



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

BETTER2GETHER

**VADOVAS JAUNIMO
DARBUOTOJAMS**



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



Europos Komisija suteikdama paramą šiam leidiniui nėra atsakinga už jo turinį, nes jis atspindi tik autorių požiūrį. Komisija neatsako už šiame leidinyje esančios informacijos panaudojimą.



PROJEKTO INFORMACIJA

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

AKRONIMAS: STRONGERYOU(th)

PAVADINIMAS: STRONGERYOU(th): psichikos sveikatos stiprinimas kuriant prevencijos ir intervencijos programą, kuri gerins jaunimo darbuotojų žinias ir įgūdžius psichikos sveikatos ir savipriežiūros srityse, stiprins jaunimo atsparumą ir skatins gerovę

VEIKLOS TIPAS: KA220-YOU – bendradarbiavimo partnerystės jaunimo srityje (KA220-YOU)

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



TURINYS

Informacija apie vadovą.....	4
Mokomoji medžiaga	5
Vadovas: socialinė ir emocinė mokymosi veikla jaunimo gerovei.....	13
Psichikos sveikatos terminų žodynas.....	20
Psichikos sveikatos istorijos.....	22
<i>Better2gether</i> susitikimų organizavimas.....	28
Apibendrinimas	33
Nuorodos	34



INFORMACIJA APIE VADOVĄ

Jaunimo darbuotojams skirtas *BETTER2GETHER* susitikimų organizavimo vadovas – tai praktinė priemonė, padedanti planuoti, organizuoti ir įgyvendinti *BETTER2GETHER* susitikimus, taikant tarpusavio pagalbos metodą. Vadovu siekiama stiprinti jaunimo darbuotojų profesines kompetencijas, suteikiant jiems struktūrizuotas gaires, priemones ir neformaliojo švietimo veiklas, kurios padeda kurti įtraukią, saugią, nevertinančią ir palaikančią aplinką jaunimui.

Leidinyje pristatomas tarpusavio pagalbos metodas kaip veiksmingas požiūris, grindžiamas bendromis patirtimis, tarpusavio supratimu ir dalyvių lygybe. Pateikiamos aiškos rekomendacijos, kaip šį metodą taikyti kuriant saugias erdves, kuriose skirtingos patirties jauni žmonės, ypač susiduriantys su psichikos sveikatos sunkumais, galėtų burtis, dalytis asmenine patirtimi, teikti emocinę ir socialinę paramą bei keistis praktiniais patarimais. Visos patirtys vertinamos kaip lygiavertės, taip skatinant priėmimą, empatiją ir atsparumą.

Vadovą papildo neformaliojo švietimo veiklų rinkinys, padedantis jaunimo darbuotojams įtraukti jaunus žmones į dalyvavimą grįstus, refleksinius ir patirtinius mokymosi procesus. Taip pat jame aprašoma, kaip organizuoti *BETTER2GETHER* susitikimus kiekvienoje projekto partnerių šalyje (Lietuvoje, Lenkijoje, Italijoje, Bulgarijoje ir Kipre), siekiant užtikrinti veiklų nuoseklumą, kokybę ir poveikį visose partnerių organizacijose.

Vadovas parengtas įgyvendinant 3-jį darbo paketą, kurio koordinatore – P5 (asociacija *WalkTogether*). Jo turinys ir struktūra sukurti bendradarbiaujant visiems projekto partneriams, siekiant užtikrinti aktualumą, veiksmingumą ir atitiktį projekto tikslams.



1. MOKOMOJI MEDŽIAGA

Mokymo medžiagą sudaro šeši struktūrizuoti moduliai, parengti remiantis Kompetencijų sistema ir pritaikyti prie realių jaunų žmonių poreikių, nustatytų atlikus pradinę internetinę apklausą, skirtą jaunimo psichikos sveikatos situacijai partnerių šalyse įvertinti. Moduliais siekiama stiprinti jaunų žmonių supratimą apie psichikos sveikatą ir jos sunkumus, padėti atpažinti emocijas ir elgesio modelius bei įgalinti juos priimti sveikesnius gyvenimo sprendimus. Temos apima:

- **Kūrybiškumas ir muzika – garso ir vaizduotės taikymas psichikos gerovei stiprinti (partneris: *SMART eco power*, Lenkija)**
- **Sąmoningas socialinių tinklų naudojimas ir skaitmeninis atsiribojimas (partneris: Romos Tor Vergata universitetas, Italija)**
- **Savęs priėmimo ir savivertės stiprinimas (partneris: *CET Platform Lietuva*, Lietuva)**
- **Joga ir meditacija (partneris: asociacija *WalkTogether*, Bulgarija)**
- **Kūrybiškumas ir antrinis panaudojimas (upcycling) – žaliųjų metodų taikymas psichikos sveikatai stiprinti (partneris: *ARCHE*, Lenkija)**
- **Emocinių gyvenimo įgūdžių ugdymas, padedantis rūpintis psichikos sveikata ir ją palaikyti (partneris: *Connecting Dots*, Kipras)**

Mokymo medžiaga pateikiama tik skaitmeniniu formatu, laikantis tvarios, aplinkai draugiškos praktikos principų, ir skirta tiek savarankiškam mokymuisi, tiek fasilituotoms edukacinėms veikloms.



1.1. Kūrybiškumas ir muzika – garso ir vaizduotės panaudojimas psichinei gerovei stiprinti

(Partneris: *SMART eco power*, Lenkija)

Ar žinojote, kad muzikos klausymasis gali mažinti kortizolio lygį ir skatinti dopamino išsiskyrimą smegenyse? Šiuolaikiniame, dažnai įtemptame pasaulyje muzika ir kūrybiškumas yra ne tik pomėgiai, bet ir moksliškai pagrįstos priemonės, padedančios jauniems žmonėms išreikšti emocijas, kurias neretai sunku įvardyti žodžiais. Tyrinėjant garsą, ritmą ir vaizduotę, galima pereiti iš streso būsenos į vadinamąją „srauto“ būseną, taip stiprinant natūralų atsparumą nerimui ir protiniam nuovargiui. Šis modulis skirtas ne tik meniniams gebėjimams lavinti, bet ir padėti atrasti savo vidinį ritmą, kuris padeda reguliuoti nuotaiką, stiprinti savivoką ir susigrąžinti psichologinę pusiausvyrą. Sąmoningas muzikos naudojimas tampa svarbiu gyvenimo įgūdžiu, ugdančiu atsparumą ir padedančiu kurti gilesnius, autentiškus ryšius su aplinkiniais.

Kodėl naudinga apie tai sužinoti:

- **Emocijų reguliavimas.** Muzika tiesiogiai veikia nervų sistemą ir padeda pereiti iš įtampos būsenos į atsipalaidavimą.
- **Saviraiška.** Kūrybiškumas suteikia saugią, neverbalinę erdvę vidinėms būsenoms išreikšti ir psichologinei įtampai mažinti.
- **Socialiniai ryšiai.** Dalyvavimas bendrose ritminėse veiklose stiprina empatiją ir kuria bendrumo jausmą.
- **Streso valdymas.** Reguliari kūrybinė veikla veikia kaip apsauginis veiksnys, gerinantis dėmesio sutelkimą ir bendrą psichologinį atsparumą.





