

**ПРИРАЧНИК ЗА ВРСНИЧКА
ЕДУКАЦИЈА ЗА МЕНТАЛНО
ЗДРАВЈЕ**



За издавачот:

Црвен крст на Република Северна Македонија

*Поддржано од Меѓународна федерација на друштвата на Црвен крст и Црвена полумесечина

Автори:

ЕАРТИ ГЕШТАЛТ ИНСТИТУТ СКОПЈЕ

Проф.Д-р Емилија Стоименова

М-р Јана Петреска

М-р Ена Цаневска

Софија Стојановска – тренер за врснички едукатори

Скопје
2022 година

СОДРЖИНА

- Воведни содржини
- Што е целта на овој прирачник ?
- Зошто врсничка едукација?
- Што содржи овој прирачник?
- За кого е наменет овој прирачник?
- Како да се користат Модулите од овој Прирачник?
- Модул 1 – Ментално здравје и стигма
- Модул 2 – Развојни предизвици на адолесцентниот период
- Модул 3 – Емоции
- Модул 4 – Мотивација
- Модул 5 – Самодоверба, социјални мрежи и слика за себе
- Модул 6 – Возбуда и анксиозност, тага и депресија
- Модул 7 – Грижа за себе и грижа за другиот во криза
- Модул 8 – Целосна интелигенција
- Како да ги применим овие информации при врсничка едукација?

Фразата „Децата се нашата иднина“, верувам дека се почесто треба да се употребува со значење „младите ја градат својата иднина“. Оттаму, значајно е промоцијата на менталното здравје да тргне од нив и за нив, а да влијае на менталното здравје на помладите од нив – децата, семејството, возрасните и заедницата во целина. Снагата, интелигенцијата и потенцијалот, се одредници на младоста која во функција може да го даде најдобриот ефект преку брсничко влијание.

РЕЦЕНЗИЈА

Адолесцентниот период изобилува со многу промени, кои често знаат да го доведат под прашање менталното здравје. Адолесцентите кои го поминуваат овој предизвикувачки период во време на Ковид пандемијата, имаат огромна потреба од поддршка, па прирачник за ментално здравје во вакво време е повеќе од потреба.

Овој прирачник е составен од клучни сегменти кои опфаќаат разни развојни предизвици во овој период. Секој предизвик е исцрпно и јасно објаснет, на начин што секој може лесно да го разбере и усвои. Покрај тоа, укажува на влијанието на секој од предизвиците врз менталното здравје на адолесцентите. Со тоа става акцент на важноста на менталното здравје и неговото влијание врз целокупното здравје на една индивидуа.

Прирачникот е составен од воведен дел кој ни кажува која е целта на прирачникот, што тој содржи, за кого е наменет и како да се користат седумте модули кои опфаќаат 7 клучни теми:

Модул 1 – Ментално здравје и стигма

Модул 2 – Развојни предизвици на адолесцентниот период

Модул 3 – Емоции

Модул 4 – Мотивација

Модул 5 – Самодоверба, социјални мрежи и слика за себе

Модул 6 – Возбуда и анксиозност, тага и депресија

Модул 7 – Грижа за себе и грижа за другиот во криза

Модул 8 – Целосна интелигенција

Секој од овие модули содржи 3 дела односно теоретски дел, практичен дел и дел на прашања и одговори. Секако после секој модул е дадена литература која нуди можност за проширување на знаењето.

Покрај тоа што опфаќа клучни сегменти од менталниот развој на еден адолесцент, истите успешно ги поврзува со предизвиците кои се јавуваат за време на пандемскиот период и укажува на тоа како тие дополнително влијаат или може да влијаат на менталното, а со тоа и на целокупното здравје на адолесцентот. Тоа додава на вредноста на овој прирачник бидејќи зборува за актуелната состојба која не погоди сите, која беше предизвик за секој човек поединечно, а посебно е предизвик за оние кои и онака се наоѓаат во веќе предизвикувачки развоен период.

Додатно, овој прирачник, покрај тоа што на еден лесен и јасен начин ни ги носи клучните предизвици на адолесцентите во пандемски период, нуди и можни решенија и начини за справување со предизвиците. Овој прирачник е еден вид на прва помош која може да е достапна за секој адолесцент кога му е потребна.

Сметам дека ваквиот вид на прирачник доаѓа во право време и е од голема значајност за адолесцентите.

Д-р Сци др Мира Полазаревска

Суб-Специјалист по детска и адолесцентна психијатрија



Што е целта на овој Прирачник?

Целта на овој Прирачник е да овозможи достапност до практични информации од областа на менталното здравје до пошироката јавност, со посебен акцент на младите на возраст од 15 до 21 година, кои се во процес на пикот на нивната снага, ентузијазам и когнитивни капацитети, а се со цел информирање и поддршка на оние на кои им е најпотребна и тоа преку оние од кои најмногу може да ја примат. На тој начин, акцентот е ставен на превенцијата но и на раното детектирање, дестигматизацијата и поддршка во разрешувањето, а со тоа преку користење на постоечки ресурси и унапредување на дел од популацијата која може да ги користи уште долго време. Така, се постигнува најголем благодет, затоа што


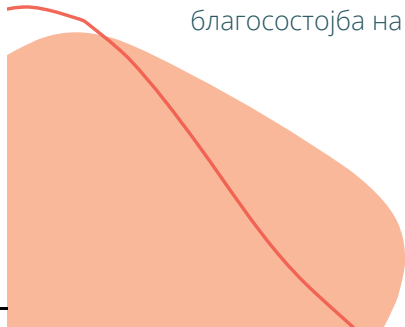
- **информација** од некој кој е моја возраст или блиску до мојата возраст и на кого можам да му верувам,
 - **поддршка** од некој кој е на моја возраст или блиску до мојата возраст и на кого можам да му верувам,
 - **свесност** стекната низ взаемната размена со некој кој е на моја возраст или блиску до мојата возраст и на кого можам да му верувам,
- води до превенција, негување и очување на менталното здравје како основен предуслов за превенција, негување и очување на здравјето во целост. Впрочем, нема здравје без менталното здравје.

Зошто врсничка едукација?

Врсничка едукација е метод на пренесување дозирани информации помеѓу врсници, на за нив најприфатлив начин на разбирање на информациите. Врсници се лица кои имаат исти интереси и ги засегаат истите работи, често поврзани преку возраста, но може да бидат врсници и лица кои делат исти интереси преку спортот, училиштето, професијата или слично.

Методот на работа преку врсничка едукација претставува алатка за пренесување и споделување знаења и информации кои се сметаат за табу-тема во општеството бидејќи младите се чувствуваат слободни да поставуваат прашања, да дискутираат, да разменуваат ставови, знаења и искуства со луѓето за кои сметаат дека полесно ќе ги разберат, односно нивните врсници. Токму затоа врсничката едукација е активно користена и од страна на Црвениот крст на Република Северна Македонија во голем дел од превентивните програми на кои што работи, особено на темите за превенција на сексуално преносливи инфекции, трговија со луѓе и болести од зависности. При својата работа на полето за превенција, Црвениот крст настојува да вклучува членови од определена група коишто ќе пренесат знаења на други членови на истата група и има за цел да изврши промена во поглед на знаењата, ставовите, верувањата и однесувањата, како на индивидуално, така и на колективно ниво.

Користењето на врсничката едукација во областа на менталното здравје е новост која произлегува од последните случувања во светот. Темата како таква е потребна да излезе од листата на табу теми веќе подолг период, ситуацијата со пандемијата од Ковид-19 и останатите општествени катастрофи во денешницата само помогнаа да се обрне повеќе внимание кон менталното здравје и општата благосостојба на луѓето, особено на младите.





Што содржи овој прирачник?

Во првиот дел од овој прирачник ќе забележите по практични информации за користењето на овој прирачник, кој може да го користи и зошто го употребуваме методот на врсничка едукација.

Потоа прирачникот ве води повеќе низ темата ментално здравје, односно ви дава теориски приказ на најважните и најзастапените теми за менталното здравје. Во секоја од тие теми дополнително ќе забележите и вежби кои можете вие лично да ги практикувате или да ги работите на вашата врсничка едукација.

Овој прирачник има 8 модули кои опфаќаат 8 клучни теми за запознавање, превенирање, негување и очување на менталното здравје во адолесценцијата. Модулите се практично претставени и насочени кон подигнување на свесноста на адолесцентите за значењето на менталното здравје, како во функција на превенција, така и во функција на дестигматизација. Модулите се развивани и базирани на искусственото учење, кое е најприфатливо за возраста, а истовремено е најподатно за понатамошна дисеминација во врсничките групи.

Имено, презентирани ќе биде следниве модули: Модул 1 – Ментално здравје и стигма, Модул 2 – Развојни предизвици на адолесцентниот период, Модул 3 – Емоции, Модул 4 - Мотивација, Модул 5 – Самодоверба, социјални мрежи и слика за себе, Модул 6 – Возбуда и анксиозност, тага и депресија, Модул 7 – Грижа за себе и грижа за другиот во криза и Модул 8 – Целосна интелигенција

На крајот од прирачникот ви е претставена формата на вашата врсничка едукација, кои се нејзините основи, практични совети за врсничка едукација и како да се подготвите за истата.

За кого е наменет овој прирачник?

Прирачникот е наменет за младите – адолесцентите, на возраст од 16 до 25 години, кои живеат во овој момент се исправени пред бројни предизвици на секојдневието. Врснички едукатори кои поминале соодветна обука од Црвен крст на Република Северна Македонија за организирање и реализирање на едукации за „Ментално здравје“ на млади на возраст од 14 до 25 години.

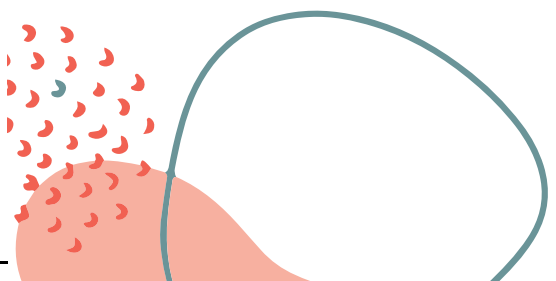
Како да се користат модулите од овој прирачник?

Модулите во овој прирачник имаат за цел да ви бидат поддршка на вас. Пред сè, вие повеќе да научите за менталното здравје и да бидете теоретски поподготвени. Потоа, вие да имате можност да работите самостојно на вашето ментално здравје преку вежбите кои ги имате во модулите. И на крај, како истите да ги имплементирате во вашите врснички едукации.

Во овој прирачник за секој модул има:

- краток теоретски дел за темата што се обработува;
- практичен дел (вежби) поврзани со теоретскиот дел кој се обработува;
- дел на прашања за дискусија со учесниците на врсничката едукација,
- концепт за спроведување на врсничката едукација,
- прилози, дополнителни материјали потребни за одржување на работилницата,
- библиографија, дополнителни материјали за продлабочување на знаењето.

Значајно е дека вие своето искуство ќе можете понатаму да го споделувате со други адолесценти во други групи, базирано како на дадениот материјал така и на искуството стекнато низ процесот.



МОДУЛ 1 - МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ И СТИГМА

Ментално здравје за време на пандемија

Пандемијата со Корона вирусот многу брзо го зафати светот. Тоа предизвика значителен степен на страв и загриженост помеѓу луѓето. Во однос на јавното ментално здравје, забележан е пораст на стапките на стрес и анксиозност. Очекувано е да се зголемат и стапките на осаменост, депресија, употреба на алкохол и дрога и останати видови на деструктивно однесување (СЗО).

Експертите предвидоа „цунами на психијатриски болести“ по пандемијата КОВИД-19 (Tandon, 2020). Преваленцата на вообичаени нарушувања на менталното здравје се очекува да се зголеми во периодот после пандемијата како резултат на долгорочните ефекти и влијаниа кои КОВИД 19 ги имаше во последните години.

Стравот, грижата и стресот се нормални одговори на воочени или реални закани, како и во моменти кога сме соочени со неизвесност од непознатото. Нормално и разбирливо е луѓето да доживуваат страв во контекст на пандемијата КОВИД-19.

Дополнително, покрај стравот од заразување со вирусот значајни стресори се и промените во нашиот секојдневен живот бидејќи како поддршка во процесот на забавување на ширењето на вирусот, нашето движење беше ограничено, а школувањето се одвиваше онлајн, секој пред својот компјутер. Соочени бевме со недостаток на физички контакт со нашите пријатели, соученици, наставници, членови на семејството. Во ваквата новонастаната ситуација, многу е важно, и покрај сите предизвици, да се грижиме, како за нашето физичко така и за нашето психичко здравје. Како што одржуваме физичка хигиена со миење на раце и дезинфекција, така треба да одржуваме и ментална хигиена зајакнувајќи ги нашите психички капацитети.

Што е тоа ментално здравје?

„Менталното здравје претставува основа за благосостојба и ефективно функционирање на поединците. Тоа е повеќе од отсуство на ментално растројство; тоа е способност за размислување, учење и разбирање на своите емоции и реакциите на другите. Менталното здравје е состојба на рамнотежа, и во и со околината. Во создавањето на оваа рамнотежа учествуваат физички, психолошки, социјални, културни, духовни и други меѓусебно поврзани фактори. Врската помеѓу менталното и физичкото здравје е нераскинлива“ (СЗО).

Менталното здравје концепт поврзан со социјалната, емоционалната и психолошката благосостојба на поединецот. Се дефинира како состојба во која луѓето ги сфаќаат сопствените потенцијали, можат и имаат капацитет да се справат со секојдневните стресори, да работат продуктивно и плодно и се способни да дадат придонес во својата заедница. Концептот на ментално здравје е културолошки дефиниран, но генерално се однесува на уживањето во животот, способноста за справување со секојдневните стресори, со тагата, исполнување на сопствените цели и потенцијали и чувството за поврзаност со другите. Затоа, менталното здравје е важен аспект за благосостојбата на поединецот и здравјето воопшто.

Менталното здравје е сложена конструкција. Тековните истражувања за менталното здравје укажуваат на две општи перспективи; хедонистичка перспектива и перспектива на повеќе нивоа. Хедонистичката перспектива се фокусира на среќата и го дефинира менталното здравје како степен на оптимално функционирање на една личност. Додека моделот на повеќе нивоа им овозможува на истражувачите да одат чекор понатаму, односно, менталното здравје го дефинира како прилагодување на човекот кон светот и прилагодување на луѓето едни кон други со максимална ефикасност и среќа (Карл Менингер). Од гледна точка на позитивната психологија, менталното здравје може да ја вклучи способноста на поединецот да ужива во животот и да направи рамнотежа помеѓу животните активности и напорите за постигнување психолошка отпорност.



Ментално здравје во adolescentниот период

На глобално ниво, еден од седум 10-19-годишници се бори со некое ментално растројство, што претставува 13% од глобалниот број на болести во оваа возрастна група; Депресијата, анксиозноста и нарушувањата во однесувањето се меѓу водечките причини за болести и инвалидитет кај adolescentите; Самоубиството е четврта водечка причина за смрт кај 15-19-годишниците; Неразрешените проблеми кои го загрозуваат менталното здравје на adolescentите се провлекуваат до периодот на зрелост и ги ограничуваат можностите за оптимален и исполнет живот на возрастните (СЗО).

Adolescentцијата е период на промени; промени во сопствените ставови и однесувања, зголемена емоционалност, промена на физичкиот изглед, промена на интересите и улогите. Психолошки тоа е оној период од животот кога поединецот се интегрира во општеството на возрастните, возраст кога детето повеќе не чувствува дека е под нивото на неговите/нејзините родители/старатели, туку дека е еднакво барем во своите права. Тоа е период на брзи промени и време на потрага по личниот идентитет. Овој стадиум се нарекува период на „бура и стрес“. Adolescentите во оваа фаза се соочуваат со многу психолошки проблеми како што се стрес, анксиозност, агресија, непожелни комплекси дури понекогаш и депресија и фрустрација.

