



Прирачник за
ментално здравје за млади:

**ПРЕПОЗНАВАЊЕ
ПРЕДУПРЕДУВАЧКИ
ЗНАЦИ**

АВТОРИ

Анастасија Поповска
Марија Зимоска
Магдалена Каранфилова
Викторија Стоева

ЗА ПУБЛИКАЦИЈАТА

Прирачникот за ментално здравје има за цел да им помогне на младите да се информираат за најчестите предизвици поврзани со грижата за ментално здравје, како и да им понуди практична помош при справување со истите.

ЗА ПРОЕКТОТ

Овој прирачник е изработен во склоп на програмата за ментално здравје која е дел од активностите на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“, финансиран од Британската амбасада во Скопје и спроведуван од Национален младински совет на Македонија.





Содржина

ВОВЕД

Која е важноста од рано препознавање и интервенција при проблеми со менталното здравје?..... 3

РАЗБИРАЊЕ НА ПРЕДУПРЕДУВАЧКИТЕ ЗНАЦИ

Внатрешни предупредувачки знаци..... 5

Надворешни предупредувачки знаци..... 6

НАДМИНУВАЊЕ НА БАРИЕРИТЕ ЗА БАРАЊЕ ПОМОШ..... 7

СТРАТЕГИИ ЗА САМОПОМОШ..... 9

ЗАКЛУЧОК..... 11



Вовед

1.1 Која е важноста од рано препознавање и интервенција при проблеми со менталното здравје?

Во денешното брзо темпо и често стресен свет, менталното здравје претставува **итен проблем** кој влијае на поединци од сите сфери на животот. Без разлика дали се работи за влијанието на животните транзиции, општествените притисоци или личните предизвици, од клучно значење е да се разбере дека проблемите поврзани со менталното здравје може да се манифестираат на различни начини.

Овој прирачник има за цел да ве опреми со знаењата и вештините потребни за препознавање на предупредувачките знаци и преземање соодветни мерки. Идентификувањето на знаците на проблеми со менталното здравје кај нас и кај другите е суштински чекор кон промовирање на благосостојбата и барање навремена поддршка. Со тоа што сме проактивни и информирани, можеме да се засилиме себеси и нашите заедници да ги решаваат грижите за менталното здравје со сочувство и разбирање.

Разбирањето на знаците за предупредување е од клучно значење бидејќи проблемите со менталното здравје често се развиваат постепено, што го прави лесно занемарливи, како и лесни за отфрлање. Со запознавање со овие знаци, можеме да интервенираме порано и потенцијално да спречиме понатамошно вознемирување или компликации.

Од суштинско значење е да се напомене дека овој прирачник служи како вреден ресурс за зголемување на свеста и знаењето за проблемите со менталното здравје. Сепак, **тоа не е замена за професионална дијагноза или третман.**



Ако вие или некој што го познавате се соочува со предизвици со менталното здравје, силно ве охрабруваме да се консултирате со квалификувани професионалци за ментално здравје кои можат да обезбедат персонализирана проценка и грижа.

Запомнете, вие не сте сами. Проблемите со менталното здравје влијаат на безбројпоединци, а барањето помош е знак на сила и издржливост. Работејќи заедно за да ги препознаеме предупредувачките знаци и да се поддржуваме еден со друг, можеме да поттикнеме општество кое дава приоритет на менталната благосостојба и гарантира дека никој нема да страда во тишина. Дозволете ни да тргнеме на ова патување на разбирање, сочувство и зајакнување додека го истражуваме препознавањето на предупредувачките знаци и патот до барање помош за проблеми со менталното здравје.

Заедно, можеме да направиме позитивна разлика во нашите животи и во животите на другите.

Разбирање на предупредувачките знаци

За ефикасно препознавање и одговор на проблемите со менталното здравје, од клучно значење е да се развие разбирање за предупредувачките знаци поврзани со различни состојби. Иако специфичните предупредувачки знаци може да варираат во зависност од нарушувањето, постојат вообичаени индикатори кои можат да послужат како вредни знаци за интервенција.



Предупредувачките знаци може да се манифестираат на различни начини, и **внатрешно** и **надворешно**. Некои знаци може да бидат забележливи од други, додека други може да бидат посубјективни и да ги доживува само поединецот. Со запознавање со овие предупредувачки знаци, можеме подобро да ги идентификуваме онаму каде има проблеми со менталното здравје и да преземеме соодветни мерки.

2.1 Внатрешни предупредувачки знаци

- **Постојана тага или празнина**

Чувство на тага или безнадежност подолг период, со губење на интерес за активностите во кои некогаш сте уживале.

- **Зголемена раздразливост или лутина**

Чести чувства на фрустрација, нетрпеливост или ненадејни изливи на гнев непропорционални на ситуацијата.

- **Промени во апетитот или телесната тежина**

Значително губење или зголемување на телесната тежина или забележливи промени во шемите на исхрана и апетитот.