1.2. Sąmoningas socialinių tinklų naudojimas ir skaitmeninis atsiribojimas

(Partneris: Romos Tor Vergata universitetas, Italija)

Vidutiniškai jaunas žmogus prie ekrano praleidžia daugiau nei 7 valandas per dieną, tačiau retas susimąsto: ar šis laikas man naudingas, ar priešingai – kenkia? Socialiniai tinklai gali būti svarbi erdvė ryšiams, kūrybiškumui ir saviraiškai, tačiau nesąmoningas jų naudojimas siejamas su padidėjusiu nerimu, prastesne miego kokybe, žema saviverte ir nuolatiniu nepakankamumo jausmu. Sąmoningas socialinių tinklų naudojimas reiškia tikslingo santykio su technologijomis kūrimą – gebėjimą pasirinkti, kada, kodėl ir kaip jomis naudotis, užuot veikus automatiškai. Net ir nedidelės skaitmeninio atsiribojimo praktikos gali per trumpą laiką sumažinti stresą, pagerinti dėmesio sutelkimą ir emocinę savijautą. Jauniems žmonėms, vienu metu susiduriantiems su tapatybės paieškomis, santykių iššūkiais ir socialiniu spaudimu, gebėjimas nustatyti sveikas skaitmenines ribas nėra technologijų atsisakymas. Tai – galimybė susigrąžinti savo laiką, dėmesį ir psichologinę erdvę. Pasaulyje, kuriame siekiama nuolat išlaikyti vartotojų dėmesį, sąmoningas atsijungimas tampa svarbia savirūpos forma.





1.3. Savęs priėmimo ir savivertės stiprinimas

(Partneris: *CET Platform Lietuva*, Lietuva)

Savivertė ir savęs priėmimas yra esminiai žmogaus vidinės vertės pagrindai. Savivertė apibūdina tai, kaip žmogus vertina save, dažnai veikdama kaip savotiškas „sociometras“, atspindintis socialinio priėmimo pojūtį. Tuo tarpu savęs priėmimas reiškia visuminį, nevertinantį savęs suvokimą, apimantį tiek stipriąsias, tiek silpnąsias puses. Šiame modulyje nagrinėjama, kaip savo vidinės vertės suvokimas ir „ištikimybės sau“ praktika – gebėjimas laikytis savo požiūrio ir prisiimti atsakomybę už savo pasirinkimus – prisideda prie emocinio atsparumo ir asmeninio augimo.

Savęs nepriėmimas, priešingai, gali įtraukti į uždarą ratą, kai vengiant sudėtingų situacijų stiprėja baimės ir neigiamas vidinis dialogas. Tyrimai rodo, kad žema savivertė yra susijusi su didesne nerimo ir depresijos rizika, ypač paauglystėje, kai formuojasi tapatybė. Taip pat nustatyta, kad nuolatinis neigiamas požiūris į save gali turėti įtakos smegenų veiklai – mažinti pilkosios medžiagos kiekį srityse, atsakingose už emocijų reguliavimą, todėl kai kurios gerovės stiprinimo praktikos gali būti mažiau veiksmingos.

Šio modulio tikslas – ne kurti dirbtinį pasitikėjimą savimi, bet ugdyti jį kaip nuoseklių veiksmų ir įsipareigojimų sau laikymosi rezultatą. Dalyviai supažindinami su struktūruotu keliu į autentišką savivertę, grindžiamu šešiais pagrindiniais principais: sąmoningumu, savęs priėmimu, atsakomybės prisiėmimu, saviraiška, kryptingu gyvenimu ir vertybėmis grįstu elgesiu.



Šiame modulyje taikomi praktiniai metodai:

- Emocijų pažinimas ir apdorojimas. Mokomasi suvokti emocijas kaip svarbų informacijos ir motyvacijos šaltinį, o ne kaip jausmus, kuriuos reikia slopinti pasitelkiant nesveikus dėmesio nukreipimo būdus.
- Vertybių išgryninimas. Siekiama atpažinti, kas iš tiesų yra svarbu, kad būtų galima kryptingai veikti, remiantis savo vertybėmis net ir patiriant baimę ar neapibrėžtumą.
- Perfekcionizmo mažinimas. Skatinama suvokti, kad tobulo siekis yra mitas, dažnai susiformavęs kaip prisitaikymo mechanizmas vaikystėje, ir jį keisti savęs priėmimu.

Pasirinkus smalsumą vietoj vertinimo, galima palaipsniui keisti vidinį dialogą – iš savikritiško į palaikantį. Tai leidžia gyventi lengviau, laisviau ir autentiškiau.

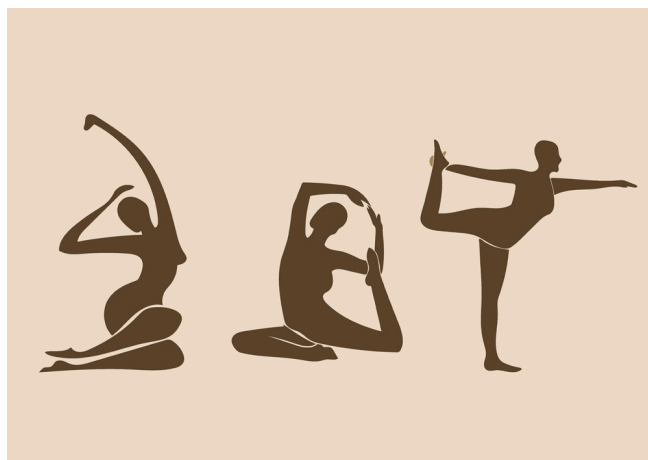




1.4. Joga ir meditacija

(Partneris: asociacija *WalkTogether*, Bulgarija)

Šioje temoje nagrinėjama jogos ir meditacijos nauda jaunų žmonių psichikos sveikatai bei jų taikymo galimybės praktikoje. Joga ir meditacija papildo viena kitą: joga padeda atpalaiduoti kūną ir stiprina fizinį bei emocinį atsparumą, o meditacija lavina gebėjimą išlaikyti dėmesio sutelkimą ir mažinti neigiamus mąstymo modelius. Kartu šios praktikos stiprina emocijų reguliavimą, streso valdymo įgūdžius ir savivertę – svarbius jaunų žmonių gerovės pagrindus. Modulio metu pristatomos skirtingos jogos ir meditacijos kryptys bei technikos, atskleidžiant, kaip jos prisideda prie psichikos ir emocinės sveikatos stiprinimo. Taip pat remiamasi moksliniais tyrimais, pagrindžiančiais šių praktikų teigiamą poveikį psichikos sveikatai. Didelis dėmesys skiriamas praktiniam taikymui – dalyviai išbando pagrindinius jogos pratimus, sąmoningo dėmesingumo ir kvėpavimo technikas. Jauni žmonės įgyja įgūdžių, padedančių valdyti stresą, nerimą ir neigiamas mintis, bei stiprina pasitikėjimą savimi, taikydami šias praktikas kasdieniame gyvenime. Jaunimo darbuotojai įgyja aiškų supratimą apie jogos ir meditacijos naudą bei gauna priemonių, kaip šias praktikas integruoti į jaunimo veiklas kaip prieinamus ir veiksmingus psichikos sveikatos stiprinimo būdus.





