



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

“BETTER2GETHER”

НАРЪЧНИК ЗА МЛАДЕЖКИ РАБОТНИЦИ



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



PROJECT INFORMATION

NUMBER: 2024-1-PL01-KA220-YOU-000253958

ACRONYM: STRONGERYOU(th)

TITLE: STRONGERYOU(th): PROMOTING MENTAL HEALTH THROUGH THE DEVELOPMENT OF A PREVENTION AND INTERVENTION PROGRAMME THAT WILL ENHANCE YOUTH WORKERS KNOWLEDGE AND SKILLS ON MENTAL HEALTH AND SELF CARE, FOSTER YOUTH RESILIENCE AND PROMOTE WELLBEING

ACTION TYPE: KA220-YOU - Cooperation partnerships in youth (KA220-YOU)

WEBSITE: <https://strongeryouthproject.eu/>



СЪДЪРЖАНИЕ

Информация за ръчника	4
Обучителни материали	5
Ръчник: дейности за социално-емоционално учене в подкрепа на благополучието на младите хора	13
Лексикон на психичното здраве	20
Истории за психичното здраве	22
Организация на срещите Better2gether	28
Заключение	33
Използвана литература	34



ИНФОРМАЦИЯ ЗА НАРЪЧНИКА

Наръчникът за младежки работници за срещите BETTER2GETHER е практическо ръководство, създадено в подкрепа на младежките работници при организирането на срещите, използвайки метода на взаимната подкрепа между връстници. Наръчникът има за цел да укрепи професионалния профил на младежките работници, като ги предостави структурирани насоки и дейности за неформално обучение, които насърчават приобщаваща, неосъждаща и подкрепяща среда за младите хора.

Наръчникът запознава младежките работници с метода на взаимната подкрепа между връстници като ефективен подход, основан на споделяне на опит, взаимно разбиране и равнопоставеност между участниците. Той предоставя ясни насоки за прилагането на този метод с цел създаване на безопасни пространства, в които млади хора с различен социален и културен произход, особено тези, които се сблъскват с предизвикателства, свързани с психичното здраве, могат да се събират, да споделят личния си опит, да си оказват емоционална и социална подкрепа и да обменят практически съвети. Всички преживявания се разглеждат като еднакво ценни, като по този начин се насърчават приемането, емпатията и устойчивостта.

В допълнение към набора от дейности за неформално обучение, включени в наръчника, младежките работници получават подкрепа за ангажирането на младите хора чрез интерактивни, рефлексивни и практически ориентирани обучителни процеси. Наръчникът описва начина на организиране на срещите BETTER2GETHER във всяка от партньорските държави (Литва, Полша, Италия, България и Кипър), като гарантира последователност, качество и устойчиво въздействие в работата на всички партньорски организации.

Наръчникът е разработен в рамките на Работен пакет 3, с Р5 – Сдружение „WalkTogether“ като водещ партньор. Неговото съдържание и структура са съвместно разработени от всички партньори по проекта, за да се гарантират тяхната приложимост.



1. ОБУЧИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

Обучителните материали се състоят от 6 структурирани модула, разработени въз основа на Рамката за компетентности и адаптирани към реалните нужди на младите хора, идентифицирани чрез първоначално онлайн проучване, оценяващо състоянието на психичното здраве на младите хора в партньорските държави. Модулите имат за цел да подобрят разбирането на младите хора относно психичното здраве и свързаните с него затруднения, да ги подкрепят в разпознаването на емоции и поведение и да ги насърчат да правят здравословни избори в живота.

Темите включват:

- Креативност и музика – използване на звука и въображението за подкрепа на психичното благополучие (Партньор: SMART есо power, Полша)
- Осъзнато използване на социалните медии и дигитален детокс (Партньор: Университет „Рома Тор Вергата“, Италия)
- Насърчаване на самоприемането и самоуважението (Партньор: CET Platform Lietuva, Литва)
- Йога и медитация (Партньор: Сдружение „WalkTogether“, България)
- Креативност и ъпсайклинг – използване на зелени методи за подкрепа на психичното здраве (Партньор: ARCHE, Полша)
- Емоционални житейски умения за грижа и поддържане на нашето психично здраве (Партньор: Connecting Dots, Кипър)

Обучителните материали са разработени изцяло в дигитален формат като част от устойчива зелена практика и подкрепят както самостоятелното обучение, така и дейности, провеждани с помощта на обучители и фасилитатори.



1.1. Креативност и музика – използване на звука и въображението за подкрепа на психичното благополучие

(Партньор: SMART eco power, Полша)

Знаете ли, че слушането на музика може да понижи нивата на кортизол и да предизвика незабавно освобождаване на допамин в мозъка? В свят, който често изглежда прекалено натоварващ, музиката и креативността не са просто хобита – те са научно доказани инструменти, които дават възможност на младите хора да изразяват емоции, които често са твърде трудни за описване с думи. Чрез изследване на звука, ритъма и въображението, младите хора могат да преминат от състояние на стрес към състояние на „поток“ (flow), изграждайки естествена защита срещу тревожност и психическа умора. Този модул не е свързан единствено с това да бъдеш „артистичен“; той е насочен към откриването на собствения вътрешен ритъм, който помага за регулиране на настроението, повишаване на самосъзнанието и възстановяване.

Умението да използваме музиката осъзнато е житейско умение, което насърчава устойчивостта и подпомага изграждането на дълбоки и автентични връзки с общността около нас.

Защо е полезно да научим повече за това:

Емоционална регулация: Музиката оказва пряко влияние върху нервната система, като помага за преминаване от състояние на напрежение към състояние на спокойствие.

Самоизразяване: Креативността предоставя безопасен, невербален начин за обработване на вътрешни състояния и намаляване на психологическото напрежение.

Социална свързаност: Участието в колективни ритмични дейности укрепва емпатията и изгражда чувство за принадлежност.

Управление на стреса: Редовните творчески практики действат като защитен фактор, подобрявайки концентрацията и цялостната психическа устойчивост.



1.2. Осъзнато използване на социалните медии и дигитален детокс

(Партньор: Университет „Рома Тор Вергата“, Италия)

Средностатистическият млад човек прекарва над 7 часа на ден пред екран – но много малко хора спират, за да се запитат: това време работи ли в моя полза или срещу мен?

