



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

KAKO PREPOZNATI DA DRUGARU **NIJE** DOBRO?

*Nekad je najvažnije primetiti ono što drugi **NE** vide*





Da li ti se nekada desilo da pomisliš: *Šta mu je u poslednje vreme?*

Da li si primetio ili primetila da se neko iz tvog društva odjednom promenio? Da više ne izlazi kao ranije, da čuti u grupnom četu ili da na svako pitanje odgovara sa: *Dobro sam*.

A ti nekako osećaš da nije.

Kako znaš kada je to samo loš dan, a kada znak da nekome zaista nije dobro? I šta uopšte možeš da uradiš kao prijatelj?

Dobra vest je da ne moraš da budeš psiholog da bi pomogao. Ponekad je dovoljno da primetiš ono što drugi nisu primetili i da pokažeš da ti je stalo.

Ma dobro sam.

To su verovatno tri najčešće izgovorene reči među mladima. Kažemo ih kada nemamo snage da objašnjavamo, kada mislimo da nas drugi neće razumeti ili kada jednostavno želimo da završimo razgovor. Ponekad ni sami ne umemo da objasnimo šta nam se dešava, pa je mnogo lakše reći da je sve u redu nego priznati da nam nije.

Zato nemoj očekivati da će ti prijatelj uvek otvoreno reći: „Nije mi dobro“ ili „Treba mi pomoć“. Ljudi mnogo češće pokazuju da im je teško nego što to izgovore. Nekada će prestati da izlaze sa društvom, neko će se povući iz razgovora, drugi će izgubiti interesovanje za aktivnosti koje je ranije voleo ili će delovati stalno umorno i bezvoljno. Neko će, naprotiv, pokušavati da bude glasnjiji, duhovitiji i nasmejaniiji nego inače, kao da želi da sakrije ono što zaista oseća.

Upravo zato nije najvažnije da tražiš jedan veliki znak. Mnogo je važnije da primetiš promenu. Ako nekoga dobro poznaješ, znaćeš kako se ponašao ranije. Kada primetiš da već neko vreme više nije isti, možda je vreme da zastaneš i zapitaš se da li mu je potrebna podrška.

ŠTA SU NAUČNICI OTKRILI?

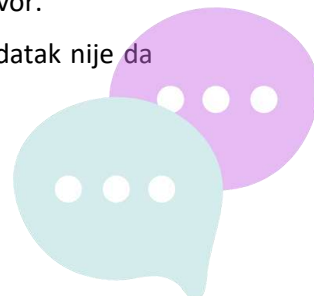
Psihološka istraživanja pokazuju da vršnjaci često prvi primete kada se neko promenio. Drugovi i drugarice vide ono što odrasli ne vide – ko se više ne smeje kao ranije, ko izbegava društvo, ko čuti u grupnom četu ili sve češće izostaje sa treninga. Zato prijatelji mogu biti prvi koji će primetiti da nekome nije dobro.

Promena je važnija od jednog lošeg dana

Svi imamo dane kada smo umorni, nervozni ili tužni. Posvađamo se sa roditeljima, dobijemo lošu ocenu ili nas razočara neko do koga nam je stalo. Takvi dani su deo života i ne znače da postoji ozbiljan problem.

Međutim, ako promene traju duže vreme, vredi obratiti pažnju. Možda prijatelj više ne želi da izlazi, sve češće govori da nema energije ili ga više ne raduju stvari koje su mu ranije bile važne. Neko može postati razdražljiv i lako planuti zbog sitnica, dok će se neko drugi potpuno povući i izbegavati razgovor.

To ne znači da treba da postaneš psiholog i da pokušavaš da otkriješ „šta mu je“. Tvoj zadatak nije da postavljaš dijagnoze, već da primetiš da se nešto promenilo i pokažeš da ti je stalo.



MIT ILI ČINJENICA?

MIT: Ako neko stvarno ima problem, sigurno će tražiti pomoć.

ČINJENICA: Mnogim mladima je upravo to najteže. Plaše se da ih drugi neće razumeti, da će ih osuđivati ili da će ispasti „slabi“. Zato često čute i čekaju da neko primeti da nisu dobro.

Nije svaki osmeh dokaz da je neko srećan

Jedna od najvećih zabluda jeste da ljudi kojima je teško uvek izgledaju tužno. U stvarnosti to često nije tako. Neki će se još više šaliti, truditi se da budu raspoloženi ili će na društvenim mrežama objavljivati fotografije na kojima deluje kao da im je život savršen.

Društvene mreže prikazuju samo mali deo nečijeg života, a isto važi i za ljude oko nas. Ne možemo znati kako se neko oseća samo na osnovu jedne fotografije ili jednog osmeha. Zato je mnogo važnije da poznaješ svog prijatelja nego da pokušavaš da pogodiš kako „izgleda“ osoba kojoj nije dobro.

DA LI SI ZNAO/ZNALA?

Ljudi mnogo češće primete kada se prijatelju promenilo ponašanje nego kada im on otvoreno kaže da mu je teško. Zato male promene – povlačenje iz društva, gubitak interesovanja ili nagle promene raspoloženja – često govore više od reči.

Kako započeti razgovor?

Mnogi odustanu jer misle da moraju da pronađu savršene reči. Istina je da one ne postoje. Mnogo je važnije da prijatelj oseti da ga neko vidi i da nije sam.

Možeš jednostavno da kažeš: „Deluje mi da u poslednje vreme nisi baš svoj. Kako si?“ ili „Primetio sam da si se povukao. Ako želiš da pričaš, tu sam.“

Nije potrebno da odmah daješ savete ili nudiš rešenja. Ponekad je najveća pomoć to što će neko imati priliku da govori, a da ga niko ne prekida, ne osuđuje i ne ubeđuje da „nije to ništa“.

CRVENA ZASTAVICA

Ako prijatelj duže vreme govori da više ne vidi smisao ni u čemu, pominje da želi da nestane ili da se povredi, ili imaš utisak da je njegova bezbednost ugrožena, nemoj ostati sam sa tim. U takvim situacijama važno je uključiti odraslu osobu od poverenja – roditelja, nastavnika, školskog psihologa ili drugog stručnjaka. To nije izdaja prijatelja. To je način da mu pomogneš kada problem prevazilazi ono što jedan vršnjak može da reši.

PROBAJ OVO

Seti se troje ljudi sa kojima se najčešće družiš. Zapitaj se ne samo šta su ti poslednjih dana rekli, već kako se ponašaju. Da li su isti kao ranije? Da li se više smeju ili manje? Da li su se povukli iz društva? Ako imaš

osećaj da nekome nije dobro, pošalji poruku ili pitaj: **Kako si? Mislim stvarno.** Nekada upravo to pitanje može biti početak razgovora koji je nekome dugo bio potreban.

MALI KVIZ

1. Šta je često prvi znak da drugaru nije dobro?

- A) Uvek plače.
- B) Uvek traži pomoć.
- C) Primećuješ da se duže vreme ponaša drugačije nego ranije.

2. Tačno ili netačno?

Ako neko kaže: "Dobro sam", to uvek znači da je zaista dobro.

- Tačno
- Netačno

3. Šta je najbolji način da započneš razgovor?

- A) "Ma proći će."
- B) "Nemoj da razmišljaš o tome."
- C) "Deluje mi da nisi baš svoj. Ako želiš da pričaš, tu sam."

4. Šta nije tvoj zadatak?

- A) Saslušati druga.
- B) Ohrabriti ga da potraži pomoć.
- C) Sam rešiti njegov problem.