1.5. Kūrybiškumas ir antrinis panaudojimas – žaliųjų metodų taikymas psichikos sveikatai stiprinti

(Partneris: ARCHE, Lenkija)

O kas, jei kasdien išmetami daiktai galėtų padėti geriau suprasti savo vidinį pasaulį? Antrinis panaudojimas yra ne tik tvarumo praktika, bet ir kūrybinis procesas, jungiantis rūpestį aplinka su emocine savijauta. Jauniems žmonėms galimybė suteikti „nebenaudingiems“ ar pažeistiems daiktams naują vertę tampa stipria asmeninio augimo ir atsparumo metafora. Įsitraukimas į kūrybines, rankomis atliekamas veiklas padeda mažinti stresą, gerina dėmesio sutelkimą ir stiprina saviveiksmingumo jausmą, kuris dažnai silpnėja skaitmeninėje aplinkoje. Paversdami panaudotas medžiagas kūrybiniais darbais, jauni žmonės ne tik prisideda prie aplinkos tausojimo, bet ir ugdo sąmoningumą, empatiją bei atranda savitą, neverbalinę emocijų raiškos formą.



Kodėl verta apie tai sužinoti::

- **Emocijų raiška.** Antrinis panaudojimas suteikia galimybę neverbaliniu būdu išreikšti sudėtingas emocijas ir vidines būsenas.
- **Socialinis sąmoningumas.** Skatina suvokti ryšį tarp asmeninių pasirinkimų, aplinkos apsaugos ir bendruomenės gerovės.
- **Streso mažinimas.** Kūrybinis procesas natūraliai mažina įtampą ir padeda pasiekti susikaupimo būseną.
- **Bendruomeniškumas.** Bendros kūrybinės veiklos stiprina komandinį darbą, bendravimo įgūdžius ir socialinės atsakomybės jausmą.





1.6. Emociniai gyvenimo įgūdžiai psichikos sveikatai stiprinti

(Partneris: *Connecting Dots*, Kipras)

Šiuolaikiniame pasaulyje, kuriame jauni žmonės patiria nuolatinį socialinių tinklų, akademinį lūkesčių ir neapibrėžtumo dėl ateities spaudimą, emociniai gyvenimo įgūdžiai tampa būtini psichikos sveikatai palaikyti. Gebėjimas atpažinti emocijas, valdyti stresą ir taikyti sveikas įveikos strategijas padeda jauniems žmonėms įveikti iššūkius su didesniu atsparumu ir pasitikėjimu savimi. Emociniai gyvenimo įgūdžiai padeda geriau suprasti save, aiškiau išreikšti savo poreikius ir kurti palaikančius tarpusavio santykius. Stiprindami savivoką, empatiją ir emocijų reguliavimą, jauni žmonės gali rūpintis savo psichikos gerove ir priimti labiau apgalvotus sprendimus kasdieniame gyvenime. Šių įgūdžių ugdymas svarbus ne tik individualiai gerovei, bet ir prisideda prie sveikesnių bendruomenių bei palankesnės socialinės aplinkos kūrimo.





2.Vadovas: socialinio ir emocinio mokymosi veiklos jaunimo gerovei

Šis vadovas – praktinė mokomoji priemonė, skirta ugdyti jaunų žmonių socialines ir emocines kompetencijas, kurios dažnai nėra pakankamai plėtojamos formaliojo švietimo sistemoje. Leidinyje daugiausia dėmesio skiriama asmeniniam, socialiniam ir emociniam augimui, padedant jauniems žmonėms stiprinti atsparumą ir mokytis sveikai valdyti savo mintis, emocijas bei elgesį. Kiekvienai kompetencijai pateikiamas aiškus apibrėžimas ir praktinės veiklos, todėl vadovas yra lengvai pritaikomas kasdieniame gyvenime. Jis taip pat prisideda prie ilgalaikio asmeninio augimo ir padeda ugdyti įveikos strategijas, reikalingas susiduriant su gyvenimo iššūkiais ir psichikos sveikatos sunkumais. Įtrauktos temos:

- ***CET Platform***: savęs priėmimas ir savivoka
- ***ARCHE***: socialinis sąmoningumas per antrinį panaudojimą
- ***Eco Power***: santykių kūrimo įgūdžiai pasitelkiant muziką
- ***Tor Vergata*** universitetas: atsakingas sprendimų priėmimas
- ***WalkTogether***: sąmoningumas per jogą ir meditaciją
- ***Connecting DOTS***: emocijų ir elgesio atpažinimas bei reguliavimas



2.1. Savęs priėmimas ir savivoka

(Partneris: *CET Platform Lietuva, Lietuva*)

Savęs priėmimas ir savivoka yra svarbūs emocinio stabilumo pagrindai, ypač paauglystėje, kai dar formuojasi asmens tapatybė.

Šių gebėjimų ugdymas padeda nutraukti savikritikos ir socialinių tinklų skatinamų palyginimų ratą, jį pakeičiant stabilesniu savivertės jausmu, kuris mažiau priklauso nuo išorinio pripažinimo. Tyrimai rodo, kad besąlygiškas savęs priėmimas siejamas su mažesniu nerimo lygiu ir gali būti susijęs su mažesne mirtingumo rizika. Nuosekliai ugdant savęs priėmimą, pasitikėjimas savimi tampa ne siekiamu tikslu, o natūraliai iš kasdienių veiksmų kylančia būseną.

Galiausiai svarbu prisiminti, kad gyvenimas yra per trumpas, jog jį praleistume nuolatiniame konflikte su savimi.

Vidinės stiprybės pagrindai

Savivertė („sociometras“)	Savęs priėmimas („pagrindas“)
Pagrindas: „įgyta vertė“, siejama su pasiekimais ir socialiniu statusu.	Pagrindas: vidinė vertė, grindžiama besąlygine meile sau.
Stabilumas: kintantis, priklausomas nuo sėkmės ir nesėkmių.	Stabilumas: stabilus ir ilgalaikis, nepriklausantis nuo aplinkybių.
Mechanizmas: lyginimasis su kitais, savęs vertinimas.	Mechanizmas: nevertinantis, objektyvus savęs kaip visumos priėmimas.
Rezultatas: motyvacija siekti rezultatų ir tobulėti.	Rezultatas: tvirtesnė psichikos gerovė ir mažesnis nerimas.

2.2. Social Socialinis sąmoningumas per antrinį panaudojimą

(Partner: ARCHE, Poland)

Ar žinojote, kad vidutinis žmogus per metus sukuria daugiau nei 400 kg atliekų, kurių didelę dalį būtų galima panaudoti dar kartą? Antrinis panaudojimas (upcycling) yra ne tik kūrybinė veikla, bet ir būdas ugdyti socialinį sąmoningumą, skatinantis į aplinką žvelgti atsakingai ir empatiškai.

Suteikdami naują paskirtį panaudotoms medžiagoms, jauni žmonės iš pasyvių vartotojų tampa aktyviais pokyčių kūrėjais, suvokiančiais savo sprendimų poveikį bendruomenei ir aplinkai. Ši praktika padeda formuoti išteklius tausojančią mąstyseną – skatina vertinti tai, kas jau turima, mažina tobulumo siekio spaudimą ir stiprina bendrumo jausmą. Vartotojiškumo kultūroje antrinis panaudojimas tampa sąmoningumo praktika, leidžiančia susieti asmeninį kūrybiškumą su visuomenės ir aplinkos gerove.

Kodėl verta apie tai sužinoti:

- **Empatija ir atsakomybė.** Skatina mąstyti plačiau nei tik apie save ir įvertinti gamybos bei atliekų poveikį aplinkai ir visuomenei.
- **Problemų sprendimo įgūdžiai.** Ugdo gebėjimą rasti kūrybiškus ir praktiškus sprendimus panaudotoms medžiagoms, stiprina mąstymo lankstumą.
- **Įgalinimas ir saviveiksmingumas.** Matant realų pokytį – nuo atliekos iki vertingo objekto – stiprėja pasitikėjimas savimi ir tikėjimas savo galimybėmis kurti pokytį.
- **Ryšys su bendruomene.** Bendros kūrybinės veiklos stiprina bendravimą, bendradarbiavimą ir mažina socialinės atskirties jausmą.



