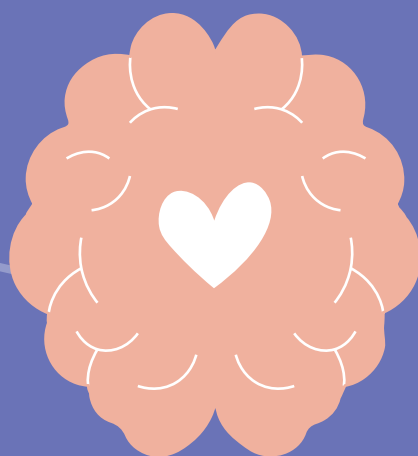


# Opismenjavanje mladih iz oblasti mentalnog zdravlja – priručnik za praktičare



**Ovaj priručnik objavljen je uz finansijsku pomoć Evropske unije. Za njegovu sadržinu odgovorno je isključivo Udruženje Centar za unapređenje mentalnog zdravlja – CeUM, i ona nužno ne odražava zvanične stavove Evropske unije.**

# Sadržaj:

<b>01</b>	<b>Uvod</b>	04
<b>02</b>	<b>Mentalno zdravlje mladih u Srbiji</b>	06
<b>03</b>	<b>Grupni rad sa mladima - koncept, benefiti i značaj vršnjačke podrške</b>	07
<b>04</b>	<b>Opis programa i priprema za praktičare</b>	09
<b>05</b>	<b>Sadržaj radionica</b>	10
	Radionica 1: Mentalno zdravlje kao osnovno ljudsko pravo	12
	Radionica 2: Stigma i mentalno zdravlje	15
	Radionica 3: Prepoznavanje, imenovanje i razumevanje svojih emocija	17
	Radionica 4: Traženje pomoći i podrške	20
	Radionica 5: Strategija za očuvanje mentalnog zdravlja i brigu o sebi	23

# Uvod



**Zdravstvena pismenost u domenu mentalnog zdravlja** (engl. Mental Health Literacy) je koncept koji je predstavljen krajem prošlog veka i koji sve više dobija na značaju. Ovaj koncept podrazumeva znanja i uverenja pojedinca o mentalnim poremećajima koja pomažu u njihovom prepoznavanju, upravljanju ili prevenciji. Za prevenciju poteškoća u oblasti mentalnog zdravlja veoma je važno samo razumevanje i osetljivost za vlastite probleme, a osnovu za to predstavlja mentalna pismenost. Jedna od definicija ukazuje da zdravstvena pismenost u domenu mentalnog zdravlja podrazumeva “kognitivne i socijalne veštine koje određuju motivaciju i sposobnost razumevanja i korišćenja dostupnih informacija koje promovišu i održavaju dobro mentalno zdravlje” (Kutcher i Wei, 2017).

Iskustva pokazuju da mnoga deca i mladi nisu umeli da prepoznaju problem, da njime upravljaju i potraže pomoć, te nisu dobili adekvatan tretman i podršku u prevazilaženju problema. Dodatni problem je i stigma društva kao i autostigma koje predstavljaju čestu prepreku u spoznaji problema i traženju pomoći. Upravo zbog toga je neophodno da postoje programi pismenosti o mentalnom zdravlju koji su usmereni na poboljšanje prepoznavanja znakova i simptoma različitih problema mentalnog zdravlja; razumevanje uzroka problema i faktora rizika, informisanje o dostupnoj podršci i identifikovanje strategija za očuvanje mentalnog zdravlja.

Škole su mesta u kojima deca i mladi provode značajan deo svog vremena, mesto učenja, druženja, povezivanja sa drugima, ličnog vrednovanja. Takođe je i mesto u kojem se mogu ispoljiti problemi mentalnog zdravlja, i još važnije, mesto u kom se mogu prepoznati i pravovremeno adresirati prvi znakovi teškoća u mentalnom zdravlju kod dece i mladih. Nemogućnost da se problem prepozna odlaže traženje adekvatne pomoći i vrlo verovatno vodi produbljivanju problema. Rano prepoznavanje simptoma i znakova problema poboljšava mogućnosti za pozitivne ishode u tretiranju problema mentalnog zdravlja, naročito na mlađim uzrastima. Zato škole predstavljaju idealna mesta za pravovremeno delovanje u kontekstu prepoznavanja i pružanja podrške mentalnom zdravlju dece i mladih.

Ovaj priručnik je namenjen svim praktičarima iz oblasti mentalnog zdravlja koji sprovode programe za decu i mlade u zajednici – psiholozi i pedagozi u školama, organizacije civilnog društva koje sprovode programe za decu i mlade, omladinske organizacija i drugi praktičari u zajednici koji žele ciljano da rade na opismenjavanju mladih iz oblasti mentalnog zdravlja. Priručnik je koncipiran tako da praktičarima pruži smernice za uključivanje mladih u interaktivni grupni rad kao i ideje za podsticanje iskustvenog učenja, kritičkog mišljenja i lične refleksije mladih. Priručnik je zasnovan na nalazima dosadašnjih inostranih i domaćih istraživanja i različitim, empirijski proverenim sadržajima.

## MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH U SRBIJI

Mladi ljudi u Srbiji suočavaju se sa brojnim izazovima u oblasti mentalnog zdravlja, koji se reflektuju na život pojedinca, porodice ali i društva u celini. Istraživanja koja su se bavila položajem mladih ukazuju na izraženu potrebu za obezbeđivanjem podrške u očuvanju mentalnog zdravlja. Istraživanje Mreže psihosocijalnih inovacija ukazuje da 40% mladih u Srbiji ima izražene simptome bar jedne psihičke teškoće i to najčešće depresije, posttraumatskog stresnog poremećaja, poremećaja ishrane ili anksioznosti. Iako ne znači da ovaj procenat mladih ima dijagnozu mentalnog poremećaja, ovaj podatak ukazuje da im je potrebna podrška stručnjaka za mentalno zdravlje. Isto istraživanje je ukazalo i da izraženijim problemima doprinose različite odlike okruženja mladih a da se izraženije teškoće mogu očekivati kod onih mladih koji su imali manje podrške odnosno manje kvalitetnih međuljudskih relacija tokom života. Dodatno, ukazano je da su značajne teškoće u domenu mentalnog zdravlja zapažene kod mladih koji su bili izloženi traumatskim iskustvima. Ovo istraživanje podvlači potrebu mladih za unapređivanjem mentalnog zdravlja, obezbeđivanjem psihološke i psihosocijalne podrške u bezbednom okruženju u kom mogu da grade sigurne odnose sa drugima i razvijaju mrežu podrške (Dojčinović i saradnici, 2023).

Istraživanje Krovne organizacije mladih Srbije koje je sprovedeno na uzorku od 1021 mladih, rezultovalo je podatkom da se više od 2/3 mladih suočava sa anksioznošću, da više od polovine ima simptome umerene ili teške depresije kao i da je više od 1/3 navelo da su im bile potrebne usluge psihologa/škinje psihoterapeuta/kinje tokom poslednjih šest meseci, ali da sa njima nisu razgovarali (Stojanović, Ivković i Kaličanin, 2023).

Situaciona analiza dece i adolescenata koju je sprovedla kancelarija UNICEF-a u Srbiji ukazala je da je oko 16% adolescenata ranjivog mentalnog zdravlja (Unicef, 2019). Pandemija virusa korona dodatno je negativno uticala na mentalno zdravlje ali i opšte blagostanje dece i mladih. Istaknuti domaći autori navode da problem mentalnog zdravlja u detinjstvu i adolescenciji imaju dvostruko negativan uticaj jer se mogu negativno odraziti na aktuelno funkcionisanje osobe ali i na njen budući razvoj i funkcionisanje tokom života. Ovi autori skreću pažnju na to da istraživačka praksa ukazuje da samo jedna depresivna epizoda u periodu postadolescencije ima veze sa kasnijim problemima u partnerskim relacijama, roditeljstvu, karijeri, razvoju bolesti zavisnosti, a da pojava prve psihotične epizode u periodu razvoja takođe ostavlja posledice koje mogu negativno uticati na različite razvojne aspekte. U vezi sa tim, veoma je važno da se problemi mentalnog zdravlja tretiraju kako ne bi progresirali i na taj način narušili budući emocionalni i socijalni razvoj osobe (Aleksić Hil i saradnici, 2024).

Centar za unapređenje mentalnog zdravlja - CeUM je početkom 2024. godine sprovedo mapiranje stanja u oblasti zaštite mentalnog zdravlja fokusirano na Grad Užice i okolinu, i jedna

od ključnih preporuka proistekla iz ove analize jeste da je neophodno razvijati i sprovoditi preventivne i psihoedukativne programe za decu i mlade, u cilju jačanja njihovih kapaciteta, znanja i rezilijentnosti kako bi se predupredile potencijalne teškoće vezane za mentalno zdravlje u kasnijem dobu, ali i kako bi se radilo na destigmatizaciji ove teme među ovom ciljnom grupom (Centar za unapređenje mentalnog zdravlja, 2024).

## GRUPNI RAD SA MLADIMA - KONCEPT, BENEFITI I ZNAČAJ VRŠNJAČKE PODRŠKE

Društvena priroda ljudskih bića nam omogućava da komuniciramo, gradimo, delimo, stičemo znanja, i iskustva koja na različite načine transformišu naš pogled na svet. Grupni rad, pod odgovarajućim uslovima, podstiče vršnjačko učenje i vršnjačku podršku i uspostavlja sigurnije i opuštenije okruženje za učenje (Chaparro, 2009). Teoretičari grupnog rada ukazuju da mladi ljudi najbolje uče kroz neformalnu društvenu interakciju i unutar grupa u kojima se vremenom razvija kohezija, poverenje i tolerancija (Brown, 1999; Putnam, Borko, 2000). Brojna naučna istraživanja potvrđuju da grupni rad umnogome doprinosi dobrobiti učenika, promoviše akademska postignuća i sposobnost saradnje.

Rad u grupi podstiče saradnju i uključenost, podrazumeva korišćenje kompetencija grupe, promišljanje i ulaganje zajedničkih napora u dostizanje ishoda. Inostrani autori navode da su benefiti grupnog rada su konzistentni u različitim uzrasnim grupama – od predškolskog do visokog obrazovanja. Kada rade interaktivno sa drugima, učenici uče da postavljaju pitanja, dele ideje, definišu razlike, rešavaju probleme, uviđaju različite perspektive i stvaraju nova razumevanja. Takođe, kada rade zajedno, postoji viši stepen motivacije za učenjem i dostizanjem cilja (Gillians i Boile, 2011; Kutcher i Wei, 2014).

U grupnom radu je veoma važno stvoriti sigurno mesto za učenje, deljenje iskustava i mišljenja, te su pripadnost i doživljaj zajedništva veoma važni za dostizanje ciljeva grupnog rada (Hammar Chirias, 2014). Zato je neophodno da se na samom početku grupa dogovori o osnovnim pravilima učenja koja mogu biti komunicirana i kao vrednosti na primer – poštovanje – pažljivo slušamo kada neko govori; tolerancija – slušamo i uvažavamo različita mišljenja; participacija – učestvujemo, otvoreno delimo svoje mišljenje i iznosimo stav; privatnost – poštujemo poverljivost informacija koje se iznose u grupi i ponašamo se odgovorno prema informacijama koje čujemo (Baxter et al, 2022).