Социалните медии могат да бъдат мощно пространство за свързване с другите, творчество и себеизразяване, но когато се използват несъзнателно, те са свързани с повишена тревожност, нарушен сън, ниско самочувствие и постоянно усещане, че „не сме достатъчно добри“.

Осъзнатото използване на социалните медии означава изграждане на целенасочена и балансирана връзка с технологиите – да избираме кога, защо и как ги използваме, вместо безкрайно да превъртаме съдържание по навик.

Практиките за дигитален детокс, дори и малките промени в ежедневието, могат да помогнат за намаляване на стреса, подобряване на концентрацията и повишаване на настроението само за няколко дни.

За младите хора, които едновременно изграждат своята идентичност, взаимоотношения и се справят с множество очаквания и напрежение, научаването как да поставят здравословни дигитални граници не означава отхвърляне на технологиите – а възвръщане на контрола върху собственото време, внимание и психично пространство.

Защото в свят, създаден така, че постоянно да привлича вниманието ни, изборът да се изключим понякога е акт на грижа към самите нас.



1.3. Насърчаване на самоприемането и самоуважението

(Партньор: CET Platform Lietuva, Литва)

Самоуважението и самоприемането са основополагащите стълбове на човешката самооценка. Докато самоуважението представлява оценка на собствената стойност, често функционираща като „социометър“, който следи степента на социално приемане, самоприемането е цялостното, неосъждащо признаване на самия себе си – включително всички силни страни и слабости. Този модул разглежда как разбирането на собствената вътрешна стойност и практикуването на „вярност към себе си“ (Self-Fidelity) – процесът на оставане верен на собствената перспектива и приемане на собствената истина – подпомагат както постигането на високи резултати, така и изграждането на емоционална устойчивост. Обратно, липсата на самоприемане може да постави хората в „порочен кръг“, в който избягването на предизвикателни ситуации засилва дълбоко вкоренени страхове и негативен вътрешен диалог. Проучванията свързват ниското самоуважение с по-висок риск от тревожност и депресия. Продължителното негативно отношение към себе си може да повлияе физически на мозъчните структури, свързани с емоционалния контрол, като намали ефективността на някои обичайни практики за подобряване на благосъстоянието, като например майндфулнес. Целта на този модул е изграждането на стабилна увереност като естествен резултат от спазването на обещанията към себе си и предприемането на последователни действия. Ще бъде разгледан структуриран път към автентичното усещане за собствена стойност чрез 6 стълба: живот с осъзнатост; самоприемане; поемане на отговорност; самоутвърждаване; живот с намерение; действие с почтеност.



Практическите рамки, включени в този модул, обхващат:

- Емоционална обработка: Научаване как да възприемаме емоциите като важни източници на информация и мотивация, а не като преживявания, които трябва да бъдат „притъпявани“ чрез нездравословни разсейващи механизми.
- Изясняване на ценностите: Идентифициране на това, което наистина има значение за вас, за да можете да предприемате целенасочени действия, използвайки собствените си ценности като компас дори в моменти, когато изпитвате страх.
- Разграждане на перфекционизма: Осъзнаване, че съвършенството е мит – често формиран като защитен механизъм в детството – и заместването му с дълбоко и безусловно самоприемане.

Когато изберете любопитството вместо осъждането, можете да преобразите вътрешния си диалог – от строг „критик“ в „най-добър приятел“. Това ви позволява да живеете по-свободен, автентичен и необременен живот.

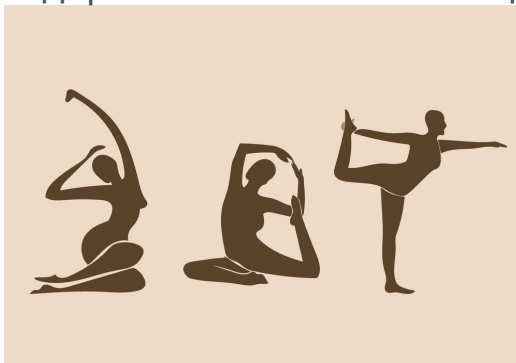




1.4. Йога и медитация

(Партньор: Сдружение „WalkTogether“, България)

Тази тема разглежда ползите от йога и медитация за психичното здраве на младите хора и начините, по които тези практики могат да бъдат прилагани ефективно. Йогата и медитацията се допълват взаимно – йогата успокоява тялото и изгражда устойчивост, докато медитацията тренира ума да остане центриран и да намали негативните мисловни модели. Заедно те подпомагат развитието на емоционална регулация, управление на стреса и самоувереност – основни фактори за благополучието на младите хора. Участниците се запознават с различни стилове и техники, като разбират как всяка от тях подпомага психичното и емоционалното здраве. Модулът акцентира върху научните доказателства, които ясно свързват йога и медитацията с реални и положителни резултати за психичното благополучие. Практическото приложение е основен елемент от обучението, като участниците практикуват базови йога упражнения, техники за осъзнатост (mindfulness) и дихателни практики. Младите хора придобиват инструменти за управление на стреса, тревожността и негативното мислене, както и увереност да използват тези практики в ежедневието си. Младежките работници развиват ясно разбиране за ползите от йога и медитацията и получават ресурси за интегрирането им в младежки програми като достъпни и ефективни инструменти за подкрепа на психичното здраве.





1.5. Креативност и ъпсайклинг – използване на зелени методи за подкрепа на психичното здраве



(Партньор: ARCHE, Полша)

Ами ако предметите, които изхвърляме всеки ден, крият ключа към разбирането на нашия вътрешен свят? Њпсайклингът е нещо повече от устойчива тенденция – той представлява творчески процес на трансформация, който свързва отговорността към околната среда с емоционалното възстановяване. За младите хора актът на превръщане на нещо „счупено“ или „безполезно“ в предмет с нова и ценна функция служи като силна метафора за личностно израстване и устойчивост. Участието в практически творчески дейности намалява стреса, подобрява концентрацията и изгражда усещане за контрол и лична значимост, което често се губи в дигиталния свят. Чрез превръщането на изхвърлени материали в изкуство не само допринасяте за опазването на планетата – вие практикувате осъзнатост, развивате емпатия и откривате уникален невербален език за изразяване на своите емоции.



