



для кожної дитини

ПРИВІТ, ЯК ТИ?

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА
ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ БУВ СКЛАДЕНИЙ ЗА
УЧАСТЮ ТА ДЛЯ МОЛОДИХ МІГРАНТІВ І БІЖЕНЦІВ В ІТАЛІЇ





in support of



UNICEF does not endorse any brand, product or service.

Щоб забезпечити підтримку молодих людей для покращення їхнього психічного здоров'я та благополуччя, ЮНІСЕФ та Фонд Z Zurich започаткували глобальне партнерство. Партнерство має на меті навчити підлітків та опікунів навичкам піклування про власне психічне благополуччя та благополуччя один одного, а також сприяти встановленню позитивних зв'язків, підвищенню рівня обізнаності, знань та практичних дій. Дізнатися більше про глобальне партнерство можна тут: <https://www.unicef.org/partnerships/z-zurich-foundation>

За редакцією Представництва ЮНІСЕФ для Європи та Центральної Азії в Італії (Паола Галассі, Маддалена Гречі, Естелла Геррера).



“Youth Sounding Board” (Молодіжний моніторинговий центр) – це група молодих людей, створена в рамках програми *“Adolescent Wellbeing”* (Благополуччя підлітків), що підтримується в Італії фондом *“Zurich”* та страховою компанією *“Zurich Insurance Group”*. Учасники: Крішні Шрікрішнамороті, Тетяна Юрчук, Зеяд Хашем Махмод Аллдерехмін, Крістіна Д'Агостіно, Мохамед Хафез, Ельшурі Ельсайд Реда Махмуд Хашем, Касим Мухаммед, Садман Сакіб Мір, Сейн Саїду, Шехара Галагамадж, Махмаду Корка Балде.

Ми висловлюємо подяку Девіду Джозефу за підтримку на нашому шляху.

© Дитячий фонд ООН, ЮНІСЕФ (UNICEF), видання 2024 р.
© Відеоконтент ЮНІСЕФ, фотоконтент ЮНІСЕФ-Тривато

ЗМІСТ

1. Вступ	4
1.1 Youth Sounding Board	4
1.2 Що таке психічне здоров'я?	8
1.3 Різниця між проблемами з психічним здоров'ям і "психічним розладом"	11
2. Право на здоров'я та благополуччя	16
2.1 Фундаментальні принципи права на здоров'я	16
2.2 Права неповнолітніх осіб	18
2.3 Право на здоров'я для повнолітньої молоді та дорослих	20
3. Міфи та легенди про психічне здоров'я	30
4. У контакті зі своїми емоціями	36
4.1 Що таке емоції?	36
4.2 Значення емоцій для нашого самопочуття	38
4.3 Як розпізнавати та передавати емоції?	42
5. Що я можу зробити, щоб почуватися краще?	50
5.1 Практика заспокоєння	54
5.2 Як справлятися зі смутком	55
5.3 Керування гнівом	57
6. Чому важливо попросити про допомогу?	62
6.1 Підтримка однолітків: Допомога друзям	66
6.2 Просити дорослого, якому довіряєте, про допомогу	72
6.3 Що являє собою шлях підтримки?	81
6.4 Як орієнтуватися на місцевості?	84
6.5 Корисні контакти	89
7. Додаткова інформація та онлайн-ресурси	94
Додаток 1 - Щоденник емоцій	96
Додаток 2 - Мої джерела	98
Додаток 3 - Відповіді до ігор	100
Notes	102



01

ВСТУП

1. ВСТУП

1.1 YOUTH SOUNDING BOARD



Ми – “Youth Sounding Board” (YSB)!

Група молодих людей віком від 15 до 19 років з різних країн світу. З жовтня 2023 р. по липень 2024 р. завдяки програмі “Adolescent Wellbeing” за підтримки фонду “Zurich” та компанії “Zurich Insurance Group”, ми зустрічалися щотижня, щоб **поміркувати над темою психічного здоров'я та психосоціального благополуччя.**

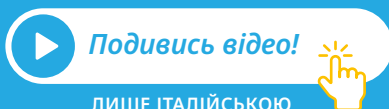
Разом ми досліджували місцеві **служби підтримки** психічного здоров'я, **мали зустрічі та проводили інтерв'ю з професіоналами** у цій галузі. Нарешті, ми надали **рекомендації, щодо покращення благополуччя молодих людей**, які прибули до Італії з інших країн, як у супроводі, так і без нього, і пройшли процес їх прийому.

Ми помітили, що тим, хто, як і ми, пройшов цей шлях, **часто бракує інформації, необхідної для того, щоб почуватися добре і шукати підтримки.** Тому разом з фахівцями ЮНІСЕФ ми вирішили написати цей “посібник”, щоб підвищити обізнаність про психічне здоров’я серед тих, хто, як і ми, має подібний досвід.