Istraživanje o iskustvima učenika uzrasta od 13 do 16 godina dalo je veoma značajne nalaze i preporuke za uspešan grupni rad iz perspektive učenika. Naime, istraživanje je ukazalo da

učenici imaju jasnu koncepciju o tome šta čini grupni rad i da kao ključne segmente navode saradnju na zajedničkom zadatku koji im daje nastavnik; zajednički rad sa svojim vršnjacima; fokusiranost na zadatak, korišćenje pojedinačnih resursa članova grupe i učešće svih. Pored toga, naveli su da su preduslovi za uspešan grupni rad sledeći (Hammar Chiriac, Granström, 2012):

- Organizacija uslova rada u grupi
- Način rada u grupama
- Zadaci dati u grupnom radu
- Izveštavanje o grupnom radu
- Procena i povratna informacija o radu
- Uloga nastavnika

Iz ovih nalaza se može zaključiti da obezbeđivanje uslova i tok grupnog rada umnogome zavise od veština praktičara, njihovog vođstva, prepoznavanja potreba grupe i uvažavanja, intervenisanja, usmeravanja i davanja povratnih informacija.

Kada je reč o zaštiti i brizi o mentalnom zdravlju, veoma je važno napomenuti značaj vršnjačke podrške. Naime, mladi prepoznaju vršnjačku podršku kao dostupan i siguran resurs kako u delu prevencije problema mentalnog zdravlja tako i u delu oporavka i unapređenja svog mentalnog zdravlja. Oni takođe naglašavaju važnost uključivanja mladih sa različitim iskustvima u dizajn i evaluaciju programa vršnjačke podrške kako bi se osigurala jednakost, raznolikost i inkluzija (Bouche et al, 2022).

Dosadašnja iskustva ukazuju da vršnjačka podrška može pomoći mladima da se osećaju komfornije u deljenju iskustava i informacija o izazovima u domenu mentalnog zdravlja kao i u traženju pomoći. Takođe, vršnjaci mogu imati veliki uticaj na stavove mladih prema otkrivanju problema mentalnog zdravlja i traženju pomoći.



## OPIS PROGRAMA I PRIPREMA ZA PRAKTIČARE

### Osnovni ciljevi programa su:

- Informisanje i edukovanje mladih o mentalnom zdravlju i različitim stanjima mentalnog zdravlja;
- Razumevanje uticaja stigme na osobe sa problemima mentalnog zdravlja i njihove porodice i podizanje svesti o važnosti destigmatizacije;
- Edukovanje mladih o uzrocima i nastanku problema mentalnog zdravlja;
- Informisanje mladih o važnosti pravovremenog traženja pomoći i dostupnoj podršci;
- Identifikovanje strategija za očuvanje mentalnog zdravlja.

Sadržaj radionica obrađuje se predviđenim redosledom – počinje predstavljanjem ciljeva i povezivanjem sa prethodnim sadržajem, prikupljanjem stavova i mišljenja (brainstorming) i razgovorom o temi radionice, nastavlja se prezentovanjem psihoedukativnog sadržaja a zatim praktični radom u malim grupama ili diskusijom u velikoj grupi i završava sumiranjem, davanjem povratnih informacija i zapisivanjem ključnih poruka i naučenih lekcija.

- Program je namenjen deci i mladima uzrasta od 12 do 18 godina.
- Jedna grupa može okupiti između 25 i 30 dece i mladih.
- Program se sprovodi u kontinuitetu i između dve radionice ne bi trebalo da prođe duže od dve nedelje. Preporučeno trajanje radionice je između 60 i 90 minuta, ali se trajanje može prilagođavati u skladu sa potrebama grupe.
- Za maloletne učesnike Programa je neophodno pribaviti saglasnost roditelja za učešće u Programu.
- Kada god je to moguće, prostor u kom se sprovode radionice se organizuje tako da mladi sede u krugu i neguje se princip ravnopravnosti članova grupe.
- Dok mladi dolaze na radionicu može biti puštena lagana muzika koja doprinosi prijatnoj atmosferi.
- Na početku prve radionice mladima se daje da popune upitnik za procenu znanja pre početka programa i (pre-test) a na kraju poslednje radionice isti upitnik kako bi se procenio napredak (post-test).

## SADRŽAJ RADIONICA

NAZIV RADIONICE	SADRŽAJ
<p><b>MENTALNO ZDRAVLJE KAO OSNOVNO LJUDSKO PRAVO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvod i predstavljanje ciljeva Programa;</li> <li>• Dogovor o zajedničkom radu tokom radionica;</li> <li>• Ljudska prava i pravo na zdravlje;</li> <li>• Šta je mentalno zdravlje i Tablica komponenti ponašanja.</li> </ul>
<p><b>STIGMA I MENTALNO ZDRAVLJE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stigma i kako je doživljavate?</li> <li>• Stigma, predrasude i stereotipi;</li> <li>• Kako stigma utiče na osobe sa mentalnim teškoćama i njihove porodice?</li> <li>• Mit &amp; realnost u vezi mentalnog zdravlja;</li> <li>• Šta svako od nas/vas može da uradi da smanji stigmu?</li> </ul>
<p><b>PREPOZNAVANJE, IMENOVANJE I RAZUMEVANJE SVOJIH EMOCIJA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Korišćenje jezika;</li> <li>• Piramida mentalnog zdravlja – različita stanja mentalnog zdravlja;</li> <li>• Mozak i emocije – vežba prepoznavanja i imenovanja emocija;</li> <li>• Samo loš dan ili nešto ozbiljnije – osnovne razlike.</li> </ul>

<b>NAZIV RADIONICE</b>	<b>SADRŽAJ</b>
<b>TRAŽENJE POMOĆI I PODRŠKE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zašto je važno pravovremeno traženje podrške</li> <li>• Vršnjačka podrška – vežba;</li> <li>• Kome se mladi mogu obratiti za pomoć? Kreiranje mreža podrške;</li> <li>• Domaći zadatak i sumiranje.</li> </ul>
<b>STRATEGIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA I BRIGU O SEBI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Razgovor o domaćem zadatku sa prethodne radionice i strategije za pružanje podrške drugima;</li> <li>• Odgovor na stres;</li> <li>• Šta vam pomaže u očuvanju mentalnog zdravlja? – vežba;</li> <li>• Zatvaranje – post test i evaluacija programa.</li> </ul>

## RADIONICA 1: MENTALNO ZDRAVLJE KAO OSNOVNO LJUDSKO PRAVO

Osnovni cilj radionice: Upoznavanje mladih sa konceptom ljudskih prava i pravom na mentalno zdravlje. Povezivanje, dogovor o zajedničkom radu.