Кога во вака бурен период на промени на личен план се појавуваат и големи општествени промени како резултат од пандемијата КОВИД 19, постои огромен предизвик кон зачувувањето и одржувањето на менталното здравје. Следствено, со нарушување на менталното здравје постои ризик за нарушување на нашето целокупно здравје, нашата благосостојба и оптимално функционирање.

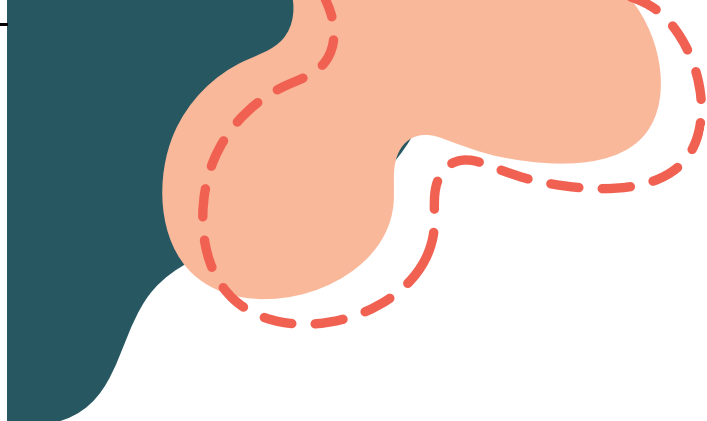
Стигматизација на adolescentите за време на КОВИД-19

Проблемите со менталното здравје се сеprisутно прашање што влијае на благосостојбата на милиони поединци на глобално ниво. И покрај севкупната распространетост на менталните болести, сè поголем број лица на кои им е потребен третман за ментално здравје истиот не го добиваат. Стигмата за ментално здравје претставува значајна бариера која ги одвраќа луѓето од барање/добивање третман за потешкотиите со менталното здравје.

Кога зборуваме за стигмата и менталното здравје мора да ја вклучиме социјалната ситуација која сугерира дека луѓето стануваат класифицирани како непожелни поради поседување одреден атрибут или демонстрирање на одредени однесувања. За возврат, овој став води кон генерализирана стигма кон одредена подгрупа од општеството. Било кој број на атрибути или состојби може да бидат стигматизирачки, вклучително и заразни болести како што е КОВИД-19. Во овој период се стигматизира цела група на adolescentи кои се сметаат за најголеми преносители на вирусот.

Хипотезата дека младите луѓе имаат поголема веројатност да го пренесуваат вирусот наведува дека луѓето во заедницата имаат помала веројатност да комуницираат со младите. Ова доведува до изолација на adolescentите. Овој начин на стигматизација може да ја ослаби социјалната кохезија и да доведе до социјална изолација кај adolescentите која и тоа како влијае на нивното ментално здравје.





Колатерална предност на пандемијата КОВИД-19 може да биде чувството на нова нормалност, што може да им помогне на луѓето да се чувствуваат помалку стигматизирани додека бараат помош. За ова да се докаже ќе е потребен подолг временски период, но она што можеме да го направиме сега е да започнеме со развивање на нови начини за подобрување на социјалната интеракција со луѓе кои имаат проблеми со менталното здравје. Ова може да се постигне со тоа што ќе им се понуди безбеден, дури и виртуелен простор за самоизразување.

КОВИД-19 ги донесе на површина занемарените проблеми со менталното здравје во нашите општества, како и стигмата поврзана со нив.

Поврзаност помеѓу менталното, физичкото и социјалното здравје

Физичкото, менталното и социјалното здравје се многу испреплетени и не можеме да ги одвоиме. Според биопсихосоцијалниот модел, целокупното човеково здравје зависи од поврзаноста помеѓу биолошките, психолошките и социјалните аспекти на личноста. Светската здравствена организација (СЗО) го дефинира здравјето како состојба на целосна физичка, ментална и социјална благосостојба, а не само отсуство на болест или слабост. СЗО наведува дека „нема здравје без ментално здравје“.

Физичките здравствени проблеми значително го зголемуваат ризикот од развој на ментални здравствени проблеми, и обратно. Кај луѓето со нарушено менталното здравје постои поголема веројатност да имаат проблеми со физичкото здравје.

Следствено, проблемите со менталното здравје можат да се манифестираат преку физички симптоми. Телото и умот не се одвоени, така што не е чудно што нарушеното менталното здравје може да влијае на нашето тело. Депресијата може да се манифестира со главоболки, замор и дигестивни проблеми, а анксиозноста може да предизвика вознемирен стомак. Други симптоми кои може да се јават вклучуваат несоница, немир и тешкотии со концентрацијата.

Социјалното здравје ги опфаќа нашите односи со другите. Без разлика дали тоа е семејството, пријателите или врсниците и колегите. Социјалното здравје укажува на начинот на кој едно лице реагира на луѓето во својата околина.

Поврзаноста помеѓу овие три аспекти на човековото функционирање можеме да го наречеме уште и триаголник на здравјето. Тој е мерка за целокупната благосостојба на нашето функционирање. Тој е претстава за ефикасноста и рамнотежата на нашето функционирање.

Триаголникот на здравјето се состои од три страни кои придонесуваат за нашата севкупна благосостојба. Кога сите три страни се во оптимална, урамнотежена состојба, тогаш и ние сме најефикасни.

Заклучок: Ако мислевте дека физичкото здравје е единственото нешто што е важно, не сте сами. Она за што мораме да сме свесни е дека и менталното и социјалното здравје имаат подеднакво важно влијание врз вашето целокупно здравје. Занемарувањето на кој било од трите аспекти на здравјето може да влијае на другите две состојби.

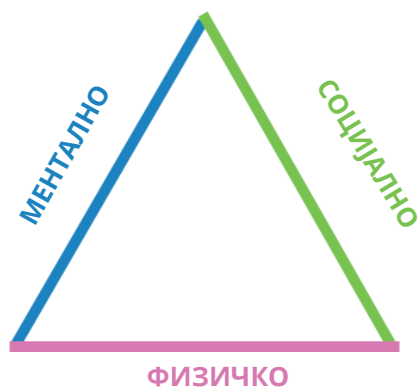
Оној кој ја има најголемата одговорност за нашето целокупно здравје сме самите ние. Со одржување на менталната хигиена ние го запазуваме нашето целокупно здравје, добросостојба и оптимално функционирање. Одржувањето на менталната хигиена е посебно значајна во предизвикувачки ситуации како што е состојбата на пандемија.

Практична активност- триаголник на здравјето

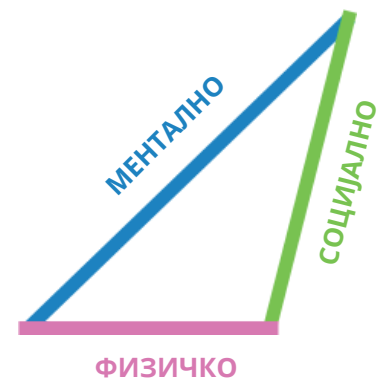
За подобро разбирање на физичкото, менталното и социјалното здравје во целина, како е тоа поврзано и како секој сегмент влијае на целокупното здравје, во овој модул како практична активност ќе се прави триаголникот на здравјето.

Замислете го триаголникот на здравјето како структура. Тој се состои од три страни: физичко, ментално и социјално здравје. Ако триаголникот на здравјето е избалансиран, трите страни се еднакви и структурата одржува рамномерна триаголна форма. Кога една од страните на триаголникот ќе ослабне, целокупната структура станува нестабилна. Значи, кога ќе занемарите еден аспект од триаголникот на здравјето, таа страна слабува.

Проценката на вашиот триаголник на здравјето ќе го оцени секој негов аспект (физички, ментален и социјален). Ова ќе ви овозможи да идентификувате кои области сте ги занемариле, а во кои области функционираат добро.



ИЗБАЛАНСИРАН ТРИАГОЛНИК



НЕИЗБАЛАНСИРАН ТРИАГОЛНИК

Насоки за спроведување на вежбата

Пред да ја започнете вежбата, поточно пред да ја започнете работилницата треба да бидете спремни со сите потребни материјали. За оваа вежба потребни ви се материјалите во прилог на овој модул, односно изјави за проценка на физичко, ментално и социјално здравје и основа за цртање на триаголникот на здравјето. Во продолжение следуваат детални инструкции за вежбата.

1. Проценете го вашето здравје

Проценете го секој од аспектите на вашиот триаголник на здравјето одговарајќи со „да“ или „не“ на секое од прашањата:

Физичко здравје:

- Спијам седум до девет часа секоја вечер
- Јадам добра балансирана исхрана
- Секојдневно ги одржувам моето тело, заби и коса чисти
- Секој ден правам некоја форма на физичка активност барем 30 минути
- Избегнувам употреба на тутун, алкохол и други супстанции кои создаваат зависност
- Посетувам лекар и стоматолог за редовни прегледи

Ментално здравје:

- Генерално се чувствувам добро со себе и го прифаќам тоа што сум
- Мојам јасно и смирено да ги изразам моите чувства, дури и кога сум лут/а или тажен/на
- Прифаќам конструктивна критика (критика која ни дава јасна слика за тоа што ни го забележуваат со мотив да ни помогнат)
- Имам барем една активност што уживам да ја правам сам/а
- Свесен/на сум за моите мисли, емоции и однесување
- Сакам да учам, да размислувам за нови работи и да развивам нови вештини

Социјално здравје:

- Имам барем еден близок пријател со кој постојано контактирам
- Показувам почит и грижа за моето семејство и пријателите
- Знаам да не се согласувам со другите без да се лутам
- Јас сум добар слушател и можам јасно да комуницирам со другите
- Добивам поддршка од другите кога ми треба
- Велам „не“ ако луѓето бараат од мене да направам нешто поради кое се чувствувам непријатно

Пребројте го вкупниот број изјави за кои сте одговориле со „да“ за секој аспект од триаголникот на здравјето. Овој број го претставува вашиот резултат за тој аспект.

2. Илустрирај го твојот триаголник на здравјето

Можете да го илустрирате вашиот триаголник на здравјето врз основа на добиениот резултатот. Ако сте добиле оценка 5 (5 „ДА“ одговори) за физичко здравје и оценка 4 (4 „ДА“ одговори) за социјално здравје повлечете линија од 5 на страната за физичко здравје до 4 на страната за социјално здравје. Повторете го истото за сите три аспекти на здравјето.



3. Анализирајте ги вашите резултати

Размислете за вашиот триаголник и како изгледа вашето целокупно здравје врз основа на резултатите. На учесниците на врсничката едукација поставете им ги прашањата наведени подолу. Не инсистирајте на одговор од учесниците туку само оставете можност доколку некој се чувствува пријатно да ги сподели неговите размислувања.

1. Дали вашиот триаголник на здравјето има еднакви страни?
2. Дали има една област во која сте силни?
3. Дали има област која треба да се подобри?



Насоки за дополнителна проценка на вежбата по завршување на врсничката едукација

По завршување на дискусијата, давате заклучок на вежбата и ги претставувате насоките за мапирање на нивните силни и слаби страни како продолжение на вежбата.

Силни страни

Наведете ги вашите силни страни во секоја област од триаголникот на здравјето. Размислете за капацитетите што ги имате врз основа на тоа како се доживувате себе си и врз основа на резултатите од триаголникот на здравјето.

Идентификувајте како можете да продолжите да ја одржувате секоја од силните страни. Размислете за работите што веќе ги правите добро или уживате да ги правите.

Слаби страни

Наведете ги вашите слабости во секоја област од триаголникот на здравјето. Кои области сметате дека треба да ги подобрите или на кои би сакале да работите? Идентификувајте што можете да направите за да ја подобрите секоја од тие слабости.

Предлог прашања за рефлексija на крајот од врсничката едукација:

1. Што е важно за нашето здравје? (Кои се трите аспекти на триаголникот на здравјето?)
2. Кои се трите аспекти на триаголникот на здравјето?
3. Како може да работиме за подобрување на нашето здравје?

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на поимот „здравје“.
2. Дефинирање на трите аспекти на здравјето.
3. Дефинирање на менталното здравје.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10 мин	Вовед во темата	Осврт на теоретскиот дел на модулот, со посебен акцент на делот „Поврзаност помеѓу менталното, физичкото и социјалното здравје“.
20 мин	Практична вежба	„Триаголник на здравјето“
10 мин	Заклучок	Менталното здравје е важен аспект на целокупното здравје. Без правилна грижа за себеси, за своето физичко, ментално и социјално здравје не можеме да кажеме дека имаме добро целокупно здравје.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Cénat, J. M., & Dalexis, R. D. (2020). The Complex Trauma Spectrum During the COVID-19 Pandemic: A Threat for Children and Adolescents' Physical and Mental Health. *Psychiatry research*, 293, 113473. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113473>
- Javed, B., Sarwer, A., Soto, E. B., & Mashwani, Z. U. (2020). The coronavirus (COVID-19) pandemic's impact on mental health. *The International journal of health planning and management*, 35(5), 993–996. <https://doi.org/10.1002/hpm.3008>
- Meade J. (2021). Mental Health Effects of the COVID-19 Pandemic on Children and Adolescents: A Review of the Current Research. *Pediatric clinics of North America*, 68(5), 945–959. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.003>
- Ozbaran, B., Turer, F., Yilancioglu, H. Y., Kose, S., Senturk Pilan, B., Guzel, O., Baskol, D., Polat, F., Bildik, T., Sertoz, S. R., Arda, B., & Ozhan, M. H. (2022). COVID-19-Related Stigma and Mental Health of Children and Adolescents During Pandemic. *Clinical child psychology and psychiatry*, 27(1), 185–200. <https://doi.org/10.1177/13591045211059408>
- Prasad, S. K., Karahda, A., Singh, P., & Gupta, R. (2020). Role of mental health professionals in dealing with the stigma attached to COVID-19. *General psychiatry*, 33(5), e100298. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100298>
- Samji, H., Wu, J., Ladak, A., Vossen, C., Stewart, E., Dove, N., Long, D., & Snell, G. (2021). Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth - a systematic review. *Child and adolescent mental health*, 10.1111/camh.12501. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/camh.12501>
- Tandon R. (2020). COVID-19 and mental health: Preserving humanity, maintaining sanity, and promoting health. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102256. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102256>

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

ТРИАГОЛНИК НА ЗДРАВЈЕ

ФИЗИЧКО ЗДРАВЈЕ

- Спијам седум до девет часа секоја вечер
- Јадам добра, балансирана исхрана.
- Секојдневно ги одржувам моето тело, заби и коса чисти
- Секој ден правам некоја форма на физичка активност барем 30 минути
- Избегнувам употреба на тутун, алкохол и други зависни супстанции
- Посетувам лекар и стоматолог за редовни прегледи

СОЦИЈАЛНО ЗДРАВЈЕ

- Имам барем еден близок пријател со кој постојано контактирам
- Показувам почит и грижа за моето семејство и пријателите
- Знам да не се согласувам со другите без да се лутам
- Јас сум добар слушател и можам јасно да комуницирам со другите
- Добивам поддршка од другите кога ми треба
- Велам „не“ ако луѓето бараат од мене да направам нешто поради кое се чувствувам непријатно

МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

- Генерално се чувствувам добро со себе и прифаќам тоа што сум
- Можам јасно и смирено да ги изразам моите чувства, дури и кога сум лут/а или тажен/на
- Прифаќам конструктивна критика (критика која ни дава јасна слика за тоа што ни го забележуваат со мотив да ни помогнат)
- Имам барем една активност што уживам да ја правам сам/а
- Свесен/на сум за моите мисли, емоции и однесување
- Сакам да учам, да размислувам за нови работи и да развивам нови вештини



МОДУЛ 2: РАЗВОЈНИ ПРЕДИЗВИЦИ ВО АДОЛЕСЦЕНТНИОТ ПЕРИОД

Адолесценцијата е динамичен период во кој поединците доживуваат физички и психосоцијален развој. Адолесцентот станува возрасен на сексуален, физички и психолошки план и доживува брз развој на когнитивните и социјалните способности. За време на психосоцијалниот развој се случува самодефинирање и личен развој. Задачи и однесувања специфични за возраста кои ги одразуваат улогите на возрастните се забележани во самодефинирањето кај адолесцентите. Адолесцентите постепено стануваат поединци кои преземаат општествени должности, се обидуваат сами да го живеат својот живот, преземаат повисоки нивоа на одговорност, ја пронаоѓаат сопствената личност преку воспоставување нови односи со околината. Тие сакаат да носат свои одлуки и избори. Центарот на нивната социјална средина се пренесува од семејството кон пријателите. Оддалечувањето на поединецот од семејството може да доведе до чувство на осаменост, несигурност и очај.

