



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

Ko smo mi i šta radimo?

Klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja
– i ekipa koja menja stvari u gradu



Znaš onaj osećaj kada ti je svega preko glave, kada te pritisnu škola, ocene ili očekivanja, a oko tebe svi furaju priču: *Ma daj, u najboljim si godinama, šta tebi fali?* Ili još gore, kada se osećaš prazno ili anksiozno, a prečutiš to jer misliš da će te društvo etiketirati kao „slabog” ili „čudnog”?

E, pa, imamo vesti za tebe: nisi sam/sama i vreme je da razbijemo tu tišinu.

Mi smo **Adolescentski klub mladih Užice**. Nedavno smo prošli kroz ozbiljne (ali zanimljive) obuke o mentalnom zdravlju, emocijama i brizi o sebi. Naučili smo kako da prepoznamo signale koje nam telo šalje pre nego što puknemo pod stresom, kako da skapiramo sopstveni unutrašnji ritam i kako da stvarno, ali stvarno saslušamo jedni druge bez onih fraza poput *samo misli pozitivno*.

Okupili smo se da pokrenemo konkretnu akciju u našem gradu! Verujemo da mentalno zdravlje nije samo naša privatna stvar, već da imamo pravo na podršku, na to da nas odrasli čuju i da u našoj zajednici imamo mesta gde se osećamo sigurno i prihvaćeno.

Šta zapravo radimo trenutno?

- **Pretresamo najvažnije teme i delimo ih sa tobom:** Ovde ćemo redovono kačiti i deliti tekstove o stvarima koje nas mlade najviše zanimaju i muče. Prićaćemo o stresu, anksioznosti, spavanju, pritisku društva i svemu onome što utiče na to kako se osećamo. Cilj nam je da se svi zajedno osnažimo, da naučiš kako da odreaguješ u teškim trenucima i da tačno znaš kome možeš bezbedno da se obratiš za pomoć.
- **Pričamo sa vama:** Tu smo na terenu, na mrežama, u školama – želimo da čujemo tvoju priču i tvoje mišljenje, jer niko ne zna bolje od nas samih kako se zapravo osećamo.
- **Glumimo detektive - istražujemo grad:** Upravo radimo na istraživačkim zadacima kako bismo tačno videli kakva je realna podrška mladima u Užicu.
- **Proveravamo gde može da se potraži pomoć:** Istražujemo kome u ovom gradu uopšte možemo da se obratimo kad nam je teško. Gde su ti psiholozi i pedagozi, ko stvarno radi i da li je naša privatnost tamo sigurna (da ono što kažeš ne sazna ceo grad)?
- **Pravimo spisak za „bolje Užice”:** Beležimo šta sve fali. Svi znamo da nam trebaju mesta za bleju, ali i besplatna savetovališta, kao i više kreativnih, umetničkih i sportskih stvari koje nam dokazano brišu stres i pune baterije.
- Tu smo da čujemo tebe



Kojim temama ćemo se baviti?

Bavićemo se stvarima koje direktno utiču na to kako se osećamo, kako se nosimo sa svakodnevnim stresom i kako funkcionišemo u svom okruženju i gradu. Naš fokus je na sledećim temama:

- 
- **Šta je zapravo mentalno zdravlje?** Razbijamo mit da je mentalno zdravlje fiksno stanje "ili si zdrav ili bolestan". Pričamo o tome kako se ono menja kao skala ili proces kroz život i normalizujemo povremene padove, umor i brige kao sastavni deo ljudskog iskustva.
 - **Emocije i regulacija:** Učimo kako da prepoznamo, imenujemo i prihvatimo jake emocije bez straha. Saznajemo kako da čitamo signale i napetost koje nam telo šalje i kako da reagujemo na zdrav način umesto impulsivnih reakcija koje nas posle skuplje koštaju.
 - **Zdrave navike i briga o sebi:** Istražujemo vezu između tela i uma pod parolom „treniram zdrave navike i na javi i u snu”.
 - **Stigma, predrasude i empatija:** Otvoreno pričamo o etiketiranju i osudi okoline, kao i o auto-stigmi (kada sami sebe krivimo i ubeđujemo da „dramatizujemo”). Učimo kako da razvijemo empatiju, kako da prepoznamo vršnjaka koji pati pod „maskom da je sve super” i kako da mu budemo pravi saveznici.
 - **Psihologija rizika i vršnjački pritisak:** Pretresamo zašto se mladi upuštaju u rizična ponašanja pod uticajem grupe (konformizam), kako razlikovati *zdrave rizike* (koji donose rast, poput novog hobija) od *opasnih rizika*, i kako reći „ne”, a ostati kul.
 - **Šta kad drugome „zaškripi”? (Aktivno slušanje):** Vežbamo kako da stvarno saslušamo druga u bedaku bez pametovanja i fraza tipa „samo misli pozitivno”. Pretresamo i društvene fenomene poput *difuzije odgovornosti* (zašto u online grupama i velikom društvu često okrećemo glavu i čekamo da pomogne „neko drugi”).
 - **Podrška i traženje pomoći:** Razbijamo uverenje da probleme treba „izdržati sam” i učimo da je traženje pomoći znak zrelosti, a ne slabosti. Jasno mapiramo kome sve možeš da se obratiš (od ortaka i porodice do školskog psihologa, pedagoga ili lekara) i koja su tvoja prava na privatnost i poverljivost.
 - **Šta nam je važno – izbor teme kampanje:** Pravimo prelaz sa ličnih problema na probleme u zajednici koji nam kvare mentalno zdravlje (npr. nedostatak mesta za mlade, kreativnih ili sportskih aktivnosti u gradu). Učimo kako da uočimo problem, definišemo cilj i izaberemo temu oko koje ćemo se pokrenuti i promeniti stvari u Užicu.

Šta sledi?



Sve ove informacije i tvoje glasove spakovaćemo u konkretne zahteve koje ćemo javno predstaviti i donosiocima odluka u našem gradu. Pokrenućemo vršnjačke akcije i kampanje koje će Užice učiniti zdravijim i bezbednijim mestom za sve nas.



Ovo nije školska sekcija i ovde nema ocena ni pogrešnih odgovora.

Prati nas, uključi se, baci komentar ili nam piši – jer kada se držimo zajedno, imamo moć da menjamo stvari iz korena!

Tu smo jedni za druge. Čujemo se!