Trajanje radionice: 75 minuta

Potreban materijal: Tabla ili Flip čart papir, markeri, stikeri, papiri u boji i beli papir, upitnik za procenu znanja pre početka programa, Tablica komponenti ponašanja.

<b>STRUKTURA RADIONICE</b>	<b>TRAJANJE</b>
<b>Tematska celina 1 (TC1):</b> Uvod, predstavljanje voditelja i učesnika radionice, prezentovanje cilja programa i onoga što se očekuje na ovoj radionici.	15 minuta
<b>Tematska celina 2 (TC2):</b> Dogovor o zajedničkom radu koji će važiti tokom celokupne realizacije programa.	10 minuta
<b>Tematska celina 3 (TC3):</b> Ljudska prava i pravo na zdravlje – diskusija u velikoj grupi.	25 minuta
<b>Tematska celina 4 (TC4):</b> Šta je mentalno zdravlje i Tablica komponenti ponašanja.	25 minuta

**TC1:** Na početku radionice mladima se poželi dobrodošlica i voditelj/i radionice se predstave tako što kažu svoje ime i nešto zanimljivo o sebi i zamole mlade da se na isti način predstave. Ukoliko se svi međusobno poznaju, predstavljanje mogu preskočiti a umesto toga zajedno uraditi neku zanimljivu vežbu dobrodošlice, po izboru. Voditelj ukratko predstavi program koji će mladi narednih nedelja pohađati, naglasi važnost kontinuiranog dolaska na radionice, i ukaže na cilj današnje radionice i predstavi šta će se raditi tokom dana.

**TC2:** Nakon toga, voditelj ukaže na važnost dogovora o zajedničkom radu, o pravilima koje će grupa definisati i poštovati tokom realizacije programa. Voditelj podeli mladima stikere i zamoli ih da svako napiše jedno ili više pravila koja će biti pretočena u dogovor o zajedničkom radu. Voditelj da primer (Dok jedan govori, ostali slušaju). Kada završe, zamoli ih da svoje predloge zalepe na flipčart papir a zatim sumira i definiše pravila. Ukoliko nedostaje neko važno pravilo poput poverljivosti privatnih priča, poštovanja, nediskriminacije, voditelj dodaje to pravilo.

**TC3:** Voditelji pitaju decu i mlade šta misle, šta su to ljudska prava i koja sve prava postoje? Učesnici radionice navode a voditelj zapisuje a zatim im objašnjava odakle potiče koncept ljudskih prava i koja sve prava postoje pri čemu poseban akcenat stavlja na zdravlje. Voditelj na velikom flip čart papiru napiše definiciju zdravlja “Stanje potpunog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti”. Ukazuje da je pravo na zdravlje pravo svakog da bez diskriminacije bude informisan o zdravstvenim uslugama, da ih koristi ali i da živi u odgovarajućim i što zdravijim životnim uslovima. Voditelj naglašava da postoji mnogo različitih definicija mentalnog zdravlja a zajedničko im je što ukazuju na uticaj mozga na mentalno zdravlje. Jedna od definicija koju mogu podeliti je:

*„Mentalno zdravlje je stanje uspešnog obavljanja mentalnih funkcija, koje rezultira produktivnim aktivnostima, ispunjavanjem odnosa sa ljudima i sposobnošću osobe da se adaptira ili nosi sa nedaćama”*

Voditelji navode da ponekad ljudi zaborave da su negativne emocije deo dobrog mentalnog zdravlja. Plakanje, tuga, ljutnja su normalni odgovori na životne izazove. Kao i negativne misli kao što su: „ovo je preteško za mene“, ili „neću ovo uspeti“. Takođe, i negativna ponašanja koja ponekad ispoljimo, poput vikanja mogu biti posledica stresa i ne znače da nam je narušeno mentalno zdravlje već ukazuje na potrebu da pronađemo uzroke stresa i iznađemo strategije prevladavanja.

**TC4:** Kao nastavak na prethodnu celinu, voditelji zamole mlade da svako za sebe popuni tablicu komponenti ponašanja tako što se svako priseti nekog događaja koji ih je naljutio ili uplašio. Zatim u tablici popune sve komponente ponašanja koje su primetili i dodaju koje posledice su imala ponašanja i da li su tražili pomoć i ako nisu ko je mogao da im pomogne. Učenici zatim prezentuju svoje tablice (zajedno ili u manjim grupama) i raspravljaju o tome što su mogli učiniti ukoliko nisu zadovoljni posledicama događaja. Na kraju radionice mladi zapisuju ključnu poruku ove radionice, voditelji sumiraju i zatvore radionicu.

## Tablica komponenti ponašanja

<b>Šta se dogodilo?</b>	
<b>Kako sam se osećao/la?</b>	
<b>Misli koje su mi prošle kroz glavu</b>	
<b>Telesne promene</b>	
<b>Šta sam uradio/la</b>	
<b>Posledica događaja</b>	
<b>Da li sam nekome ispričao/la? Ako ne, ko je mogao da mi pomogne da sam tražio/la pomoć</b>	

## RADIONICA 2: STIGMA I MENTALNO ZDRAVLJE

**Osnovni cilj radionice:** Razumevanje stigme i njenog uticaja na kvalitet života osoba sa problemima mentalnog zdravlja i njihovih porodica kao i na spremnost da potraže pomoć.