- **Нарушувања на сонот**

Несоница, проблеми со заспивањето или останувањето во сон, или прекумерно спиење и тешкотии при станување од кревет.

- **Замор или губење на енергија**

Постојан недостаток на енергија, чувство на замор дури и по доволен одмор и општо чувство на слаба мотивација.

- **Чувство на вина, безвредност или самообвинување**

Постојани и ирационални негативни мисли за себе, прекумерна самокритика или чувство на безвредност.



- **Тешкотии со концентрирање или донесување одлуки**

Тешкотии со концентрирање или донесување одлуки: нарушена способност за фокусирање, запомнување детали или правење избори, што влијае на секојдневното функционирање.

2.2 Надворешни предупредувачки знаци

- **Социјално повлекување или изолатија**

Избегнување социјални интеракции, поминување помалку време со пријателите или семејството и повлекување од активностите што претходно ги уживавте.

- **Промени во однесувањето или перформансите**

Забележливи промени во однесувањето, како што се зголемена агресија, преземање ризик или пад на академските или работните перформанси.

- **Необјаснети физички поплаки**

Чести физички поплаки, како што се главоболки, стомачни или необјаснети болки и болки, без очигледна медицинска причина.

- **Промени во изгледот**

Занемарување на личната хигиена, значителни промени во тежината или пад на навиките за дотерување.

- **Емоционална нестабилност или екстремни промени во расположението**

Брзи и интензивни промени во расположението, од еуфорија до очај или раздразливост.

- **Злоупотреба на супстанции**

Зголемена употреба на алкохол, дрога или други супстанции како средство за справување со емоционална вознемиреност.



Важно е да се забележи дека овие предупредувачки знаци треба да се гледаат во контекст на целокупната благосостојба на поединецот. Некои знаци може да бидат привремени и поврзани со ситуациони фактори, додека други може да продолжат или да се влошат со текот на времето. Конзистентноста, времетраењето и влијанието врз секојдневното функционирање се суштински фактори што треба да се земат предвид при проценката на сериозноста на предупредувачките знаци.

Со запознавање со внатрешните и надворешните предупредувачки знаци, можеме подобро да го разбереме потенцијалното присуство на проблеми со менталното здравје кај нас и кај другите. Ова знаење служи како клучна основа за преземање на следниот чекор - барање помош.

Запомнете, препознавањето на знаците за предупредување не е за само-дијагноза или дијагноза на другите, туку за усогласување со потенцијалните предизвици на менталното здравје. Во следните делови, ќе истражиме кога и како да побарате помош, опремувајќи ве со алатки за да се движите по патот кон поддршка и исцелување.

Надминување на бариерите за барање помош

Барањето помош за проблеми со менталното здравје може да биде предизвик поради различните бариери со кои може да се соочат поединците. Сепак, важно е да ги препознаете и да ги решите овие бариери за да се осигурате дека вие или некој што го познавате може да пристапите до потребната поддршка.



Еве неколку вообичаени бариери и стратегии за нивно надминување:

- **Стигма и срам:** Стигмата за менталното здравје може да создаде чувство на срам или срам, спречувајќи ги поединците да бараат помош. Победете ја стигмата со тоа што ќе се едуцирате себеси и другите за менталното здравје, нагласувајќи дека барањето помош е знак на сила и грижа за себе.
- **Недостаток на свест:** Многу луѓе можеби не се свесни за достапните ресурси поврзани со ментално здравје или можеби не ги препознаваат сопствените симптоми како индикатори кои наведуваат на проблеми со менталното здравје. Зголемете ја свеста преку истражување и споделување информации за услугите за ментално здравје, линиите за помош и групите за поддршка во вашата заедница.
- **Финансиски ограничувања:** Трошоците можат да бидат значајна бариера за барање помош. Истражете ги опциите како што се клиниките за ментално здравје во заедницата или осигурувањето за услугите за ментално здравје. Некои организации и непрофитни организации, исто така, обезбедуваат евтина или бесплатна поддршка за менталното здравје.
- **Ограничен пристап до услуги:** во некои области, може да има недостиг од професионалци за ментално здравје или ограничена пристапност до услугите. Размислете за опциите за теле-терапија или онлајн советување, кои обезбедуваат удобен и флексибилен пристап до поддршка за ментално здравје.
- **Страв од пресуда или дискриминација:** Загриженоста за доверливост, осудување или дискриминација може да ги обесхрабри поединците да бараат помош. Истражувајте професионалци или организации кои даваат приоритет на приватноста и доверливоста и размислете за читање рецензии или барање препораки за да најдете доверливи и неосудувачки даватели на услугата.