Защо е полезно да научим повече за това:

Емоционално изразяване: Њпсайклингът предоставя невербален начин за изразяване на вътрешни състояния.

Социална осъзнатост: Той свързва личния избор и действията на всеки човек с по-широкото благополучие на околната среда и местната общност.

Намаляване на стреса: Процесът на „създаване“ (ръчна изработка) естествено намалява тревожността и насърчава състояние на спокойно съсредоточаване.

Колективно въздействие: Съвместните проекти за ъпсайклинг насърчават работата в екип, комуникацията и споделянето на чувство за социална отговорност.



1.6. Емоционални житейски умения за грижа и поддържане на нашето психично здраве

(Партньор: Connecting Dots, Кипър)

В свят, в който младите хора са изправени пред постоянно напрежение от социалните медии, академичните очаквания и несигурността относно бъдещето, емоционалните житейски умения се превръщат в основен фактор за поддържане на психичното здраве. Ученето как да разпознаваме емоциите, да управляваме стреса и да изграждаме здравословни стратегии за справяне помага на младите хора да преодоляват предизвикателствата с устойчивост и увереност. Емоционалните житейски умения дават възможност на хората да разбират по-добре себе си, да изразяват своите нужди и да изграждат подкрепящи взаимоотношения. Чрез развиване на самосъзнание, емпатия и емоционална регулация младите хора могат да защитят своето психично благополучие и да вземат по-балансираните решения в ежедневието си.

Развитието на тези умения е не само полезно за личното благополучие, но и допринася за изграждането на по-здрави общности и по-подкрепяща социална среда.





2. Наръчник: Дейности за социално-емоционално учене в подкрепа на благополучието на младите хора

Наръчникът представлява практичен образователен ресурс, създаден с цел да предостави на младите хора социални и емоционални компетентности, които обикновено не се преподават в рамките на формалната образователна система. Фокусът му е върху личностното, социалното и емоционалното развитие, като подпомага младите хора в изграждането на устойчивост и в научаването как да управляват своите мисли, чувства и поведение по здравословен начин.

За всяка определена компетентност наръчникът предоставя ясна дефиниция и няколко практически дейности, което го превръща в достъпен и приложим инструмент за ежедневна употреба. Наръчникът подкрепя дългосрочното личностно развитие и изграждането на стратегии за справяне с житейски предизвикателства и трудности, свързани с психичното здраве.

Включените теми са:

- **CET Platform: Самоприемане и самосъзнание**
- **ARCHE: Социална осъзнатост чрез ъпсайклинг**
- **Eco Power: Умения за изграждане на взаимоотношения чрез музика**
- **Tor Vergata: Отговорно вземане на решения**
- **WalkTogether: Осъзнатост чрез йога и медитация**
- **Connecting DOTS: Разпознаване и контролиране на емоции и поведение**



2.1. Самоприемане и самосъзнание

(Партньор: CET Platform Lietuva, Литва)

Самоприемането и самосъзнанието са основополагащи за емоционалната стабилност, особено по време на юношеството, когато идентичността все още се формира. Развиването на тези компетентности може да помогне за прекъсване на цикъла на самокритичност и сравняване с другите, често засилвано от социалните медии, като го замени със стабилно усещане за собствена стойност, което е по-малко зависимо от външното одобрение. Изследванията показват, че безусловното самоприемане е свързано с по-ниски нива на тревожност и се асоциира с 19% намаляване на риска от смъртност, което потенциално може да допринесе за по-дълга продължителност на живота. При последователна практика самоприемането може да превърне увереността от нещо, което постоянно се преследва, в естествен резултат от собствените действия и отношението към себе си. В крайна сметка остава една важна перспектива: животът е твърде кратък, за да го прекарваме в постоянен вътрешен конфликт със самите себе си.

Основите на вътрешната сила

Самоуважение („Социометърът“)	Самоприемане („Основата“)
Източник: „Придобита стойност“, основана на постижения.	Източник: Вътрешна стойност, основана на безусловна любов.
Стабилност: Силно променлива; реагира на успехи и неуспехи.	Стабилност: Стабилна и устойчива, независимо от обстоятелствата.
Механизъм: Сравнителен; оценяване на себе си спрямо другите.	Механизъм: Неосъждащ; обективно признаване на цялостната същност.
Резултат: Мотивиращ фактор за развитие.	Резултат: Основополагащ фактор за намалена тревожност.



2.2. Социална осъзнатост чрез ъпсайклинг

(Партньор: ARCHE, Полша)

Знаете ли, че средностатистическият човек генерира над 400 кг отпадъци годишно, голяма част от които могат да бъдат превърнати в нещо полезно? Ъпсайклингът не е просто творческо занимание; той е път към социална осъзнатост, който ни учи да гледаме на заобикалящия ни свят с емпатия и отговорност. Когато избираме да дадем нов живот на изхвърлени материали, младите хора преминават от ролята на пасивни потребители към активни създатели на промяна, които разбират въздействието на своите избори върху общността и планетата. Тази практика развива „мислене, ориентирано към ресурсите“ – промяна в начина на възприемане, която ни учи да ценим това, което вече имаме, намалява стремежа към „съвършенство“ и изгражда силно усещане за принадлежност към общността. В свят, в който много неща са предназначени за еднократна употреба, ученето как да прилагаме ъпсайклинг е акт на осъзнатост, който свързва личната креативност с благополучието на цялото общество. Защо е полезно да научим повече за това:

Емпатия и отговорност: Насърчава ни да мислим отвъд собствените си нужди и да осъзнаваме социалните и екологичните последици от производството и управлението на отпадъците.

Умения за решаване на проблеми: Ъпсайклингът ни предизвиква да откриваме творчески и функционални решения за „безполезни“ предмети, като развива когнитивната гъвкавост.

Овластяване и усещане за лична ефективност: Виждането на физическата трансформация от отпадък в ценен предмет изгражда увереност и усещане за „мога да допринеса за промяна“.

Връзка с общността: Съвместните проекти създават пространство за споделяне на истории и колективни действия, като намаляват чувството за изолация сред младите хора.





2.3. Умения за изграждане на взаимоотношения чрез музика

(Партньор: SMART Eco Power, Полша)

Знаете ли, че когато хората свирят музика или ръкопляскат в ритъм заедно, сърдечният им ритъм започва да се синхронизира? Това явление, известно като „колективна еуфория“ (collective effervescence), разкрива защо музиката е един от най-мощните инструменти за изграждане на човешки взаимоотношения.