**Trajanje radionice:** 75 minuta

**Potreban materijal:** Tabla ili Flip čart papir, markeri, stikeri, papiri u boji i beli papir.

STRUKTURA RADIONICE	TRAJANJE
<b>Tematska celina 1 (TC1):</b> Stigma i kako je doživljavate; Stigma, predrasude i stereotipi	20 minuta
<b>Tematska celina 2 (TC2):</b> Kako stigma utiče na osobe sa mentalnim teškoćama i njihove porodice?	15 minuta
<b>Tematska celina 3 (TC3):</b> Mit & realnost u vezi mentalnog zdravlja – vežba.	20 minuta
<b>Tematska celina 4 (TC4):</b> Šta svako od nas/vas može da uradi da smanji stigmu? Šta mogu škola, zajednica, društvo? - vežba.	20 minuta

**TC1:** Na početku radionice, voditelji navedu temu i cilj radionice i započinju kratkim osvrtom na prvu radionicu koja je završena razgovorom o važnosti podrške i traženju pomoći kada nam je potrebna. Voditelji pitaju mlade “Da li tražite pomoć uvek kada vam je potrebna?” i “Šta vas u tome sprečava”?

Nakon što mladi daju odgovore, voditelji objašnjavaju sam koncept navodeći da je stigma „skup negativnih stavova i uverenja koji utiču na to da se šira javnost plaši, odbacuje ili izbegava i diskriminiše osobe sa problemima mentalnog zdravlja. Stigma znači i nepoštovanje i negativne etikete kojima se obeležavaju ove osobe. Voditelji dodatno pojašnjavaju koncept, i u nastavku pitaju mlade da u velikoj grupi daju odgovore na sledeća pitanja:

- **Šta ste sve negativno čuli o osobama sa problemima mentalnog zdravlja?**
- **Šta ste pozitivno čuli o osobama sa problemima mentalnog zdravlja?**
- **Zašto su osobe sa problemima mentalnog zdravlja stigmatizovane?**

Odgovore zapisuju na flip čart papiru, sumiraju i ukazuju na učestalost stereotipa i predrasuda i važnost informisanja o činjenicama u vezi mentalnog zdravlja. Voditelji takođe naglašavaju da svako od nas može imati određene misli ili stavove koji mogu biti stigmatizujući ili diskriminišući. Ono što je važno je da to prepoznamo, preispitamo odakle nama takav stav i da radimo na promeni sopstvenog ponašanja koje takvi stavovi ili misli izazivaju.

**TC2:** Voditelji ukazuju na štetne posledice stigmatizacije osoba sa problemima mentalnog zdravlja ali i njihovih porodica. Objašnjavaju da usled odbacivanje ili izbegavanja okoline, imaju manje šanse za sticanje višeg obrazovanja, manje mogućnosti da se zaposle, da zadrže posao ili dobiju unapređenje, teže nalaze partnera ili održavaju emocionalnu vezu, ređe zasnivaju brak, teže iznajmljuju stan itd. Napominju da je jedna od ključnih posledica stigmatizacije odustajanje od traženja pomoći, negiranje ili minimiziranje problema. U nastavku puštaju video materijal “Breaking the stigma” i nakon toga pozivaju mlade da kažu kako se osećaju i šta misle o sadržaju koji su odgledali.

**TC3:** Voditelji u nastavku naglašavaju da postoje određeni mitovi o osobama sa mentalnim oboljenjima. Podele mlade u četiri grupe i daju svakoj grupi nekoliko tvrdnji (mitove i realnost) i zamole ih da kao grupa razmisle da li je reč o mitu ili realnosti. Nakon što završe predstavnik svake grupe izlaže do čega je grupa došla u radu. Voditelji na kraju sumiraju, napominjući važnost preciznih informacija i podizanja svesti o tome sa čime se u društvu suočavaju osobe sa problemima mentalnog zdravlja.

**TC4:** Voditelji zamole mlade da ostanu u malim grupama, podele im papire u boji i daju zadatak da opet u grupi odgovore na dva pitanja:



- Šta svaka osoba može da uradi da doprinese destigmatizaciji osoba sa mentalnim oboljenjima?
- Šta bi škola, zajednica, društvo mogli da urade da se smanji stigmatizacija osoba sa mentalnim oboljenjima?

Na kraju radionice mladi zapisuju ključnu poruku ove radionice a voditelji sumiraju rad i prikupljaju refleksije mladih o radionici.

### **RADIONICA 3: MENTALNO ZDRAVLJE – REČNIK, MOZAK I EMOCIJE**



**Osnovni cilj radionice:** Razumevanje različitih stanja mentalnog zdravlja, uloge mozga i važnosti prepoznavanja i razumevanja sopstvenih emocija.

**Trajanje radionice:** 75 minuta

**Potreban materijal:** Tabla ili Flip čart, flip čart papir, marker, tehničke mogućnosti za puštanje video materijala.

<b>STRUKTURA RADIONICE</b>	<b>TRAJANJE</b>
<b>Tematska celina 1 (TC1):</b> Korišćenje jezika;	15 minuta
<b>Tematska celina 2 (TC2):</b> Piramida mentalnog zdravlja – različita stanja mentalnog zdravlja.	15 minuta
<b>Tematska celina 3 (TC3):</b> Mozak i emocije – vežba prepoznavanja i imenovanja emocija.	30 minuta
<b>Tematska celina 4 (TC4):</b> Samo loš dan ili nešto ozbiljnije – osnovne razlike i kada potražiti pomoć.	15 minuta

**TC1:** Voditelji objašnjavaju cilj i tematske celine ove radionice i počinju kratkim vraćanjem na prethodnu radionicu. Podsećaju kako svi možemo, na različite načine o kojima je bilo reči, da utičemo da se smanji stigma prema osobama sa problemima mentalnog zdravlja. Još jedan vrlo važan aspekt jeste upotreba jezika kada govorimo o osobama sa problemima mentalnog zdravlja, ali i kada im se obraćamo i želimo da pomognemo. Jezik igra važnu ulogu u pomaganju u borbi protiv stigme, ili u njenom nesvesnom jačanju, stoga moramo učiniti sve što možemo da destigmatizujemo i podržimo one koji imaju problema sa mentalnim zdravljem. Voditelji daju mladima neke smernice o tome kako bi trebalo razgovarati sa osobama sa problemima mentalnog zdravlja a kakva komunikacija ne bi bila funkcionalna.