Europos Komisija suteikdama paramą šiam leidiniui nėra atsakinga už jo turinį, nes jis atspindi tik autorių požiūrį. Komisija neatsako už šiame leidinyje esančios informacijos panaudojimą.



2.3. Santykių kūrimo įgūdžiai pasitelkiant muziką

(Partneris: *SMART Eco Power*, Lenkija)

Ar žinojote, kad žmonės kartu grojant ar ritmiškai plojant jų širdies ritmas gali sinchronizuotis? Šis reiškinys, vadinamas „kolektyviniu pakilimu“, atskleidžia, kodėl muzika yra viena veiksmingiausių priemonių žmonių tarpusavio ryšiams kurti. Šiame modulyje nagrinėjama, kaip ritmas ir garsas padeda užmegzti ryšį tarp žmonių, ugdo gebėjimą aktyviai klausytis ir reaguoti vieniems į kitus be žodžių. Jauniems žmonėms muzikavimas grupėje yra ne tik kūrybinė veikla, bet ir galimybė stiprinti pasitikėjimą, empatiją bei gebėjimą prisitaikyti prie kitų. Mokantis „įsiklausyti“ į kitus ir derinti savo veiksmus su grupe, ugdomi svarbūs socialiniai įgūdžiai, kurie padeda kurti tvirtesnes draugystes, efektyviau dirbti komandoje ir stiprina bendrumo jausmą kasdieniame gyvenime.

Kodėl verta apie tai sužinti:

- **Neverbalinė komunikacija.** Muzika padeda atpažinti subtilius signalus ir geriau suprasti, ką kiti išreiškia per ritmą ir judesį.
- **Pasitikėjimo stiprinimas.** Veikla grupėje reikalauja bendradarbiavimo ir atvirumo, todėl kuria tvirtą pagrindą socialiniams ryšiams.
- **Aktyvus klausymasis.** Muzikinės veiklos lavina gebėjimą sutelkti dėmesį ir įsiklausyti, o tai svarbu sprendžiant konfliktus ir palaikant kitus.
- **Konfliktų sprendimas ir prisitaikymas.** Kūrybinė improvizacija padeda mokytis derinti skirtingas idėjas ir lengviau prisitaikyti prie įvairių socialinių situacijų.





2.4. Atsakingas sprendimų priėmimas

(Partneris: Romos Tor Vergata universitetas, Italija)

Kasdien jauni žmonės susiduria su daugybe pasirinkimų – nuo smulkių kasdienių sprendimų iki tokių, kurie gali turėti įtakos jų ateičiai. Atsakingas sprendimų priėmimas – tai gebėjimas priimti apgalvotus ir etiškus sprendimus, atsižvelgiant į asmeninę gerovę, santykius ir platesnę bendruomenę. Tyrimai rodo, kad jauni žmonės, išsiugdę šį gebėjimą, pasižymi didesniu pasitikėjimu savimi, tvirtesniais tarpusavio santykiais ir geresniais psichikos sveikatos rodikliais. Gebėjimas sustoti, apmąstyti ir įvertinti galimas pasekmes – užuot veikus impulsyviai – yra vienas svarbiausių įgūdžių, padedančių sėkmingai žengti į suaugusiųjų gyvenimą.

Šis gebėjimas stiprina atsparumą nesėkmėms, mažina nerimą dėl neapibrėžtumo ir ugdo saviveiksmingumo jausmą –

suvokimą, kad žmogus gali daryti įtaką savo gyvenimui.

Pasaulyje, kuriame netrūksta spaudimo, bendraamžių įtakos ir informacinio triukšmo, gebėjimas priimti sprendimus yra ne mažiau svarbus nei patys sprendimai.





2.5. Sąmoningumas per jogą ir meditaciją

(Partneris: asociacija *WalkTogether*, Bulgarija)

Šiame modulyje nagrinėjama, kaip joga ir meditacija veikia kartu, ugdydamos sąmoningumą ir savivoką. Dalyviai, atlikdami vadovaujamas praktikas ir refleksiją, įgyja įgūdžių, padedančių valdyti stresą ir stiprinti dėmesingumą esamam momentui. Modulyje pristatomas sąmoningumo ryšys su joga, meditacija, kūno laikysena ir sutelktu dėmesiu. Dalyviai praktikuoja pagrindines jogos ir meditacijos technikas, kurios padeda geriau pažinti save, atsipalaiduoti ir išlaikyti emocinę pusiausvyrą. Metodika grindžiama patirtiniu mokymusi – per praktines užduotis, refleksiją ir grupines diskusijas. Sąmoningumas čia apibrėžiamas kaip kryptingas, nevertinantis dėmesys savo mintims, emocijoms ir kūno pojūčiams. Modulyje taip pat remiamasi mokslinėmis įžvalgomis, rodančiomis, kad šios praktikos gerina dėmesio sutelkimą, emocijų reguliavimą ir mažina stresą. Skatinant nuoseklias savirūpos praktikas, stiprinamas atsparumas, psichinis aiškumas ir bendra gerovė.





2.6. Emocijų ir elgesio atpažinimas bei reguliavimas

(Partneris: *Connecting DOTS*, Kipras)

Emocijų ir elgesio atpažinimas bei reguliavimas yra svarbus gyvenimo įgūdis, padedantis jauniems žmonėms sveikai ir konstruktyviai įveikti kasdienes iššūkius. Paauglystė ir ankstyvoji suaugusybė – tai laikotarpiai, kupini intensyvių emocijų, socialinio spaudimo ir svarbių gyvenimo sprendimų. Gebėjimas atpažinti tokius jausmus kaip pyktis, nerimas ar nusivylimas ir į juos reaguoti apgalvotai padeda išvengti impulsyvių reakcijų ir nereikalingų konfliktų. Emocijų suvokimas ir jų reguliavimas leidžia geriau bendrauti, priimti subalansuotus sprendimus ir kurti pozityvius tarpusavio santykius. Ugdydami šiuos įgūdžius, jauni žmonės stiprina psichologinį atsparumą, mažina stresą ir kasdieniame gyvenime formuoja tvirtesnę savikontrolės bei gerovės jausmą.



Europos Komisija suteikdama paramą šiam leidiniui nėra atsakinga už jo turinį, nes jis atspindi tik autorių požiūrį. Komisija neatsako už šiame leidinyje esančios informacijos panaudojimą.