Една од најзначајните фази во адолесцентниот период е развојот на идентитетот. Идентитетот може да се опише како мешавина од минатите и сегашните искуства на поединецот и сликата за себе која адолесцентот ја има. Идентитетот се согледува преку одговорите на прашањето „Кој сум јас?“. Идентитетот се формира преку искуството во семејните односи, пријателските односи, романтичните врски, изборот на кариера, позицијата во општеството, целите, светогледот и начинот на живот. Со други зборови, поединецот се гледа себеси и како независна индивидуа и како поединец со значајни релации со другите.

Овој процес на формирање на идентитет е главниот предизвик кој е како чадор над сите останати предизвици кои ги среќаваме во адолесцентниот период. Неминовна појава во процесот на формирање на идентитетот е сепарацијата која природно се јавува за да можеме да одговориме на прашањето „Кој/а сум јас?“.

Пример за сепарација во адолесцентниот период се:

- одвојувањето од родителите и семејството- психички („Сакам да носам мои одлуки и да превземам одговорност за тие одлуки“) и физички (доколку при завршување на средното образование адолесцентот се сели во друг град или држава за да го продолжи своето образование)
- одвојување од другарите/другарките со завршувањето на средно образование
- прекин на романтична врска


Друг вид на сепарација е смрт на член од семејството, најчесто на баба/дедо, што не е нужно поврзан со овој период, но е значајно да го спомнеме.

Сите овие предизвици се големи животни промени и како такви предизвикуваат стрес.

Според психолошкиот речник на АПА (Американска Психолошка Асоцијација) стресот е физиолошки и психолошки одговор на внатрешни или надворешни стресори и вклучува промени кои влијаат на речиси секој систем од телото и на начинот на кој луѓето се чувствуваат и однесуваат.

Како стресна ја перцепираме онаа ситуација во која надворешните и внатрешните барања ги проценуваме како преголеми во однос на нашите способности. Неопходно е да разликуваме неколку концепти кои често неправедно ги ставаме во терминот „стрес“. Зборуваме за:

- стресор како настан и/или провокација која доаѓа најчесто од надворешната средина и го нарушува нашиот баланс;
- стресна реакција која претставува наш одговор на стресорот.



Важно е да назначиме дека стресот сам по себе не е негативна појава особено кога трае кратко и нам ни е неопходен да преживееме.

Како пример за ова може да ја земеме пандемијата предизвикана од корона вирусот. Сите ја перцепиравме како стресна ситуација, доколку вирусот не го перцепиравме како нешто што е застрашувачко, што само по себе предизвикува стресна реакција, ние ќе продолживме да живееме нормално без да превземеме заштитни мерки и најверојатно вирусот побрзо ќе се проширише, и нивото на смртност ќе беше поголемо.

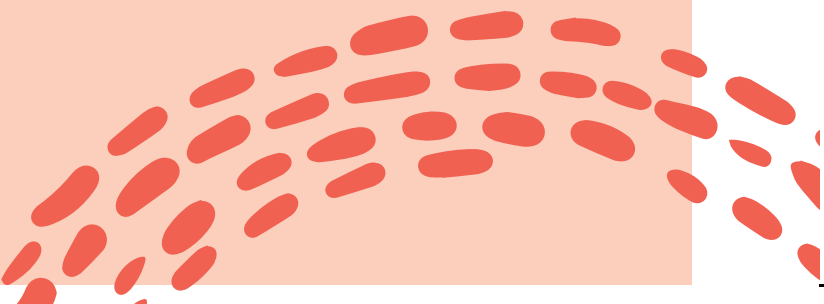
Што може да предизвика негативен стрес?



- проблеми со другарите/ другарките и соучениците/колегите,
- небезбедна средина и населба,
- семејни проблеми,
- неприфатеност од друштво,
- развод на родителите,
- хронична болест на некој член од семејството,
- смрт на блиска личност,
- училишен/ академски притисок,
- расправија со дечкото/девојката.

Стресорите може да ги поделиме во четири групи:

1. Секојдневни стресни настани, како што се брзање, метеж во сообраќај, нељубезни луѓе;
2. Големи промени во животот, како што се смрт на близок член на семејството, развод на родителите. Знајачно е да се напомене дека кај оваа група настаните често знаат да бидат и многу позитивни но поради нивната големина ги сметаме како стресни. Пример е завршување на образование.
3. Хронични стресни настани, како што се небезбедна средина на живеење или семејни проблеми.
4. Трауматски настани, тоа се настани во кои сме перцепирале закана по животот или сериозна повреда. Пример е воена ситуација, природна непогода, дијагноза за терминална болест, грабеж, сексуално вознемирување или злоставување.

Кога сме изложени на стрес ние поминуваме низ три фази:

- Првата фаза трае од неколку часа до неколку дена и приметуваме различни телесни реакции како што се силно чукање на срцето, зголемен крвен притисок, тензија во мускулите. Оваа фаза е позната како фаза на аларм и се јавува одговор на борба или бегство. Имаме способност да се избориме со ситуацијата или е подобро да се повлечеме.
 - Доколку сме се уште изложени на стрес влегуваме во втората фаза на отпор во која нашите телесни реакции се смируваат, но нашето тело користи многу енергија за да се приспособи на новата ситуација. Приметуваме дека веќе сме отпорни на стресната реакција но ни се намалува отпорноста на останатите дразби (надворешни или внатрешни). Во оваа фаза кога веќе нашите телесни реакции се смирени, често се залашуваме и велиме стресот помина, но значајно е да ја согледаме и разрешиме ситуацијата која го предизвикала стресот.
 - Доколку не се разреши коренот на проблемот и стресната ситуација сеуште трае нашиот организам влегува во третата фаза- фаза на исцрпеност која што директно влијае на нашиот имун систем, па чести се настинки, алергиски реакции како и посериозни физички заболувања.
- 



Разликуваме два главни начини за справување со стресот: активно и пасивно. Кај активното справување имаме обид да го разрешиме проблемот што најчесто има подобар резултат. Вклучуваме акции со кои пробуваме да го измениме проблемот и да ја разрешиме стресната ситуација, и акции со кои пробуваме да ги намалиме негативните емоции. Кај пасивниот пробуваме да го избегнеме и да го игнорираме проблемот при што се зголемува возбудата односно нашето субјективно доживување на силата на стресорот и како такво ја зголемува можноста нашиот организам да се исцрпи. За да не дојде до несакани последици од стресот значајно е да научиме кој е најефикасниот начин за справување со стрес за нас.

Меѓутоа доколу стресната ситуација е преинтензивна и трае поголго време, односно кога настаните кои го предизвикале стресот се големи животни промени, хронични или трауматски и неопходно е да побараме помош и поддршка од стучно лице.

Се смета дека успешното надминување на стресот може да се постигне при:

1. Намалување на заканата која доаѓа од надворешната средина и зголемување на шансите за закрепнување од стресот.
2. Овозможување на толеранција или прилагодување на лицето на негативните настани во реалноста.
3. Овозможување да се одржи позитивната слика за себе.
4. Одржување на емоционалната стабилност.
5. Да се овозможи одржување на адекватни релации со другите луѓе.


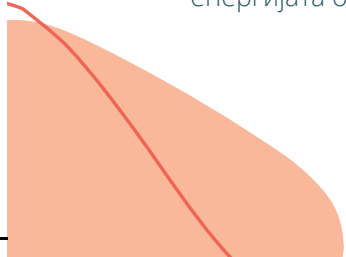
Практична активност - ментален фитнес

Оваа едукација треба да ја започнете преку бура на идеи. Прво подгответе еден флип чарт на кој што ќе биде напишан зборот „стрес“, потоа можете да ја започнете дискусијата така што ќе ги прашате учесниците со што го поврзуваат зборот стрес. Давате краток осврт на тоа што го кажале и дефиниција за поимот, па продолжувате со објаснување на фазите на стресот. По завршување на бурата на идеи почнувате да разговарате со групата како тие вообичаено се справуваат со стресот, дали имаат конкретни активности кои ги прават кога се чувствуваат под стрес. По нивното споделување на тоа како тие го одржуваат својот ментален фитнес вие можете да сумирате преку претставување на неколку ефективни стратегии, наведени подолу. Добро би било да ги запишувате претходно нивните одговори на друг флип чарт лист и на трет флип чарт лист да ги имате веќе запишано насловите на стратегиите за справување со стрес.

- *Собирање на позитивни емотивни моменти:* кога грижите нè вознемируваат, корисно е да се потсетиме дека тие не траат вечно, дури и ако имаме спротивно чувство. Потсетете се на сите оние моменти кои ви предизвикале благосостојба, утеха, нежност, доверба и други позитивни емоции, визуелизирајте ги и потсетете се на нив кога ви е потребно.

- *Учење начини на справување со негативните мисли:* негативните мисли можат да бидат упорни и бучни, тие имаат особеност да заземаат многу простор во нашите глави. Обидот да ги блокираме скоро никогаш не функционира. Добра алтернатива е да дозволите влез на позитивни мисли кои ќе ги истиснат негативните, заземајќи го просторот што не им бил даден.

- *Поврзување со себе:* односно бидете „онлајн“ со себе, така што телото, мислите и емоциите се во склад, за да известуваат како се чувствуваме, во секое време. Замислете си дека сте проводник на енергијата од сонцето, која ве прочистува и се лошо оди во земјата.



- *Поставување* на реални цели и задачи: изградете реални и можни предлози кои овозможуваат да се приближат до вашите очекувања и желби. Водете табела и потврдувајте си постигнувањата.

- *Сонување будни*: имајте момент да застанете и да се опуштите. Како пример, можете да ја испробате следната вежба: Затворете ги очите, замислете се себеси на мирно, опуштено место и дишете полека и длабоко. Дозволете се да бидете понесени од вашата имагинација и опкружете се со оваа релаксирачка клима создавајќи чувство на мир и спокојство.

Насоки за практична вежба

Откако ќе ја споделите вежбата „сонуваче будни“ треба да ја направите заедно со нив пред да го дадете заклучокот на работилницата. Им кажуваат да се сместат удобно во своето столче и ги кажуваат инструкциите наведени погоре. Им оставате три минути за да ја спроведат вежбата. На секоја минута од спроведувањето на вежбата со смирен тон им кажуваат „диши, издиши, перцепирај ја околината во кој се наоѓаш, диши, издиши“ и/или „диши, издиши, уживајте во сликата која е пред вас, диши, издиши“. По завршување на тие три минути полека со смирен тон им кажуваат да ги отворат очите. Откако сите ќе ги отворат очите ги прашуваат како им се допаѓа техниката и дали би ја направиле и самите во друга прилика. Ја завршувате дискусијата и продолжуваат кон прашањата за рефлексивност и заклучокот.

Предлог прашања за рефлексивност на крајот од врсничката едукација:

1. Што е стрес?
2. Што може да предизвика стрес? Кои се стресорите?
3. Кога и зошто стресот е штетен за нашето здравје?
4. Какви начини на справување со стрес постојат?
5. Што се смета за успешно надминување на стресот?

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на поимот стрес.
2. Определување на стресори.
3. Разграничување на фази на стрес.
4. Начини на справување со стресот.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
20 мин	Вовед во темата	Бура на идеи која цели кон заклучоци од теоретскиот дел, со посебен осврт на начините на справување со стресот.
10 мин	Практична вежба	„Сонуваме будни“
10 мин	Заклучок	Стресот сам по себе не претставува негативна појава, тој се јавува за да не заштити и да ни овозможи да преживееме. Тоа што е важно да се запомни е дека треба да ги најдеме правилните начини за СЕБЕ, како ние всушност да се справиме со стресот за да не ни наштети при нашето секојдневно функционирање во светот.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Adamovic, V. (2005.). Psihosomatica medicina i konsultativna psihijatrija: prirucnik za klinicku praksu. Sluzbeni list SCG.
- Afshar, H., Roohafza, H. R., Keshtelj, A.H., Mazaheri, M., Feizi, A., & Adibi, P.(2015.). The association of personality traits and coping styles according to stress level.Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences. 20(4), 353-358.
- Contrada, R. J., &Baum, A. (2011). The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology, and Health. Springer Publishing Company, LLC
- Lazarus, R. S. &Folkman, S. (1984.). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Liu, Q., & Wang, Z. (2021). Perceived stress of the COVID-19 pandemic and adolescents' depression symptoms: The moderating role of character strengths. Personality and individual differences, 182, 111062. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111062>
- Шкарик, О.(2011). Психологија на детството и на адолесценцијата. Развојна психологија 1. Филозофски Факултет Скопје.

МОДУЛ 3 - ЕМОЦИИ

Емоции

Емоциите играат фундаментална улога во човечките интеракции и искуства. Постојат повеќе дефиниции за тоа што е емоција. Во продолжение издвојуваме неколку:

- “Емоцијата е сложена психолошка состојба која вклучува три различни компоненти: субјективно искуство, физиолошки одговор и бихејвиорален или експресивен одговор.”
- “Емоцијата може едноставно да се дефинира како реакција на одредени настани кои се значајни за личноста, каде што „реакцијата“ се смета дека вклучува биолошки, когнитивни и бихејвиорални одговори, како и субјективни чувства на задоволство или незадоволство.”
- „Емоциите може да се сметаат како афективни одговори на одредени видови на настани кои го засегаат субјектот, што имплицираат видливи телесни промени и конкретно мотивирано однесување.”

Сите овие дефиниции имаат неколку заеднички елементи. Сите укажуваат на тоа дека емоциите се физиолошки, бихејвиорални и когнитивни одговори на одреден стимулус.

Од психолошка перспектива, според Долан (2002), емоциите имаат три карактеристики:

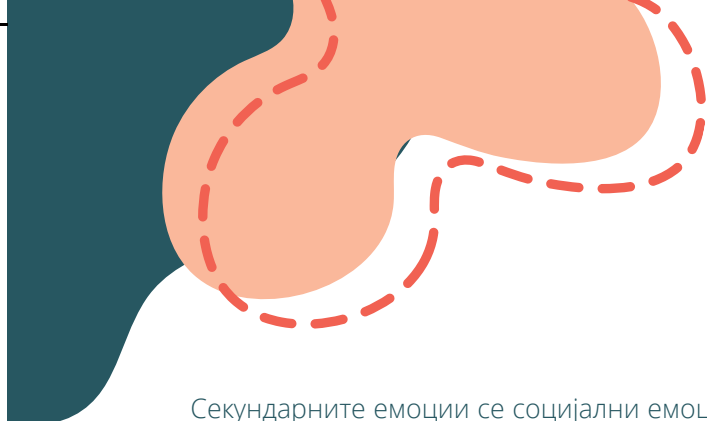
- Прво, за разлика од мислите, емоциите се отелотворени. Односно, ние ги доживуваме емоциите не само како ментални настани „во нашите глави“, туку и како искуства со целото тело.
- Второ, за разлика од мислите, емоциите потешко се контролираат. Полесно ни е да си ги промениме мислите отколку емоциите.
- Трето, емоциите имаат поглобално влијание врз нашето целокупно однесување. Кога сме среќни, целиот свет изгледа подобар. Следствено, емоциите влијаат на целиот наш поглед на светот, ќе влијаат на она што го паметиме, на она што им го кажуваме на луѓето итн.