**TC2:** Za dalje razumevanje, važno je ukazati da mentalno zdravlje čine različita stanja. U vezi sa tim, voditelji pokazuju piramidu mentalnog zdravlja koja omogućava da deci i mladima pokažu različita stanja i različite emocije koje mogu pratiti ta stanja (stanje bez uznemirenosti ili

problema, stanje odgovora na stres, stanje u kom postoji mentalni problem i na kraju poremećaj mentalnog zdravlja). Ono što je važno i na šta voditelji skreću pažnju je da „biti mentalno zdrav ne znači nikada ne iskusiti problem“ i ukazuju da neprijatne emocije poput brige, straha, tuge nisu nužno znak mentalnog poremećaja i da su najčešće deo zdravog odgovora na stres. Sa druge strane, osoba može biti u više ovih stanja tokom jednog dana (voditelji daju primer).

**TC3:** U narednoj celini voditelji objašnjavaju da se mentalno zdravlje odnosi na zdravlje mozga. Prisustvo problema mentalnog zdravlja može biti primer da mozak radi tako da omogući prilagođavanje životnim izazovima i razvijanju veština za buduće izazove. Kao paralelan primer voditelji navode imuni sistem koji pomaže organizmu da se prilagodi i da se bolje razvije za odbrane od budućih infekcija. Voditelji objašnjavaju kako dolazi do toga da se mozak „razboli“ i šta sve na to može uticati a zatim puštaju video koji opisuje uticaj mozga na razvoj emocija.

Nakon toga pitaju decu i mlade da navedu što više emocija. Dok govore, voditelji zapisuju na flipčartu. Nakon ovoga, grupi pokazuju “Krug emocija” i ukazuju da razumevanje toga kako se osećamo može da nam pomogne da se bolje orijentišemo u situaciji koja nam se dogodila, da razumemo šta je bio uzrok te situacije ali i da bolje artikulišemo svoje emocije. U skladu sa tim jedno od važnih zadataka za decu i mlade jeste razumevanje i imenovanje osećanja. “Krug emocija” može biti koristan alat koji nam pomaže da mapiramo koje sve emocije postoje i kako se one grupišu. Voditelji daju primer iz svog života kada su se osećali na primer uplašeno i razlažu tu situaciju i imenuje tako da deca i mladi razumeju da su se iza straha krila još neka osećanja. Pozivaju i učesnike radionice da podele neka svoja iskustva i usmeravaju diskusiju tako da deca i mladi prepoznaju i imenuju svoja osećanja.

**TC4:** Nakon što zajedno u grupi provežbaju prepoznavanje i imenovanje emocija, voditelji praktičnim primerima ukazuju na situacije koje mogu ukazati da neko „samo ima loš dan“ kao i na stanja i situacije koje ukazuju da je osobi potrebna pomoć. Voditelji mogu čitati primere i pitati učesnike u koju od ove dve kategorije bi svrstali primere koje čuju. I ovu radionicu voditelji završavaju tako što ispišu ključnu poruku koja se zasniva na utiscima učesnika o učenju i razmeni tokom radionice.

## RADIONICA 4: TRAŽENJE POMOĆI I PODRŠKE

**Osnovni cilj radionice:** Razumevanje važnosti pravovremenog traženja pomoći, promišljanje o sebi i kreiranje lične mreže podrške i liste kontakata na lokalnom nivou kojima se deca i mladi mogu obratiti za pomoć

**Trajanje radionice:** 75 minuta

**Potreban materijal:** Tabla ili Flip čart papir, markeri, scenariji, 4 prazne plastične flaše, beli papir, olovke, Lista kontakata za podršku i pomoć.

<b>STRUKTURA RADIONICE</b>	<b>TRAJANJE</b>
<b>Tematska celina 1 (TC1):</b> Korišćenje jezika;	15 minuta
<b>Tematska celina 2 (TC2):</b> Piramida mentalnog zdravlja – različita stanja mentalnog zdravlja.	15 minuta
<b>Tematska celina 3 (TC3):</b> Mozak i emocije – vežba prepoznavanja i imenovanja emocija.	30 minuta
<b>Tematska celina 4 (TC4):</b> Samo loš dan ili nešto ozbiljnije – osnovne razlike i kada potražiti pomoć.	15 minuta

TC1: Voditelji počinju ovu radionicu tako što podsete na završetak prethodne radionice i činjenicu da postoje razlike između onoga kada osoba ima loš dan i kada ima problem mentalnog zdravlja. Jednostavnim primerima, voditelji ukazuju da rano traženje pomoći može mnogo pomoći osobi u oporavku. Traženje pomoći i pronalazak podrške može biti teško za osobu i njenu porodicu. Ponekad članovi porodice prepoznaju neuobičajeno ponašanje, imaju doživljaj da “nešto nije u redu” ali nisu sigurni da li je ozbiljno, da li je samo faza neraspoloženosti, razdražljivosti, potištenosti. Moguće je da ne postoji ozbiljan problem i da je na primer, reč o prilagođavanju na neku novonastalu situaciju, ali ukoliko postoji problem mentalnog zdravlja, onda je rano dobijanje pomoći veoma važno. Osobe koje imaju problem mentalnog zdravlja možda nisu sami svesni šta se dešava, ili sumnjaju da imaju problem ali ne traže pomoć iz straha od reakcija okoline. Kada ljudi znaju da neće biti stigmatizovani i kada znaju gde da se obrate po pomoć, veća je verovatnoća da će potražiti pomoć. Rana intervencija je važna i povećava šanse za oporavak.