До Всесвітнього дня здоров’я, оголошеного 7 квітня 2024 року Всесвітньою організацією охорони здоров’я, ми з організації “Youth Sounding Board” запустили **опитування щодо доступу до послуг з охорони психічного здоров’я та психосоціального благополуччя для підлітків, молодих мігрантів і біженців через платформу “U-Report On The Move”.**

Результати нас здивували! Хоча **більшість респондентів** повідомили, що відчувають **тривогу, стрес, невпевненість** та інші труднощі, пов’язані з процесом прийому, більшість з них **не знають про наявні** **служби підтримки.**

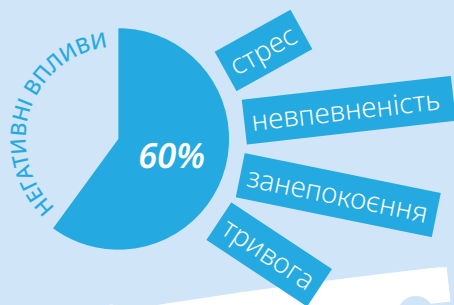
Хочеш дізнатися про нас більше?



ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ



Майже для **60%** процес прийому **мав негативний вплив** на психічне здоров'я і благополуччя, таких як стрес, занепокоєння, тривоги, невпевненість або інші труднощі.



Більшість респондентів відповіли, що не знають (**41%**) або лише частково розуміють (**20%**), що **таке послуги з охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки**.

Вони б хотіли отримати інформацію стосовно:

- Що це за служби і чим вони займаються (**34%**)
- де вони розташовані (**17%**)
- як до них потрапити (**15%**)
- та які фахівці працюють у цих службах (**8%**).



Незважаючи на те, що **46%** вважають, що звернення за допомогою може **покращити самопочуття** і є **ознакою сили** (**14%**), лише **18%** консультувалися з психологом, а **42%** ніколи не зверталися за професійною допомогою.

Так багато цифр! Але що вони нам говорять?

Результати цього опитування **допомагають нам зрозуміти, якої інформації бракує** нашим одноліткам, що приїхали до Італії.

Спочатку ми теж потребували кращого розуміння нашої ситуації, психологічної підтримки, щоб поговорити про шлях, зміни, наші страхи, надії та бажання на майбутнє.

Саме тому ми вирішили написати цей посібник! Сподіваємось він допоможе тобі:

- **Розуміти свої права, пов'язані з психічним здоров'ям** в Італії.
- Навчитися **керувати своїми емоціями і підтримувати себе та інших**.
- Зрозуміти, **що таке служби підтримки психічного здоров'я та психосоціального благополуччя**.
- **Дізнатися, як до них звернутися, хто там працює та яку допомогу ви можете отримати від цих фахівців**.

А ще ми сподіваємось, що ви відчуєте себе в хорошій компанії і зможете звернутися по допомогу, коли вона вам знадобиться!

“U-Report On The Move” –

це платформа, присвячена неповнолітнім без супроводу дорослих та молодим біженцям і мігрантам, які проживають в Італії. Вона пропонує широкий спектр послуг і заходів, спеціально розроблених для задоволення їхніх потреб і прагнень.

На сьогоднішній день вона налічує понад 16000 членів по всій території Італії. Дізнавайтеся про їхні опитування, конкурси, семінари, заходи з підвищення обізнаності та долучайтеся до них на www.onthemove.ureport.in **ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ**



1.2 ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

“Психічне здоров'я – це стан психічного благополуччя, який дозволяє людям справлятися зі стресами життя, реалізовувати свої здібності, добре вчитися і працювати, а також робити внесок у життя своєї громади”.

Визначення ВООЗ – Всесвітня організація охорони здоров'я

*ВООЗ – це спеціалізована установа Організації Об'єднаних Націй, що займається питаннями охорони здоров'я в усьому світі.

В даний час членами організації є 194 країни, включаючи Італію, яка приєдналася в 1947 році. Всесвітня організація охорони здоров'я має головну мету: **забезпечити, щоб усі країни світу могли досягти найвищого можливого рівня здоров'я.**

Психосоціальне благополуччя – це стан благополуччя в житті кожної людини, який виникає в результаті позитивної взаємодії різних факторів: біологічних, психологічних, реляційних і соціальних. Воно виражається у задоволенні потреб у різних вимірах: фізичному, емоційному та психічному благополуччі; матеріальному та економічному; соціальному; духовному; екологічному тощо.