Този модул разглежда как ритъмът и звукът могат да преодолеят дистанцията между хората, като ни учат да слушаме активно и да си взаимодействаме, без да е необходима нито една дума. За младите хора груповото музициране не е само въпрос на мелодия – то е възможност да развият доверие, емпатия и способност да се адаптират към другите.

Когато усвоят уменията да се „настроят“ към своите връстници, младите хора развиват важни социални компетентности, които се пренасят в ежедневието под формата на по-здравословни приятелства, по-добра работа в екип и по-силно чувство за принадлежност.

Защо е полезно да научим повече за това:

Невербална комуникация: Музиката ни учи да разпознаваме фините сигнали и да „чуваме“ това, което другите изразяват чрез своята енергия и ритъм.

Изграждане на доверие: Синхронизирането с групата изисква откритост и сътрудничество, създавайки сигурна основа за трайни социални връзки.

Активно слушане: Участието в дейности, базирани на звук и ритъм, развива способността за дълбоко и осъзнато слушане – умение, което е от съществено значение за разрешаването на конфликти и оказването на подкрепа на другите.

Разрешаване на конфликти и адаптивност: Съвместната музикална импровизация учи как да се споделят пространство и идеи, като подпомага адаптирането към различни социални ситуации и динамики.





2.4. Отговорно вземане на решения

(Партньор: Университет „Рома Тор Вергата“, Италия)

Всеки ден младите хора се сблъскват със стотици избори – от малки ежедневни навици до решения, които могат да определят тяхното бъдеще. Отговорното вземане на решения е способността да правим обмислени и етични избори, които отчитат личното благополучие, взаимоотношенията с другите и по-широката общност. Изследванията показват, че младите хора, които развиват това умение, съобщават за по-висока увереност в себе си, по-силни взаимоотношения и по-добри резултати по отношение на психичното здраве. Умението да спрем, да се замислим и да оценим последствията – вместо да действаме импулсивно – е един от най-мощните инструменти, които младият човек може да придобие по пътя към зрелостта. То изгражда устойчивост, когато нещата не се развиват според очакванията, намалява тревожността, свързана с несигурността, и развива усещането за лична самостоятелност – чувството, че имаме контрол върху собствения си живот. В свят, изпълнен с натиск, влияние от връстниците и дигитален шум, умението как да вземаме решения е също толкова важно, колкото и самият избор, който правим.



2.5. Осъзнатост чрез йога и медитация

(Партньор: Сдружение „WalkTogether“, България)

Този модул разглежда как йогата и медитацията работят заедно за развитието на осъзнатост и вътрешно самоусещане. Участниците придобиват инструменти за управление на стреса и за укрепване на способността да бъдат присъстващи в настоящия момент чрез водени практики и рефлексия. Обучаемите развиват разбиране за осъзнатостта (mindfulness) и нейната връзка с йога, медитация, телесни позиции и фокусирано внимание. Те практикуват основни йога и медитативни техники, които насърчават самосъзнанието, релаксацията и емоционалния баланс. Методологията поставя акцент върху учене чрез преживяване посредством водени упражнения, рефлексия и групови дискусии. Осъзнатостта е представена като целенасочено и неосъждащо насочване на вниманието към мислите, емоциите и телесните усещания. Модулът съчетава теоретични знания и научни изследвания, показващи ползите от тези практики, включително подобрена концентрация, по-добра емоционална регулация и намаляване на стреса. Чрез насърчаване на постоянни практики за грижа към себе си, модулът подкрепя развитието на устойчивост, психическа яснота и цялостно благополучие.



2.6. Разпознаване и контролиране на емоции и поведение

(Партньор: Connecting DOTS, Кипър)

Разпознаването и контролирането на емоциите и поведението е основно житейско умение, което помага на младите хора да се справят с ежедневните предизвикателства по здравословен и конструктивен начин. Юношеството и ранната зрялост са периоди, изпълнени с интензивни емоции, социален натиск и важни житейски решения. Ученето как да разпознаваме чувства като гняв, тревожност или неудовлетвореност – и как да реагираме на тях по осмислен начин – може да предотврати импулсивни реакции и ненужни конфликти. Емоционалната осъзнатост и способността за саморегулация помагат на младите хора да общуват по-ефективно, да вземат по-балансиранни решения и да поддържат позитивни взаимоотношения. Чрез развитието на тези умения младите хора могат да укрепят своята психическа устойчивост, да намалят стреса и да изградят по-силно усещане за самоконтрол и благополучие в ежедневието си.





3. Лексикон на психичното здраве

Депресивно разстройство: Състояние на психичното здраве, характеризиращо се с продължително потиснато настроение или загуба на интерес към дейности, нарушен сън и промени в апетита, чувство за ниска самооценка, мисли за смърт и безнадеждност относно бъдещето. *World Health Organization*

Тревожност: Често срещано състояние на психичното здраве, характеризиращо се с чувство на напрежение, тревожни мисли и физически промени като повишено кръвно налягане. *American Psychological Association*

Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР): Хронично разстройство, при което човек изпитва неконтролируеми, повтарящи се мисли (обсесии) и поведения (компулсии), които изпитва силна нужда да повтаря. *National Institute of Mental Health*

Посттравматично стресово разстройство (ПТСР): Психиатрично разстройство, което може да се развие при хора, преживели или станали свидетели на травматично събитие, като природно бедствие, сериозен инцидент или насилие. *American Psychiatric Association*

Биполярно разстройство: Състояние на психичното здраве, характеризиращо се с екстремни промени в настроението, включващи емоционални върхове и спадове. Маниакалните епизоди могат да включват повишена енергия, еуфория или раздразнителност, докато депресивните епизоди могат да бъдат свързани с чувство на тъга, безнадеждност и загуба на удоволствие от повечето дейности. *World Health Organization*

Аутизъм: Невроразвитийно състояние, което може да засяга комуникационните умения, социалното взаимодействие, емоционалното разбиране и абстрактното мислене. Симптомите при възрастни могат да включват затруднения в провеждането на разговори, социална тревожност и ограничени интереси към определени дейности. *Autism Speaks*