- **Недостаток на поддршка:** Некои поединци може да се чувствуваат неподдржани или да немаат охрабрување од нивниот близок социјален круг. Побарајте поддршка од доверливи пријатели, семејство или групи за поддршка кои можат да обезбедат разбирање, емпатија и охрабрување во текот на процесот на барање помош.
- **Негирање или минимизирање:** Негирањето или минимизирањето на сериозноста проблемите со менталното здравје може да го одложи барањето помош. Размислете за вашите искуства и симптоми и размислете за влијанието што тие го имаат врз вашиот секојдневен живот и благосостојба. Едуцирајте се за потенцијалните последици од нелекуваните состојби на менталното здравје, што може да ве мотивира да побарате помош.
- **Претходни негативни искуства:** минатите негативни искуства со професионалци или услуги за ментално здравје може да создадат неподготвеност повторно барање помош. Запомнете дека не се сите искуства исти, а на располагање има многу сочувствителни и вешти професионалци. Одвојте време да најдете давател кој се чувствува како добро да одговара на вашите потреби.

Стратегии за самопомош

Иако барањето стручна помош е клучно за решавање на проблемите со менталното здравје, постојат и стратегии за самопомош кои можат да го надополнат и поддржат патот кон здраво ментално здравје. Еве неколку ефективни стратегии за самопомош:



Едуцирајте се

Дознајте за вашата специфична состојба или проблем со менталното здравје. Разберете ги симптомите, предизвикувачите и достапните опции за третман. Знаењето ве овластува да донесувате информирани одлуки и активно да учествувате во сопствената благосостојба.

Водете грижа за себе

Дајте приоритет на активностите за грижа за себе кои ја негуваат вашата физичка, емоционална и ментална благосостојба. Ова може да вклучува редовно вежбање, здрава исхрана, доволно сон, техники за релаксација, ангажирање во хоби и поставување граници за управување со стресот.

Развијте вештини за справување

Развијте вештини за справување: Откријте здрави механизми за справување за да управувате со стресот, анксиозноста и другите предизвикувачки емоции. Ова може да вклучува вежби за длабоко дишење, практики на внимателност или медитација, пишување дневник, уметничка терапија или ангажирање во активности кои ви носат радост и релаксација.

Изградете врски за поддршка

Опкружете се со мрежа на поединци кои поддржуваат кои ги разбираат и потврдуваат вашите искуства. Побарајте пријатели, семејство или групи за поддршка каде што можете отворено да споделувате и да добивате охрабрување.

Поставете реални цели

Разделете ги вашите цели на податливи чекори. Започнете со мали, остварливи задачи и постепено работете кон позначајни цели. Прославете го вашиот напредок на патот, поттикнувајќи чувство на достигнување и самопочит.



Вежбајте позитивно размислување

Победете ги негативните мисли и заменете ги со позитивни и реални афирмации. Вклучете се во позитивен разговор за себе, вежбајте благодарност и фокусирајте се на вашите силни страни и достигнувања.

Воспоставете здрави граници

Научете да поставувате граници за да ја заштитите вашата ментална и емоционална благосостојба. Идентификувајте што е прифатливо и неприфатливо за вас и соопштете ги вашите граници на другите.

Пронајдете техники за релаксација

Истражете ги техниките за релаксација кои промовираат смиреност и го намалуваат стресот. Ова може да вклучува вежби за длабоко дишење, прогресивна мускулна релаксација или пак медитација.

Вежбајте самосочувство

Бидете љубезни и сочувствителни кон себе. Однесувајте се кон себе со истата емпатија и разбирање што би му ја понудиле на саканата личност која се соочува со слични предизвици. Вежбајте самоприфаќање и потсетете се дека е во ред да се даде приоритет на вашата благосостојба.

Заклучок

Менталното здравје е витален аспект на целокупната благосостојба, а препознавањето кога да се побара помош и преземањето чекори кон грижа за себе се важни за одржување на добро ментално здравје. Запомнете дека барањето помош е знак на сила и има бројни ресурси и професионалци на располагање да ве поддржат.



Комбинирањето на професионалната помош со стратегиите за самопомош може да го подобри вашето патување кон заздравување, раст и издржливост. Со едукација на себе, практикување грижа за себе, градење систем за поддршка и ангажирање во позитивни механизми за справување, можете активно да придонесете за вашата ментална благосостојба.

Не заборавајте да бидете трпеливи и љубезни кон себе во текот на целиот процес. Закрепнувањето и растот бараат време, а секој чекор што го правите кон самопомош е вредна инвестиција во вашето ментално здравје и севкупниот квалитет на живот.



British Embassy
Skopje



UKaid
from the British people



MLADIHUB



Национален младински совет
на Македонија



Овој прирачник е подготвен во рамки на проектот „МладиХаб - надминување на нееднаквоста меѓу младите“ финансиран од Владата на Обединето Кралство, со поддршка на Британската амбасада Скопје. Мислењата и ставовите наведени во оваа содржина не ги одразуваат секогаш мислењата и ставовите на Британската Влада.