Для нас, молодих людей з "Youth Sounding Board", мати хороше психічне здоров'я означає:

Відсутність тривог

Навчатися і залишатися зосередженим

Мати сили, щоб зустріти день без зайвих проблем

Мати друзів, з якими можна поговорити

Мати здорове тіло

Добре харчуватися

Почуватися добре та не мати тривожних думок

Мати роботу або якусь справу, щоб бути залученим

Почуватися спокійним і розслабленим

Бути щасливим

Добре спати

Займатися спортом та залишатися активним

Звертатися по допомогу, коли у вас є проблеми

Отже, можна сказати, що **мати хороше психічне здоров'я означає** відчувати себе **спокійно**, перебувати **в мирі**; бути здатним **робити все можливе**, використовувати свої здібності та вчитися новому. Це також означає здатність **справлятися з проблемами і труднощами** які виникають щодня, не відчуючи себе надто пригніченим, бути здатним вчитися, працювати або займатися своєю діяльністю ефективно і з хорошими результатами. Це також означає, що ти можеш **допомагати іншим людям і брати участь у житті** своєї школи, району чи міста, де ти живеш.

А ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ ДЛЯ ТЕБЕ?



A large, faint, yellow geometric shape, resembling a stylized 'A' or a triangle with internal lines, is overlaid on the writing area. The writing area consists of horizontal dotted lines on a white background, intended for a student to write their response.

1.3 РІЗНИЦЯ МІЖ ПРОБЛЕМАМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ І “ПСИХІЧНИМ РОЗЛАДОМ”

Протягом життя можна зіткнутися з **труднощами, пов'язаними зі станом психічного здоров'я**. Це стани **дискомфарту або психологічного дистресу** (пов'язані з **розумовими, емоційними функціями або стосунками**), сприйняття та вираження яких у різних людей відрізняється. Прикладами можуть бути відчуття розгубленості, **тривожні думки**, погана концентрація уваги, **труднощі в регулюванні емоцій, зміни настрою, самотність, втрата мотивації, надмірна втома** та проблеми в міжособистісних стосунках. Ці труднощі можуть **бути короткочасними або тривати довше**. Вони можуть бути спричинені особистими ситуаціями, досвідом, набутих під час розвитку або подіями та обставинами, які трапляються з нами.

Наприклад, людині важко контролювати емоції, адаптуватися до змін у власному тілі або у стосунках з близькими людьми: родиною, друзями або партнерами.

Неприємні або болючі події, такі як нещасний випадок або хвороба, втрата коханої людини, переїзд до нового міста або школи, знущання або насильство, також можуть викликати почуття невпевненості.

Коли ми відчуваємо дистрес, це означає, що ми починаємо розуміти нову, складну і стресову ситуацію; ми намагаємося адаптуватися якнайкраще, шукаємо відповіді і рішення того, що відбувається. **Це природний процес: всі ми в різні моменти життя можемо переживати моменти або періоди дискомфорту, втоми, відчувати труднощі, пов'язані з психологічним дистресом.**

Психологічне благополуччя - це стан, у якому людина почувається комфортно у повсякденному житті, тобто вона щаслива і має гарний настрій, спокійна і розслаблена, активна і енергійна, добре відпочила і вважає, що живе повноцінним життям, сповнене тим, що її цікавить.

Однак, **якщо те, що ми переживаємо, стає для нас “занадто”** (занадто інтенсивним, занадто болючим, занадто страшним або тривожним), з часом у нас може розвинутися те, що ВООЗ визначає як **“психічний розлад”**.

Людина, яка має психічний розлад, може відчувати **серйозні труднощі у “функціонуванні” в повсякденному житті**. Наприклад, їй може бути важко робити те, що раніше вдавалося легко, або вона може робити це лише з великими зусиллями, що виснажує її енергію. У неї може бути **постійне відчуття втоми, дистресу або емоційного страждання**, яке триває деякий час і може ставати більш інтенсивним.

Про “психічний розлад” можна говорити лише тоді, коли людині встановлено діагноз! Цей діагноз може бути поставлений тільки **спеціалізованими фахівцями** (наприклад, психологом або психотерапевтом, психіатром, психоневрологом та іншими фахівцями). Діагноз допомагає виявити і назвати проблему за допомогою таких інструментів, як інтерв'ю, оцінки, огляди тощо. **Діагностичний процес призводить до розробки “терапевтичного плану”**, який включає в себе заходи з догляду та підтримки, спрямовані на покращення ситуації.



Увага! Іноді терміни, пов'язані з діагнозами або психічним здоров'ям, вживають неправильно, як по відношенню до себе, так і до інших, навіть приписуючи людині розлад: У мене депресія, у мене біполярний розлад, у нього/неї пограничний розлад особистості, він/вона нарцис. Однак слід пам'ятати, що таке ставлення створює **соціальну стигму**.

Але що таке стигма? Stigma Стигма – це слово грецького походження, що означає тавро або **розпізнавальний знак**. У контексті психічного здоров'я його використовують, коли йдеться про **дискримінацію, засновану на упередженнях щодо людини з психічним розладом**. Стигма породжує упередження та ізоляцію. Упередження і негативне ставлення до психічного здоров'я посилюють страждання тих, хто зазнає труднощів, і **ускладнюють звернення за допомогою**, оскільки людина може відчувати сором або боятися осуду.

Що ти можеш зробити?

