

Soočite se z mislimi **Prekinite molk**

**Knjižica za najstnike
v lažje razumljivem jeziku**



Sofinancira
Evropska unija

Kako se počutiš?

So srečni trenutki:

- Pridobil/-a si željeno izobrazbo.
- Prijatelji so ti pripravili rojstnodnevno zabavo.
- Spoznal si čudovito osebo in imaš metuljčke v trebuhu.



In so težki trenutki:

- Imaš zlomljeno srce.
- Izgubil si ljubljeno osebo.
- Šola ti ni všeč.



In včasih je pretežko:

- Imaš napade tesnobe pred šolo.
- Ponoči ne moreš spati.
- Želiš si izginiti.



Duševno zdravje

Duševno zdravje je bistveno za naše dobro počutje.

Duševno zdravje zajema tri vidike našega življenja:

- naša čustva,
- naše družabno življenje
- in našo psihologijo.

Duševno zdravje se ves čas **spreminja**.

Včasih se počutimo dobro,
včasih slabo.

Naše **izkušnje** vplivajo na duševno zdravje.

Kako se počutimo,
je odvisno od našega duševnega stanja in naših virov v določenem trenutku.

Ljudje okoli nas nam lahko pomagajo,
da se počutimo bolje.



Ta vodnik ti daje **informacije** o duševnem zdravju.
Pogovor o duševnem zdravju je **pomemben**.
Ta vodnik razbija **stereotype** o duševnem zdravju.

Kaj so stereotipi?

Stereotipi so **ideje** in **prepričanja** ljudi o skupinah, vendar **niso resnični**.

Temeljijo na tem, **kako nekdo izgleda**, od kod prihaja in kakšne navade ima.



Vendar gre za to:
Stereotipi **niso pravični**
in lahko **prizadenejo ljudi**.

Pomembno je,
da dvomimo o stereotipih,
da bi bili vsi obravnavani s prijaznostjo in razumevanje,
tudi ti!

Pogovorimo se **o primeru stereotipov**.

Ste že slišali nekoga reči:

'Samo nori ljudje hodijo na terapijo.'

To je **stereotip** in **ni resnica**.

To je **resnica**:

Terapija je za vse,
ki mu pomaga.
Terapija ni samo za nekatere ljudi.
Obisk terapevta ne pomeni,
da si nor.
Na terapijo lahko gremo;
da izvemo več o sebi ali da dobimo podporo pri
soočanju z življenjskimi vzponi in padci.

Zakaj je pomembno,
da se pogovarjamo o duševnih težavah?

Pogovor o duševnih težavah ti pomaga najti ustrezno pomoč
in podporo.

Pogovor ti pokaže,
da nisi sam v težkih trenutkih in te vzpodbudi,
da prosiš za pomoč.

Deljenje svojih občutkov pomaga drugim,
da nas bolje razumejo in podpirajo.
Pogovor lahko pomaga,
da dobiš (dobimo) pravo zdravljenje in podporo,
ki jo potrebuješ (potrebujemo),
da se počutiš (počutimo) bolje.

O čem govorimo?

Kaj je **tesnoba**?

Tesnoba je **normalno** čustvo, ki ga doživlja vsak. Tesnoba je tisti neprijeten, zaskrbljen občutek, ki ga dobiš v določenih situacijah.

Lahko te naredi napetega,

- preveč razmišljuješ in celo povzroči
- potenje ali pospešen srčni utrip.

Tesnoba je, kako tvoje **telo reagira na stres** ali ko se počuti **ogroženo**.



Včasih se to zgodi, ker se bojiš, da te bodo ocenjevali ali ker si vedno v skrbeh, kaj se lahko naslednje. (kaj se lahko zgodi v prihodnosti) Telo se pripravlja, da se **bori proti nevarnosti** ali **pobegne**, čeprav ni **nobene** resnične **nevarnosti**.

Kaj so **prehranske motnje**?

Prehranske motnje se nanašajo na razmerje osebe

- do hrane,
- njeni teži
- ali njenemu fizičnemu videzu.

Prehranske motnje so **bolezen**. Ljudje lahko trpijo za resnimi težavami ali celo umrejo.

Obstajajo tri oblike prehranskih motenj:

- **anoreksija,**
- **bulimija,**
- **in motnja prenajedanja.**

Prehranske motnje je mogoče pozdraviti, vendar je proces zdravljenja dolga pot.

Kaj je **samopoškodbeno vedenje**?

Samo-poškodovanje pomeni namerno poškodovanje sebe, brez želje po smrti.

Ljudje to počnejo, da bi se spopadali s močnimi čustvi,,

- kot so žalost
- ali stres

Lahko se režejo, sežigajo ali udarjajo sami sebe.