3. Лексикон на психичното здраве

Функционална амнезия: Загуба на памет за събития, които човек лично е преживял, при липса на установима неврологична причина. Смята се, че функционалната амнезия може да възникне като защитен механизъм срещу тревожност и силен емоционален стрес или като начин за избягване на определени ситуации. *American Psychological Association*

Хранителни разстройства: Хранителните разстройства са сериозни заболявания, характеризиращи се със значителни нарушения в хранителното поведение. Въпреки че много хора понякога се тревожат за своето здраве, тегло или външен вид, при някои хора се развива силна фиксация или обсебване от отслабването, телесното тегло или форма и контролирането на приема на храна. *National Institute of Mental Health*

Шизофрения: Шизофренията е хронично и сериозно психично разстройство, което влияе върху начина, по който човек мисли, чувства и се държи. Хората с шизофрения могат да изпитват затруднения при разграничаването на реалността, което може да бъде силно тревожно както за тях самите, така и за хората около тях. *Mayo Clinic*

Гранично личностово разстройство (ГЛР): Граничното личностово разстройство е състояние на психичното здраве, характеризиращо се с продължителна нестабилност в настроението, самооценката, поведението и взаимоотношенията. Хората с ГЛР често преживяват силни емоционални епизоди и изпитват затруднения при регулирането на емоциите си. *Mayo Clinic*



4. Истории за психичното здраве

Видеата за психичното здраве са базирани на разкази и представляват интервюта с млади хора, които са преживели трудности, свързани с психичното здраве, като тревожност, депресия или биполарно разстройство, и са се сблъскали със социална стигма. По двама млади хора от всяка партньорска държава споделят открито своите лични истории, като описват как трудностите с психичното здраве са повлияли на ежедневието им, как са се справили със стигмата и как са работили за своето възстановяване или подобряване на общото си благополучие. Всяко видео е допълнено с информация от специалист по психично здраве, който обяснява конкретното състояние или трудност, разгледана в интервюто. Тези видеа имат за цел да нормализират разговорите за психичното здраве, да предизвикат стереотипите и да насърчат емпатията, като предоставят реални гласове и лица на хора с личен опит.





4.1. Истории за психичното здраве: Полша

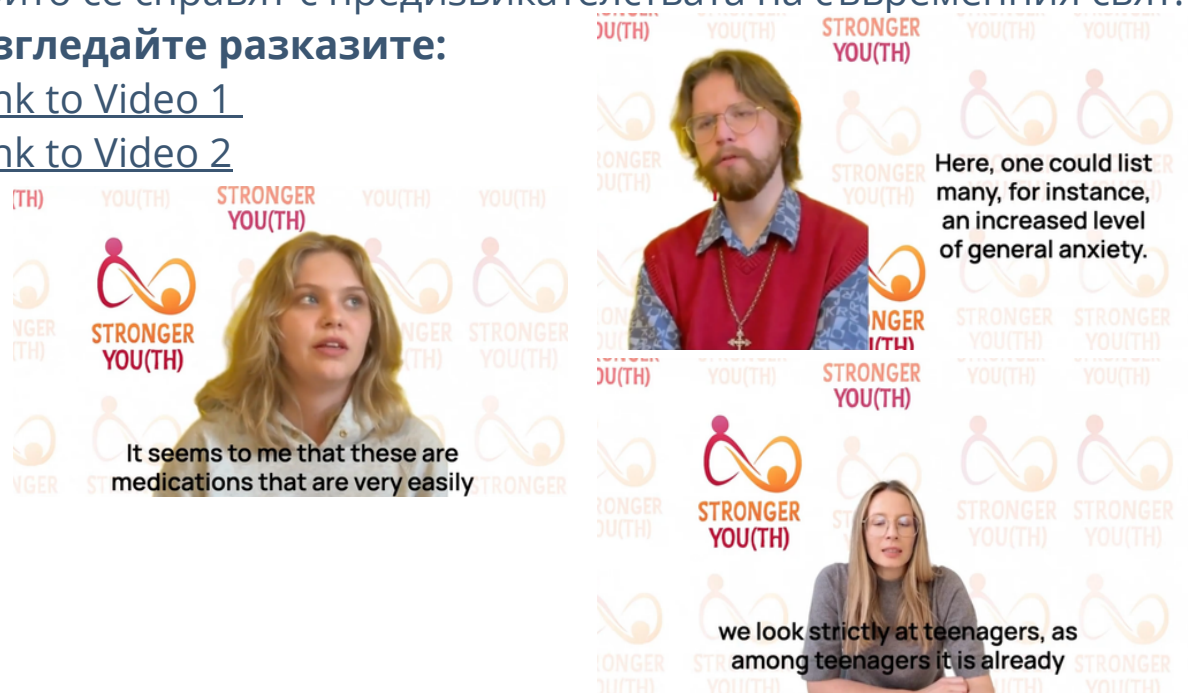
Гласът на младите: Реални истории за устойчивост при предизвикателства, свързани с психичното здраве

Тези видеа представят историите на двама смели млади хора, които решават да нарушат мълчанието и да споделят своя личен опит със света, както и гледната точка на специалист, който споделя професионалното си мнение относно психичното здраве на младите хора. Един от участниците разказва откровено за сложната реалност на живота с гранично личностово разстройство (ГЛР), депресия и тревожни разстройства, докато другият споделя своя личен път през тежкия период на депресия. Техните истории подчертават една важна истина: трудностите, свързани с психичното здраве, не са избор, но изборът да потърсим помощ и да изградим устойчивост може да бъде животоспасяващ. Чрез тези лични разкази зрителите получават искрена и реалистична перспектива защо подкрепата за психичното здраве не е просто привилегия, а основна необходимост за младите хора, които се справят с предизвикателствата на съвременния свят.

Изгледайте разказите:

[Link to Video 1](#)

[Link to Video 2](#)





4.2. Истории за психичното здраве: Литва

Представете си, че се събуждате наред океана, без да можете да плувате, докато всички останали се движат свободно около вас – така някои млади хора описват силното чувство на изолация, свързано с депресията и недиагностицираната невроразнообразност.