Якщо ти відчуваєш втому або стрес пов'язані з твоїм психологічним благополуччям, тобто труднощі на ментальному, емоційному рівні та рівні стосунків у повсякденному житті **ти можеш поговорити з експертом чи спеціалістом**. Вони можуть допомогти тобі знайти відповідну реакцію на те, що ти відчуваєш.

Якщо у тебе є друзі, які переживають складні часи, пов'язані з психічним здоров'ям, **ти можеш допомогти їм зрозуміти різницю між труднощами та розладами і, за потреби, звернутися за підтримкою. Не знали всіх цих визначень та відмінностей? Нехай вас здивує розділ 3: Міфи та легенди про психічне здоров'я (сторінка 29)!**



02

ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2. ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1 ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ПРИНЦИПИ ПРАВА НА ЗДОРОВ'Я

Право на психічне здоров'я, за визначенням ВООЗ - Всесвітньої організації охорони здоров'я, **належить до права на здоров'я.**

Таким чином, воно є частиною сукупності прав людини, які є універсальними і повинні бути гарантовані кожному, незалежно від статі, віку, інвалідності, національності, етнічної приналежності, культури і мови, сімейного та соціального статусу, релігії та інших особистих характеристик.

Але що означає думати про психічне здоров'я як про право? ВООЗ окреслює кілька фундаментальних понять:

1

Кожна людина має право на максимально можливий рівень здоров'я, як фізичного, так і психічного. Психічне здоров'я є невід'ємною частиною поняття охорони здоров'я, що розуміється як стан благополуччя, а не просто відсутність хвороби.

2

Уряди зобов'язані створювати закони і політику, які забезпечують загальний доступ до якісних медичних послуг та усувають першопричини нерівності у сфері охорони здоров'я, включаючи бідність, стигматизацію та дискримінацію.



3

Право на здоров'я, в тому числі психічне, гарантується первинною медико-санітарною допомогою, яка повинна забезпечувати рівний, універсальний і можливий доступ до медичних послуг для кожного, хто проживає в країні.

4

У сфері охорони здоров'я та політиці охорони здоров'я має бути прийнятий підхід, заснований на правах людини, який вимагає дотримання наступних принципів: **відсутність дискримінації, рівність і справедливість, участь і відповідальність.**

5

Право на здоров'я також закріплено в **Конституції Італії, стаття 32**: "Республіка захищає здоров'я як основне право людини та інтерес суспільства і гарантує безкоштовну медичну допомогу малозабезпеченим особам. Ніхто не може бути примушений до проходження певного медичного лікування, окрім як на підставі закону. Закон у жодному разі не може порушувати межі, що накладаються з поваги до людської гідності". В Італії **Національна служба охорони здоров'я (SSN - Servizio Sanitario Nazionale)** – це система правил, структур і послуг, покликаних забезпечити в умовах рівності право на здоров'я і загальний доступ до рівноправних медичних послуг і лікування.

2.2 ПРАВА НЕПОВНОЛІТНІХ ОСІБ

В Італії “неповнолітній” – це будь-яка дитина або підліток віком до вісімнадцяти років. Здоров’я – це право, яке має бути гарантоване і неповнолітнім, відповідно до Конституції та італійських законів, а також принципів Міжнародної конвенції про **Права дитини та підлітків: право на життя, зростання та здоровий розвиток, відсутність дискримінації, рівність та справедливість, можливість участі, найкращі інтереси неповнолітнього та інші.**

Що означає бути неповнолітнім іноземцем без супроводу?

Неповнолітня особа:

Мені ще не виповнилося 18 років;

Іноземці: Я не італієць, не маю італійського громадянства, маю громадянство іншої країни, не Італії, або не маю жодного громадянства (така ситуація називається “особа без громадянства”);

Без супроводу:

Я прибув до Італії без дорослого, який може виступити моїм законним представником (наприклад, батька або опікуна).

Італійське законодавство встановлює, що всі неповнолітні іноземці без супроводу дорослих, які перебувають на території Італії, мають право на обов’язкову реєстрацію в Національній службі охорони здоров’я (SSN) навіть під час очікування видачі дозволу на проживання, як того вимагає Конвенція про права дитини, що зобов’язує держави забезпечувати основні права, в тому числі на охорону здоров’я на умовах абсолютної рівності.



