



Co-funded by
the European Union

STRONGER YOU(TH)



STRONGER YOU(TH)

**“BETTER2GETHER”
PODRĘCZNIK DLA
PRACOWNIKÓW
MŁODZIEŻOWYCH**



STOWARZYSZENIE
MŁODYCH
ARTYSTÓW

C:E:T
Platform
LIETUVA



TOR VERGATA
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



INFORMACJE O PROJEKCIE

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

AKRONIM: STRONGERYOU(th)

TYTUŁ: STRONGERYOU(th): PROMOWANIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO
POPRAZEC OPRACOWANIE PROGRAMU PROFILAKTYKI I INTERWENCJI,
KTÓRY ZWIĘKSZY WIEDZĘ I UMIEJĘTNOŚCI PRACOWNIKÓW
MŁODZIEŻOWYCH W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO I SAMOOPIEKI,
WZMOCNI ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ MŁODZIEŻY ORAZ BĘDZIE
PROMOWAĆ DOBROSTAN

TYP DZIAŁANIA: KA220-YOU – Partnerstwa współpracy w sektorze
młodzieży (KA220-YOU)

STRONA INTERNETOWA: <https://strongeryouthproject.eu/>



SPIS TREŚCI

Informacje o podręczniku	4
Materiały edukacyjne	5
Poradnik: działania z zakresu uczenia się społeczno-emocjonalnego na rzecz dobrostanu młodzieży	13
Leksykon zdrowia psychicznego	20
Historie o zdrowiu psychicznym	22
Organizacja spotkań Better2gether	28
Podsumowanie	33
Bibliografia	34



INFORMACJE O PODRĘCZNIKU

Podręcznik dla pracowników młodzieżowych dotyczący organizacji spotkań BETTER2GETHER to praktyczny przewodnik, którego celem jest wspieranie pracowników młodzieżowych w planowaniu, organizowaniu i prowadzeniu spotkań BETTER2GETHER z wykorzystaniem metody wsparcia rówieśniczego (peer-to-peer). Podręcznik ma na celu wzmocnienie profilu zawodowego pracowników młodzieżowych poprzez wyposażenie ich w ustrukturyzowane wskazówki, narzędzia oraz działania edukacji pozaformalnej, które sprzyjają tworzeniu włączających, wolnych od oceniania i wspierających środowisk dla młodych ludzi.

Podręcznik wprowadza pracowników młodzieżowych w metodę wsparcia rówieśniczego jako skuteczne podejście oparte na wspólnych doświadczeniach, wzajemnym zrozumieniu i równości uczestników. Zawiera jasne wskazówki dotyczące stosowania tej metody w celu tworzenia bezpiecznych przestrzeni, w których młodzi ludzie z różnych środowisk – w szczególności ci doświadczający trudności ze zdrowiem psychicznym – mogą się spotykać, dzielić osobistymi doświadczeniami, oferować wsparcie emocjonalne i społeczne oraz wymieniać się praktycznymi radami. Wszystkie doświadczenia traktowane są jako równie wartościowe, co sprzyja akceptacji, empatii i odporności psychicznej.

Podręcznikowi towarzyszy zestaw działań edukacji pozaformalnej do wdrożenia, które wspierają pracowników młodzieżowych w angażowaniu młodych ludzi poprzez procesy uczenia się oparte na uczestnictwie, refleksji i doświadczeniu. Podręcznik przedstawia sposób organizacji spotkań BETTER2GETHER w każdym kraju partnerskim (Litwa, Polska, Włochy, Bułgaria i Cypr), zapewniając spójność, jakość i wpływ działań we wszystkich organizacjach partnerskich.

Podręcznik został opracowany w ramach Pakietu Roboczego 3 (WP3), przy czym liderem WP był P5 (Association WalkTogether), a jego treść i struktura zostały wspólnie opracowane przez wszystkich partnerów, aby zapewnić trafność, skuteczność i zgodność z celami projektu.



1. MATERIAŁ EDUKACYJNY

Materiały edukacyjne składają się z 6 ustrukturyzowanych modułów opracowanych na podstawie Ramowego Katalogu Kompetencji (Competence Framework) i dostosowanych do rzeczywistych potrzeb młodych ludzi, zidentyfikowanych za pomocą wstępnej ankiety internetowej oceniającej sytuację młodych ludzi w zakresie zdrowia psychicznego w krajach partnerskich. Moduły mają na celu pogłębienie rozumienia zdrowia psychicznego i trudności w tym zakresie przez młodych ludzi, wsparcie ich w rozpoznawaniu emocji i zachowań oraz wzmocnienie ich zdolności do dokonywania zdrowych wyborów życiowych.

Tematy obejmują:

- **Kreatywność i muzyka – wykorzystanie dźwięku i wyobraźni na rzecz dobrostanu psychicznego** (Partner: SMART eco power, Polska)
- **Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i cyfrowy detoks** (Partner: Uniwersytet Rzymski Tor Vergata, Włochy)
- **Promowanie samoakceptacji i poczucia własnej wartości** (Partner: CET Platform Lietuva, Litwa)
- **Joga i medytacja** (Partner: Association WalkTogether, Bułgaria)
- **Kreatywność i upcykling – wykorzystanie metod ekologicznych na rzecz zdrowia psychicznego** (Partner: ARCHE, Polska)
- **Umiejętności życiowe w zakresie emocji na rzecz dbania o zdrowie psychiczne i jego utrzymania** (Partner: Connecting Dots, Cypr)

Materiały edukacyjne dostępne są wyłącznie w formie cyfrowej jako forma zrównoważonej, ekologicznej praktyki i wspierają zarówno samodzielną naukę, jak i prowadzone przez wychowawców działania edukacyjne.



1.1. Kreatywność i muzyka – wykorzystanie dźwięku i wyobraźni na rzecz dobrostanu psychicznego

(Partner: SMART eco power, Polska)

Czy wiesz, że słuchanie muzyki może obniżać poziom kortyzolu i wywoływać natychmiastowe uwalnianie dopaminy w mózgu? W świecie, który często wydaje się przytłaczający, muzyka i kreatywność to nie tylko hobby – to naukowo potwierdzone narzędzia, które umożliwiają młodym ludziom wyrażanie emocji, które często zbyt trudno ująć w słowa. Poprzez odkrywanie dźwięku, rytmu i wyobraźni można przejść ze stanu stresu do stanu „przepływu” (flow), budując naturalną obronę przed lękiem i zmęczeniem psychicznym. Ten moduł nie dotyczy wyłącznie bycia „artystycznym” – chodzi o odkrycie własnego wewnętrznego rytmu, aby regulować nastrój, wzmacniać samoświadomość i odzyskiwać przestrzeń psychiczną. Świadome wykorzystywanie muzyki to umiejętność życiowa, która buduje odporność psychiczną i pomaga tworzyć głębsze, bardziej autentyczne więzi ze społecznością wokół nas.