Тези видеа представят реалните житейски истории на млади хора от Литва, които споделят своя опит и предизвикателствата, през които са преминали, свързани с психичното им здраве. Чрез техните разкази ще откриете как професионалната помощ и намирането на подкрепяща общност могат да се превърнат в „спасителен пояс“, който превръща усещането за „различност“ и „чувство, че си извън място“ в път към самоприемане. Разбирането на тези истории е важно, защото те показват, че една ключова промяна – независимо дали това е подходящо лечение, професионална подкрепа или помощ от младежка общност – може да предостави необходимите инструменти за преодоляване на трудностите и започване на нов етап. Тези преживявания дават пример за възстановяване на контрола върху ежедневието и преодоляване на физическите и емоционалните предизвикателства, свързани с трудностите.



Watch video 1



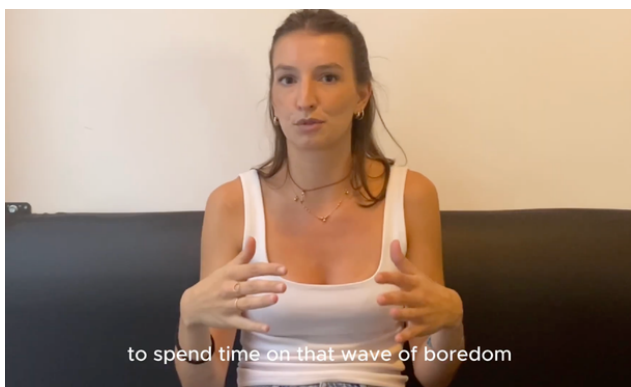
Watch video 2



4.3. Истории за психичното здраве: Италия

„Винаги съм била фаталист в живота. Винаги съм вярвала, че каквото и да се случи, ще намеря своя път. Но напоследък изгубих посоката.“

Така започва разказа си едно от двете италиански момичета за пътя, който е извървяла към постигането на по-добро психично благополучие. Търсенето на себе си е компас, който всички носим вътре в нас, но много фактори могат да повлияят на неговата посока и да го накарат да „загуби своя магнетизъм“. Често се чувстваме недостатъчни, безинтересни, блокирани и неспособни да разпознаем себе си, далеч от успеха, към който се стремим, защото постоянно се подлагаме на принудителни и нереалистични сравнения с образа на другите – образ, който често представя само тяхната най-добра публична версия. Двете млади италианки споделят как доброто отношение към самите себе си, към собственото тяло и към личните избори е ежедневен, несъвършен процес. Този процес е възможен чрез директен, а не само дигитален контакт с ангажиментите, взаимоотношенията и хобитата, които имаме и които избираме да развиваме. Техните истории показват, че психичното благополучие не е състояние на съвършенство, а постоянен път към приемане на себе си, свързване с другите и изграждане на автентичен живот.



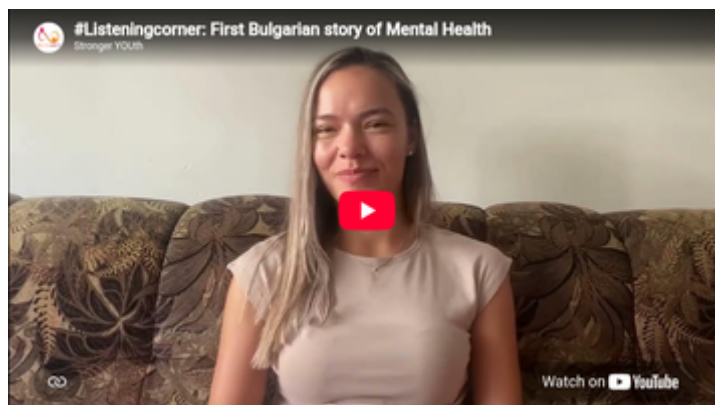


4.4. Истории за психичното здраве: България

В тези две видеа ще чуете личните истории на две български момичета, които споделят как йогата, медитацията и техният опит по програма „Еразъм+“ са подкрепили тяхното психично здраве. Те открито разказват за предизвикателствата, пред които са се изправили, като стрес, емоционално напрежение и необходимостта от намиране на баланс в ключови моменти от живота им. Техните истории показват как практиките за осъзнатост и възможностите за международно обучение могат да насърчат самосъзнанието, увереността и емоционалната устойчивост. След техните свидетелства специалист по психично здраве с експертен опит в тези области насочва процеса на рефлексия и задълбочава разбирането на разгледаните теми.

[Link to Video 1](#)

[Link to Video 2](#)