Для отримання додаткової інформації ви можете ознайомитися з документом



ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ

“MSNA. L’accesso alla Salute” Національної служби охорони здоров’я. Посібник

ПРАВА НЕПОВНОЛІТНІХ В ІТАЛІЇ

з *Serenamente Cards*, *U-Report On The Move*

1 Навчання

- я маю доступ до державної школи
- я маю право вивчати італійську мову

2 Робота в італії

- я можу працювати після досягнення 16 років, якщо я відповідаю вимогам обов'язкової освіти
- Я не можу працювати в нічний час

3 Охорона здоров'я

- Я можу зареєструватися в Національній службі охорони здоров'я (SSN)
- послуги лікаря загальної медицини є безкоштовними

4 Правовий захист і опікун

- Я повинен мати законного опікуна, який забезпечує дотримання моїх прав і моїх найкращих інтересів
- Опікун є особою, що відповідає за захист моїх прав

5 Утримання та житло

- Я маю право на житло
- Я маю право на здорове харчування

6 Соціальні послуги

- Я маю право розмовляти зі своєю сім'єю, якщо це не загрожує мені небезпекою
- У мене є соціальний працівник, який допомагає мені будувати мій життєвий план в Італії

7 Інформація

- Я маю право бути почутим і вислуханим
- Я маю право бути проінформованим і брати участь у вирішенні всіх питань, що стосуються мого життя: моїх документів, мого здоров'я, моєї освіти тощо

8 Повернення додому

- я можу подати запит на добровільну репатріацію, якщо я більше не хочу залишатися в Італії і хочу повернутися додому

2.3 ПРАВО НА ЗДОРОВ'Я ДЛЯ ПОВНОЛІТНЬОЇ МОЛОДІ ТА ДОРОСЛИХ

Досягнувши повноліття, людина не втрачає права, пов'язані зі здоров'ям і благополуччям; ці права залишаються дійсними протягом усього життя. Однак в рамках італійської системи підлітки та ті, кому виповнилося 18 років, можуть зазнати низки змін: послуги, на які вони покладалися в підлітковому віці або в юності, можуть змінитися.

В Італії людина вважається повнолітньою з 18 років, і існують послуги, спеціально призначені для цієї вікової групи.

Ось два приклади того, як послуги можуть змінюватися залежно від віку:

Послуги загальної медицини та педіатрії в громадах:

Вони надають послуги з догляду та допомоги, передбачені Національною службою охорони здоров'я.

У віці від 0 до 14 років:

Медична допомога надається "дільничним педіатром" – лікарем за місцем проживання, який опікується дітьми та підлітками.

Послуги з охорони психічного здоров'я:

Вони задовольняють потреби, пов'язані з доглядом, допомогою та захистом психічного здоров'я в межах території, визначеної місцевим органом охорони здоров'я.

У віці від 0 до 17 років:

Допомога надається багатогалузевою командою дитячих нейропсихіатричних служб місцевого органу охорони здоров'я (наприклад, нейропсихіатр, психолог, логопед, фізіотерапевт та інші).



Увага! Перехід до послуг з фізичного та психічного здоров'я у дорослому віці може передбачати специфічні втручання та заходи: може змінитися процес прийому, процедури доступу до послуг та наявна мережа підтримки. Оскільки ця складність може викликати занепокоєння і стрес, корисно зібрати точну інформацію заздалегідь.

Починаючи з 14 років і старше:

Людина обирає собі лікаря загальної практики (або сімейного лікаря), який продовжуватиме надавати їй медичні послуги у дорослому віці.

Коли виповниться 18:

Допомога надається багатопрофільним персоналом місцевого відділу психічного здоров'я для дорослих (наприклад, психіатр, психолог/психотерапевт, медсестра, соціальний працівник тощо).

Виняткові ситуації для віку від 14 до 16 років:

В особливих ситуаціях, наприклад, для підлітків з інвалідністю, можна залишити одного і того ж сімейного педіатра до досягнення ними 16-річного віку.

Винятки для молоді:

Молоді люди з інвалідністю все ще можуть супроводжуватися командою нейропсихіатрів, щоб завершити свій освітній шлях або для певних видів діяльності.

Що ви можете зробити?

Щоб зменшити занепокоєння чи стрес, ви можете вжити наступних заходів:

- Складіть перелік послуг з **фізичного та психічного здоров'я** для неповнолітніх і дорослих, доступних у вашому регіоні, та дізнайтеся, як отримати до них доступ у разі потреби. (Ви можете звернутися за інформацією до свого викладача або соціального працівника.)
- **Дізнайтеся про ролі професіоналів**, Дізнайтеся про ролі професіоналів, чия консультація вам може знадобитися в разі потреби. Ви можете звернутися за інформацією до педагогів, **прочитати розділ 6.3 цього посібника** або провести додатковий пошук інформації (наприклад, щодо педіатра чи сімейного лікаря, а також щодо інших фахівців з психології, психотерапії, психіатрії, наркології, гінекології, андрології, захворювань, що передаються статевим шляхом, профілактики тощо).
- **Дізнайтеся, що змінюється з переходом до дорослого життя з точки зору послуг підтримки**, і зрозумійте, як ці зміни впливають на ваш життєвий шлях і благополуччя, щоб ви могли ефективно підготуватися до будь-яких змін.

P.S. Не бійтеся ставити запитання: отримання точної та актуальної інформації – ваше право!



Самостійність

Поради U-Report On The Move

Дорослішання, досягнення повноліття, вихід із системи інтернатних закладів і так далі – все це пов'язано з незалежністю та здатністю жити самостійно в новій країні. Самостійність – це те, що будується з часом, через досвід і досягнення різних цілей.

