

Jak możemy zwiększyć poczucie przynależności wśród młodych ludzi zmagających się z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym?

Zwiększenie poczucia przynależności wśród młodych ludzi stojących w obliczu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym wymaga wdrożenia wieloaspektowego podejścia, które tworzy wspierające środowisko, zachęca do nawiązywania kontaktów i sprzyja zrozumieniu. Przynależność jest czymś, czego wszyscy naturalnie pragniemy. To uczucie dopasowania, bycia częścią czegoś. Okazuje się, że postrzeganie siebie jako części grupy lub społeczności jest naprawdę korzystne dla naszego szczęścia i ogólnego samopoczucia.

Kiedy tego nie mamy, możemy czuć się nieco zagubieni, samotni i tak, jakby życie nie miało większego sensu. Poczucie przynależności do czegoś jest jak silna podstawa szczęśliwego i zdrowego życia. Niestety, ta silna podstawa staje się coraz bardziej chwiejna z powodu istniejącej niesprawiedliwości, uprzedzeń rasowych oraz trudnych czasów spowodowanych pandemią i wojnami. Utrudnia to wielu ludziom odczuwanie satysfakcji, szczęścia, a nawet dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego.



Jak zwiększyć poczucie przynależności wśród młodych ludzi zmagających się z zaburzeniami psychicznymi?

Osoby pracujące z młodzieżą odgrywają kluczową rolę we wspieraniu młodych ludzi stojących w obliczu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym. Zachowując jasność relacji oraz koncentrując się na budowaniu więzi, zaufania i pozytywnego środowiska, pracownicy młodzieżowi mogą mieć duży wpływ na pomaganie nastolatkom w poczuciu przynależności, nawet w obliczu wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym.

Oto kilka dostosowanych do potrzeb osób pracujących z młodzieżą sposobów na zwiększenie poczucia przynależności.

- **Bądź dobrym słuchaczem:** Słuchaj uważnie tego, co mówią i pokaż im, że zależy Ci na ich myślach i uczuciach.
- **Buduj zaufanie:** Poświęć czas na budowanie zaufania, aby wiedzieli, że mogą liczyć na wsparcie.
- **Połącz ich z rówieśnikami:** Pomóż im poznać przyjaciół, którzy rozumieją, przez co przechodzą, aby nie czuli się samotni.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



- **Przywołuj pozytywne przykłady:** Rozmawiaj o ludziach, którzy stawili czoła wyzwaniom związanym ze zdrowiem psychicznym i wyszli z tego silniejsi.
- **Bądź otwarty:** Traktuj wszystkich z szacunkiem, bez względu na to, skąd pochodzą i jak wygląda ich życie.
- **Pozostań w kontakcie online:** Korzystaj z platform internetowych, aby nawiązać kontakt, zwłaszcza gdy spotkanie osobiste jest trudne.
- **Rób plany na trudne czasy:** Zaplanuj, co robić w trudnych czasach, aby wiedzieli, że istnieją rozwiązania.

Z pewnością wspieranie poczucia przynależności może mieć kluczowe znaczenie dla osób borykających się z wyzwaniami dotyczącymi zdrowia psychicznego.

Pamiętaj, że każda podróż jest wyjątkowa, a tworzenie poczucia przynależności jest procesem stopniowym. Małe, wspierające działania mogą znacząco przyczynić się do poprawy samopoczucia i więzi z innymi.

Bibliography

- *Is having a sense of belonging important?* T. Angela, 2021, Mayo Clinic health system, dostopno na:
<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-having-a-sense-of-belonging-important>
- *Belonging, Inclusion and Mental Health*, YIPA, The professional Youth Worker, dostopno na:
<https://training.yipa.org/blog/belonging-inclusion-mental-health/>
- *Zdrava meja med potrebo po pripadnosti in avtentičnostjo?* Arzenšek N.R., 2023 Vizita, dostopno na:
<https://vizita.si/tok/psiha/potreba-po-pripadnosti.html>