3. Psichikos sveikatos terminų žodynas

Depresinis sutrikimas (depresija). Dažnas psichikos sveikatos sutrikimas, kuriam būdinga prislėgta nuotaika arba ilgalaikis susidomėjimo ir malonumo praradimas, miego sutrikimai, apetito pokyčiai, žema savivertė, mintys apie mirtį, beviltiškumo jausmas, nuovargis ir sutrikusi koncentracija. (*Pasaulio sveikatos organizacija*)

Nerimas. Dažna psichikos sveikatos būklė, kuriai būdingas įtampos jausmas, nerimastingos mintys ir fiziniai pokyčiai, pavyzdžiui, padidėjęs kraujospūdis. (*Amerikos psichologų asociacija*)

Obsesinis-kompulsinis sutrikimas (OKS). Lėtinis sutrikimas, kai asmuo patiria pasikartojančias, įkyrias mintis (obsesijas) ir (arba) atlieka pasikartojančius veiksmus (kompulsijas), kuriuos jaučia poreikį kartoti. (*Nacionalinis psichikos sveikatos institutas*)

Potrauminio streso sutrikimas (PTSS). Psichikos sutrikimas, galintis pasireikšti žmonėms, patyrusiems ar mačiusiems trauminį įvykį, pavyzdžiui, stichinę nelaimę, sunkią avariją ar smurtą. (*Amerikos psichiatrų asociacija*)

Bipolinis sutrikimas. Psichikos sveikatos sutrikimas, kuriam būdingi ryškūs nuotaikos svyravimai – nuo emocinių pakilimų (manijos ar hipomanijos) iki nuosmukių (depresijos). Manijos epizodai gali pasireikšti padidėjusia energija, euforija ar dirglumu, o depresijos – liūdesiu, beviltiškumu ir susidomėjimo ar malonumo praradimu daugumoje veiklų. (*Pasaulio sveikatos organizacija*)

Autizmo spektro sutrikimas (autizmas). Neurologinės raidos sutrikimas, kuris veikia socialinę sąveiką, komunikaciją ir elgesį. Suaugusiesiems gali pasireikšti sunkumai palaikant pokalbį, socialinis nerimas ir siauresni interesai. (*Autism Speaks*)



3. Psichikos sveikatos terminų žodynas

Funkcinė amnezija. Asmeniškai patirtų įvykių atminties praradimas, pasireiškiantis nesant nustatomų neurologinių pažeidimų. Manoma, kad ji gali atsirasti kaip psichologinė gynybos reakcija į nerimą ar stiprų emocinį stresą, taip pat kaip būdas išvengti tam tikrų situacijų. (*Amerikos psichologų asociacija*)

Valgymo sutrikimai. Rimti psichikos sveikatos sutrikimai, kuriems būdingi reikšmingi valgymo elgesio pokyčiai. Nors daugelis žmonių kartais susirūpina savo sveikata, svoriu ar išvaizda, kai kuriems išsivysto perdėtas susirūpinimas kūno svoriu, forma ar maisto vartojimu, kuris gali tapti dominuojančiu jų gyvenime. (*Nacionalinis psichikos sveikatos institutas*)

Šizofrenija. Lėtinis ir sunkus psichikos sutrikimas, veikiantis žmogaus mąstymą, emocijas ir elgesį. Sergantieji gali patirti realybės suvokimo sutrikimų, o tai gali būti sudėtinga tiek jiems patiems, tiek jų aplinkiniams. (*Mayo klinika*)

Ribinis asmenybės sutrikimas (RAS). Psichikos sveikatos sutrikimas, kuriam būdingas nuotaikos, savivokos, elgesio ir tarpusavio santykių nestabilumas. Asmenys, turintys šį sutrikimą, dažnai patiria intensyvias emocines reakcijas ir sunkiai reguliuoja savo emocijas. (*Mayo klinika*)



4. Psichikos sveikatos istorijos

Šie vaizdo įrašai apie psichikos sveikatą – tai pasakojimo forma paremti interviu su jaunais žmonėmis, kurie patyrė psichikos sveikatos sunkumų, tokių kaip nerimas, depresija ar bipolinis sutrikimas, ir susidūrė su socialine stigma. Po du jaunuolius iš kiekvienos šalies atvirai dalijasi savo asmenine patirtimi, apibūdindami, kaip psichikos sveikatos sunkumai paveikė jų kasdienį gyvenimą, kaip jie susidorojo su stigma ir kaip siekė atsigavimo ar geresnės savijautos. Kiekvieną vaizdo įrašą papildo psichikos sveikatos specialisto komentaras, kuriame paaiškinamas aptariamas konkretus sutrikimas. Šių vaizdo įrašų tikslas – normalizuoti psichikos sveikatos sunkumus, mažinti stereotipus ir skatinti empatiją, suteikiant realioms patirtims tikrus balsus ir veidus.





4.1. Psichikos sveikatos istorijos: Lenkija

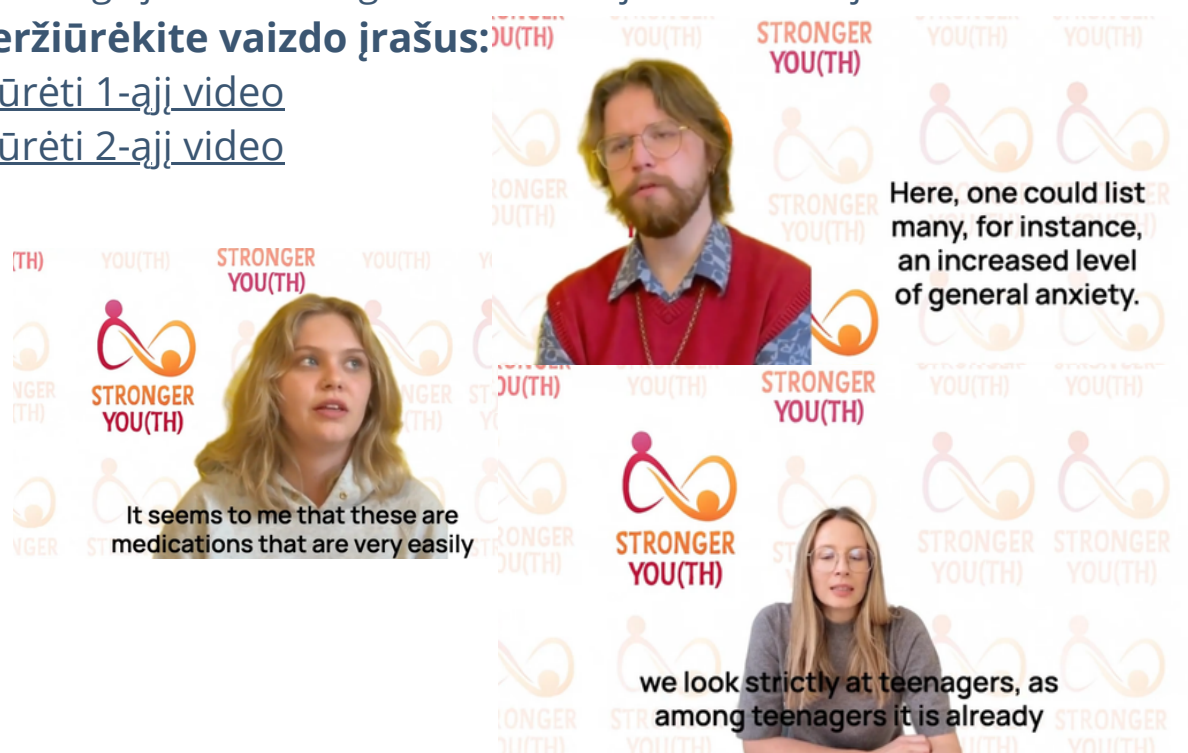
Jaunimo balsas: tikros atsparumo istorijos

Kai žmogus patiria krizę, laukimo laikas valstybės finansuojamai psichologinei pagalbai gali atrodyti labai ilgas. Daugeliui jaunų žmonių privati pagalba tampa vienintele galimybe laiku gauti reikiamą palaikymą. Šiuose vaizdo įrašuose pristatomos dviejų jaunuolių asmeninės patirtys – jie atvirai dalijasi savo išgyvenimais ir pasakoja apie patirtus psichikos sveikatos sunkumus. Taip pat pateikiamas specialisto komentaras, padedantis geriau suprasti jaunimo patiriamus iššūkius. Vienas dalyvis pasakoja apie gyvenimą su ribiniu asmenybės sutrikimu (RAS), depresija ir nerimo sutrikimais, o kitas dalijasi savo patirtimi susiduriant su depresija. Šios istorijos primena, kad psichikos sveikatos sunkumai nėra pasirinkimas, tačiau pagalbos ieškojimas ir atsparumo stiprinimas gali turėti lemiamą reikšmę. Peržiūrėdami šiuos pasakojimus, galima geriau suprasti, kodėl psichikos sveikatos pagalba yra svarbi ir reikalinga jaunam žmogui šiandieninėje visuomenėje.