Dlaczego warto się tego uczyć:

- Regulacja emocji:** Muzyka bezpośrednio wpływa na układ nerwowy, pomagając przejść od napięcia do rozluźnienia.
- Ekspresja siebie:** Kreatywność stanowi bezpieczny, niewerbalny sposób przetwarzania stanów wewnętrznych i redukcji napięcia psychicznego.
- Więzi społeczne:** Wspólne działania rytmiczne wzmacniają empatię i budują poczucie przynależności.
- Zarządzanie stresem:** Regularne praktyki twórcze pełnią funkcję ochronną, poprawiając koncentrację i ogólną odporność psychiczną.





1.2. Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i cyfrowy detoks

(Partner: University of Rome Tor Vergata, Włochy)

Przeciętny młody człowiek spędza ponad 7 godzin dziennie przed ekranem – niewielu jednak zadaje sobie pytanie: czy ten czas działa na moją korzyść, czy przeciwko mnie? Media społecznościowe mogą być potężną przestrzenią do budowania relacji, kreatywności i wyrażania siebie, jednak używane bezrefleksyjnie wiążą się ze wzrostem lęku, gorszym snem, niską samooceną i stałym poczuciem „bycia niewystarczająco dobrym”. Świadome korzystanie z mediów społecznościowych oznacza budowanie intencjonalnej relacji z technologią – wybieranie, kiedy, dlaczego i jak się z niej korzysta, zamiast bezmyślnego przewijania. Praktyki cyfrowego detoksu, nawet te niewielkie, jak wykazano, zmniejszają stres, poprawiają koncentrację i podnoszą nastrój już w ciągu kilku dni. Dla młodych ludzi mierzących się jednocześnie z kształtowaniem tożsamości, relacjami i presją, nauka ustalania zdrowych cyfrowych granic nie oznacza odrzucenia technologii – oznacza odzyskanie własnego czasu, uwagi i przestrzeni psychicznej. Ponieważ w świecie zaprojektowanym tak, by nas uzależnić, wybór wylogowania się jest aktem troski o siebie.





1.3. Promowanie samoakceptacji i poczucia własnej wartości

(Partner: CET Platform Lietuva, Litwa)

Poczucie własnej wartości i samoakceptacja są fundamentalnymi filarami poczucia własnej godności. O ile poczucie własnej wartości jest oceniającym sądem na temat swojej wartości, pełniącym często funkcję „socjometru” monitorującego akceptację społeczną, o tyle samoakceptacja to całościowe, wolne od oceniania uznanie całej swojej osoby, wraz ze wszystkimi mocnymi i słabymi stronami. Ten moduł bada, w jaki sposób zrozumienie własnej nieodłącznej wartości oraz praktykowanie „wierności sobie” – czyli pozostawania wiernym własnej perspektywie i przyjmowania odpowiedzialności za własną prawdę – wspiera zarówno osiągnięcie szczytowej wydajności, jak i odporność emocjonalną.

Z kolei brak samoakceptacji może uwięzić jednostkę w „błędym kole”, w którym unikanie trudnych sytuacji wzmacnia głęboko zakorzenione lęki i negatywny dialog wewnętrzny. Badania wiążą niskie poczucie własnej wartości bezpośrednio z wyższym ryzykiem lęku i depresji, zwłaszcza u nastolatków, których tożsamość wciąż się kształtuje. Badacze wykazali nawet, że chroniczna negatywność wobec siebie może fizycznie zmniejszać „istotę szarą” w obszarach mózgu odpowiedzialnych za regulację emocji, co sprawia, że popularne interwencje związane z dobrostanem, takie jak uważność (mindfulness), stają się mniej skuteczne.

Celem tego modułu jest wyjście poza „udawanie” pewności siebie i budowanie jej jako przewidywalnego efektu dotrzymywania obietnic samemu sobie oraz podejmowania konsekwentnych działań. Uczestnicy poznają ustrukturyzowaną drogę do autentycznego poczucia własnej wartości poprzez sześć filarów: życie ze świadomością, samoakceptację, branie odpowiedzialności, asertywność, życie intencjonalne oraz działanie w zgodzie z własną integralnością.



Praktyczne narzędzia w ramach tego modułu obejmują:

- Przetwarzanie emocji:** Nauka traktowania emocji jako istotnych źródeł informacji i motywacji, a nie uczuć, które należy „znieczulać” za pomocą niezdrowych rozpraszaczy.

- Klaryfikacja wartości:** Określenie tego, co jest dla nas naprawdę ważne, tak aby móc podejmować zaangażowane działania, wykorzystując wartości jako kompas nawet wtedy, gdy odczuwamy strach.

- Demontaż perfekcjonizmu:** Uznanie, że doskonałość jest mitem – często rozwiniętym jako mechanizm przetrwania z dzieciństwa – i zastąpienie go radykalną samoakceptacją.

Wybierając ciekawość zamiast osądzania, można przekształcić swój wewnętrzny dialog z „krytyka” w „najlepszego przyjaciela”, co pozwala żyć w sposób nieobciążony i wolny.

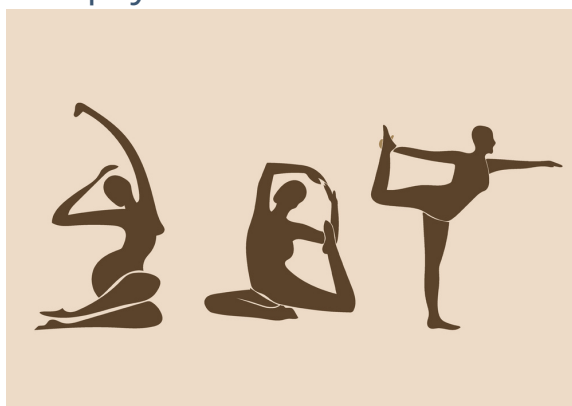




1.4. Joga i medytacja

(Partner: Association WalkTogether, Bułgaria)

Ten temat bada korzyści płynące z jogi i medytacji dla zdrowia psychicznego młodych ludzi oraz sposoby skutecznego stosowania tych praktyk. Joga i medytacja wzajemnie się uzupełniają – joga uspokaja ciało i buduje odporność, natomiast medytacja trenuje umysł, aby pozostawał wyciszony i ograniczał negatywne wzorce myślowe. Razem wzmacniają regulację emocji, zarządzanie stresem i poczucie własnej wartości, które stanowią istotne fundamenty dobrostanu młodzieży. Uczestnicy poznają różne style i techniki, rozumiejąc, w jaki sposób każdy z nich wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne. Moduł kładzie nacisk na dowody naukowe, jasno wiążąc jogę i medytację z realnymi, pozytywnymi efektami dla zdrowia psychicznego. Kluczowe znaczenie ma praktyczne zastosowanie – uczestnicy ćwiczą podstawowe techniki jogi, uważności i oddychania. Młodzi ludzie zdobywają narzędzia do radzenia sobie ze stresem, lękiem i negatywnym myśleniem oraz budują pewność siebie w codziennym stosowaniu tych praktyk. Pracownicy młodzieżowi zyskują jasne zrozumienie korzyści oraz zasoby umożliwiające włączenie jogi i medytacji do programów młodzieżowych jako dostępnych i skutecznych narzędzi wspierających zdrowie psychiczne.