Луѓето ги изразуваат емоциите не само преку говор, туку и преку невербално однесување или говор на телото. Невербалното однесување вклучува изрази на лицето, држење на телото и гестови.

Способноста на една личност да ги дефинира изразите на лицето на другиот е начинот на кој луѓето ги препознаваат емоциите. Еден од највлијателните истражувачи на емоционалното изразување е Екман.

Во 1972 година, психологот Пол Екман сугерираше дека постојат шест основни емоции кои се универзални низ човечките култури: страв, гадење, лутина, изненаденост, среќа и тага. Во 1999 година, тој ја прошири оваа листа за да вклучи и други основни емоции како: срам, возбуда, презир, гордост, задоволство и забава. Оваа поделба во теоријата се среќава и денес како основна поделба на емоциите.

Основните емоции се биолошки детерминирани, резултат на еволутивните процеси. Сите тие, кај различни индивидуи предизвикуваат слични фацијални експресији. Емоционалните изрази имаат адаптивна функција, служат за олеснета комуникација на внатрешните состојби. Опстанокот на човековиот род директно зависи од способноста да се препознае и брзо да реагира на емоционалната состојба на другите. Иако изразите на лицето за основните емоции може да бидат биолошки програмирани, културолошките услови, очекувањата за родовата улога и другите искуства и модели на учење со кои се среќава поединецот, обликуваат како, кога и дали се прикажуваат емоционалните одговори.



Секундарните емоции се социјални емоции. Тие произлегуваат од повисоките когнитивни процеси, засновани на способноста да се проценат преференциите во однос на очекувањата и резултатите кои сакаме да ги постигнеме.

Секундарните емоции се разликуваат од основните емоции првенствено затоа што тие се учат преку социјалната интеракција низ целиот развоен период. Социјалните емоции отелотворуваат лични искуства како што се сочувство, срам, вина, гордост, љубомора, завист, благодарност, восхит, огорченост и презир.

Ако ги земеме во предвид сите гореспоменати факти, доаѓаме до заклучок дека препознавањето на емоциите е клучен фактор за нивно разбирање, регулирање и комуницирање. Препознавањето на емоциите може да делува интуитивно и непосредно; но тоа не значи дека во овој процес не е вклучено нашето знаење и искуство. Препознавањето може да е всушност непосредна интеграција во едноставни или добро познати ситуации. Препознавањето на емоциите е сложен процес кој може да варира од веднаш евидентно до целосно свесно креирање на веродостојни нагаѓања. Ова особено се однесува кога некој ги разбира или се обидува да ги разбере внатрешните искуства на другите луѓе. За да научиме како да ги препознаваме емоциите и како да ги регулираме потребна е континуирана работа на себе и на сопствениот личен раст и развој.

Предлог прашања за рефлексija на крајот од врсничката едукација:

1. Што се емоции?
2. Кои емоции се основни?
3. Кои се секундарни емоции?

Практична активност - Идентификација на емоциите

Во текот на оваа едукација потребно е да се подготвите и вие за идентификација на емоциите. Пред да започнат учесниците да работат индивидуално ќе ги прашате кои емоции според нив се позитивни, а кои негативни и како ги препознаваат и едните и другите. Дискусијата е кратка и очекувате по неколку одговори за секое прашање. На крај вие ја заокружувате дискусијата така што им давате до знаење дека без разлика што некогаш емоциите се позитивни, некогаш негативни, тоа не значи дека негативните емоции се лоши и ние никогаш не треба да ги почувствуваме. Напротив, сосема е во ред да ги имаме и едните и другите, тоа што е важно е да пронајдеме начин како здраво да се справиме со било кои емоции кои што ги имаме за нашата благосостојба да не биде нарушена.

По завршување на дискусијата им кажуваме на учесниците дека е време да погледнеме во себе и како ние се справуваме со нашите емоции, при што им ги даваме следните прашања:
Како се чувствувам во тука и сега?
Што знам за себе, како реагирам на стрес?
Како да се поддржам кога ќе се чувствувам непријатно да не избувнам?
Како знам дека сум среќен/ среќна?
Како знам дека другиот е среќен?
Што знам за мојот најдобар/најдобар другар / другарка, како реагира на стрес?

Откако ќе ги одговорат прашањата за себе, ги делите во парови и им кажувате да се свртат кон нивниот партнер/партнерка во оваа вежба и да споделат, односно да сумираат што им е најважно. Откако ќе си ги споделат меѓусебно одговорите се враќаат во групата и треба да го претстават партнерот како тие да сте тој/таа: Јас сум (името на партнерот/партнерката од вежбата) и да го сумираат најзначајното.

Откако ќе завршат со претставувањето продолжувате со дискусија преку која ги прашувате:

- Како се чувствувате во чевлите на другиот?
- Што ви беше најпријатно во оваа вежба, а што најнепријатно?
- Што имате добро развиено, а што треба да продолжите да го развивате?

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на емоции
2. Определување на основни емоции.
3. Определување на секундарни емоции.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10 мин	Вовед во темата	По претставувањето започнувате со темата „емоции“ и ги прашувате едно основно прашање учесниците - дали знаат што се тоа емоции? Очекувате 1-2 одговори и потоа продолжувате со дозирана информација за емоции од теоретскиот дел. Давате осврт на основните и секундарните емоции и како тие се разликуваат.
20 мин	Практична вежба	„Идентификација на емоциите“
5 мин	Заклучок	Препознавањето на емоциите е клучен фактор за нивно разбирање, регулирање и комуницирање. Препознавањето на емоциите може да делува интуитивно и непосредно; но тоа не значи дека во овој процес не е вклучено нашето знаење и искуство. За да научиме како да ги препознаваме емоциите и како да ги регулираме потребна е континуирана работа на себе и на сопствениот личен раст и развој.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). Emotion and motivation. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 581–607). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511546396.025>
- Ekman, P. (1999). *Basic Emotions*. Johan Wiley & Sons Ltd.

МОДУЛ 4 - МОТИВАЦИЈА

Терминот мотивација се користи во многу различни контексти и на многу различни начини. Терминот мотивација се однесува на фактори кои го активираат, насочуваат и одржуваат однесување насочено кон целта. Мотивите се одговор на прашањето „зошто?“ на однесувањето - потребите или желбите што го поттикнуваат однесувањето и објаснуваат што правиме. Ние всушност не ги набљудуваме мотивите; напротив, заклучуваме дека постојат врз основа на однесувањето што го набљудуваме. Мотивацијата е обид да се објасни „зошто“ одредено однесување се јавува. Обично го поставуваме прашањето: Зошто некое лице постапува/или не постапува на одреден начин?

Мотивацијата се занимава со однесување насочено кон целта, што е тоа што нè турка кон одредени форми на однесување, а не кон други. Мотивот е причина или цел за однесување. Еден мотив често може да биде причина за многу различни однесувања. Мотивацијата и определувањето на нашето однесување се случуваат како резултат на интеракцијата помеѓу внатрешните и надворешните фактори. Се занимава со сложените процеси кои ги придвижуваат поединците кон некоја цел, да се обидат да ги разберат силите што ги туркаат во акција.

Внатрешна и надворешна мотивација

Додека размислуваме за мотивацијата, ние често се обидуваме да го лоцираме нејзиниот извор. Преземањето дадена задача може да биде мотивирано од ветување за награда или некој друг вид на добивка што е надвор од задачата. Така, задачата е инструмент кој го користиме за примање или добивање пристап до надворешната награда. Ваквите ситуации го карактеризираат видот на мотивација која е надворешна. Од друга страна, имаме ситуации во кои изворот на мотивацијата лежи во задачата. Во такви случаи работиме затоа што самата задача е интересна и не бара никаков надворешен извор на мотивација. Овде, задачата не е инструмент за добивање на каква било надворешна награда. Вклучувањето на личноста во задачата е спонтано и самата задача делува како своја награда. Оваа ситуација претставува внатрешна мотивација. Внатрешно мотивирани сме и кога играме забавни игри, читаме интересен роман, пишуваме песна или приказна.

Откриено е дека внатрешната мотивација води до повисок квалитет на извршената задача, соочување со предизвиците и стремеж кон извонредност. Всушност, фокусот кон одреден исход или награда често го одвлекува вниманието од процесот или активноста. Самата активност која ја превземаме е важна и затоа треба се повеќе и повеќе да се фокусираме на неа без многу да се фокусираме на исходот. Во современиот живот сè повеќе се нагласуваат надворешните награди. Капиталистичките размени стануваат централни. Оваа состојба создава многу проблеми во личниот и општествениот живот на луѓето. Затоа е важно да се планираат активности и да се организираат односите на таков начин што самата задача останува во центарот на интересот.

Имплицитна и експлицитна мотивација

Имплицитната мотивација во голема мера е несвесна и посредува во позитивни афективни искуства (позитивни и посакувани емоционални реакции) поврзани со одредени активности и однесувања.

Експлицитната мотивација служи во функција на претставување на свесни цели и должности. Таа е тесно врзана со сликата која индивидуата ја има за себе и служи за зачувување на самопочитта.



Мотивација и прокрастинација

Што се случува кога не сме мотивирани, кога се јавува недостаток на мотивација? Прокрастинацијата или одолговлекувањето се јавува кога не сме поттикнати да правиме работи кои ни се неопходни, кога се јавува недостаток на мотивација. Кога не сме мотивирани лесно е да западнеме во состојба во која одложувањето станува наша втора природа. Секој понекогаш ги одложува обврските, но оние што прокрастинираат хронично избегнуваат тешки задачи и намерно бараат одвлекување на вниманието. Прокрастирањето ја одразува борбата на една личност со самоконтролата. Тоа е чин на одложување на задачите до последен момент или после нивниот краен рок.

Лугето кои прокрастинираат често се перфекционисти, за кои можеби е психолошки поприфатливо никогаш да не се занимаваат со одредена работа отколку да се соочат со можноста да не ја завршат добро. Тие можат да бидат толку многу загрижени за тоа што другите ќе мислат за нив што ја ставаат својата иднина на ризик за да избегнат осудување.

Некои прокрастинирачи тврдат дека имаат подобри резултати кога работат под притисок, но иако можат да се убедат себеси во тоа, истражувањата покажуваат дека генерално не е така; наместо тоа, тие може да направат навика да работат во последен момент за да го доживеат напливот на еуфорија.

Прокрастинарањето може да го намали притисокот во моментот, но може да има големи емоционални, физички и практични последици подоцна. Учениците кои рутински одолговлекуваат имаат тенденција да добиваат пониски оценки, работниците кои одолговлекуваат произведуваат продукти со послаб квалитет, и генерално, луѓето кои вообичаено прокрастинираат, може да доживеат намалена благосостојба во форма на несоница или нарушување на имунолошкиот систем и гастроинтестиналниот тракт. Одложувањето може да ги загрози и личните и професионалните односи.

Што е тоа што го предизвикува прокрастинирањето?

- Несочување со стравовите
- Избегнување на непријатност
- Моменталната емоционална состојба
- Акциона илузија – илузија на активност
- Недостаток на мотивација

Како да се надмине прокрастиненцијата и недостатокот на мотивација?

- Освестување на бескорисните мисли и чувства
- Идентификување на вредности и поставени цели
- Планирање
- Идентификување што нè мотивира
- Посветеност
- Награди
- Намалување на очекувањата
- Грижа за здравјето



Практична активност - Скала на прокрастинација

Сите сме прокрастинирале во одреден момент. Може да си кажувате работи како „Има многу други работи што би сакал да ги правам!“ и „Има многу време, ќе дојдам до тоа подоцна“ или „Работам подобро под притисок, па не треба да го правам тоа веднаш!“ Сепак, одложувањето може да прерасне во вообичаено однесување. Колку повеќе мора да правите, или колку повеќе не ви се допаѓа она што мора да го правите, толку повеќе одложувате. Одложувањето станува маѓепсан круг: се преоптоварувате со она што мора да се направи и недостатокот на време за завршување на задачата ви предизвикува стрес, се чувствувате целосно заглавени и неспособни да продолжите понатаму со секојдневните обврски. Недостигот на мотивација е дел од прокрастинарањето. Мотивацијата е она што ве тера да го постигнете она што треба да се направи. Одредувањето што ве мотивира може да ви помогне да го надминете одложувањето.

За да го дознаат нивото на прокрастинација учесниците, со нив ќе ја спроведете вежбата „Скала на прокрастинација (Lay, C.)“. За да ги подготвите соодветно учесниците пред да им ги дадете изјавите, ќе ја објасните вежбата. Прво ја објансувате скалата и што значи секоја бројка. Скалата ќе треба претходно да ја имате подготвено на флип чарт и истата да биде видливо истакната додека тие ја прават вежбата. Откако им ја кажувате скалата читате две изјави и давате пример како треба да се оценат. Читате една обична изјава и една реверзибилна изјава. При читањето на реверзибилната изјава ги потенцирате таквите изјави во нивниот лист и ги потсетувате дека тие треба да се оценат обратно според приложената скала на флип чартот.

Забелешка: Реверзибилни тврдења (тврдења кои се оценуваат спротивно пр. ако се оценети со 5 после тоа се смета како оценка 1) се: 3,4,6,8,11,13,14,15,18,20.

Во продолжение следува скала за самопроценка на нивото на прокрастинација. За секоја изјава, одлучуваат сами дали таа е некарактеристична или карактеристична за нив користејќи ја следната скала од 5 точки.

Екстремно карактеристична	Карактеристична	Неутрална	Некарактеристична	Екстремно некарактеристична
5	4	3	2	1

Во полето десно од секоја изјава, треба да го пополнат бројот на скалата од 1 до 5 кој најдобро ги опишува, имајќи ги во предвид реверзибилните изјави.

По завршување на оценувањето на изјавите, учесниците треба да си ги соберат поените. Повисок резултат на скалата укажува на повисоко ниво на прокрастинација.

Предлог прашања за рефлексивност на крајот од врсничката едукација:

1. Што е мотивација? Зошто е важна?
2. Какви видови на мотивација постојат?
3. Што е прокрастинација?
4. Што ја предизвикува прокрастинацијата?
5. Како можеме да ја надминеме прокрастинацијата?

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на емоции.
2. Определување на основни емоции.
3. Определување на секундарни емоции.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10 мин	Вовед во темата	Се започнува со кратка дискусија со прашањето - Што е тоа што вас ве мотивира? Продолжете со објаснување на поимот мотивација и секако се надоврзувате со поимот прокрастинација. Особен осврт се дава на тоа што ја предизвикува и како се надминува прокрастинацијата.
20 мин	Практична вежба	„Скала на прокрастинација“
5мин	Заклучок	Недостигот на мотивација е дел од прокрастинирањето. Мотивацијата е она што ве тера да го постигнете она што треба да се направи. Одредувањето што ве мотивира може да ви помогне да го надминете одложувањето.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Bradley, M. M., & Lang, P. J. (2007). Emotion and motivation. In J. T. Cacioppo, L. G. Tassinary, & G. G. Berntson (Eds.), *Handbook of psychophysiology* (pp. 581–607). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511546396.025>
- Brownlow, S; Reisinger, R.D. (2000) Putting off Until Tomorrow What is Better Done Today: Academic Procrastination as a Function of Motivation Toward College Work. *Journal of Social Behavior and Personality*; Corte Madera, CA
- Gorman, F. (2004). *Motivation and Emotion*. Routledge, 27 Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA.
- Laming, D. R. J. (2004). *Understanding human motivation : what makes people tick?*. Blackwell Publishing Ltd.
- Wentzel, K. R. & Wigfi, A. (2009). *Handbook of Motivation at School*. Routledge 270 Madison Ave, New York, NY 10016.