Поширені труднощі, пов'язані з невпевненістю у **власному майбутньому** та розчаруванням від неможливості швидко їх вирішити. Ви можете зіткнутися зі складними процесами, які важко зрозуміти.

Наприклад, люди часто відчувають такі побоювання:

- **Я не знаю, як краще легалізувати своє перебування в Італії;** я чую різні думки і мені важко зрозуміти, який вибір є правильним.
- **Я вже давно чекаю на можливість працювати,** оскільки маю сильні сімейні потреби, але досі не маю ні контракту, ні необхідних документів.
- Я не знаю, чого очікувати.
- **Я боюся, що знову доведеться адаптуватися** на новому місці.

Під час цих змін ви можете відчувати:

- **Труднощі зі сном.**
- **Головний біль,** прискорене серцебиття, біль у шлунку...
- **Втрату мотивації** вчитися новому.
- **Бути Ізольованим** та без мережі підтримки.

Поради, як краще справлятися зі змінами:

1

Поговоріть з кимось про це

Завжди корисно обговорити свої проблеми з іншими та поділитися своїми переживаннями, щоб знайти найкращі рішення. Ви не повинні проходити через це на самоті!

2

Знайомство з навколишнім світом

Навіть за межами програм догляду існують заклади та рятувальні служби, які можуть надати інформацію, рекомендації та рішення. Ми завжди маємо право отримувати точну інформацію, звертатися за роз'ясненнями та просити про допомогу у прийнятті рішень.

3

Використовуйте наші ресурси

Корисно пам'ятати, що ми вже стикалися з труднощами в минулому, іноді набагато складнішими. Нам і раніше вдавалося реорганізувати своє життя. У нас є багато ресурсів, які нам потрібно визнати, цінувати і розвивати. Зрештою, перехід до більшої самостійності – це крок, який ще більше наближає нас до наших цілей.

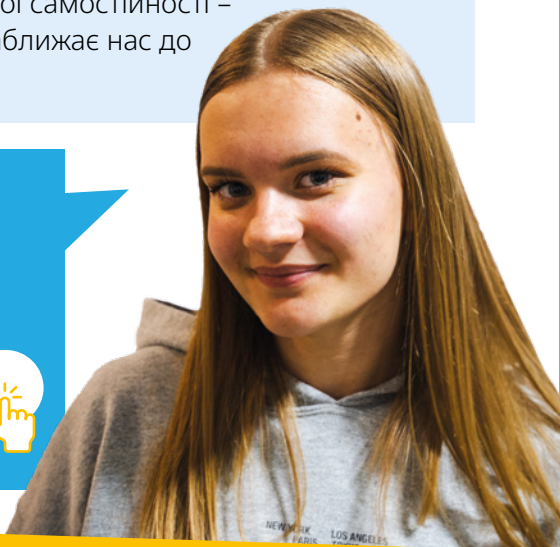
Ми, члени Youth Sounding Board, також стикалися з різними перешкодами.



Перегляньте наше відео



ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ



Що таке перешкода?

Це щось, що стоїть **між мною і моєю метою**: іноді це може бути камінь, який я можу легко перестрибнути, іноді – гора, на яку треба піднятися, іноді – непрохідна стіна або важкі двері, які можна зрушити з місця, лише об'єднавши зусилля з кимось іншим. Після прибуття до Італії ми можемо зіткнутися з багатьма перешкодами на своєму шляху: **страх осуду, культурна стигма, брак коштів, незнання про наявність безкоштовних послуг, мовний бар'єр, відсутність посередників з питань культури, дезінформація, расизм і дискримінація, самотність, ізоляція і незахищеність**. Але з допомогою сім'ї, друзів, власної віри, якщо ми віримо, і професіоналів, чия робота полягає в тому, щоб підтримувати нас на цьому шляху, ми можемо протистояти їм. Іноді ці перешкоди випробовують наше терпіння, змушують нас почуватися злими, сумними, розчарованими чи втратившими віру. **Можливо, ми не можемо змінити ситуацію, але ми можемо зосередитися на тому, як піклуватися про себе і намагатися залишатися здоровими навіть у ці часи.**



Увага! Дискримінація – це негативне ставлення до людини або групи людей порівняно з іншими в аналогічній ситуації. Це може статися в школі, на роботі, і навіть у державних та приватних організаціях або в самому уряді. Якщо ви стали жертвою або свідком епізоду дискримінації, знайте, що контактний центр **UNAR пропонує негайну допомогу, надаючи інформацію, рекомендації та підтримку, а також збирає скарги та свідчення.**



Повідомте за телефоном



800.90.10.10 або на сайті

www.unar.it. Служба багатомовна і доступна з понеділка по п'ятницю.