1.5. Kreatywność i upcykling – wykorzystanie metod ekologicznych na rzecz zdrowia psychicznego

(Partner: ARCHE, Polska)

Co, jeśli przedmioty, które codziennie wyrzucamy, kryją w sobie klucz do zrozumienia naszego wewnętrznego świata? Upcykling to coś więcej niż tylko modny trend ekologiczny – to twórcza transformacja łącząca odpowiedzialność wobec środowiska z uzdrawianiem emocjonalnym. Dla młodych ludzi akt nadawania nowego, wartościowego życia czemuś „zepsutemu” lub „bezużytecznemu” stanowi potężną metaforę osobistego rozwoju i odporności psychicznej. Angażowanie się w praktyczne, twórcze działania redukuje stres, poprawia koncentrację i buduje poczucie sprawczości, które w cyfrowym świecie często zanika. Przekształcając odpady w sztukę, nie tylko ratujemy planetę – практикуjemy uważność, rozwijamy empatię i odkrywamy unikalny, niewerbalny język dla naszych emocji.

Dlaczego warto się tego uczyć:

- Ekspresja emocji:** Upcykling oferuje niewerbalne medium do komunikowania złożonych uczuć i stanów wewnętrznych poprzez materiały fizyczne.
- Świadomość społeczna:** Łączy osobiste wybory z szerzej pojmowanym dobrostanem środowiska i lokalnej społeczności.
- Redukcja stresu:** Proces „tworzenia” (rękodzieło) naturalnie obniża poziom lęku i sprzyja stanowi spokojnego skupienia.
- Zbiorowy wpływ:** Wspólne projekty upcyklingowe wzmacniają pracę zespołową, komunikację i poczucie wspólnej odpowiedzialności społecznej.





1.6. Umiejętności życiowe w zakresie emocji na rzecz dbania o zdrowie psychiczne i jego utrzymania

(Partner: Connecting Dots, Cypr)

W świecie, w którym młodzi ludzie doświadczają nieustannej presji ze strony mediów społecznościowych, oczekiwań akademickich oraz niepewności co do przyszłości, umiejętności życiowe w zakresie emocji stały się niezbędne dla utrzymania zdrowia psychicznego. Nauka rozpoznawania emocji, radzenia sobie ze stresem oraz budowania zdrowych strategii radzenia sobie pomaga młodym ludziom stawiać czoła wyzwaniom z odpornością i pewnością siebie. Umiejętności te pozwalają lepiej rozumieć samych siebie, komunikować swoje potrzeby oraz rozwijać wspierające relacje. Wzmacniając samoświadomość, empatię i regulację emocjonalną, młodzi ludzie mogą chronić swój dobrostan psychiczny i podejmować bardziej wyważone decyzje w codziennym życiu. Rozwijanie tych umiejętności jest korzystne nie tylko dla dobrostanu osobistego, ale również dla budowania zdrowszych społeczności i bardziej wspierających środowisk społecznych.





2. PORADNIK: DZIAŁANIA Z ZAKRESU UCZENIA SIĘ SPOŁECZNO-EMOCJONALNEGO NA RZECZ DOBROSTANU MŁODZIEŻY

Poradnik to praktyczne narzędzie edukacyjne zaprojektowane, aby wyposażać młodych ludzi w kompetencje społeczne i emocjonalne, których zazwyczaj nie naucza się w ramach formalnego systemu edukacji. Koncentruje się on na rozwoju osobistym, społecznym i emocjonalnym, pomagając młodym ludziom budować odporność psychiczną oraz uczyć się zdrowego zarządzania swoimi myślami, uczuciami i zachowaniami. Dla każdej zdefiniowanej kompetencji poradnik zawiera jasną definicję oraz kilka praktycznych ćwiczeń, co czyni go dostępnym i łatwym do zastosowania narzędziem na co dzień. Poradnik wspiera długoterminowy rozwój osobisty i strategie radzenia sobie z wyzwaniami życiowymi oraz trudnościami w zakresie zdrowia psychicznego. Poruszane tematy obejmują:

- **CET Platform: Samoakceptacja i samoświadomość**
- **ARCHE: Świadomość społeczna poprzez upcykling**
- **Eco Power: Umiejętności budowania relacji poprzez muzykę**
- **Tor Vergata: Odpowiedzialne podejmowanie decyzji**
- **WalkTogether: Uważność poprzez jogę i medytację**
- **Connecting DOTS: Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań**



2.1. Samoakceptacja i samoświadomość

(Partner: CET Platform Lietuva, Litwa)

Samoakceptacja i samoświadomość stanowią fundament stabilności emocjonalnej, zwłaszcza w okresie dorastania, gdy tożsamość wciąż się kształtuje.

Rozwijanie tych kompetencji może pomóc przerwać cykl samokrytyki i porównywania się w mediach społecznościowych, zastępując go trwałym poczuciem własnej wartości, które w mniejszym stopniu zależy od zewnętrznej walidacji. Badania sugerują, że bezwarunkowa samoakceptacja wiąże się z niższym poziomem lęku i została powiązana z 19% redukcją ryzyka śmiertelności, co może potencjalnie wydłużać życie. Dzięki systematycznej praktyce pewność siebie może przestać być czymś, co się goni, a stać się czymś, co w sposób naturalny wynika z naszych działań. Ostatecznie warto pamiętać o ważnej perspektywie: życie jest zbyt krótkie, by spędzać je w nieustannym konflikcie z samym sobą.

Fundamenty siły wewnętrznej

Poczucie własnej wartości („socjometr”)	Samoakceptacja („fundament”)
Źródło: „zapracowana wartość” oparta na osiągnięciach i statusie społecznym.	Źródło: wartość wewnętrzna zakorzeniona w bezwarunkowej miłości do siebie.
Stabilność: bardzo niestabilna; reaguje na sukcesy i porażki.	Stabilność: trwała i niezmienna niezależnie od okoliczności.
Mechanizm: porównawczy; ocenianie siebie względem innych.	Mechanizm: wolny od oceniania; obiektywne uznanie całej swojej osoby.
Rezultat: czynnik motywujący do rozwoju.	Rezultat: baza dla dobrostanu psychicznego i niższego poziomu lęku.