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

ВЕЖБА ЗА ПРОКРАСТИНАЦИЈА

Екстремно карактеристична – 5; Карактеристична – 4; Неутрална - 3 ;
Некарактеристична – 2; Екстремно некарактеристична - 1

- Често се наоѓам себеси како извршувам задачи што имав намера да ги извршувам неколку дена претходно.
- Не ги завршувам задачите сè до крајниот рок.
- Кога ќе завршам со книга од библиотеката, веднаш ја враќам без разлика на крајниот датум.
- Кога е време да станам наутро, најчесто веднаш станувам од креветот.
- Иако имам пари, сметките може да стојат со денови откако ќе ги примам, пред да ги платам.
- Генерално брзо одговарам на пропуштените телефонски повици. - P
- Знам да оставам незавршени работи со денови, дури и за работите за кои треба да се вложи многу малку напор за да се завршат.
- Обично донесувам одлуки што е можно поскоро. – P
- Генерално одложувам пред да започнам со работа што треба да ја работам.
- Обично треба да брзам за да завршам некоја задача навреме.
- Кога се подготвувам за излегување, ретко се случува да се средувам во последен момент. – P
- Подготвувајќи се за некој рок, често губам време правејќи други работи.
- Претпочитам да пристигнам порано на закажан состанок. – P
- Обично започнувам да работам на задача кратко време откако ќе биде зададена. – P
- Честопати задачите ги завршувам порано отколку што е потребно. - P
- Се чини дека секогаш во последен момент завршувам со купување роденденски или божиќни подароци.
- Најчесто, дури и најосновните продукти неопходни во домот ги купувам во последен момент.
- Обично сите работи што планирам да ги направам, ги завршувам за еден ден. – P
- Постојано велам „Ќе го направам тоа утре“.
- Обично ги завршувам сите задачи што треба да ги направам пред да се смирам и да се релаксирам за вечерта. – P

Собери ги сите оценки. Вкупниот број е _____.

МОДУЛ 5: САМОДОВЕРБА, СОЦИЈАЛНИ МРЕЖИ И СЛИКА ЗА СЕБЕ

Самодоверба

Самодовербата е перцепцијата која ја имаме за себе и која е поврзана со себе- евалуација. Сите мислиме за себе и се евалуираме. Самодовербата може да биде позитивна или негативна, висока или ниска, доволна или не, но она што е значајно е да ја развиеме на начин што ќе биде најблику до она што е реално и позитивно. Овој начин ни дозволува да ги откриеме нашите лични капацитети за да ги увидиме и користиме на соодветен начин, но исто така да ги откриеме нашите слаби страни, да ги прифатиме и да ги подобриме во рамки на можностите.

Самодовербата има силно влијание во нашиот секојдневен живот. Влијае на:

- сите наши мисли, чувства и однесувања,
- учењето и училишниот успех,
- релациите кои ги градиме (и тие влијаат на неа),
- креативноста и експериментирањето.

За самодовербата значајни се два термини:

- Концептот за себе, кој се однесува на сликата која ја имаме за себе и за личниот свет, во однос на тоа дали сме способни да се грижиме за себе и дали сме способни да влегуваме во релации со други луѓе.
- Себеприфаќањето, кое се однесува на чувството да поседуваме „јас“ во кое сме сигурни, од кое не се срамиме и не го криеме.

За подобро да ги разбереме овие термини потребно е да видиме што е сликата за себе и какви видови слика за себе постојат. Сликата за себе е перцепцијата на поединецот која ја има за себе формирана низ искуството преку интерпретација на околината. Обично имаме повеќе слики за себе:

- Приватна и јавна слика за себе- во различни ситуации со различни луѓе не се претставуваме исто. На еден начин се претставуваме пред луѓе кои ни се познати и во опуштена атмосфера, а на друг начин пред луѓе кои не ги знаеме и во поформална атмосфера.
- Реална и посакувана слика за себе.

Реалната е составена од претстави, претпоставки, верувања, знаења, и оценки. Ни се чини дека сликата што ја имаме за себе е вистинита/точна, дека е соодветна на стварноста (на она што е). Оваа слика се пројавува во одговори на прашањето „Кoj/a сум јас?“ или „Каков/a сум јас?“. Идеалната пак, е онаа слика која сакаме да ја имаме за себе и се пројавува со одговори на прашањето „Каков/каква сакам да бидам“?.

Умерената несогласност помеѓу овие две слики го поттикнува личниот развој. Но драстичниот расчекор меѓу реалната и идеалната слика предизвикува силни негативни чувства и доживувања на општ негативен однос кон себе. Негативниот однос кон себе може да го видиме преку ниска самодоверба, себенаштетување (вклучително себеповредување), алкохолизам, претерано јадење и останати ризични однесувања.

Што забележуваме кај личности со висока самодоверба?

- Помал расчекор помеѓу реалната и посакуваната слика за себе
- Лесно надминување на проблемите
- Поголема креативност
- Поголема независност и одговорност
- Подобри релации со другите луѓе како и подобра релација сам со себе
- Имаат чувство

Што забележуваме кај личности со ниска самодоверба?

- Поголема разлика помеѓу реалната и посакуваната слика за себе
- Несигурност и недоверба во сами себе
- Низок успех и потешкотија при постигнување на цели
- Често правдање и препишување на неуспехот на надворешни фактори
- Недостаток на социјални способности за разрешување на конфликти
- Често се јавуваат и чувство на вина и страв од социјално одбивање.



Социјални мрежи и нивната поврзаност со самовербата

Денешните адолесценти се родени во ерата на новата технологија и имаат нов начин на разбирање на светот, на поврзување, градење и одржување на врски. Во овој период телесниот изглед и телесноста како целина добива на значење, што води до поголема загриженост за телесниот изглед. Истражувањата укажуваат на тоа дека колку е пониската самоверба, толку се поголеми проблемите кои се поврзани со телесниот изглед. Како последица на ова се јавува мешање на реалната и виртуелната слика за себе, што пак негативно влијае на процесот на формирање на идентитетот.

Потврдено е дека постои поврзаност помеѓу користењето на социјални медиуми и ниската самоверба кај младите, главно поради споредувањето на кое се изложени и тоа споредување влијае на сликата за себе. Оттаму, често забележуваме слики на млади сликани покрај моќни автомобили или мотори, излезени на трендовски места од кои споделуваат често и трпези кои не се нивни, девојки или дечковци со кои не се, а кои тенденциозно ги ставаат во кадарот. На тој начин разликата помеѓу приватната и јавната како и реалната и идеалната слика за себе има се поголема одвоеност што влијае на самовербата.

Нашето расположение е поврзано со потребата да бидеме со други луѓе, да припаѓаме на нешто. Потребно ни е да бидеме препознаени за да имаме добра самоверба. Преку користењето на социјалните мрежи бараме прифаќање и препознавање од другите, како задоволување на потребата да бидеме дел од групата.

Високата самоверба е заштитен фактор од ризични однесувања, затоа што личностите кои имаат повисока самоверба имаат и подобра емоционална и социјална адаптација, што во овој случај го намалува ризикот од зависност од социјалните мрежи.

Практична активност – откривање на грешни мисли

За да можеме да си го подобриме нивото на самоверба, прво треба да ги откриеме грешните мисли и да изнајдеме начин како да ги смениме. Има повеќе начини на кои самите си ги наметнуваме тие грешни мисли, а во продолжение на вежбата може да пронајдете 10 механизми кои ги создаваат грешните мисли.

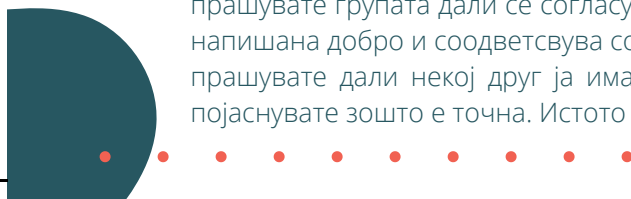
Како може да ги смениме ?

- Да го откриеме механизмот
- Да направиме реалистична анализа што ќе ја земе во предвид целата реалност и сите нејзини нијанси
- Користење на позитивни мисли, гледајќи во позитивните страни на работите
- Самопотврдување на нашата вредност и нашите можности на реалистичен и оптимистичен начин.

Насоки за спроведување на вежбата

Во прилог се наоѓаат различни изјави со грешни мисли, тие изјави ќе ги поделите на учесниците и ќе им дадете насоки внимателно да ги прочитаат и да ги преформулираат. Треба да ги преформулираат така што ќе треба да ги препознаат механизмите, да ја анализираат реалната ситуација и да напишат позитивна алтернативна мисла. Вие ќе треба да имате подготвени преформулирани мисли кои ќе бидат пример за врсничката едукација.

Односно, прво ги решавате вие, ги имате преформулираните изјави и на самата врсничка едукација им давате задача на учесниците да ги преформулираат тие самите. Откако ќе ги преформулираат изјавите барате доброволци кои ќе прочитаат барем една преформулирана изјава, потоа ја прашувате групата дали се согласува со новата изјава или и таа е грешна мисла. Доколку изјавата е напишана добро и соодветствува со вашата изјава тогаш ја прифаќате, доколку не е добро напишана прашувате дали некој друг ја има поинаку преформулирано и на крај ја читате вашата изјава и појаснувате зошто е точна. Истото го правите за сите наведени изјави.





Предлог прашања за рефлексija на крајот од врсничката едукација:

1. Што е самоверба?
2. Како може да влијае разликата на реалната и идеалната слика за себе врз самовербата?
3. Како ги препознаваме личностите со висока, а како со ниска самоверба?
4. Како социјалните мрежи влијаат на самовербата

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на поимот самоверба
2. Реална и идеална слика за себе
3. Личности со висока и ниска самоверба.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10 мин	Вовед во темата	Започнувате со дискусија за тоа што е самовербата и како тие ја перцепираат самовербата. Обрнувате повеќе внимание на реална и идеална слика за себе, личности со висока и ниска самоверба. Давате само краток осврт на влијанието на социјалните медиуми врз самовербата, но не ви е во фокусот на едукацијата.
20 мин	Практична вежба	„Откривање на грешни мисли“
10 мин	Заклучок	Високата самоверба е заштитен фактор од ризични однесувања, затоа што личностите кои имаат повисока самоверба имаат и подобра емоционална и социјална адаптација, што во овој случај го намалува ризикот од зависност од социјалните мрежи.



ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Brown, D.J. , Dutton, A.K. & Cook, E.K (2001). From the top down: Self-esteem and self-evaluation. 15(5), 615-631.
- Brown, J.D & Marshall, M.A.(2006). The three faces of self-esteem. In Kernis, M.(Ed.), Self-esteem: issues and answers (pp.4-9). New York: Psychology Press.
- Craven, G.R., & Marsh, W.H. (2000). Self-Concept Theory, Research and Practice: Advances for the New Millennium. Sydney, Australia: Self research center.
- Jan, M., Soomro, S., & Ahmad, N. (2017). Impact of Social Media on Self- Esteem. European Scientific Journal, 13(23), 329-341. doi: 10.19044/esj.2017.v13n23p329
- Шкариќ, О.(2011). Психологија на детството и на адолесценцијата. Развојна психологија 1. Филозофски Факултет Скопје.

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

МЕХАНИЗМИ

Генерализација = Вадење на неточни заклучоци од конкретен настан или детал (типични изјави: Цел свет..., Сите..., Никој...)

Целокупна ознака = Користење на едноставни афирмации што даваат погрешна слика за себе (типични изјави: Јас сум..., Многу сум...)

Негативна филтрација = Гледање само на негативната страна на работите (типични изјави: Ова е лошо... и ова... и ова...)

Поларизирано размислување = Гледање на работите како целосно добри или целосно лоши (типични изјави: Комплетно сум..., Комплетно е...)

Самообвинување = Чувствување на вина без разлика дали личноста е одговорна или не за случката (типични изјави: Не знам како, но требаше да го предвидам...)

Персонализација или самоприпишување = Чувство дека сè што се случува во околината е поврзано со личноста (типични изјави: Сигурно се однесува на мене..., Ова го кажа за мене...)

Проекција = Мислење дека другите гледаат на работите како што гледаме ние (типични изјави: Ладно ми е, облечи се...)

Хиперконтрола = Мислење дека сè е под наша контрола (типични изјави: Можам со сè...)

Хипоконтрола = Мислење дека ништо не е под наша контрола (типични изјави: Не можам ништо да направам..., Ќе се случи тоа што треба да се случи...)

Емоционално размислување = Користење на чувства, предрасуди, симпатии за да се оцени реалноста (типични изјави: Не ми се допаѓа, потоа прави грешка... Ми се допаѓа, потоа е добро)

Истурив чаша вода врз другарка ми. Јас сум баксуз. Се што ќе фатам упропастувам

Другар ми / другарка ми ја издаде мојата тајна. Не може на никого да му се верува. Сите ме изневеруваат.

Перо се смееше. Сигурно ми се смееше на мене. Јас сум клоун. Сите ме исмејуваат.

Не можев да решам задача по математика. Не знам ниту една да решам. Сите ми излегуваат грешни

Добив единици по три предмети. Наставничките не ме сакаат. Што и да правам нема да излезам од оваа дупка.

МОДУЛ 6: ВОЗБУДА И АНКСИОЗНОСТ, ТАГА И ДЕПРЕСИЈА

Возбуда и анксиозност

Возбудата е емоционална состојба која е обележана со ентузијазам, желба или исчекување. Кај анксиозноста забележуваме општа возбуда меѓутоа во овој случај возбудата не е поддржана ниту индивидуално ниту од околината и така преминува во анксиозност. Оваа општа возбуда е тоа што најмногу ги спојува овие две состојби. И кај двете на телесно ниво приметуваче слични реакции како што се забрзано срцебиење, можеби и потење. Меѓутоа она што ги разликува е емоцијата од која што произлегуваат. За возбудата карактеристична е среќа, додека пак анксиозноста е емоционална состојба која се карактеризира со неиздиференциран страв и телесни симптоми на напнатост во кои поединецот антиципира претстојна опасност, катастрофа или несреќа. Сите луѓе искусуваче анксиозност и таа како таква е природна, корисна и има заштитна функција. На пример, сите памтимо како имаме трема пред да одговораме на час или пред јавен настап. Тогаш, ако се потсетиме да се поддржиме дали со контакт со некој познат во публиката или пак со дишење, тремата исчезнува, а енергијата на изведба ни се покачува (секако ако имаме добра подготовка од претходно т.е сме ја научиле лекцијата, сме вежбале за настапот). Здраво ниво на анксиозност ни дозволува да бидеме мотивирани, активни и ни користи како црвено светло пред опасностите. Анксиозноста станува проблематична во моментите кога трае предолго и е толку изразена што го попречува нашето секојдневно функционирање. Може да предизвика од емоционална блокада до телесни проблеми.

Настани како што се тестови и испити, расправија со другарите/ другарките, прекинување на врска може да предизвикаат анксиозност. Во адолесцентниот период е додатно повеќе изразена затоа што самиот период е период на многу промени, запознавање на нови луѓе, нови искуства и експериментирање со цел градење на својот идентитет. Сето ова доведува до анксиозност како резултат на непознатото.