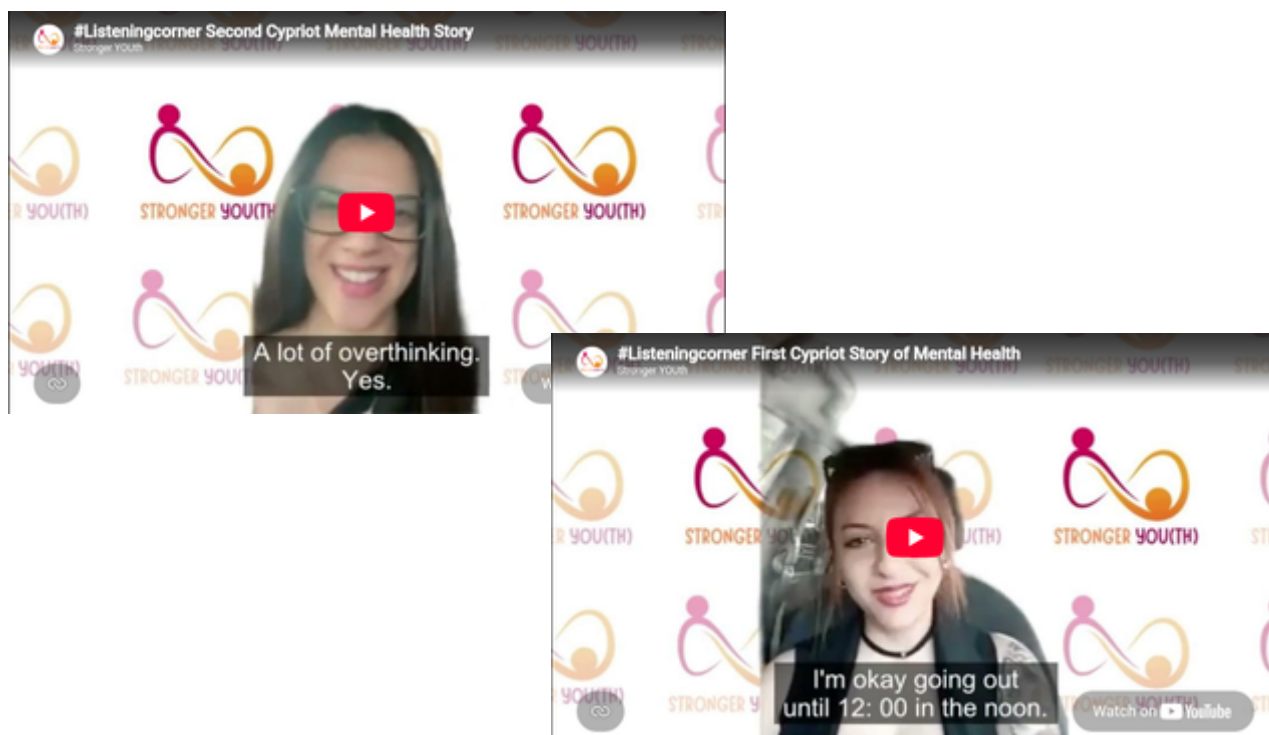




4.5. Истории за психичното здраве: Кипър

Следващите видеа представят реални истории на млади хора от Кипър, които открито споделят своя опит с предизвикателства, свързани с психичното здраве, емоциите и личните трудности. Чрез техните разкази зрителите могат по-добре да разберат как чувства като тревожност, напрежение, самота или несигурност могат да повлияят върху ежедневието на младите хора. Слушането на автентични лични истории помага за намаляване на стигмата около психичното здраве и ни напомня, че много млади хора се сблъскват със сходни емоционални предизвикателства. Тези истории насърчават емпатията, самоосъзнаването и откритите разговори за емоциите и благополучието. Чрез гледането и осмислянето на тези преживявания младите хора могат да научат значението на това да разпознават собствените си чувства, да търсят подкрепа, когато е необходимо, и да развиват по-здравословни начини за управление на емоциите и психичното си здраве.

[Link to Video 1](#) [Link to Video 2](#)





5. ОРГАНИЗАЦИЯ НА BETTER2GETHER

1. Предоставяне на обща информация за проекта

Младежките работници ще предоставят на младите хора обща информация за проекта. Ще бъде представен уебсайтът на проекта, както и различните разработени проектни резултати, достъпни в специално предназначенията секция на уебсайта. Ще бъдат представени и социалните медийни канали на проекта в Instagram, Facebook и YouTube.

2. Обучителни материали

Младежките работници ще отворят онлайн версията на Обучителните материали и ще представят на младите хора основните теми, използвайки информацията, предоставена в този наръчник. След това те ще реализират дейностите, включени в Обучителните материали, както следва:

Креативност и музика – използване на звук и

въображение за подкрепа на психичното благополучие -

Моят емоционален плейлист, Рисуване на звук, Кръг на звука, Съвместно създаване на песен, Моят творчески план за действие

Осъзнато използване на социалните медии и дигитален детокс

- Осъзнатост за дигиталните навици, Предизвикателство за осъзната саморефлексия, Час за дигитален детокс, Създай своето дигитално пространство за спокойствие, Предизвикателство за дигитална доброта

Насърчаване на самоприемането и самоуважението -

Определям себе си, Преосмисляне на моя вътрешен глас, Лещата на сравнението, Практика за силни страни и благодарност, Моят план за действие за изграждане на самоуважение



Йога и медитация - Йога и медитация за начинаещи, Йога за по-добро психично здраве, Медитация за намаляване на стреса и тревожността, Как йогата и медитацията промениха живота ми, Малките стъпки водят до големи пътешествия

Креативност и ъпсайклинг – използване на зелени методи за подкрепа на психичното здраве - Разходка за вдъхновение, Емоционален предмет, Предизвикателство за самостоятелен ъпсайклинг, Групов проект за ъпсайклинг, Моят план за действие за ъпсайклинг

Емоционални житейски умения за грижа и поддържане на нашето психично здраве - Изследване на колелото на емоциите, Емоционални тригери, Упражнение за рефлексия върху устойчивостта, Ролева игра: Активно слушане, Карта на стреса, Работилница за планиране на грижа за себе си

3. Наръчник

Младежките работници ще отворят онлайн версията на Наръчника и ще представят на младите хора основните теми, използвайки информацията, свързана с Наръчника и предоставена в този материал. След това те ще реализират дейностите, включени в Наръчника, както следва:

Самоприемане и самосъзнание - Виж себе си ясно, Грижа към себе си, Какво ми е необходимо сега, Истории за доброта

Социална осъзнатост чрез ъпсайклинг - Разходка за вдъхновение, Емоционален предмет, Групов проект за ъпсайклинг

Умения за изграждане на взаимоотношения чрез музика - Музикална разходка на настроенията, Изразяване на емоции чрез звук, Групов ритмичен кръг

Отговорно вземане на решения - Компас на ценностите, Карта на влиянията, Матрица разходи-ползи-въздействие, Ангажимент за отговорност



Осъзнатост чрез йога и медитация - Осъзнати моменти: Откриване на осъзнатост чрез дишане и движение, Поток и фокус: Свързване на тялото и ума чрез йога, Тихи умове: Изследване на медитацията за концентрация и спокойствие

Разпознаване и контролиране на емоции и поведение - Пантомима с емоции, Дихателни упражнения и техники за заземяване, Термометър на чувствата

4. Лексикон на психичното здраве

Младежките работници ще запознаят младите хора с различните термини представени в онлайн версията на Лексикона на психичното здраве. След това те ще започнат дискусия, като зададат следните въпроси:

Депресивно разстройство: Как депресията може да повлияе на мотивацията на млад човек, неговото обучение или приятелствата му?

Тревожност: Кога нормалното притеснение се превръща в тревожност, която затруднява ежедневните дейности?

Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР): Защо ОКР е нещо повече от просто желание за чистота или подреденост?

Посттравматично стресово разстройство (ПТСР): Как травматично преживяване може да повлияе на човек дълго след като събитието е приключило?

Биполарно разстройство: Как силните промени в настроението могат да затруднят учебния процес и взаимоотношенията?