TC2: U kontekstu učenja o traženju pomoći, voditelji podele decu i mlade u 4 male grupe i zadaju im vežbu. Vežba se zove “Šta ako”. Svaka grupa dobija jedan scenario i praznu plastičnu flašu. Voditelji im kažu da svi sednu u krug. Najpre je zadatak da se svi dobro upoznaju sa scenarijom a zatim i da razmisle šta bi oni, kao vršnjaci dece koja su prikazana u scenarijima, uradili u datim situacijama. Nakon toga scenario stavljaju u centar, zavrte flašu i osoba na koju pokaže vrh flašice kada se zaustavi, iznosi svoju ideju. Vrte flašicu dok ne iscrpe sve ideje. Na kraju, voditelji ih pozivaju da prodiskutuju scenarije u velikoj grupi, a zatim ih pitaju:

- Da li je bilo neslaganja u grupi oko toga šta je najbolje uraditi?
- Kakvi strahovi ili zabrinutosti bi sprečile vršnjake iz datih scenarija da traže pomoć?
- Šta bi vršnjake iz scenarija motivisalo da traže pomoć?

Voditelji daju povratnu informaciju i naglašavaju važnost vršnjačke podrške, nakon čega prelaze na sledeću celinu.

TC3: I ova celina se obrađuje kroz vežbu. Svaki učesnik radionice dobija po jedan beli papir A4 formata. Instrukcija je da svi nacrtaju svoju ruku. U centralnom delu dlana napišu svoje ime, a na svaki prst upišu po ime jedne osobe kojoj bi mogli da se obrate za pomoć u slučaju da posumnaju da imaju problem mentalnog zdravlja. Voditelji objašnjavaju da će to biti njihova lična mreža podrške i da je važno da znaju na koga se mogu osloniti. Nakon što završe voditelji pitaju kako su se osećali tokom ove vežbe i da li bi voleli da i oni budu deo nečije mreže. Voditelji nakon toga, daju svakom učesniku listu kontakata kojima se deca i mladi mogu obratiti za podršku na nacionalnom i lokalnom nivou.

TC4: Voditelji daju mladima domaći zadatak koji glasi “Da moj najbolji prijatelj ima problem

sa mentalnim zdravljem, šta bih sve uradio da mu pomognem?" Od mladih se očekuje da napišu jedan pasus kao odgovor na ovu temu i da urađen domaći zadatak donesu na sledeću radionicu. Odgovor napisati na ½ papira formata A5 jer će na sledećoj radionici biti lepljeni svi odgovori.

Voditelji pitaju mlade za utiske, sumiraju ključnu poruku i podsećaju na datum sledeće radionice.

## RADIONICA 5: STRATEGIJE ZA OČUVANJE MENTALNOG ZDRAVLJA I BRIGU O SEBI

**Osnovni cilj radionice:** Podizanje svesti o važnosti brige o sebi i praktikovanju strategija za očuvanje mentalnog zdravlja

**Trajanje radionice:** 75 minuta

**Potreban materijal:** Tabla ili Flip čart, flip čart papir, marker, tehničke mogućnosti za puštanje video materijala, post test i evaluacioni upitnik

STRUKTURA RADIONICE	TRAJANJE
<b>Tematska celina 1 (TC1):</b> Razgovor o domaćem zadatku dobijenom na prethodnoj radionici; strategije za pružanje podrške drugima	15 minuta
<b>Tematska celina 2 (TC2):</b> Odgovor na stres - teorijski deo	15 minuta
<b>Tematska celina 3 (TC3):</b> Šta vam pomaže u očuvanju mentalnog zdravlja? - vežba	30 minuta
<b>Tematska celina 4 (TC4):</b> Zatvaranje - post test i evaluacija programa	15 minuta

**TC1:** Radionica počinje dobrodošlicom deci i mladima i razgovorom o domaćim zadacima. Voditelji pitaju decu i mlade da zalepe svoje odgovore na flip čart papire. Nakon toga, voditelji pitaju mlade kako im je bilo da razmišljaju o svom najboljem prijatelju koji ima problem mentalnog zdravlja. Kako su se osećali? Voditelji čitaju odgovore, prave kategorizacije i sumiraju na kraju.

Kao posebnu napomenu ukazuju da je, slučaju da vršnjak pomene misli o samoubistvu ili samopovređivanju, neophodno da to kažu njegovim/njenim roditeljima, učitelju, nastavniku, psihologu, odnosno nekome ko može pružiti pomoć. Iako vam je možda prijatelj rekao da nikome to ne govorite, bolje je da imate prijatelja koji je neko vreme ljut na vas nego da živite sa znanjem da ste mogli da pomognete ali da ste ćutali. Voditelji ukazuju kako deca i mladi mogu pomoći jedni drugima. Navode taksativno različite načine i objašnjavaju uz ostavljanje mogućnosti mladima da dodaju neki način, postavljaju pitanje i sl.

**TC2:** Voditelji objašnjavaju model odgovora na stres i vizuelno prikazuju mladima šemu. Voditelji u zavisnosti od uzrasne strukture dece i mladih i kapaciteta za razumevanje ove teme, prilagođavaju svoj pristup. Ono što je važno je da se objasni da odgovor na stres može biti različit i kako se može manifestovati da bi deca i mladi mogli da povežu sa svojim iskustvom. Takođe, ukazuju da je ključno da li se događaj, situacija ili bilo šta što je izazvalo odgovor na stres percipira kao pozitivno ili negativno kao i da li smo usmereni na traženje pomoći, iznalaženje strategija koje će doprineti prevladavanju ili se povlačimo, izbegavamo ili još više utičemo da intenziviramo stres. Voditelji mogu pustiti kratak video o tome a zatim preći na vežbu.