Анксиозноста може да варира по интензитет и по времетраење. Интензитетот може да варира од непријатност и блага вознемиреност до панични напади. Додека пак времетраењето се движи од краток момент до години. Колкав ќе биде интензитетот и времетраењето зависи од средината и од индивидуата. На пример, пандемијата создаде средина која додатно ја разгори анксиозноста. Онлајн предавања, изолација, неизвесност, социјална дистанца и загриженост за сопственото здравје и за здравјето на тие околу нас. Од друга страна, имањето на силни системи на поддршка (функционално семејство, пријатели, здравје) може позитивно да влијаат.

Како пример за индивидуални разлики може да ги земеме тестовите. Тие не предизвикуваат исто ниво на анксиозност кај сите ученици. Кај некои може да доведе до целосна блокада до ниво каде што го забораваат тоа што го научиле, додека пак кај некои доведува до поголема насоченост и подобро користење на своите способности.

Симптомите се делат на емоционални и телесни. Емоционални се иритабилност, постојана загриженост и чувство дека нешто лошо ќе се случи, се јавува поголема потреба за контрола, како и обесхрабреност. На телесно ниво се случуваат многу промени, како најзабележливи може да ги издвоиме, силно чукање на срцето, забрзано дишење, претерано потење, тресење на телото, болки во stomакот и/ или главата. Значајно е да напоменеме дека овие симптоми варираат под влијание на средината и индивидуалните фактори.

Сепак, неопходно е да правиме разлика помеѓу моментална анксиозна состојба која е предизвикана од конкретна ситуација и анксиозно нарушување. Анксиозно нарушување се разликува од моментална анксиозна состојба по тоа што:

- Интензитетот доведува до потешкотија при извршување на секојдневните работи (пр, одење во училиште, вонучилишна активност),
- Трае барем 3 месеци
- Ги менува нашите навики, на јадење, спиење.



Тага и депресија

Депресијата е афективна состојба која се движи од несреќа и незадоволство до екстремно чувство на тага, песимизам и очај, што го попречува секојдневното функционирање.

Тагата е универзална емоција која особено се јавува при загуби од најразличен тип. На сите ни се случило да во одреден период од животот бидеме тажни или обесхрабрани, но, набрзо се враќаме на тоа што за нас е нормална афективна состојба и добро расположение. Многу често во секојдневниот говор го користиме зборот „депресија/ депре“ кога всушност реферираме на тага или меланхоличност.

Депресијата е многу повеќе од тоа да бидеме тажни или во лошо расположение од време на време. Проследена е со различни физички, когнитивни и социјални промени, како што се изменети навики за јадење и/или спиење, недостаток на енергија и/или мотивација, тешкотии со концентрација или донесување на одлуки, губење на задоволството како и повлекување од социјалните активности. Во адолесцентниот период повеќе се застапени негативни мисли, чувство на вина и безнадежност, меланхоличност, има поголеми промени во циклусот на спиење и повеќе проблематични/ризични однесувања, самоповредување до суицидалност.

Издвојуваме два вида на депресивно нарушување.

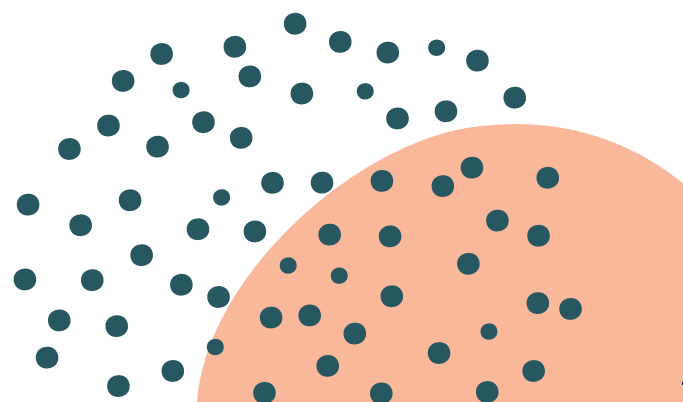
Првиот е дистимија. Тој се карактеризира со чувство на тага или депресивни симптоми и расположение кое трае подолго време а депресивното расположение е присутно барем половина од тоа време. Личноста може да ги исполнува своите обврски меѓутоа се забележува пад на квалитетот на изведбата.

Доколку овој вид на депресија не е разрешен може да премине во вториот тип кој е главно депресивно нарушување. Овој вид се појавува полека и симптомите се присутни скоро секој ден, поголемиот дел од денот во период од најмалку две недели. Кај овој вид веќе забележуваме поголеми промени, како што се опаѓање на училишниот успех, тензија во семејните релации, агресивно однесување или изолирање од другарите и активностите, поголема иритабилност, безнадежност, неутешлив плач, опаѓање на самовербата, чувство на вина и за ситни грешки за кои претходно не би се обрнало внимание. Може да се јават и ризични однесувања како што се преголема и честа конзумација на алкохол и дроги како и суицидални мисли и однесувања.

Важно! На сите видови на анксиозна и депресивна состојба може позитивно да се влијае со соодветна поддршка и терапија.

Како може да помогнам?

- Мотивирај ја личноста да зборува отворено за проблемот и потешкотиите со кои се соочува.
- Валидирај ги нејзините чувства
- Не ја осудувај и не давај совети
- Во случај на ризични однесувања информирај ги родителите, наставниците или стручната служба во училиштето





Практична активност- Анксиозност

Во овој модул на учесниците им претставуваме концепт на само проверка за ниво на анксиозност. Многу важно е да се напомене дека откако ќе го направат овој „тест“ не значи дека тие дефинитивно имаат одредено дали се наоѓаат во анксиозна состојба или не. Тука тие прават самопроценка на нивната моментална состојба, а доколку мислат дека се наоѓаат во состојба на анксиозност тие треба да се советуваат со психолог.

За почеток им ја претставуваме листата на потешкотии. Како што ја објаснувате вежбата ги читате тврдењата многу внимателно и им давате и на нив прилог каде што ќе може да ги прочитаат и тие. Им кажувате да размислат внимателно и да означат што е највистинито за нив во последните две недели, така што ќе стават ѕвездичка во колоната која најмногу ги опишува. Нема точни или погрешни одговори, или трик прашања.

Склата за самопроценка се пополнува за периодот од последните две недели кога вие им ја правите вежбата. По завршување на самопроценката тие треба да ги поврзат ѕвездичките, да напишат на што ги потсетува графикот и како го поврзуваат со секојдневниот живот. Потоа ги поврзувате во парови и им кажувате да си ги споделат меѓусебно резултатите.

Можете да им препорачате да продолжат да ја прават оваа проверка секоја втора недела и да пратат како им се менува состојбата. Доколку забележат влошување, ги советуваат да побараат контакт со психолог или друго стручно лице.

Предлог прашања за рефлексивност на крајот од врсничката едукација:

1. Што е анксиозност? А што е возбуда?
2. Што може да предзвика анксиозност?
3. Која е разликата помеѓу моментална анксиозна состојба и анксиозно нарушување?
4. Што е депресија?
5. Која е разликата помеѓу тага и депресија?
6. Како може да препознаеме депресија?

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Разјаснување на поимот анксиозност
2. Разјаснување на поимот депресија

времетраење	дел од работилницата	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
15 мин	Вовед во темата	Осврт на теоретскиот дел на модулот преку дискусија за анксиозност и депресија. Посебен акцент се става на разликите помеѓу анксиозност и возбуда и разликата помеѓу тага и депресија.
15 мин	Практична вежба	Табела за самопроценка на анксиозноста
5 мин	Заклучок	Тагата и возбудата се чувства кои се нормални да се појават во текот на нашиот живот. Нивната долготрајност одредува дали тие ќе се развијат кон депресија или анксиозност. Ние можеме да влијаеме на подобрувањето на нашето ментално здравје и да работиме на себе за да не дозволиме или пак полесно да ги надминеме ваквите состојби.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- American Psychiatric Association. (2013.) . Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5thed.). Washington, DC.
- Kring, A. M., Johnson, S. L., Davidson, G., & Neale, J. (2012). Abnormal Psychology (12th ed.). Wiley and Sons
- Locombra-Trejo, L., Valero-Moreno,S., Montoya- Castilla, I., & Perez- Marin, M. (2020). Psychological factors and Chronic Illness as predictors for Anxiety and Depression in Adolescence. *Frontiers in Psychology*,11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.568941>
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, S. D., & Thapar, K. A. (2012). Depression in adolescence. *The Lancet*, 379 (9820), 1056-1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Van Oort, F.V.A., Greaves- Lord, K., Verhulst, F.C., Ormel, J., & Huizink, A.C. (2009).The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: the TRIALS study. *The journal of child psychology and psychiatry*, 50(10), 1209-1217.<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02092.x>

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

СКАЛА ЗА АНКСИОЗНОСТ

Во последните две недели, колку често
сте ги почувствувале следните проблеми?

Воопшто

Неколку
дена

Повеќе од
половина
од
деновите

Скоро
секој ден

• Чувство на нервоза, вознемиреност или
да си на раб од граница.

• Неможност да се застане или да се
контролира загриженоста.

• Преголема загриженост за многу работи.

• Потешкотија за релаксирање.

• Да си толку вознемирен што е тешко да
седам мирно.

• Лесно се напнувам и иритирам.

• Чувство на страв, како нешто страшно да
може да се случи.

Сакаме да те потсетиме дека ова претставува тест за самопроценка и дека резултатите може само да бидат индикација но никако не претставуваат точно одредување на твојата состојба.

МОДУЛ 7- ГРИЖА ЗА СЕБЕ И ГРИЖА ЗА ДРУГИОТ ВО КРИЗА

Секојдневните стресни настани постојано ни ја нарушуваат рамнотежата. Ние постојано се трудиме да ја вратиме таа рамнотежа, да ги решаваме проблемите и да продолжиме да функционираме како што функциониравме пред да се појават стресорите. Меѓутоа, кога не успеваме да ги надминеме проблематичните и предизвикувачки ситуации на начин на кои сме навикнати и научени, кога тие бараат развивање на нови механизми за справување и надминување, веќе не зборуваме за стрес, туку за криза. Кризите се турбулентни и интензивни состојби во кои може да се доведе во прашање и нашето претходно целокупно функционирање. Покрај развојните кризи, низ кои луѓето поминуваат поединечно на различни возрасти (криза на идентитет во адолесцентниот период), постојат кризи низ кои истовремено поминуваат голем број луѓе поради одредени глобални катастрофи. Таква е кризата низ која сите моментално поминуваме – кризата наречена Ковид 19 пандемија. Кризата укажува на промена, а тие промени, доколку успешно се справиме со нив и ги надминеме, можат да доведат до поголема функционалност од онаа што постоеше пред кризната состојба. Затоа во психолошката литература често се истакнува креативниот потенцијал на кризата, односно потенцијалот за збогатување на личноста. За да го разбереме кризниот период со кој се соочуваме, потребно е што поадекватно да се справиме со психолошката состојба што ни ја предизвика актуелната криза и да се обидеме сето тоа да го надминеме – првично секој за себе а потоа и за другите.

Кога ќе се случи катастрофа, сè се менува. Катастрофите може да се дефинираат како „сеопфатно нарушување на општествениот контекст во кој живеат поединци и групи луѓе“. Оваа дефиниција покажува дека катастрофите се „повеќе“ од индивидуалните стресни и трауматични настани: тие влијаат на цели заедници и во исто време носат штета, болка и загуба на голем број луѓе.

И покрај големите разлики во видовите катастрофи, тие делат некои клучни карактеристики: тие се секогаш несакани и многу вознемирувачки настани кои влијаат на голем број луѓе и доведуваат до големи промени во функционалните заедници, бараат мобилизација и координација на ресурсите како би се намалиле последиците од нив. Кога се случува кризен настан од големи размери, се разбира, приоритет е да се ублажи неговото влијание на сигурноста (спасување животи, грижа за ранливите категории, вакцинација). Но, многу брзо психосоцијалните потреби доаѓаат до израз, како грижа за себе и саканите личности.

Во услови на потенцијално опасни или заканувачки ситуации, природната реакција на телото е да се обиде да го оцени нивото на опасност и да одговори што е можно побрзо. За време на опасност, алармот на телото („борба или бегство“) се активира за да им помогне на органите на телото подобро да реагираат на заканата.

Физички одговор

Кога се активираат реакциите на борба или бегство, телото се подготвува да одговори на заканата со испраќање повеќе ресурси (на пример, крв и кислород) до виталните органи и зачувување на ресурсите кај останатите органи. Некои од физичките сензации што се случуваат во овој момент се:

- Забрзано биење на срцето
- Гадење
- Јазол во стомакот
- Сува уста и грло
- Чувство на одвоеност од себе или од околината
- Чувство на неподвижност
- Тешкотии при голтање
- Потење
- Ладни раце
- Бледо лице и кожа
- Заматен вид
- Чувство на отсутност



Психички одговор

Кога сме изложени на опасни или заканувачки ситуации, менталните механизми кои ни помагаат во носењето на секојдневни одлуки привремено се исклучуваат. Оваа состојба не наведува да направиме попримитивни одговори и да преземеме брза акција наместо внимателно да размислуваме за ситуацијата во која се наоѓаме.

Долготрајни проблеми

Иако овие одговори се важни и витални за преживување, продолжената изложеност на заканувачки ситуации може да резултира со трајни физички и емоционални проблеми.


Еден од најтешките предизвици за голем број луѓе во кризниот период е барањето за самоизолација и намалување на физичкиот контакт со други луѓе на минимум. Меѓутоа, физичката изолација не мора да значи целосна социјална изолација. Дополнително на тоа, кризниот период ни овозможува да се посветиме на развојот на оние аспекти на комуникација кои често се занемаруваат во физичкото присуство. Во сегашната ситуација, имаме можност да се поврземе со голем број луѓе преку Интернет, да ги подобриме електронските форми на комуникација, како и да ги развиеме оние квалитети и социјални вештини кои се многу потребни во моментот, а ќе ни служат по кризата. За да се постигне најадекватна комуникација и соработка со луѓето и да се одржи одговорноста кон себе и кон другите на оптимално ниво, неопходно е да научиме да ги разликуваме оние однесувања кои придонесуваат кон решавањето на глобалната криза од оние кои го отежнуваат.

Кога станува збор за просоцијално, односно општествено пожелно и корисно однесување, препознаваме вештини кои го хуманизираат секој од нас, и кои е пожелно да ги развиеме за општото добро, и тоа:

Емпатија - способност да се разбере положбата на другите луѓе, нивното размислување и нивните чувства. Кога ги разбираме ситуациите во кои се наоѓаат другите луѓе и кога сочувствуваме со нив, се мотивираме да им помогнеме на другите на начинот на кој им е потребна таа помош. Сепак, важно е да се истакне дека емпатијата не е корисна само за луѓето околу нас на кои им е потребна нашата помош. Емпатијата придонесува за нашата благосостојба и самите да се чувствуваме подобро, пред сè со помагање на другите, а потоа кога успеваме да сочувствуваме со луѓето кои минуваат низ пријатни ситуации и позитивни ситуации (на пр. се чувствуваме добро кога сме среќни за туѓа благосостојба и туѓиот успех, бидејќи, „радоста расте кога се споделува со другите“). Понатаму, според некои автори од областа на психологијата, недостатокот на емпатија доведува до дисфункционални односи во општеството.

Асертивност - еден вид однос кон другите луѓе преку кој се обидуваме да постигнеме цели од интерес, и наши и заеднички, но внимавајќи да не ги загорозиме или повредиме другите. Важно е да се разликува наметливото од пасивното однесување. Со пасивно однесување, човекот избира да не прави ништо и на тој начин се откажува од остварување на своите цели. Важно е да се разликува наметливото од агресивното однесување, преку кое се стреми да се постигнат целите по секоја цена, без разлика дали тоа ги загрозува другите.