Samopoškodbeno vedenje ni rešitev za težave. Je le način obvladovanja težav.



Kaj je **depresija**?

Depresija ni le občutek žalosti;
je **dolgotrajno čustveno stanje**.

Vpliva na tvoje vsakodnevno življenje,

- prinaša 'globok' občutek obupa,
- brezupnost in izgubo zanimanja,
- ali veselje do dejavnosti,
ki so ti bile všeč.

Depresija vpliva na tvoje misli,
čustva in telesno zdravje.



Kaj je psihološka **travma**?

Travma je globoka in trajajoča čustvena bolečina.
Bolečino povzročijo intenzivne izkušnje in dramatični dogodki.
Travme lahko povzročijo različni dejavniki,

- kot so vojna,
- tragični dogodek v otroštvu,
- spolni, fizični ali psihični napad.

Pogosto se to kaže v obliki spominov iz preteklosti,
ko ponovno doživljate težke trenutke.

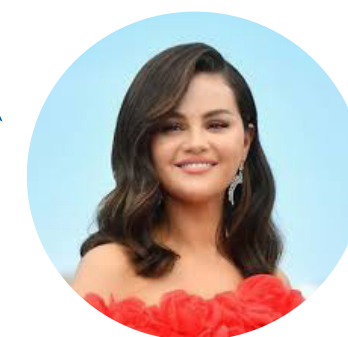
Niste sami!

Mnogo znanih osebnosti in javnih osebnosti je odprto delilo svoje izkušnje.
Delijo izzive s duševnim zdravjem,
da bi zmanjšali stigmo
in povečali ozaveščenost.
Te zgodbe so dokaz,
da se **težave z duševnim zdravjem lahko zgodijo vsakomur**.
Ne glede na to,
ali ste znani ali ne.

Deljenje svojih izkušenj pomaga
zmanjšati sram.
Pove drugim,
da je v redu prositi za pomoč.

Zapomnite si,
težave z duševnim zdravjem so pogoste.
Iskanje podpore pomeni biti močan.

Selena Gomez



Selena Gomez je znana igralka in pevka.
O svojih izkušnjah govori odkrito.
Želi, da bi bilo lažje govoriti o duševnem zdravju,
brez sramu.

Odkrito je govorila o tem, kako se spopada z tesnobo
in občutkom depresije.

Prav tako je delila, da ima **lupus**.
Lupus je bolezen, ki vpliva na njeno telo in um.

Rad bi pomagal

Včasih imajo tvoji prijatelji ali sorodniki težave pri duševnem zdravju.

Normalno je,
da se počutiš negotovo.
Nisi strokovnjak,
ampak vseeno jim lahko **pomagaš**.

Tukaj je nekaj nasvetov:

- Ne dajaj obljub, ki jih ne moreš izpolniti.
Oseba se lahko počuti izdano in razočarano.
- Ne skrivaj skrivnosti, če je oseba v nevarnosti.

Primer nevarnosti je;
Oseba govori, da bo naredila samomor.

- Osebi prisluhni,
ne prekinjaj je s svojimi zgodbami.
- Spodbudi prijatelja,
naj poišče pomoč pri strokovnjaku za duševno zdravje.
Strokovnjak je lahko terapevt ali svetovalec.
- Spoštuj zasebnost in razumi,
da tvoj prijatelj morda ni pripravljen deliti svojih težav.



Metode za pomoč sebi

Se počutiš slabše kot običajno?
Si nedavno doživel težko situacijo?

Včasih stvari ne gredo tako dobro kot običajno.

Ampak nisi sam.

Lahko uporabiš nekaj nasvetov,
da ponovno najdeš nekaj nasvetov,
kako si pomagati.

Na primer:

Interesi:

Hobiji ti omogočajo,
da pozabiš na svoje težave.

Srečanje s pozitivnimi ljudmi:

Pozitivni ljudje vam lahko dajo energijo.
Pomagajo vam pozabiti na žalostne misli
in izboljšajo vaše razpoloženje.
Prijatelji vam omogočajo,
da izrazite svojo bolečino.

Nikoli se ne bojte ali sramujte, da obiščete strokovnjaka!

Lahko vam pomaga razumeti,
kako se soočiti s težavo in kako jo rešiti.

KJE LAHKO NAJDEM POMOČ?

116 111 - Telefon TOM za otroke in mladostnike

116 123 - Zaupna telefonska linija za pomoč Samarijan

Kje lahko najdem dodatne vire?

Če želite izvedeti več o duševnih motnjah,
si lahko ogledate našo spletno stran:

<https://breaking-taboos.eu/>

Našli boste:

- interaktivne stripe,
- plakate,
- infografike