Peržiūrėkite vaizdo įrašus:

[Žiūrėti 1-ąjį video](#)

[Žiūrėti 2-ąjį video](#)



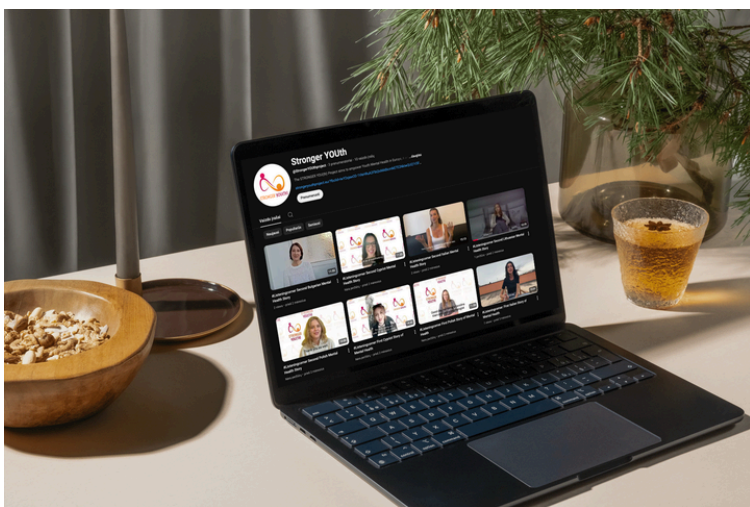


4.2. Psichikos sveikatos istorijos: Lietuva

Įsivaizduokite, kad pabundate viduryje vandenyno nemokėdami plaukti, o aplink jus kiti juda lengvai – taip kai kurie jauni žmonės apibūdina izoliacijos jausmą, susijusį su depresija ir nediagnozuota neuroįvairove.

Šiuose vaizdo įrašuose pristatomos autentiškos Lietuvos jaunimo patirtys, atskleidžiančios jų susidūrimą su psichikos sveikatos sunkumais. Klausydamiesi šių pasakojimų sužinosite, kaip profesionali pagalba ir palaikanti bendruomenė gali tapti svarbiu atramos tašku, padedančiu pereiti nuo „svetimumo“ jausmo prie savęs priėmimo.

Šios istorijos rodo, kad svarbus lūžio momentas – tinkamai parinkta pagalba, gydymas ar palaikymas – gali suteikti reikiamų priemonių įveikti sunkumus ir palaipsniui gerinti savijautą. Šios patirtys ne tik skatina empatiją, bet ir padeda geriau suprasti, kaip galima susigrąžinti kasdienio gyvenimo pusiausvyrą, susiduriant su psichikos sveikatos iššūkiais.



WATCH NOW

Žiūrėti 1-ąjį
video



WATCH NOW

Žiūrėti 2-ąjį
video

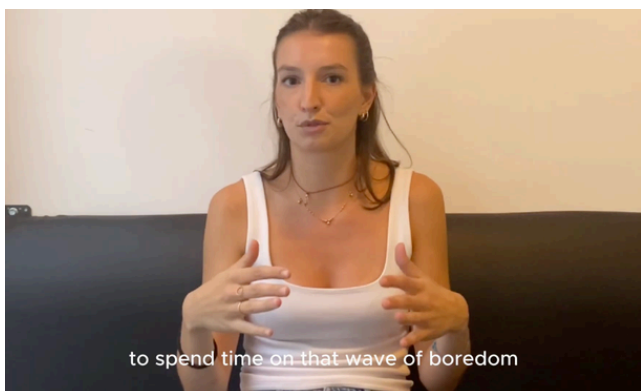
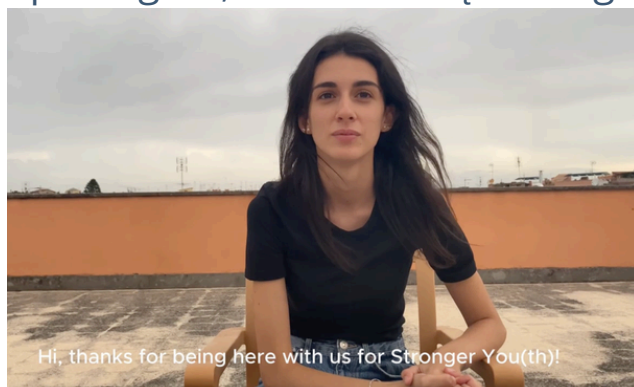


4.3. Psichikos sveikatos istorijos: Italija

„Visada buvau fatalistė – tikėjau, kad, kas benutiktų, rasiu savo kelią. Tačiau pastaruoju metu jaučiuosi praradusi kryptį.“ Taip viena iš dviejų jaunų italių pradeda pasakojimą apie savo kelią link psichologinės gerovės. Savęs paieškos gali būti tarsi vidinis kompasas, kurį turime kiekvienas, tačiau įvairūs veiksniai gali jį išbalansuoti ir apsunkinti orientavimąsi.

Dažnai jaučiamės nepakankami, pasimetę ar sustingę, sunkiai atpažįstame save ir jaučiamės nutolę nuo siekiamos sėkmės. Tai neretai susiję su nuolatiniu lyginimusi su kitais, kai matome tik jų viešai rodomą, dažniausiai geriausią, gyvenimo pusę.

Dvi jaunos italės dalijasi patirtimi, kaip gerai jaustis savo kūne, priimti save ir savo pasirinkimus – tai kasdienis, ne visada lengvas procesas. Jis tampa įmanomas per tiesioginį, o ne vien skaitmeninį ryšį su veiklomis, santykiais ir pomėgiais, kuriuos sąmoningai renkamės puoselėti.



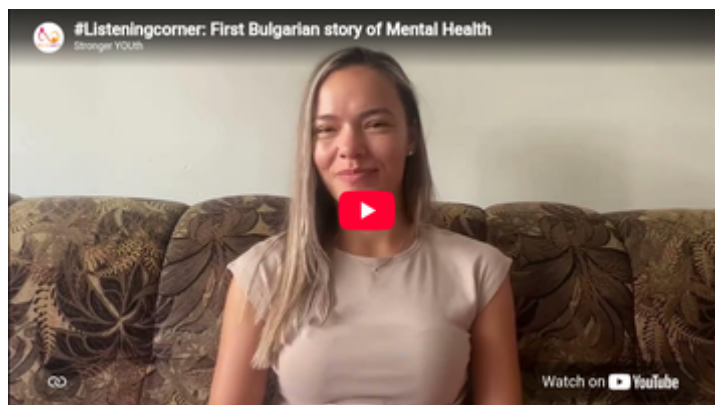


4.4. Psichikos sveikatos istorijos: Bulgarija

Šiuose dviejuose vaizdo įrašuose pristatomos dviejų jaunų bulgarių asmeninės patirtys – jos pasakoja, kaip joga, meditacija ir dalyvavimas „Erasmus+“ programoje prisidėjo prie jų psichikos sveikatos stiprinimo. Jos atvirai kalba apie patirtus iššūkius, tokius kaip stresas, emocinė įtampa ir poreikis išlaikyti pusiausvyrą svarbiais gyvenimo etapais. Jų istorijos atskleidžia, kaip sąmoningumo praktikos ir tarptautinės mokymosi patirtys gali stiprinti savimone, pasitikėjimą savimi ir emocinį atsparumą. Po šių pasakojimų pateikiamas psichikos sveikatos specialisto komentaras, padedantis geriau suprasti aptariamas temas.