Со оглед на тоа што социјалната поддршка се смета за важна компонента за надминување на кризни ситуации, работата на подобрување на социјалните вештини преку развивање на веќе споменатата самоконтрола, самоувереност, емпатија и одговорност може да придонесе за појасна структура на нашите односи, со појасни должности и очекувања, и проширување на меѓусебната поддршка со блиските луѓе и семејството, како и со пошироката заедница чиј дел е секој од нас. Колку е покомплексен животот во заедницата, толку е поголема меѓусебната поддршка меѓу луѓето, и толку се поголеми шансите за успешно решавање на секоја проблематична ситуација. И запомнете-доволно е да правите што можете, што зависи од вас лично, бидејќи со индивидуални постапки што секој ги прави за себе, можеме да дојдеме до колективна добробит.

Практична активност - Емпатија

Сигурната приврзаност и цврстите семејни односи може да бидат предиктор кога станува збор за генерирање на емпатија кај адолесцентите, според неколку студии на оваа тема. Адолесценцијата е еден од клучните моменти за развој на емпатија. Ова е вештина што ја стекнуваме со текот на времето и е основна за да имаме позитивни социјални интеракции, да стекнуваме пријатели и да ги подобриме идните социјални односи на адолесцентите како возрасни. Во продолжение следува скала за самопроценка на нивото на емпатија кое го имаме. Оваа скала ќе помага самите да утврдите на кое ниво се наоѓате и дали можеби треба додатно да поработите на овој аспект од вашата личност за ваша добробит првично а потоа и за добробитта на луѓето околу вас.

Насоки за спроведување на вежбата

Пред да ја започнете вежбата ги подготвувате листите на тврдења и делите по еден лист на секој учесник. Треба да прочитате две до три тврдења и да им дадете пример како да ги оценат. Особено нагласете дека пет од тврдењата се оценуваат од 2 кон 0, додека останатите 5 се оценуваат од 0 кон 2. Напишете на флип чарт кои тврдења се оценуваат на едниот, кои на другиот начин за да не дојде до забуни. Дајте им насока внимателно да го прочитаат секое тврдење и да оценат колку се согласуваат или не се согласуваат со истото. Нема точни или погрешни одговори, или трик прашања.

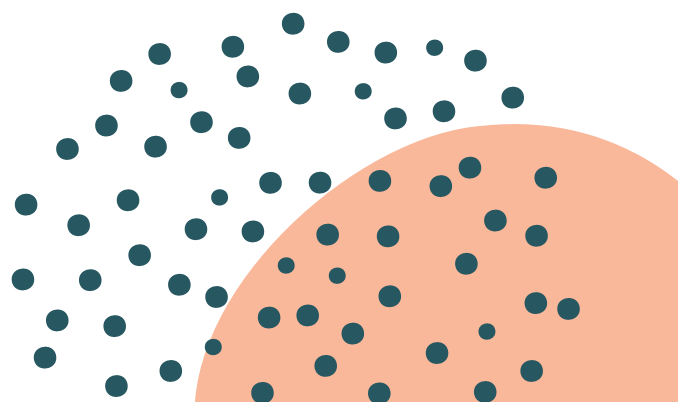
На крајот ги собираат резултатите од табелата. Повисоки резултати на оваа вежба укажуваат на повисоки нивоа на емпатија.

По завршување на вежбата прашувате дали некој сака да сподели. Ограничете ја дискусијата така што ќе споделат двајца или тројца учесници.

Во прилози следува вежбата.

Предлог прашања за рефлексивност на крајот од врсничката едукација:

1. Што е тоа криза?
2. Што е емпатија?
3. Што е асертивност?



Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Дефинирање на поимот криза
2. Дефинирање на поимот емпатија
3. Дефинирање на поимот асертивност

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
10 мин	Вовед во темата	Осврт на теоретскиот дел на модулот така што се започнува со поимот криза. Како дополнително на тоа се дава посебен осврт на поимот „емпатија“ и доколку истото е добро разбрано се дополнува и со поимот „асертивност“.
20 мин	Практична вежба	Табела за самопроценка на емпатија.
5 мин	Заклучок	Кога сме способни да ја разбереме положбата на другите луѓе, нивното размислување и нивните чувства, ги разбираме ситуациите во кои се наоѓаат другите луѓе, сочувствуваме со нив и се мотивираме да им помогнеме на другите на начинот на кој им е потребна таа помош. Но, емпатијата не е корисна само за луѓето околу нас на кои им е потребна нашата помош. Емпатијата придонесува за нашата благосостојба и самите да се чувствуваме подобро, така што полесно ќе ги разбереме ситуациите во кои се наоѓаме со луѓето околу нас.

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Duan, C., & Hill, C. E. (1996). The current state of empathy research. *Journal of Counseling Psychology*, 43(3), 261–274. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.3.261>
- Efimova, O. I., Salakhova, V. B., Mikhaylova, I. V., Gnedova, S. B., Chertushkina, T. A., & Agadzhanova, E. R. (2015). Theoretical Review of Scientific Approaches to Understanding Crisis Psychology. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2 S3), 241. Retrieved from <https://www.richtmann.org/journal/index.php/mjss/article/view/6049>
- Goertzen, J. R. (2008). On the Possibility of Unification: The Reality and Nature of the Crisis in Psychology. *Theory & Psychology*, 18(6), 829–852. <https://doi.org/10.1177/0959354308097260>
- Hughes, B. M. (2018). *Psychology in crisis*. Macmillan Publishers Ltd.
- Lichtenberg, J., Bornstein, M., & Silver, D. (Eds.). (1984). *Empathy II (Psychology Revivals)* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315869735>
- M.H. Davis. (2017). *Empathy in twentieth-century psychology*. Routledge, eBook ISBN9781315282015

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

КОЛКУ СУМ ЕМПАТИЧЕН?

Тврдење	Потполно се согласувам	Малку се согласувам	Малку не се согласувам	Воопшто не се согласувам
1, 2, 4, 6 и 9	2	1	0	0
3, 5, 7, 8, 10	0	0	1	2

1. Дobar/ра сум во предвидувањето како некој ќе се чувствува.
2. Луѓето ми велат дека добро разбирам како се чувствуваат и што мислат.
3. Тешко ми е да сфатам зошто некои работи толку многу ги вознемируваат луѓето.
4. Лесно можам да разберам за што сака да зборува другото лице.
5. Не секогаш можам да разберам зошто некој се почувствувал навреден од моите забелешки.
6. Можам брзо и интуитивно да се прилагодам на тоа како некој друг се чувствува.
7. Другите луѓе често велат дека сум бесчувствителен/на, иако не секогаш разбирам зошто.
8. При разговор, се фокусирам на сопствените мисли, а не на тоа што можеби го мисли соговорникот.
9. Пријателите обично ми зборуваат за нивните проблеми бидејќи велат дека ги разбираам.
10. Ретко знам што да правам во социјална ситуација.

СЕГА СОБЕРИ ГО ЗБИРОТ ОД СИТЕ ОЦЕНКИ.

РЕЗУЛТАТОТ Е _____

Сакаме да те потсетиме дека ова претставува тест за самопроценка и дека резултатите може само да бидат индикација но никако не претставуваат точно одредување на твојата состојба.

МОДУЛ 8- ЦЕЛОСНА ИНТЕЛИГЕНЦИЈА

Овој модул може да ги обедини скоро сите претходно опишани Модули, затоа што се однесува на севкупноста на нашето пројавување. Со добро развиена севкупна интелигенција, во старт знаеме дека менталното здравје е изнегувано уште од раѓањето, со што се утемелила емоционалната интелигенција како база за развој и на социјалната интелигенција и на резилентноста и на здравјето во целина.

Како тоа родителите или негователите да го прават? Природно со присутност и љубов, поддршка за препознавање на емоционалните доживувања и нивна артикулација преку развој на размената помеѓу двете хемисфери.

Што ако не е направено? Има ли можност за корекција? Секако, и сè е базирано на изборот и одговорноста на секое лице. Поддршката од околината секако нема да изостане. Така и овој прирачник е во таа функција.

Дали е најбитно кој е колку интелигентен?


Ако ова прашање го поставевте кон крајот на минатиот век, одговорот сигурно ќе беше позитивен. Тестовите на интелигенција често се користеа и за запишување на факултети, но и при апликација за работа. Денес, повторно се потврдува дека е многу битно да сме интелигентни, но не дека и постои една единствено разбирање на интелигенцијата. Со сигурност, кога денес говориме за интелигенцијата не говориме единствено за нејзините когнитивните аспекти, туку ги вклучуваме и емоционалните и социјалните аспекти.

Оттаму. Кога станува за збор за тоа како ја конципираме интелигенцијата, говориме за

- **емоционалната интелигенција** која како вели Саловеј е нашата способност да ги регулираме своите чувства на начин кој ќе ги информира и води нашите акции,
- **социјалната интелигенција** која ја гледаме како наша способност да ги разбираме и управуваме со интерперсоналните врски, и секако
- **когнитивната интелигенција** која претставува способност да се здобиеме и примениме знаења и вештини на нов и креативен начин.

Имено, денес сè повеќе говориме за целосна интелигенција како севкупност на нашите капацитети да се пројавиме, експериментираме, взаемно се поврзуваме, отелотворуваме и самосознаваме, како вели Малком Парлет. Сепак да разгледаме секоја од овие способности како можеме да ги надоградиме и ставиме во функција на заштитата и унапредувањето на менталното здравје. Даниел Големан меѓу првите говори за емоционалната интелигенција и вели дека емоционално интелигентните луѓе ги имаат следните карактеристики:

- Способност да се препознаат сопствените емоции,
- Способност за поврзување со емоциите на другите,
- Способност за активно слушање на другите,
- Способност за активно учество во интерперсоналната комуникација и разбирање на невербалната комуникација,
- Свесност за мислите и чувствата,
- Способност за ефективно управување со емоциите и нивно изразување на општествено прифатлив начин,
- Способност позитивно да се примаат критиките и да се има корист од нив,
- Способност да се прости, заборави .



Добрата вест е што емоционалната интелигенција може да се унапредува, т.е. доколку сте мотивирани емоционално може да се описмените и на тој начин ја покачите својата емоционална интелигенција. Прашањето е на кој начин? Во делот на активности ќе ве запознаеме со некои активности кои ја унапредуваат емоционалната интелигенција.

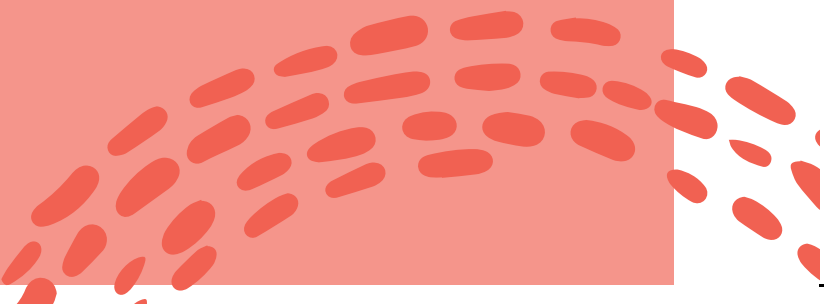
А сега уште малку за социјалната интелигенција, кој се испреплетува со емоционалната, но од неа се разликува по тоа што е базирана на капацитетот да се споделуваат и креираат врски базирани истовремено и на емпатија и на асертивност. Тоа значи дека знам да се грижам за себе, а со тоа и за другите, и двете нешта ги сакам и практикувам. Ако преку емоционалната интелигенција ја развиваме свесноста за емоциите и ги ставаме во функција на разрешување на секојдневни проблеми на нов и поквалитетен начин (унапредување на когнитивната интелигенција), со социјалната ја премостуваме празнината од себе кон другите со значајна свесност за себе, другите и секако околината. Социјалната интелигенција во себе вклучува аспекти на когнитивната како вербална флуентност, но и од емоционалната како невербално разбирање. Понатаму, вклучува свесност за општествените правила, норми и улоги, капацитет да се слуша и разбира не само кажаното туку и покажаното. Истотака, значајни компоненти се и емпатијата и креативната адаптација, како и способноста за себепрезентацијата и уважување на другите манифестации.

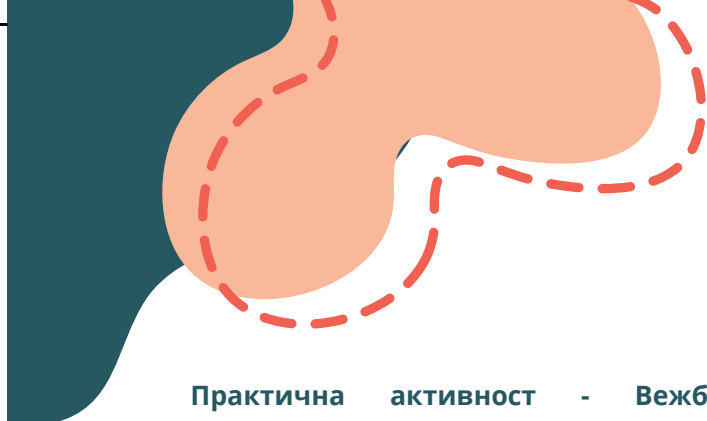
Да резимираме, денес сè повеќе говориме за целосна интелигенција како севкупност на нашите капацитети да се пројавиме, експериментираме, взаемно се поврзуваме, отелотворуваме и самосознаваме, како вели Малком Парлет.

Како целосната интелигенција е во функција на зачувување и унапредување на менталното здравје?

Доколку имаме свесност за сопствената емоционална пребоеност и емпатичност кон таа на другиот, а при тоа имаме капацитет за артикулација на истата, тогаш застануваме на место кое нè повикува да превземеме одговорност за себе и избереме што е она што не прави подобри луѓе, дури и во ситуација кога социјалното опкружување не ни го дозволува (состојба на пандемија, постојани воени конфликти, етички и расни нетрпеливости и слично). Како човечки суштества имаме капацитет за унапредување, за кое е нужно потребно уважување на она што го имаме, грижа и одговорност за него, и насоченост кон опциите за избор кои се пред нас. Од нас зависи дали ќе гледаме дека сè е црно или дека црното е само поддршка да ја видиме светлата фигура која ја сакаме. Како ја организираме нашата реалност во голем дел зависи од нас, а со тоа и каква подлога градиме и доградуваме за себе, без разлика што се носиме со себе. На пример, вакцина за анксиозност нема. Но, на располагање имаме нешто помоќно од вакцината, а тоа е нашата слободна воља и негувањето на капацитетот за препознавање и артикулација на своите емоции и емоциите на другиот, капацитетот за бивање во склад со другиот, за уважување и пројавување, позитивност во гледањето и со благодарност. Така, основата ќе ја зацврснеме, поддршката ќе ја зајакнеме и стабилноста ќе биде референтна рамка во однос на која ќе се проверува до каде сме. Ова е посебно важно имајќи во предвид дека сме во време кое не нуди стабилност и референтни рамки.

Вие припаѓате на генерација која има развиено фантастичен капацитет за подвижност на вниманието. За балансирање, да развиеме капацитет за концентрација и насоченост. Така ќе развиеме присутност во тука и сега, а со тоа и поголема отпорност кон нарушувањата на нашето здравје во целост. На тој начин, ќе го ставиме и нашето тело во функција на менталното здравје, бидејќи нема здравје без менталното здравје.





Практична активност - Вежби за унапредување на емоционалната и социјалната интелигенција

Во овој дел имаме две вежби и при самото спроведување на овој модул, најважно ни е да ги поминеме вежбите. Па така, поминуваме помалку време на теорија, а повеќе во практично спроведување на вежбите. Со тоа што, првата вежба ја спроведуваме целосно и водиме дискусија за истата, додека во втората вежба само им даваме насока како да ја започнат и потоа треба да ја продолжат самите дома.