2.2. Świadomość społeczna poprzez upcycling

(Partner: ARCHE, Polska)

Czy wiesz, że przeciętna osoba wytwarza ponad 400 kg odpadów rocznie, z których wiele mogłoby zostać przekształconych w coś użytecznego? Upcycling to nie tylko artystyczne hobby – to brama do świadomości społecznej, ucząca patrzenia na otoczenie z empatią i odpowiedzialnością. Wybierając tchnienie nowego życia w odrzucone materiały, młodzi ludzie przechodzą od biernych konsumentów do aktywnych twórców zmiany, rozumiejących wpływ swoich wyborów na społeczność i planetę. Praktyka ta buduje „zaradne nastawienie” – zmianę mentalną, która docenia to, co już posiadamy, zmniejsza presję „doskonałości” i buduje głębokie poczucie wspólnej przynależności. W świecie jednorazowości nauka upcyklingu jest aktem uważności, który łączy osobistą kreatywność z dobrostanem całego społeczeństwa.

Dlaczego warto się tego uczyć:

- Empatia i odpowiedzialność:** Zachęca do myślenia poza sobą i uwzględniania społecznych oraz środowiskowych konsekwencji produkcji i odpadów.
- Umiejętność rozwiązywania problemów:** Upcycling stanowi wyzwanie polegające na znajdowaniu kreatywnych, funkcjonalnych rozwiązań dla „bezużytecznych” przedmiotów, co zwiększa elastyczność poznawczą.
- Wzmocnienie i sprawczość:** Obserwowanie fizycznej transformacji ze śmieci w skarb buduje pewność siebie i poczucie „mogę coś zmienić”.
- Więź ze społecznością:** Wspólne projekty tworzą przestrzeń do dzielenia się historiami i wspólnego działania, redukując poczucie izolacji wśród młodzieży.





2.3. Umiejętności interpersonalne, a muzyka

(Partner: SMART Eco Power, Polska)

Czy wiesz, że kiedy ludzie grają muzykę lub klaszczą w rytm razem, ich tętno zaczyna się synchronizować? To zjawisko, znane jako „zbiorowe uniesienie” (collective effervescence), jest tajemnicą tego, dlaczego muzyka jest jednym z najpotężniejszych narzędzi budowania relacji międzyludzkich. Ten moduł bada, w jaki sposób rytm i dźwięk mogą budować pomost między jednostkami, ucząc aktywnego słuchania i reagowania na siebie nawzajem bez użycia choćby jednego słowa. Dla młodych ludzi wspólne muzykowanie w grupie to nie tylko melodia – to rozwijanie zaufania, empatii i zdolności dostosowywania się do innych. Opanowując sztukę „dostrajania się” do rówieśników, zyskuje się istotne umiejętności społeczne, które przekładają się bezpośrednio na zdrowsze przyjaźnie, lepszą pracę zespołową i silniejsze poczucie przynależności w codziennym życiu.

Dlaczego warto się tego uczyć:

- Komunikacja niewerbalna:** Muzyka uczy odczytywania subtelnych sygnałów i „słyszenia” tego, co inni wyrażają poprzez swoją energię i rytm.
- Budowanie zaufania:** Synchronizacja z grupą wymaga otwartości i współpracy, tworząc bezpieczny fundament dla trwałych więzi społecznych.
- Aktywne słuchanie:** Angażowanie się w działania oparte na dźwięku wyostrza zdolność do głębokiej uwagi, co jest kluczowe przy rozwiązywaniu konfliktów i wspieraniu przyjaciół.
- Rozwiązywanie konfliktów i elastyczność:** Wspólna improwizacja uczy negocjowania przestrzeni i pomysłów, pomagając dostosować się do różnych dynamik społecznych.





2.4. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji

(Partner: University of Rome Tor Vergata, Włochy)

Każdego dnia młodzi ludzie stają przed setkami wyborów – od drobnych codziennych nawyków po decyzje mogące kształtować ich przyszłość. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji to zdolność do dokonywania przemyślanych, etycznych wyborów, uwzględniających osobisty dobrostan, relacje oraz szerszą społeczność. Badania pokazują, że młodzi ludzie, którzy rozwijają tę umiejętność, deklarują wyższą pewność siebie, silniejsze relacje i lepsze wyniki w zakresie zdrowia psychicznego. Nauka zatrzymania się, refleksji i rozważenia konsekwencji – zamiast działania pod wpływem impulsu – jest jednym z najpotężniejszych narzędzi, jakie młody człowiek może zabrać ze sobą w dorosłość.

Buduje ona odporność psychiczną, gdy coś idzie nie tak, zmniejsza lęk związany z niepewnością i wzmacnia poczucie sprawczości: przekonanie, że mamy kontrolę nad własnym życiem.

W świecie pełnym presji, wpływu rówieśników i cyfrowego szumu, wiedza o tym, jak podejmować decyzje, jest równie ważna jak to, co się ostatecznie wybiera.





2.5. Uważność poprzez jogę i medytację

(Partner: Association WalkTogether, Bułgaria)

Ten moduł bada, w jaki sposób joga i medytacja współdziałają, kształtując uważność i wewnętrzną świadomość. Uczestnicy rozwijają narzędzia do radzenia sobie ze stresem i wzmacniania świadomości chwili obecnej poprzez prowadzoną praktykę i refleksję. Uczestnicy zdobywają zrozumienie uważności oraz jej powiązania z jogą, medytacją, postawą ciała i skupioną uwagą. Ćwiczą podstawowe techniki jogi i medytacji, które sprzyjają samoświadomości, relaksacji i równowadze emocjonalnej. Metodologia kładzie nacisk na uczenie się przez doświadczenie poprzez prowadzone ćwiczenia, refleksję i dyskusję grupową. Uważność przedstawiana jest jako intencjonalna, wolna od oceniania uwaga wobec myśli, emocji i doznań cielesnych. Moduł łączy wiedzę teoretyczną z badaniami wykazującymi korzyści takie jak poprawiona koncentracja, regulacja emocji i zmniejszony stres. Zachęcając do systematycznych praktyk samoopieki, moduł wspiera odporność psychiczną, jasność umysłu i ogólny dobrostan.





2.6. Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań

(Partner: Connecting DOTS, Cypr)

Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań to podstawowa umiejętność życiowa, która pomaga młodym ludziom radzić sobie z codziennymi wyzwaniami w zdrowy i konstruktywny sposób. Okres dorastania i wczesnej dorosłości to czas pełen intensywnych emocji, presji społecznych i ważnych decyzji życiowych. Nauka rozpoznawania uczuć takich jak gniew, lęk czy frustracja – oraz reagowania na nie z rozwagą – może zapobiec impulsywnym reakcjom i niepotrzebnym konfliktom. Świadomość emocjonalna i samoregulacja pomagają młodym ludziom lepiej się komunikować, podejmować wyważone decyzje oraz utrzymywać pozytywne relacje. Rozwijając te umiejętności, mogą oni wzmocnić swoją odporność psychiczną, zredukować stres oraz zbudować silniejsze poczucie samokontroli i dobrostanu w codziennym życiu.