Аутизъм: Защо е важно да разбираме, че хората с аутизъм могат да общуват или да се социализират по различен начин?

Функционална амнезия: Защо умът може да блокира определени спомени като защитен механизъм?

Хранителни разстройства: Как натискът, свързан с външния вид и образа на тялото, може да повлияе върху начина, по който младите хора възприемат храненето?



Шизофрения: Защо е важно да не съдим или да се страхуваме от човек, който възприема реалността по различен начин?

Гранично личностово разстройство (ГЛР): Как силните емоции могат да направят взаимоотношенията по-трудни, особено през тийнейджърските години?

5. Истории за психичното здраве

Младежките работници ще организират прожекция на образователните видеа за психично здраве по държави. Информацията за тях и съответните връзки са предоставени в специално предназначенията глава на този наръчник. След всяко видео младежките работници ще зададат конкретни въпроси, свързани с представената лична история:

Видеа от Литва: Може ли поставянето на официална диагноза всъщност да улесни процеса на приемане на себе си? Как преструването, че си като всички останали влияе върху дългосрочното самочувствие? Как се променя представата за себе си, когато осъзнаеш, че трудностите ти са свързани с медицинско състояние, а не с личен провал?

Видеа от България: Какви предизвикателства, свързани с психичното здраве, описаха двете момичета и кое от тях беше най-близко до вашия собствен опит? Как йогата и медитацията им помогнаха да се справят с емоциите или трудните житейски преходи? По какъв начин преживяването по „Еразъм“ допринесе за тяхното психично благополучие?

Видеа от Италия: Кои уязвимости от настоящето или миналото, представени в двете видеа, почувствахте като най-близки до вашия собствен опит? Разпознахте ли същото объркване, предизвикано от социалните медии, в собственото си ежедневие? Какви други негативни ефекти сте започнали да забелязвате у себе си или сред приятелите си? Какви решения или стратегии сте открили, за да се справите с тях?



Видеа от Полша: Аниела споделя, че медикаментите са ѝ били „предписани твърде лесно“ и не са ѝ помогнали, докато Адам ги определя като животоспасяващи. Защо според вас реакциите към лечението могат да бъдат толкова различни? Как можем да уважаваме индивидуалния път на всеки човек към възстановяване? Психологът във видеото споменава „порочния кръг“ на изолацията. Аниела разказва, че е имала моменти, в които не е искала да става от леглото. Какви малки и творчески стъпки могат да помогнат на човек да „прекъсне този цикъл“, когато се чувства напълно лишен от мотивация? Аниела все още търси „подходящия“ терапевт след няколко опита. Колко важно е да усещаме връзка и доверие с професионалиста, който ни подкрепя? Какъв съвет бихте дали на човек, който се чувства обезкуражен след неуспешна първа терапевтична среща? Като се имат предвид споменатите статистики (до 54% от тийнейджърите, които изпитват трудности, свързани с депресия), защо според вас все още съществува толкова силна стигма и толкова труден достъп до публична подкрепа? Адам споменава техники от диалектико-поведенческата терапия (DBT) и техники за заземяване. Как изучаването на тези конкретни „инструменти за управление на емоциите“ може да даде повече увереност на млад човек, който се чувства претоварен от собствените си чувства?

Видеа от Кипър: Какви предизвикателства, свързани с психичното здраве, описаха двете момичета и кое от тях беше най-близко до вашия собствен опит? Как психологическата подкрепа и медикаментозното лечение им помогнаха да се справят със стреса, емоциите или трудните житейски преходи? Как изглежда животът им в настоящия момент?



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключение, Наръчникът за младежки работници за организацията на срещите BETTER2GETHER представлява ключов ресурс за овластяване на младежките работници и за ефективна подкрепа на психичното здраве на младите хора чрез структуриран, приобщаващ и основан на връстническа подкрепа подход.

Чрез предоставянето на практически насоки за прилагане на метода за подкрепа „връстник към връстник“ (peer-to-peer support), наръчникът дава възможност на младежките работници да създават безопасна и неосъждаща среда, в която младите хора се чувстват приети, разбрани и насърчени да споделят своя опит.

Наръчникът укрепва капацитета и професионалния профил на младежките работници, като ги снабдява с конкретни инструменти, методологии и дейности за неформално образование, които насърчават устойчивостта, емпатията и взаимната подкрепа между връстници.

Чрез своя фокус върху равнопоставеността на личния опит и споделянето учене, наръчникът допринася за нормализирането на разговорите за трудностите, свързани с психичното здраве, и за намаляването на социалната стигма.

В крайна сметка, наръчникът подпомага устойчивото прилагане на срещите BETTER2GETHER във всички партньорски държави, като гарантира последователно, качествено въздействие върху благополучието, психичното здраве и социалното включване на младите хора.



ЛИТЕРАТУРА

1. The mind-altering power of yoga could improve your mental health
2. Meditation and Its Mental and Physical Health Benefits in 2023
3. Anusuya, S. P., & Gayatri Devi, S. (2025, January 20). Acceptance and Commitment Therapy and Psychological Well-Being: A Narrative Review. *Cureus*, 17(1), e77705.
4. Calm Anxiety Staff. (2025, December 28). CBT for Self-Esteem: 10 Strategies That Actually Work.
5. Carr, J., & Williamson, C. (n.d.). The Deep Wisdom of Enjoying the Simple Things. *Modern Wisdom*.
6. Chiarizia, P. (2024). Childhood Perfectionism and Adult Relationships: Signs & Impact.
7. Christina Aaliyah. (n.d.). The Psychology of External Validation.
8. Cognitive Behavioral Therapy Los Angeles. (n.d.). CBT for Low Self-Esteem and Improving Confidence.
9. Demetriou, M., et al. (2025, August 26). The Impact of Social Media on Adolescent Body Image: A Comprehensive Review. *European Psychiatry*, 68(Suppl 1), S548.
10. Eating Disorder Hope. (2024, March 6). Body Image Issues and Using Acceptance and Commitment Therapy.
11. Fattahi, N. (2025, January 3). The Art of Self-Compassion. *Psychology Today*.
12. Glassman, S. (2023, December 19). Self-Compassion Exercises For Stressful Times. *PCOM*.
13. Harvard Health Publishing. (2016, May 16). Greater self-acceptance improves emotional well-being.