1. Контакт со другиот

Оваа вежба се работи во парови и има за цел да ги активира сетилата и интересот за другиот, како и да донесе свесност за различните бариери при контактот и комуникацијата со себе и другиот. При вежбата имате две ситуации и ги правите и двете, прво ситуација А, потоа ситуација Б.

А. Им давате инструкции да се поврзат во парови како што тие сметаат дека е најдобро, доколку некој има потешкотии да си најде пар, вие помагате. Потоа им давате насока да седнат еден кон друг свртени со грб и да одговораат на две прашања кои ќе ги добијат од другиот. Пример прашања што треба да ги добијат се:

Како се чувствувааш во овој момент? / Што ти е најзначајно во овој момент?

Тој што одговара потребно е да го повтори прашањето и да продолжи со одговорот, додека ги држи очите затворени. По одговарање на прашањата се менуваат улогите.

Б. Во втората ситуација, истите парови овој пат се вртат еден кон друг, односно се гледаат лице в лице. Овој пат ги повторуваат и одговараат истите прашања. Тој што одговара потребно е да го повтори прашањето и да продолжи со одговорот, додека го гледа во очи партнерот. Меѓусебно споделуваат што им било лесно, што потешко, како и што научиле од оваа вежба.

Во големата група не ги споделуваат одговорите на прашањата, напротив, вие ја водите дискусијата така што ги прашувате која ситуација им била полесна.

Дали кога биле свртени со грб или можби кога се гледале во очи? Ја заокружувате вежбата така што им кажувате дека секој контакт со некој е различен, кај некој е поудобна првата ситуација, кај другите втората. Наша цел е да се стремиме кон тоа да создадеме простор на удобност луѓето да ги споделуваат работите со нас очи во очи, но со одредени наши граници. Границите се важни за да знаеме што смеаме ние да поставиме како прашање и што можеме ние да примиме како одговор.

2. Вежба за самосвесност

Втората вежба ја започнуваме по првата, но не ја довршуваат целосно зошто истата треба да се прави најмалку во текот на една недела, па затоа им даваме само насоки како да ја започнат, а потоа останува на нив тие да ја продолжат самите.

Започнуваме така што им ја даваме табелата што ја имате во прилог и им ги даваме следните инструкции:

Запрашајте се: Како се чувствувам денес? Кои емоции ми се најприсутни? Излистајте ги, тие ќе ви овозможат подобро да се запознаете. Започнувајте ја реченицата со: „Тука и сега се чувствувам...“

Преку оваа вежба тие треба да станат свесни дали тоа што го чувствуваат е позитивно или негативно? Дали има поврзување со нешто што денес го доживеале, чуле, помислиле... Мислите може да ги запишат во нивниот телефон или на парче хартија која ќе ја сочуваат и потоа ќе ги пренесат истите работи во табелата која ја имаат во прилог. Табелата треба да ја прават на неделно ниво според примерот што го имаат во прилог. Потенцирајте им дека треба да забележат што доминира и со што е поврзано? Што сакаат да зачуваат, а што да сменат? Овие работи може да ги споделат со некој нивни близок, со луѓето што им значат или со професионално лице како на пример психолог. Целта е да препознаат кога им треба да побараат поддршка или да дадат поддршка ако им побараат.

Концепт за врсничка едукација

Клучни аспекти на работилницата:

1. Што претставува интелигенција, поточно целосна интелигенција.

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
5 мин	Вовед во темата	Тука е важно да направиме осврт на претходните теми, ова е единствен модул кој што најдобро се изведува доколку се спроведени и другите модули. Па затоа, воведот во темата тука се започнува од сè тоа што се зборувало до сега и се дава посебен осврт на целосната интелигенција и што значи таа.
25 мин	Практична вежба	Контакт со другиот - се спроведува целосно Веба за самосвест - се даваат инструкции како се прави, се почнува со еден дел и им се даваат насоки како да ја продолжат понатаму.
5 мин	Заклучок	Самосвеста е неопходна компонента на емоционалната и социјалната интелигенција, т.е. на севкупната интелигенција

ПРИЛОЗИ

Доколку сакате да прочитате повеќе:

- Griffith, J.(2021). Emotional Intelligence 2.0: To live a better life, find Success at work and create happier Relationships, Improve your Social Skills, Emotional Agility, and learn to manage and Influence People. Independently published.
- Goleman, D.(2007). Social Intelligence: The new science of Human Relationship. Bantam.
- Parlett, M. (2015). Future sense- Five Explorations of Whole Intelligence for a World That's Waking up. Matador.

МАТЕРИЈАЛ ЗА ПЕЧАТЕЊЕ

Наредната страна претставува материјал за печатење наменет за учесниците на врсничката едукација за ментално здравје. Истиот треба да го испечатите во доволно примероци за секој учесник и истиот да го поделите пред давање на насоките за вежбата.

СЛЕДИ ГИ СВОИТЕ ЕМОЦИИ

Запиши си ден и датум а потоа забележи дали во текот на денот си имал/а позитивни емоции (срекен/а, задоволен/а, весел/а, расположен/а,) и со што ги поврзуваш или пак си имал/а Негативни емоции (тажен/а, збунет/а, лут/а, осамен/а, депресивен/а,) и со што можеш нив да ги поврзеш

ПОНЕДЕЛНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВРТОК

ПЕТОК

САБОТА

НЕДЕЛА

Сакаме да те потсетиме дека ова претставува тест за самопроценка и дека резултатите може само да бидат индикација но никако не претставуваат точно одредување на твојата состојба.

КАКО ДА ГИ ПРИМЕНАМ ОВИЕ ИНФОРМАЦИИ ПРИ ВРСНИЧКА ЕДУКАЦИЈА?

Врсничката едукација е метод кој овозможува секоја информација што младиот човек ја познава да ја пренесе лесно, пријателски и со тон кој што покажува разбирање кон врсниците. За да може врсничкиот едукатор да ги преточи информациите што ги знае за темата за која што зборува, во овој случај ментално здравје, тој/таа треба да ја следи следната шема:

времетраење	дел од работилница	начин на пренос на информации
5 мин	Запознавање	Описно претставување на едукаторите, зошто Црвен крст го прави ова и претставување на темата.
15 мин	Вовед во темата	Бура на идеи преку поставување на општо прашање за темата „ментално здравје“. Доколку ова ви е прва работилница зборувате општо за темата „ментално здравје“. За секоја наредна работилница поставувате општо прашање според модулот кој што го работите во тој момент. На крајот правите кратко заокружување на тоа што тие го кажале и додавате дозирана информација според теоријата прикажана во прирачникот.
15 мин	Практична вежба	Пред да го започнеме овој сегмент, правиме поврзување со теоријата која ја претставуваме во текот на бурата на идеи. Потоа започнуваме да ја разработуваме темата, претставуваме клучни елементи со кои сакаме да ги запознаеме преку интерактивен пристап со дискусија или конкретна вежба. Тука ги користиме практичните вежби кои што ни се претходно дадени во модулите. По завршување на секоја вежба продолжуваме со дискусија. Зависно од должината на вежбата, ја поврзуваме дискусијата со заклучокот или дополнуваме дозирани информации поврзани со темата на вежбата.
10 мин	Заклучок	Се навраќаме на денешната тема преку прашања со кои што се повторува теоријата од модулот и се потенцираат научените заклучоци од вежбата.

Овие 4 сегменти од шемата за врсничка едукација се клучни за добро одвивање на врсничката едукација. Важно е да се знае дека во текот на целата едукација ние даваме само дозирана информација на присутните, иако се подготвуваме во целост и треба да сме запознаени со целата теорија прикажана во прирачникот за да бидеме подготвени за секое прашање.

Времетраењето на делот вовед во темата и практичната вежба може да варира. Доколку практичната вежба трае 20 минути, може да се прилагодиме и да го скратиме делот со вовед во темата да трае 10 минути. Доколку практичната вежба е всушност бура на идеи, тогаш ги спојуваме двете заедно и целата едукација ја водиме како дискусија заедно со сите присутни.

Важно е да сме свесни во текот на целата едукација дека ние како врснички едукатори имаме задолжение само да им пренесеме основни информации преку принципот на дозирана информација и да им доловиме како тие да си го одржуваат своето ментално здравје преку практичната вежба. Ние не сме психолози, психотерапевти или психијатри, ние сме млади луѓе, нивни врсници кои што имаат само малку повеќе информации од нив.

10 ЧЕКОРИ ЗА УСПЕШНА ВРСНИЧКА ЕДУКАЦИЈА

За една врсничка едукација да биде успешна, без разлика колку и да изгледа дека е неформална, потребно е да се следат одредени чекори кои ќе овозможат информацијата да биде пренесена најефективно на групата која се едуцира. Знаејќи го тоа, врсничките едукатори кои ја имаат поминато обуката за да работат на темата ментално здравје при подготовка на нивните работилници потребно е да ги следат следниве совети:

1. Мапирање и таргетирање целна група

Со цел полесно организирање на едукаторите во врска со работилницата, добро е претходно да се запознаени со целната група на врсници за да ја подготват работилницата според потребите на учесниците.

2. Стратешко идентификување на учесниците во секоја фаза од врсничката едукација

Во текот на работилницата, можно е некои од учесниците да се справуваат со потешкотии во врска со истата, без разлика дали се работи за приватен проблем, пронаоѓање или недоразбирање во врска со темата. Едукаторите треба тоа да го увидат и да спречат понатамошни проблеми и компликации на едукацијата. Во врсничките едукации на тема „ментално здравје“ ова е особено важно. Како едукатори мораме да бидеме свесни некои од работите кои што ќе ги споменеме да не бидат тригер на некој од учесниците, и поради тоа мораме многу да pazиме на нашиот речник и начин на пренесување на информациите.

3. Определување на целта на едукацијата и подготвување начин на пренесување информации во согласност со целната група

Секоја група на учесници е различна, па така и секоја едукација треба да се прилагодува според тоа. Откако ќе ја мапираат и таргетираат целната група, едукаторите треба да се подготвени за работа со истата, односно да ја сведат на ниво разбирливо за сите во групата.

Сепак, секоја едукација ја носи истата порака, има иста цел и секој еден на крајот треба да ги има точните информации за темата, затоа што еднаш научена погрешна информација е многу тешко да се промени потоа.

4. Одбирање на содржината за едукација во согласност со целите на едукацијата

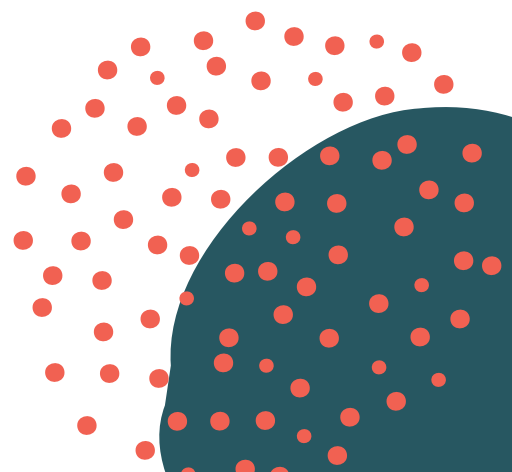
Доколку едукаторите увидат дека учесниците имаат недоволни или погрешни информации и знаења во врска со некој дел од темите, се насочуваат кон тоа. Иако настапуваат на едукација со претходно подготвен прирачник и план, едукаторите треба да се насочат на оној дел за кои тие ќе увидат дека има предизвик, односно недостаток на информации од страна на учесниците.

5. Дефинирање и потврдување на активностите кои треба директно да се поврзуваат со целите на едукацијата

Пред секоја едукација, едукаторите треба да направат план на активности. За да не дојде до недоразбирања во текот на едукацијата, треба да се внимава сите активности да се поврзани со темата и целта, односно добро да се подготват и да испланираат по кој редослед ќе се одвиваат истите. Нема потреба од застранување и развлекување на темата, информациите треба да се пренесуваат директно и точно за да се постигне целта која ја има темата која се обработува.

6. Создавање комфорна околина за остварување на едукација

Едукаторите треба да се потрудат уште од самиот почеток да воспостават еден т.н. „сигурен простор“, односно да формираат комфорна зона за учесниците, затоа што се обработуваат табу-теми кои ги засегаат сите.



10 ЧЕКОРИ ЗА УСПЕШНА ВРСНИЧКА ЕДУКАЦИЈА

На учесниците треба да им се даде до знаење дека тој простор е безбеден и сигурен и дека ништо не излегува надвор од просторијата во која се работи. Би било пожелно да им се напомене на учесниците да не навлегуваат во лични примери или примери на некој од учесниците, со цел да се спречат понатамошни непријатности или повлекување во себе од страна на некој од учесниците. Исто така, може да се напомене дека доколку некој од учесниците сака нешто да сподели со едукаторите, а не сака тоа да го направи пред останатите учесници, може по едукацијата слободно да пристапи кон истите. Доколку се случи истото и се работи за проблемтика за која е потребно да делува професионалец, многу е важно врсничкиот едукатор веднаш да даде до знаење дека тој не е професионалец и дека единствено нешто што врсничкиот едукатор може да направи во тој момент е да му даде насока каде да побара помош.

7. Подготовка и употреба на едукативни и промотивни материјали

Пред секоја едукација, едукаторите треба да подготват материјали со кои би работеле, без разлика дали станува збор за материјали за изведување на некоја активност или за дополнителни промотивни материјали, затоа што никогаш не се доволни веќе постоечкото знаење и информации.

8. Планирање логистика и транспорт

Треба да се земе предвид дека не секогаш едукациите ќе се одвиваат во Општинската организација или некаде во близина. Во зависност од местото на одржување на едукацијата, некогаш ќе биде потребен транспорт. Пожелно е тоа да биде организирано барем неколку денови претходно за да не дојде до компликации и проблеми за одвивање на работилниците. Исто така, од страна на логистиката, треба да се подготви просторот за работа со потребните материјали и соодветно да се организира просторијата каде што ќе се одвиваат работилниците.

Како волонтери очекуваме овие работи да бидат спремни од страна на стручната служба на Општинската организација, но стручната служба не е врсничкиот едукатор, односно тие не ги знаат потребите на врсничкиот едукатор и што е тоа што треба да се подготви и на кој начин. Затоа ние како волонтери треба да сме во добра комуникација со стручната служба и да им дадеме до знаење и да помогнеме при подготовката за едукациите.

9. Формирање систем за евалуација на едукацијата

Нема ништо подобро и повеќе што исполнува од добро помината едукација, со добро пренесени информации и научени многу нови работи. За таа цел, добро е едукаторите да си подготват некои кратки прашалници за евалуација кои би ги одговориле учесниците на крајот од едукацијата. Секоја пофалба и критика треба да е добро прифатена, затоа што сè што се работи е за добробит на заедницата, а од критиките на оние коишто нè слушаат можеме да научиме многу повеќе и да се подобриме како едукатори, а пред сè како личности.

10. Испраќање пораки за понатамошна одржливост во општеството

Во текот на целата едукација, едукаторите треба да се свесни дека се она што го работат и го пренесуваат кај учесниците, се всушност и пораки за тоа како, кога тие ќе излезат од едукација, треба всушност да бидат новите пренесувачи на тие пораки. Многу е важно да се придржуваат кон оние точни информации и факти кои ги пренесуваат, затоа што еднаш дадена грешна информација може да се пренесе на многу поголема група и да настане проблем. Но, затоа се тие тука. Зошто сепак, на крајот на денот, едукаторите се оние кои што се борат за подобро утре на сите, и затоа работат на тоа да овие теми престанат да бидат табу теми, да се зборува отворено и преку едуцирана младина, да стигнеме до едно подобро општество за сите.

WWW.REDCROSS.ORG.MK