3. Leksykon zdrowia psychicznego

- **Zaburzenie depresyjne (Depresja):** Powszechny stan zdrowia psychicznego, charakteryzujący się obniżonym strojem, utratą przyjemności lub zainteresowania aktywnościami przez długi czas, zaburzeniami snu i zmianami apetytu, poczuciem niskiej wartości, myślami o śmierci oraz beznadziejnością wobec przyszłości, zmęczeniem i trudnościami z koncentracją. — Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- **Lęk (Zaburzenia lękowe):** Powszechny stan zdrowia psychicznego, charakteryzujący się uczuciem napięcia, zamartwiającymi myślami oraz zmianami fizycznymi, takimi jak podwyższone ciśnienie krwi. — Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA)
- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne (OCD / Nerwica natręctw):** Przewlekłe zaburzenie, w którym u danej osoby występują niekontrolowane, powtarzające się myśli (obsesje) oraz zachowania (kompulsje), które czuje przymus powtarzania. — Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego (NIMH)
- **Zespół stresu pourazowego (PTSD):** Zaburzenie psychiczne, które może wystąpić u osób, które doświadczyły lub były świadkami zdarzenia traumatycznego, takiego jak katastrofa naturalna, poważny wypadek czy przemoc. — Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA)
- **Zaburzenie afektywne dwubiegunowe (ChAD):** Stan zdrowia psychicznego charakteryzujący się skrajnymi wahami nastroju, które obejmują stany wzlotów emocjonalnych (mania lub hipomania) oraz dołków (depresja). Epizody manii mogą obejmować zwiększoną energię, euforię lub drażliwość, podczas gdy epizody depresyjne mogą wiązać się z poczuciem smutku, beznadziejności oraz utratą zainteresowania lub przyjemności z większości aktywności. — Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)
- **Autyzm:** Zaburzenie psychiczne, które ogranicza zdolność mowy, inteligencję emocjonalną lub myślenie abstrakcyjne. Objawy autyzmu u dorosłych mogą obejmować trudności w prowadzeniu konwersji, lęk społeczny oraz ograniczone zainteresowanie tylko kilkoma aktywnościami. — Autism Speaks



Leksykon zdrowia psychicznego

- **Amnezja funkcjonalna:** Utrata pamięci dotycząca wydarzeń, których osoba doświadczyła osobiście, występująca przy braku jakiegokolwiek identyfikowalnej patologii neurologicznej. Uważa się, że amnezja funkcjonalna pojawia się jako obrona przed lękiem i dystresem lub jako sposób ucieczki od konkretnych sytuacji. — Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne (APA)
- **Zaburzenia odżywiania:** Zaburzenia odżywiania to poważne choroby charakteryzujące się ciężkimi zaburzeniami zachowań żywieniowych. Chociaż wiele osób może od czasu do czasu martwić się swoim zdrowiem, wagą lub wyglądem, niektóre osoby stają się skoncentrowane lub wręcz obsesyjnie pochłonięte utratą wagi, masą lub kształtem ciała oraz kontrolowaniem spożywania pokarmów. — Narodowy Instytut Zdrowia Psychicznego (NIMH)
- **Schizofrenia:** Schizofrenia to przewlekłe i ciężkie zaburzenie psychiczne, które wpływa na to, jak dana osoba myśli, czuje i się zachowuje. Osoby ze schizofrenią mogą sprawiać wrażenie, jakby traciły kontakt z rzeczywistością, co może być trudne i stresujące zarówno dla nich samych, jak i dla ich otoczenia. — Mayo Clinic
- **Zaburzenie osobowości z pogranicza (Borderline - BPD):** BPD to stan zdrowia psychicznego charakteryzujący się utrzymującą się niestabilnością nastroju, obrazu samego siebie, zachowania oraz relacji. Osoby z BPD często doświadczają intensywnych epizodów emocjonalnych i mają trudności z regulowaniem emocji. — Mayo Clinic



4. Historie o zdrowiu psychicznym

Filmy dotyczące zdrowia psychicznego to wywiady w formie opowieści, w których młodzi ludzie, którzy doświadczyli trudności ze zdrowiem psychicznym, takich jak lęk, depresja czy choroba afektywna dwubiegunowa, i którzy zmierzili się ze społecznym piętnem, dzielą się swoimi historiami. Dwie osoby z każdego kraju otwarcie opowiadają o swoich osobistych doświadczeniach, opisując, jak trudności ze zdrowiem psychicznym wpłynęły na ich codzienne życie, jak radziły sobie ze stygmatyzacją oraz w jaki sposób dążyły do powrotu do zdrowia lub poprawy dobrostanu. Każdy film uzupełniony jest wypowiedzią specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego, który wyjaśnia konkretne omawiane zagadnienie. Filmy te mają na celu normalizację trudności ze zdrowiem psychicznym, przełamywanie stereotypów oraz budowanie empatii poprzez nadanie realnych głosów i twarzy przeżytym doświadczeniom.





4.1. Historie o zdrowiu psychicznym: Polska

Głos młodzieży: prawdziwe historie odporności psychicznej

Średni czas oczekiwania na terapię finansowaną przez państwo może wydawać się wiecznością, gdy jesteśmy w kryzysie – dla wielu młodych ludzi prywatna pomoc jest jedyną rzeczą stojącą między nimi a całkowitym załamaniem. Filmy te przedstawiają dwie odważne osoby, które zdecydowały się przełamać milczenie i podzielić się swoimi przeżytymi doświadczeniami ze światem, a także eksperta, który podzielił się swoją opinią na temat młodzieży. Jedna z uczestniczek otwarcie opowiada o złożonej rzeczywistości życia z zaburzeniem osobowości typu borderline (BPD), depresją i zaburzeniami lękowymi, podczas gdy druga osoba dzieli się swoją osobistą podróżą przez gęstą mgłę depresji. Ich historie podkreślają kluczową prawdę: trudności ze zdrowiem psychicznym nie są wyborem, ale decyzja o poszukiwaniu pomocy i budowaniu odporności psychicznej ratuje życie. Oglądając te świadectwa, zyskujemy surową, szczerą perspektywę na to, dlaczego wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego nie jest luksusem, lecz podstawową koniecznością dla młodzieży poruszającej się we współczesnym świecie.