[Žiūrėti 1-ąjį video](#)

[Žiūrėti 2-ąjį video](#)



Europos Komisija suteikdama paramą šiam leidiniui nėra atsakinga už jo turinį, nes jis atspindi tik autorių požiūrį. Komisija neatsako už šiame leidinyje esančios informacijos panaudojimą.



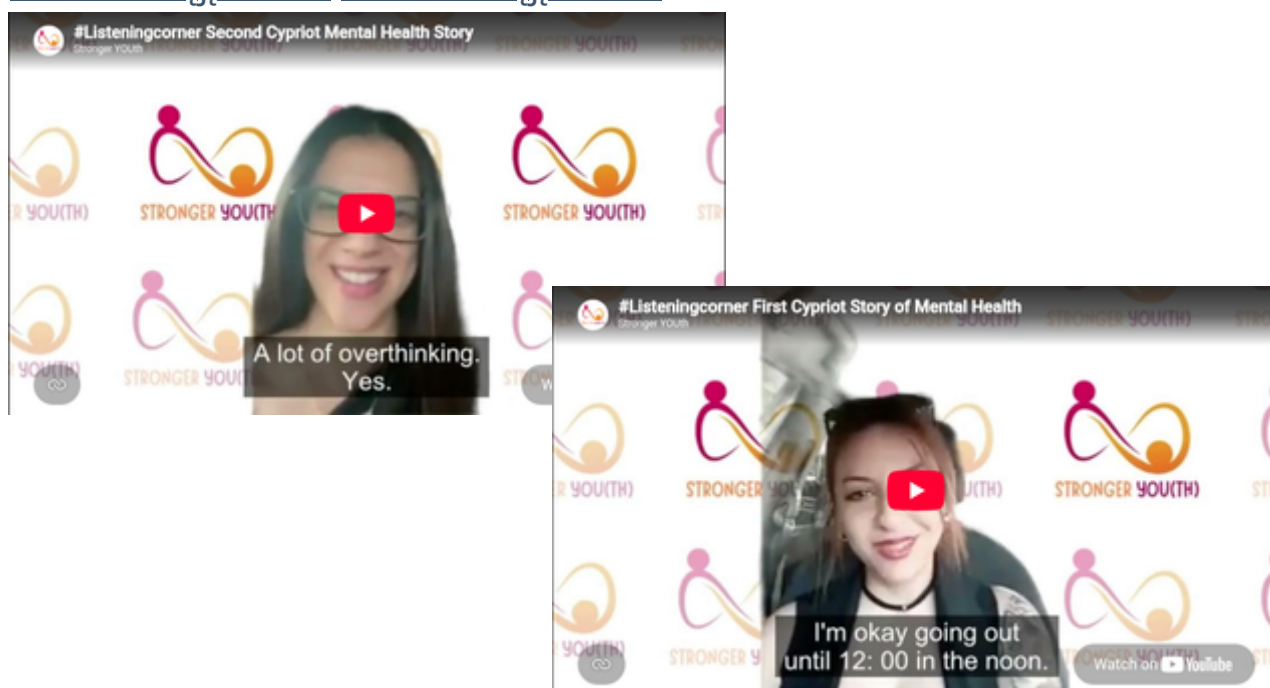
4.5. Psichikos sveikatos istorijos: Kipras

Šiuose vaizdo įrašuose pristatomos tikros Kipro jaunimo istorijos, kuriose jauni žmonės atvirai dalijasi savo patirtimis, susijusiomis su psichikos sveikatos sunkumais, emocijomis ir asmeniniais iššūkiais. Klausydamiesi jų pasakojimų, žiūrovai gali geriau suprasti, kaip tokie jausmai kaip nerimas, spaudimas, vienatvė ar neapibrėžtumas veikia jaunų žmonių kasdienį gyvenimą.

Autentiškos patirtys padeda mažinti psichikos sveikatos stigmą ir primena, kad daugelis jaunų žmonių susiduria su panašiais emociniais sunkumais. Šios istorijos skatina empatiją, savirefleksiją ir atvirą kalbėjimą apie emocijas bei gerovę.

Stebėdami ir apmąstydami šias patirtis, jauni žmonės gali geriau suvokti, kaip svarbu atpažinti savo jausmus, prireikus kreiptis pagalbos ir ugdyti sveikesnius emocijų bei psichikos sveikatos stiprinimo būdus.

[Žiūrėti 1-ąjį video](#) [Žiūrėti 2-ąjį video](#)





5. **BETTER2GETHER** susitikimų organizavimas

INSTRUKCIJOS:

1. Bendros informacijos apie projektą **STRONGER YOUTH** pristatymas

Jaunimo darbuotojai supažindina jaunas žmones su pagrindine projekto informacija. Pristatoma **projekto interneto svetainė**, joje skelbiami rezultatai bei projekto paskyros socialiniuose tinkluose **Instagram**, **Facebook** ir **YouTube**.

2. Mokymosi medžiaga

Jaunimo darbuotojai atveria **mokymosi medžiagos** skaitmeninę versiją ir, remdamiesi šiame vadove pateikta informacija, supažindina jaunas žmones su nagrinėjamomis temomis. Vėliau įgyvendinamos mokymosi medžiagoje numatytos veiklos:

- **Kūrybiškumas ir muzika – garso ir vaizduotės taikymas psichikos sveikatai stiprinti:** *MyEmotionalPlaylist, Drawing Sound, Sound Circle, Collective Songwriting, My Creative Action Plan*
- **Sąmoningas socialinių tinklų naudojimas ir skaitmeninis detoksas:** *Digital Habits Awareness, Mindful Check-in Challenge, Digital Detox Hour, Design Your Digital Sanctuary, Digital Kindness Challenge*
- **Savęs priėmimo ir savigarbos stiprinimas:** *Defining Myself, Reframing My Inner Voice, The Comparison Lens, Strengths & Gratitude Practice, My Self-Esteem Action Plan*



- **Joga ir meditacija:** *Yoga and Meditation for Beginners, Yoga for Better Mental Health, Meditate for Stress and Anxiety Relief, How Yoga And Meditation Changed My Life, Small Steps Lead to Big Journeys*
- **Kūrybiškumas ir perdirbimas – ekologiškų metodų taikymas psichikos sveikatai stiprinti:** *Inspiration Walk, Emotional Object, DIY Upcycle Challenge, Group Upcycling Project, My Upcycling Action Plan*
- **Emociniai įgūdžiai, padedantys rūpintis psichikos sveikata:** *Emotion Wheel Exploration, Emotional Triggers, Resilience Reflection Exercise, Role-Play: Active Listening, Stress Mapping, Self-Care Planning Workshop*

3. Vadovas

Jaunimo darbuotojai atveria vadovo skaitmeninę versiją ir, remdamiesi šiame vadove pateikta informacija, supažindina jaunos žmones su nagrinėjamomis temomis. Vėliau įgyvendinamos vadove numatytos veiklos:

- **Savęs priėmimas ir savimonė:** *See Yourself Clearly: Exploring Self-Awareness Through Creative Reflection, Nurturing Yourself: Exploring Self-Compassion Through Journaling, What I Need Right Now: Practicing Self-Compassion Through Awareness of Needs, Stories of Kindness: Exploring Self-Compassion Through Group Dialogue*
- **Socialinis sąmoningumas per perdirbimą:** *Inspiration Walk, Emotional Object, Group Upcycling Project*
- **Santykių įgūdžiai per muziką:** *Musical Mood Walk, Emotion-to-Sound Expression, Group Rhythm Circle*
- **Atsakingas sprendimų priėmimas:** *The Value Compass, The Influence Map, Cost-Benefit-Impact Matrix, The Accountability Commitment*



- **Sąmoningumas per jogą ir meditaciją:** *Mindful Moments: Discovering Awareness Through Breath and Movement, Flow and Focus: Connecting Body and Mind Through Yoga, Silent Minds: Exploring Meditation for Focus and Calm*
- **Emocijų ir elgesio atpažinimas bei valdymas:** *Emotion Charades, Breathing and Grounding Exercises, The Feelings Thermometer*

4. Psichikos sveikatos žodynas

Jaunimo darbuotojai supažindina jaunas žmones su įvairiais psichikos sveikatos terminais, pateiktais skaitmeninėje žodyno versijoje. Vėliau organizuojama diskusija, užduodant šiuos klausimus:

Depresinis sutrikimas: kaip depresija gali paveikti jauno žmogaus motyvaciją, mokymosi rezultatus ar draugystes?

Nerimas: kada įprastas susirūpinimas tampa nerimu, trukdančiu kasdienei veiklai??

Obsesinis kompulsinis sutrikimas (OKS): kodėl OKS yra daugiau nei tik polinkis į tvarką ar švarą?

Potrauminio streso sutrikimas: kaip trauminė patirtis gali paveikti žmogų ilgą laiką po įvykio?

Bipolinis sutrikimas: kaip stiprūs nuotaikos svyravimai gali apsunkinti mokymąsi ir santykius?

Autizmas: kodėl svarbu suprasti, kad žmonės su autizmu gali kitaip bendrauti ar kurti socialinius ryšius?

Funkcinė amnezija: kodėl žmogaus atmintis gali „blokuoti“ tam tikrus prisiminimus kaip apsaugos mechanizmą?

Valgymo sutrikimai: kaip spaudimas dėl kūno įvaizdžio gali paveikti jaunų žmonių santykį su maistu?



Šizofrenija: kodėl svarbu neteisti ir nebijoti žmogaus, kuris realybę patiria kitaip?

Ribinis asmenybės sutrikimas: kaip stiprios emocijos gali apsunkinti santykius, ypač paauglystėje?

5. Psichinės sveikatos istorijos

Jaunimo darbuotojai organizuos edukacinių psichinės sveikatos vaizdo įrašų peržiūras pagal šalis. Informacija apie juos ir nuorodos pateikiamos atitinkamame šio vadovo skyriuje. Po kiekvieno vaizdo įrašo jaunimo darbuotojai užduos konkrečius klausimus, susijusius su jo turiniu:

- **Lietuvos vaizdo įrašai:** ar oficialios diagnozės gavimas gali padėti lengviau priimti save? Kaip „maskavimasis“ (apsimetimas, kad esi kaip visi) veikia ilgalaikę savigarbą? Kaip keičiasi savęs suvokimas, kai supranti, kad tavo sunkumai yra fiziologiniai ar medicininiai, o ne asmeninė nesėkmė?
- **Bulgarijos vaizdo įrašai:** kokius psichinės sveikatos iššūkius apibūdino abi merginos ir kuris iš jų tau buvo artimiausias? Kaip joga ir meditacija padėjo joms susidoroti su stresu, emocijomis ar gyvenimo pokyčiais? Kaip „Erasmus“ patirtis prisidėjo prie jų asmeninio augimo ir psichinės gerovės?
- **Italijos vaizdo įrašai:** kurios dabarties ar praeities patirtys tau pasirodė labiausiai panašios į tavo pačio(-ios)? Ar atpažįsti socialinių tinklų sukeltą sumišimą savo kasdienybėje? Kokius kitus neigiamus poveikius pastebi savyje ar savo draugų aplinkoje? Kokius sprendimus ar būdus juos įveikti esi atradęs(-usi)?



- **Lenkijos vaizdo įrašai:** Aniela manė, kad vaistai buvo „skiriami pernelyg lengvai“ ir jai nepadėjo, o Adamas juos laikė gyvybę gelbstinčiais. Kodėl, jūsų nuomone, reakcijos į gydymą gali taip skirtis? Kaip galime gerbti kiekvieno žmogaus individualų gijimo kelią? Vaizdo įrašė psichologas mini izoliacijos „užburtą ratą“. Aniela pasakoja, kad nenori keltis iš lovos. Kokie nedideli, kūrybiški žingsniai galėtų padėti žmogui „nutraukti šį ratą“, kai jis jaučiasi visiškai nemotyvuotas? Aniela po kelių bandymų vis dar ieško „tinkamo“ terapeuto. Kiek svarbus yra ryšys su specialistu? Kokį patarimą duotumėte žmogui, kuris nusivylė po pirmos nesėkmingos terapijos sesijos? Atsižvelgiant į pateiktą statistiką (iki 54 % paauglių patiria depresijos simptomus): kodėl vis dar išlieka stipri stigma ir sudėtinga prieiga prie viešųjų paslaugų? Adamas mini DBT (dialektinės elgesio terapijos) metodus ir įžeminimo technikas. Kaip tokių „emocinių įrankių“ įvaldymas gali padėti jaunuoliui, kuris jaučiasi priblokštas savo jausmų?
- **Kipro vaizdo įrašai:** kokius psichinės sveikatos iššūkius apibūdino abi merginos ir kuris iš jų jums pasirodė artimiausias? Kaip psichologo pagalba ir vaistai padėjo joms susidoroti su stresu, emocijomis ar sudėtingais gyvenimo etapais? Kaip jų gyvenimas atrodo dabar?



APIBENDRINIMAS

Apibendrinant galima teigti, kad *Vadovas jaunimo darbuotojams*, skirtas *BETTER2GETHER* susitikimų organizavimui yra svarbus išteklius, padedantis jaunimo darbuotojams veiksmingai stiprinti jaunų žmonių psichinę sveikatą, taikant struktūruotą, įtraukų ir bendraamžių palaikymu grįstą metodą. Vadove pateikiamos praktinės gairės leidžia kurti saugią, nesmerkenčią aplinką, kurioje jaunuoliai jaučiasi priimti, suprasti ir skatinami dalintis savo patirtimi.

Jis taip pat stiprina jaunimo darbuotojų kompetencijas ir profesinį pasirengimą, suteikdamas konkrečius įrankius, metodikas ir neformaliojo ugdymo veiklas, kurios skatina atsparumą, empatiją ir tarpusavio palaikymą. Akcentuodamas patirčių lygybę ir bendrą mokymąsi, vadovas prisideda prie psichinės sveikatos sunkumų normalizavimo bei stigmos mažinimo. Galiausiai, jis sudaro prielaidas tvariam *BETTER2GETHER* susitikimų įgyvendinimui partnerių šalyse, užtikrinant nuoseklų ir kokybišką poveikį jaunimo gerovei bei socialinei įtraukčiai.



NUORODOS

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.