**TC3:** Instrukcija za vežbu je sledeća: Mladi se podele u četiri grupe. Dobiju papir A4 formata podeljen na dva dela. Prvi zadatak je da unutar grupe zajednički navedu, prisećajući se primera iz svog života, kako su u različitim situacijama reagovali na stres. Na levoj strani papira navode što je moguće više reakcija. Drugi zadatak je da na desnoj strani papira navedu šta je to što im pomaže da se oslobode stresa odnosno da ga prevladaju (voditelji daju neke početne primere, ako je potrebno). Nakon što završe svaka grupa iznosi do čega su došli, a voditelji edukuju decu i mlade o još nekim tehnikama poput tehnike disanja, sumiraju, naglašavajući važnost prevencije i brige o mentalnom zdravlju, pravovremenom traženju podrške i uloge svakog od nas a posebno vršnjaka u destigmatizaciji.

**TC4:** Poslednja celina ove radionice namenjena je zatvaranju programa. Voditelji pitaju decu i mlade za utiske. Podele im stikere i zamole da svako za sebe napiše koja tema je ostavila najjači utisak na njega/nju. Podele im testove procene nakon programa (post-testove) i evaluacione upitnike programa i zamole da popune. Voditelji navode da će im povratne informacije koje dobiju od dece i mladih služiti za dalje poboljšanje programa. Dok popunjavaju, voditelji puštaju opuštajuću muziku i po mogućnosti pripremaju neki "podsetnik" na radionice (npr. neki odštampan materijal). U zavisnosti od sastava grupe, voditelji mogu pripremiti i diplome ili



sertifikate o pohađanom “Programu opismenjavanja dece i mladih za mentalno zdravlje” koje će na poslednjoj radionici uručiti učesnicima i tako vrednovati njihovo učešće u programu.

**Ovaj priručnik je nastao u okviru projekta “Prevencijom do boljeg mentalnog zdravlja za mlade” koji realizuje udruženje CeUM i koji je deo šireg projekta „Prava deteta su ljudska prava“ koji sprovodi Užički centar za prava deteta u cilju unapređenja i zaštite ljudskih i dečjih prava u Srbiji, i koji je podržan od strane Evropske unije.**

### **Izvori:**

1. Aleksić Hil, O. Kalanj, M., Košutić, Ž., Lero, M., Leštarević, S., Ljubomirović, N., Minčić, T., Mitković Vončina, M., Pejović Milovančević, M., Radosavljev Kirćanski, J. (2024) Mentalno zdravlje u školama - zašto je važno, kako prepoznati probleme i kako reagovati. Beograd: Institut za mentalno zdravlje
2. Baxter A, Wei Y, Kutcher S, Cawthorpe D. (2022) School-based mental health literacy training shifts the quantity and quality of referrals to tertiary child and adolescent mental health services: A Western Canada regional study PLoS ONE 17(11), 1–17.
3. Bouche, J., Subramonian, A., Hill, S., Gates, M., Brundisini, F., Severn, M., Kaunelis, D., Smith, A. (2022) Peer Support Programs for Youth Mental Health. Canadian Journal of Health Technologies, Vol 2, No 11,
4. Brown, R. (1999). Group Processes. Ed. 2. Oxford: Blackwell
5. Centar za unapređenje mentalnog zdravlja (2024) Analiza potreba i dostupnih usluga usmerenih na zaštitu mentalnog zdravlja u gradu Užicu: Centar za unapređenje mentalnog zdravlja – CeUM
6. Chaparro, M.M (2009) Group work: an alternative to learn together. Cuadernos de Lingüística Hispánica, No 14, pp. 164–178.
7. Gillies, R. M., and Boyle, M. (2010). Teachers’ reflections on cooperative learning: Issues of implementation. Teach. Teach. Educ. 26, 933–940.
8. Dojčinović, S., Dimoski, J., Ranković, S., Stanković I. (2023) Mentalno zdravlje, socijalna dobrobit i zdrave navike mladih. Beograd: Mreža psihosocijalnih inovacija (PIN)
9. HammarChirias, E. (2014) Group work as an incentive for learning – students experiences of group work. Frontier in Psychology, Vol 4, 1–10.
10. Hammar Chiriatic, E., and Granström, K. (2012). Teachers’ leadership and students’

experience of group work. *Teach. Teach. Theor. Pract.* 3, 345–363.

11. Kutcher, S., & Wei, Y. (2014). School mental health literacy: a national curriculum guide shows promising results. *Education Canada*, 54 (2), 22–25.

12. Kutcher, S., Wei, Y. (2017) *Mental Health and High School Curriculum Guide – understanding mental health and mental illness*. Calgary: Mental health literacy

13. Peterson, S, and Miller, J. A. (2004). Quality of college students' experiences during cooperative learning. *Soc. Psychol. Learn.* 7, 161–183.

14. Putnam, R., Borko, H. (2000) What Do New Views of Knowledge and Thinking Have to Say About Research on Teacher Learning? *Educational Researcher*, 21(1): 4–15

15. Stojanović, B., Ivković, A., Kaličanin, B. (2023) *Alternativni izveštaj o položaju i potrebama mladih u Srbiji – 2023*. Beograd: Krovna organizacija mladih Srbije –KOMS

16. Unicef (2019) *Situaciona analiza dece i adolescenata*. Beograd: Unicef

**NAZIV PUBLIKACIJE:**

*Opismenjavanje mladih iz oblasti mentalnog zdravlja – priručnik za  
praktičare*

**IZDAVAČ:**

Centar za unapređenje mentalnog zdravlja – CeUM  
E-mail: [centarceum@gmail.com](mailto:centarceum@gmail.com)

**ZA IZDAVAČA:**

Nikola Tanasković

Užice, 2024. godine