Obejrzyj świadectwa:

[Link do filmiku 1](#)

[Link do filmiku 2](#)



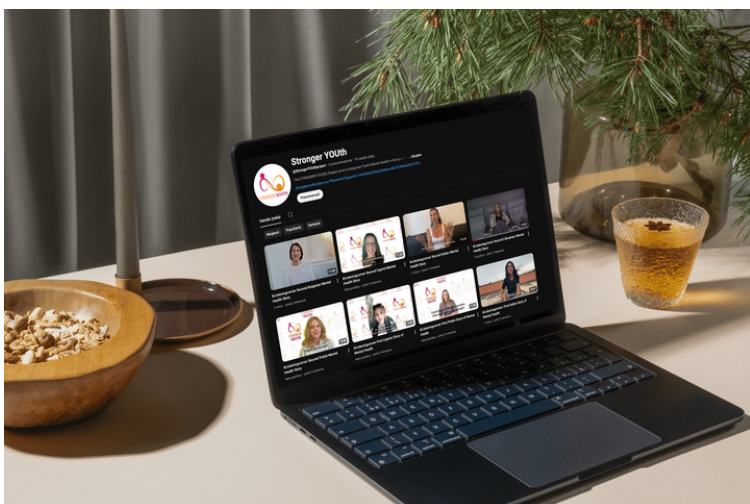
Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



4.2. Historie o zdrowiu psychicznym: Litwa

Wyobraź sobie, że budzisz się na środku oceanu, nie umiejąc pływać, podczas gdy wszyscy inni płyną obok – tak niektórzy młodzi ludzie opisują ciężką izolację depresji i niezdiagnozowanej neuroróżnorodności.

Filmy te przedstawiają surowe, przeżyte doświadczenia litewskiej młodzieży zmagającej się z trudnościami i doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym. Słuchając ich, odkryjemy, jak profesjonalna pomoc i odnalezienie wspierającej społeczności mogą działać jak koło ratunkowe, przekształcając poczucie „bycia jak kosmita” w podróż ku samoakceptacji. Zrozumienie tych historii jest istotne, ponieważ pokazują one, że pojedynczy punkt zwrotny – czy to odpowiednie leki, pomoc czy wsparcie młodzieżowe – może dostarczyć narzędzi, by w końcu poradzić sobie z napotkanymi problemami i zacząć od nowa. Te doświadczenia oferują więcej niż tylko empatię – dostarczają przykładu odzyskiwania codziennego życia z fizycznych i emocjonalnych trudności związanych ze zdrowiem psychicznym.



Watch video 1



Watch video 2

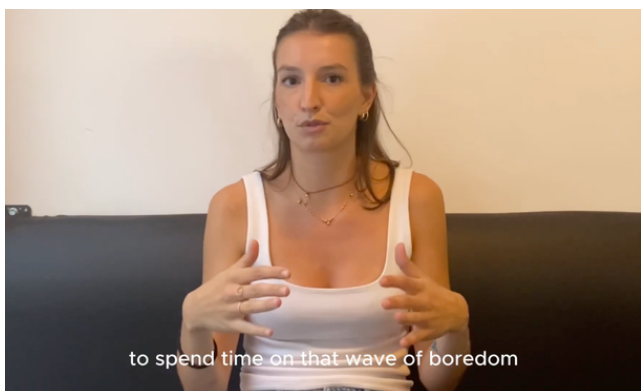


4.3. Historie o zdrowiu psychicznym: Włochy

„Zawsze byłam fatalistką w życiu, zawsze wierzyłam, że cokolwiek się wydarzy, znajdę swoją drogę. Ale ostatnio zgubiłam swój kierunek.” Tak jedna z dwóch Włoszek rozpoczyna opowieść o podróży, którą podjęła w kierunku dobrostanu psychicznego. Poszukiwanie samego siebie to kompas, który każdy z nas nosi w sobie, jednak wiele czynników może na niego wpływać i go rozmagnesowywać.

Często czujemy się nie tak, przytłumieni, nieruchomi, niezdolni rozpoznać samych siebie i dalecy od sukcesu, jakiego byśmy pragnęli, ponieważ nieustannie wystawiamy się na wymuszone i fałszywe porównania z obrazem innych, który często jest jedynie ich najlepszą publiczną wersją.

Dwie młode Włoszki opowiadają, jak dobre samopoczucie wobec siebie, swojego ciała i swoich wyborów jest codzienną, niedoskonałą syntezą, możliwą dzięki bezpośredniemu, a nie tylko cyfrowemu kontaktowi ze zobowiązaniami, relacjami i pasjami, które mamy i które wybieramy przeżywać.



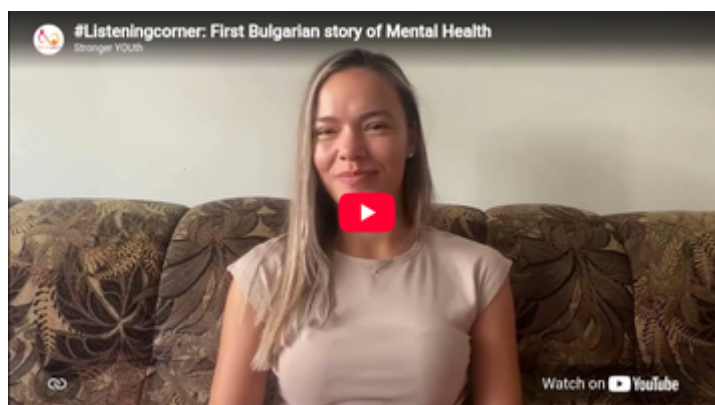


4.4. Historie o zdrowiu psychicznym: Bułgaria

W tych dwóch filmach usłyszymy osobiste doświadczenia dwóch Bułgarek, które opowiadają, jak joga, medytacja oraz doświadczenia z programu Erasmus wsparły ich zdrowie psychiczne. Otwarcie mówią o wyzwaniach, z jakimi się zmierzyły, takich jak stres, presja emocjonalna oraz potrzeba równowagi w ważnych momentach ich życia. Ich historie pokazują, w jaki sposób praktyki uważności oraz międzynarodowe możliwości edukacyjne mogą sprzyjać samoświadomości, pewności siebie i odporności emocjonalnej. Po ich świadectwach specjalista ds. zdrowia psychicznego posiadający wiedzę w tych obszarach prowadzi refleksję nad poruszonymi tematami.

[Link do filmiku 1](#)

[Link do filmiku 2](#)



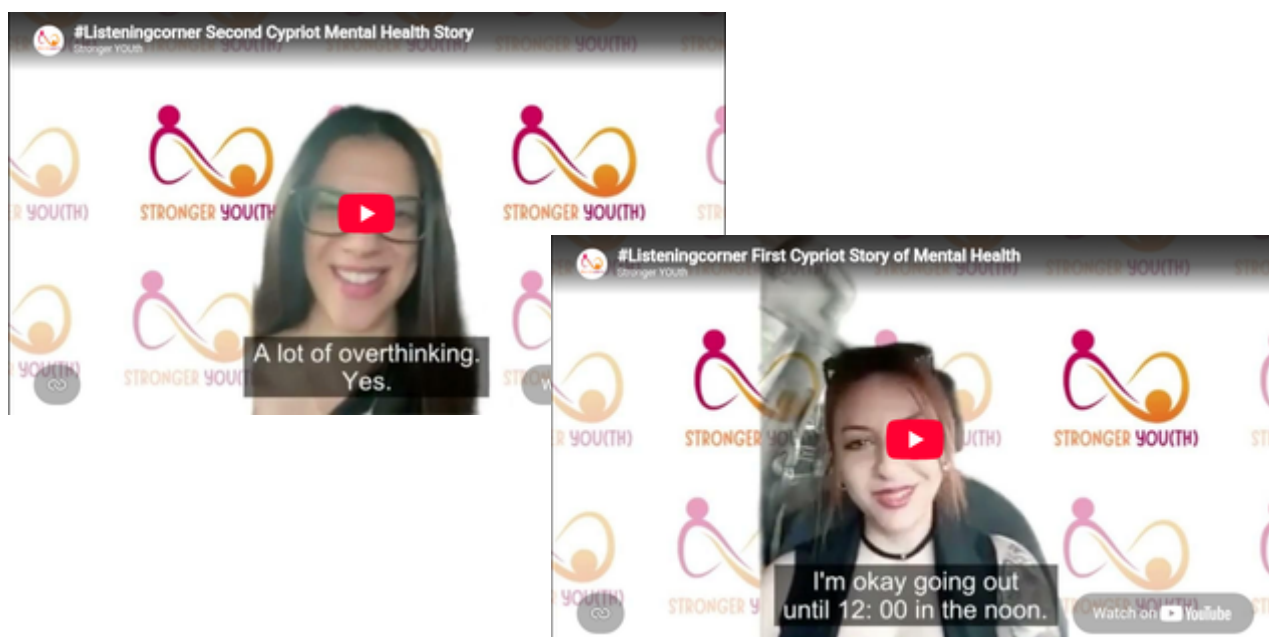
Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



4.5. Historie o zdrowiu psychicznym: Cypr

Poniższe filmy przedstawiają prawdziwe historie młodych ludzi na Cyprze, którzy otwarcie dzielą się swoimi doświadczeniami związanymi z wyzwaniem dotyczącym zdrowia psychicznego, emocjami i osobistymi zmaganiem. Poprzez ich głosy widzowie mogą lepiej zrozumieć, jak uczucia takie jak lęk, presja, samotność czy niepewność mogą wpływać na codzienne życie młodych ludzi. Słuchanie autentycznych doświadczeń pomaga przełamać stygmatyzację związaną ze zdrowiem psychicznym i przypomina, że wielu młodych ludzi mierzy się z podobnymi trudnościami emocjonalnymi. Historie te zachęcają do empatii, autorefleksji oraz otwartych rozmów o emocjach i dobrostanie. Oglądając te doświadczenia i zastanawiając się nad nimi, młodzi ludzie mogą nauczyć się, jak ważne jest rozpoznawanie własnych uczuć, szukanie wsparcia w razie potrzeby oraz rozwijanie zdrowszych sposobów zarządzania swoimi emocjami i zdrowiem psychicznym.

[Link do filmiku 1](#) [Link do filmiku 2](#)



Wsparcie Komisji Europejskiej dla produkcji tej publikacji nie stanowi poparcia dla jej treści, które odzwierciedlają jedynie poglądy autorów, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w niej zawartych.



5. ORGANIZACJA SPOTKAŃ BETTER2GETHER

Instrukcja krok po kroku:

1. Przekazanie ogólnych informacji o projekcie STRONGER YOUTH

Pracownicy młodzieżowi przekażą młodym ludziom ogólne informacje o projekcie. Zaprezentowana zostanie strona internetowa projektu, na dedykowanej podstronie zostaną pokazane różne zrealizowane rezultaty projektu, a także konta społecznościowe projektu na Instagramie, Facebooku i YouTube.

2. Materiały edukacyjne

Pracownicy młodzieżowi otworzą internetową wersję Materiałów edukacyjnych i wprowadzą młodych ludzi w tematykę, korzystając z informacji na temat Materiałów edukacyjnych zawartych w niniejszym podręczniku. Następnie wdrożą działania z Materiałów edukacyjnych w następujący sposób:

- **Kreatywność i muzyka** – wykorzystanie dźwięku i wyobraźni na rzecz dobrostanu psychicznego: MojaEmocjonalnaPlaylista, Rysowanie dźwięku, Krąg dźwięku, Wspólne pisanie piosenki, Mój Twórczy Plan Działania

- **Świadome korzystanie z mediów społecznościowych i cyfrowy detoks:** Świadomość cyfrowych nawyków, Wyzwanie świadomego check-inu, Godzina cyfrowego detoksu, Zaprojektuj swoje cyfrowe sanktuarium, Wyzwanie cyfrowej życzliwości

- **Promowanie samoakceptacji i poczucia własnej wartości:** Definiowanie siebie, Przeformułowanie wewnętrznego głosu, Soczewka porównań, Praktyka mocnych stron i wdzięczności, Mój Plan Działania na rzecz Poczucia Własnej Wartości



•**Joga i medytacja:** Joga i medytacja dla początkujących, Joga dla lepszego zdrowia psychicznego, Medytacja na redukcję stresu i lęku, Jak joga i medytacja zmieniły moje życie, Małe kroki prowadzą do wielkich podróży

•**Kreatywność i upcykling – wykorzystanie metod ekologicznych na rzecz zdrowia psychicznego:** Spacer inspiracji, Emocjonalny przedmiot, Wyzwanie DIY Upcykling, Grupowy projekt upcyklingowy, Mój Plan Działania Upcyklingowego

•**Umiejętności życiowe w zakresie emocji na rzecz dbania o zdrowie psychiczne i jego utrzymania:** Eksploracja koła emocji, Wyzwalacze emocjonalne, Ćwiczenie refleksji nad odpornością psychiczną, Odgrywanie ról: aktywne słuchanie, Mapowanie stresu, Warsztat planowania samoopieki

3. Poradnik

Pracownicy młodzieżowi utworzą internetową wersję Poradnika i wprowadzą młodych ludzi w tematykę, korzystając z informacji na temat Poradnika zawartych w niniejszym podręczniku. Następnie wdrożą działania z Materiałów edukacyjnych w następujący sposób:

•**Samoakceptacja i samoświadomość:** Zobacz siebie wyraźnie: odkrywanie samoświadomości poprzez twórczą refleksję, Dbanie o siebie: odkrywanie współczucia dla siebie poprzez pisanie dziennika, Czego teraz potrzebuję: praktykowanie współczucia dla siebie poprzez świadomość potrzeb, Historie życzliwości: odkrywanie współczucia dla siebie poprzez dialog grupowy

•**Świadomość społeczna poprzez upcykling:** Spacer inspiracji, Emocjonalny przedmiot, Grupowy projekt upcyklingowy

•**Umiejętności budowania relacji poprzez muzykę:** Muzyczny spacer nastrojów, Wyrażanie emocji poprzez dźwięk, Grupowy krąg rytmiczny

•**Odpowiedzialne podejmowanie decyzji:** Kompas wartości, Mapa wpływów, Macierz koszt-korzyść-wpływ, Zobowiązanie do odpowiedzialności



- **Uważność poprzez jogę i medytację:** Chwile uważności: odkrywanie świadomości poprzez oddech i ruch, Przepływ i skupienie: łączenie ciała i umysłu poprzez jogę, Ciche umysły: odkrywanie medytacji dla skupienia i spokoju
- **Rozpoznawanie i kontrolowanie emocji oraz zachowań:** Kalambury emocji, Ćwiczenia oddechowe i uziemiające, Termometr uczuć

4. Leksykon zdrowia psychicznego

Pracownicy młodzieżowi wprowadzą młodych ludzi w różne terminy dotyczące zdrowia psychicznego, zawarte w internetowej wersji Leksykonu zdrowia psychicznego. Następnie rozpoczną dyskusję, zadając następujące pytania:

- **Zaburzenie depresyjne:** W jaki sposób depresja może wpływać na motywację, wyniki w nauce lub przyjaźnie młodego człowieka?
- **Lęk:** Kiedy zwykłe zamartwianie się staje się lękiem, który utrudnia codzienne czynności?
- **Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne (OCD):** Dlaczego OCD to coś więcej niż tylko lubienie porządku i czystości?
- **Zespół stresu pourazowego:** W jaki sposób traumatyczne doświadczenie może wpływać na kogoś jeszcze długo po jego zakończeniu?
- **Choroba afektywna dwubiegunowa:** W jaki sposób skrajne wahania nastroju mogą utrudniać życie szkolne i relacje?
- **Autyzm:** Dlaczego ważne jest zrozumienie, że osoby z autyzmem mogą komunikować się lub funkcjonować społecznie w inny sposób?
- **Amnezja funkcjonalna:** Dlaczego umysł danej osoby może blokować niektóre wspomnienia, aby ją chronić?
- **Zaburzenia odżywiania:** Jak presja związana z obrazem ciała może wpływać na sposób, w jaki młodzi ludzie myślą o jedzeniu?



Schizofrenia: Dlaczego ważne jest, aby nie oceniać ani nie bać się kogoś, kto doświadcza rzeczywistości w odmienny sposób?

Zaburzenie osobowości typu borderline: W jaki sposób silne emocje mogą utrudniać relacje, zwłaszcza w okresie nastoletnim?

5. Historie o zdrowiu psychicznym

Pracownicy młodzieżowi przeprowadzą projekcję edukacyjnych filmów o zdrowiu psychicznym, kraj po kraju – informacje na ich temat oraz linki do nich znajdują się w dedykowanym rozdziale niniejszego podręcznika. Po każdym filmie pracownicy młodzieżowi zadadzą pytania odnoszące się konkretnie do fabuły przedstawionej w danym filmie:

•**Filmy litewskie:** Czy otrzymanie formalnej diagnozy może faktycznie ułatwić akceptację samego siebie? W jaki sposób „maskowanie” (udawanie, że jest się takim samym jak inni) wpływa na długoterminowe poczucie własnej wartości? Co dzieje się z obrazem samego siebie, gdy uświadamiamy sobie, że nasze trudności mają podłoże „fizjologiczne” lub są stanem medycznym, a nie osobistą porażką?

•**Filmy bułgarskie:** Jakie wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym opisały obie dziewczyny i które z nich były dla Ciebie najbardziej bliskie? W jaki sposób joga i medytacja pomogły im radzić sobie ze stresem, emocjami lub trudnymi zmianami życiowymi? W jaki sposób doświadczenie Erasmus przyczyniło się do ich osobistego rozwoju i dobrostanu psychicznego?

•**Filmy włoskie:** Które z przedstawionych w obu filmach słabości teraźniejszości lub przeszłości wydały Ci się najbardziej podobne do Twoich własnych? Czy rozpoznajesz to samo zamieszanie wywoływane przez media społecznościowe w swoim własnym codziennym doświadczeniu? Jakie inne negatywne skutki zacząłeś/zaczęłaś dostrzegać u siebie lub w swoim gronie przyjaciół? Jakie rozwiązania udało Ci się wypracować?



- **Filmy polskie:** Aniela odczuwała, że leki były „przepisywane zbyt łatwo” i jej nie pomogły, podczas gdy Adam uznał je za ratujące życie. Jak myślisz, dlaczego reakcje na leczenie są tak różne? Jak możemy szanować indywidualną drogę każdej osoby do zdrowienia? Psycholog w filmie wspomina o „błędym kole” izolacji. Aniela mówi o braku chęci wstawania z łóżka. Jakie małe, twórcze kroki mogą pomóc komuś „przerwać ten cykl”, gdy czuje się kompletnie pozbawiony/pozbawiona motywacji? Aniela wciąż szuka „odpowiedniego” terapeuty po kilku próbach. Jak ważne jest odczuwanie więzi ze specjalistą? Jakiej rady udzieliłabyś/udzieliłabyś osobie, która czuje się zniechęcona po nieudanej pierwszej sesji terapeutycznej? Biorąc pod uwagę przytoczone statystyki (nawet do 54% nastolatków zmagających się z depresją), dlaczego myślisz, że wciąż istnieje tak duża stygmatyzacja i tak trudny dostęp do publicznej pomocy? Adam wspomina o technikach DBT i uziemianiu. W jaki sposób nauka tych konkretnych „narzędzi emocjonalnych” może wzmocnić młodego człowieka, który czuje się przytłoczony swoimi uczuciami?
- **Filmy cypryjskie:** Jakie wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym opisały obie dziewczyny i które z nich były dla Ciebie najbardziej bliskie? W jaki sposób psycholog i leki pomogły im radzić sobie ze stresem, emocjami lub trudnymi zmianami życiowymi? Jak wygląda ich życie teraz?



WNIOSKI

Podsumowując, Podręcznik dla pracowników młodzieżowych dotyczący organizacji spotkań BETTER2GETHER stanowi kluczowe narzędzie umożliwiające pracownikom młodzieżowym skuteczne wspieranie zdrowia psychicznego młodych ludzi poprzez ustrukturyzowane, włączające i oparte na rówieśnikach podejście. Zapewniając praktyczne wskazówki dotyczące stosowania metody wsparcia rówieśniczego, podręcznik umożliwia pracownikom młodzieżowym tworzenie bezpiecznych, wolnych od oceniania środowisk, w których młodzi ludzie czują się akceptowani, rozumiani i zachęceni do dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Podręcznik wzmacnia potencjał i profil zawodowy pracowników młodzieżowych, wyposażając ich w konkretne narzędzia, metodologie oraz działania edukacji pozaformalnej, które promują odporność psychiczną, empatię i wzajemne wsparcie między rówieśnikami. Poprzez swoje skupienie na równości doświadczeń i wspólnym uczeniu się przyczynia się do normalizacji trudności ze zdrowiem psychicznym i redukcji stygmatyzacji społecznej. Ostatecznie podręcznik wspiera zrównoważone wdrażanie spotkań BETTER2GETHER we wszystkich krajach partnerskich, zapewniając spójny, wysokiej jakości wpływ na dobrostan i integrację społeczną młodych ludzi.



BIBLIOGRAFIA

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.