Психосоціальне благополуччя та місце проживання

Процедури отримання дозволу на проживання можуть викликати стрес і напругу, з якими важко впоратися. У цьому випуску GRIOT, подкасту U-Report On The Move, який відповідає на питання про життя молодих мігрантів та біженців в Італії, ми обговорюємо це з юрисконсультом та психологом проекту Here4U.



Послухайте подкаст



ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ





03

МІФИ ТА ЛЕГЕНДИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

3. МІФИ ТА ЛЕГЕНДИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Ви думаєте, що турбота про свій добробут – це те, що вас не стосується? Можливо, ця глава змінить вашу думку. На початку нашого шляху кожен член Youth Sounding Board вважав, що проблеми з психічним здоров'ям – це ознака слабкості, думаючи, що достатньо мати сильну волю, щоб уникнути цих проблем. Яким же було наше здивування, коли ми виявили, **що проблеми з психічним здоров'ям не мають нічого спільного з силою волі і можуть трапитися з кожним!**



Я зрозумів, що проблеми з психічним здоров'ям не означають, що ти не розумний; це може трапитися з будь-ким, незалежно від того, чи ти багатий, чи бідний, молодий чи старий. Існують хибні уявлення про психічне здоров'я, які не відповідають дійсності. Будь-хто може зіткнутися з проблемою психічного здоров'я у своєму житті, залежно від того, що він чи вона переживає в цей час.

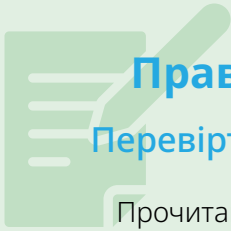


Зеяд, 17 років, Єгипет



Крішіні, 18 років, Шрі-Ланка

Раніше я думала, що тільки слабкі люди більше страждають від проблем з психічним здоров'ям, але якщо ти сильний, то з тобою такого не трапиться. Однак я зрозуміла, що бути сильною недостатньо: будь-хто може зіткнутися з проблемою психічного здоров'я. Це може прийти і піти, і це нормально.



ТЕСТ: Правильно чи Неправильно?

Перевірте себе за допомогою цього тесту!

Прочитайте наведені нижче твердження і обведіть кружечком **✓** якщо вважаєте, що це правильне, або **✗** якщо вважаєте, що це неправильне. Наприкінці, у Додатку 3 – Варіанти відповідей (стор. 100), ви дізнаєтесь, чи правильні ваші відповіді!

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Психічне здоров'я означає відсутність психічних розладів. | ✓ | ✗ |
| 2. Існують різні фактори, які захищають психічне здоров'я та благополуччя. Наприклад, розвиток соціальних та емоційних навичок, вміння вчасно шукати і знаходити підтримку, будувати стосунки, що сповнені підтримки і любові, мати здорові звички сну та жити в позитивному навчальному середовищі. | ✓ | ✗ |
| 3. Якщо людина має проблеми з психічним здоров'ям, це не означає, що вона не дуже розумна. | ✓ | ✗ |
| 4. Труднощі з психічним здоров'ям не є справжньою проблемою для дівчат і хлопців. Вони мають перепади настрою, викликані гормонами, і прагнуть уваги. | ✓ | ✗ |
| 5. Труднощі з психічним здоров'ям – це ознака слабкості; якби людина була сильнішою, вона б не мала такого стану. | ✓ | ✗ |
| 6. У підлітків, які отримують хороші оцінки і мають багато друзів, не можуть розвинути проблеми з психічним здоров'ям, тому що у них немає причин сумувати або впадати в депресію. | ✓ | ✗ |

7. Різні фактори, такі як міграція, бідність, безробіття, насильство або інші несприятливі події, можуть впливати на благополуччя і психічне здоров'я підлітків, їхніх опікунів та на їхні стосунки. Батьків слід підтримувати, оскільки вони відіграють вирішальну роль у розвитку своїх дітей і можуть надати підтримку в разі виникнення проблем із психічним здоров'ям. V X
8. Вам слід піклуватися про своє психічне здоров'я лише в тому випадку, якщо у вас є з цим проблеми. V X

Міфи та легенди з посібника для вчителя – серія коміксів “Чудова Мей та друзі”, ЮНІСЕФ/ВООЗ

Соціальна стигма та психосоціальний дистрес

Як часто ми стикаємося зі стигматизацією з боку інших через складний період, який переживаємо, або психологічний дистрес? У цьому епізоді GRIOT, подкасту U-Report On The Move, який відповідає на питання про життя молодих мігрантів та біженців в Італії, Джон з Аппроді дасть нам дуже корисні поради про те, як подолати ці моменти і прийняти себе такими, якими ми є, а також про те, що ми відчуваємо.



“Міфи та легенди” і перетворіть тест на групову вправу!



04

У КОНТАКТІ ЗІ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

4. У КОНТАКТИ ЗІ СВОЇМИ ЕМОЦІЯМИ

“Я почуваюся в безпеці, коли у мене є друзі, люди, яким я можу довіряти і з якими можу поговорити”



Подивіться відео про те, як важливо поділитися своїми потребами!

ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ



4.1 ШО ТАКЕ ЕМОЦІЇ?

У повсякденному житті кожна людина переживає різні емоційні стани. Ми часто називаємо ці стани “емоціями”, зазвичай маючи на увазі **відчуття, що всередині нас щось відбувається.**

Емоції, однак, є специфічними: це **короткі, миттєві реакції**, які створюють стан активації і **спонукають нас негайно реагувати** на подразник, що їх викликав.

Базові емоції є **універсальними**; це те, що ми всі поділяємо як люди – **ми всі відчуваємо їх і реагуємо на них.**

Крім того, ми також можемо відчувати **почуття і настрої**, які є більш складними емоціями, що **тривають довше** і можуть по-різному тлумачитися кожною людиною.

Деякі приклади базових емоцій включають **страх, гнів, радість, смуток, відразу та здивування**.



Відраза: Вона допомагає нам уникати елементів або ситуацій, які можуть завдати нам шкоди, дозволяючи нам дистанціюватися, заблокувати або усунути щось образливе, токсичне або шкідливе.



Радість: описує приємні та корисні переживання, які виникають внаслідок нового або знайомого досвіду.



Страх: Він дозволяє нам передбачати небезпеки і загрози, уникати або зменшувати ризики, він пов'язаний з нашим минулим досвідом.



Гнів: ми гніваємося, коли щось або хтось нам заважає, або якщо відчуваємо, що з нами поводяться несправедливо.



Смуток: реакція на відчуття втрати, яка допомагає нам пережити це, і показати іншим, що ми потребуємо підтримки.

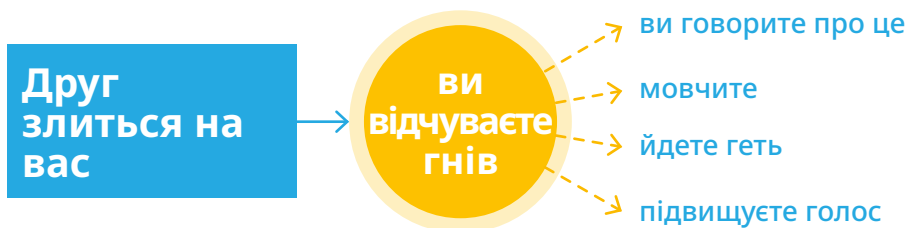


Здивування: виникає, коли ми стикаємося з чимось раптовим і несподіваним.

Кожна емоція виникає і рухається вздовж “часової шкали”, може **відрізнятися за інтенсивністю**, від незначної до великої.

Стимул → Емоція → Реакція / Відповідь

Ось приклад часової шкали, пов’язаної з емоцією “гнів”.



4.2 ЗНАЧЕННЯ ЕМОЦІЙ ДЛЯ НАШОГО САМОПОЧУТТЯ

Іноколи я відчуваю...

...що мене люблять і піклуються про мене у спільноті, де я можу їсти, спати, жити і мати друзів.

...що я щасливий, тому що я отримав документи; тому що я живий.

...занепокоєння через школу, здоров'я близької людини або через те, що посварився з другом.

...злість, тому що на мене напали без причини, і не знаю, як реагувати на насильство

...смуток, оскільки я далеко від батьків

Усі емоції **виконують важливу функцію для нашого виживання. Тому не існує за своєю суттю “негативних” емоцій**: кожна базова емоція допомагає нам **жити, рости, залишатися в безпеці, реагувати на небезпеки, звертатися за допомогою, спілкуватися з іншими людьми та будувати стосунки.**

Однак можуть бути **емоції або почуття**, які ми відчуваємо і визначаємо як “більш неприємні”, які ми намагаємося зрозуміти, які лякають нас, **викликають у нас труднощі** і створюють дистрес. Іноді ми реагуємо на ці емоції неконструктивно (наприклад, робимо нездоровий вибір, вдаємо, що проблеми не існують, реагуємо гнівом або ізолюємося від друзів).

Кожне суспільство і кожна культура надають різні цінності та значення емоціям, почуттям і настроям, а також їхньому вираженню. У різних спільнотах, культурах та історичних періодах **деякі емоції можуть вважатися соціально неприйнятними**, а їх вираження може бути недоречним або навіть небезпечним. На здатність виражати певні емоції також можуть впливати норми і звичаї або особисті характеристики, такі як стать, вік, роль у суспільстві, соціальний статус тощо.

З цих причин людина може **бути не в змозі висловити певну емоцію** (наприклад, гнів або смуток) або **не відчувати себе вільною це висловити** у своїй сім’ї, групі чи громаді.

Що таке тривожність? Тривожність – це **настрій**, безпосередньо пов'язаний з базовою емоцією страху. Це, по суті, **посилена форма страху, пов'язана з тривогою**. Тривожний стан може супроводжуватися різними симптомами, такими як **неспокій**, **напруга** або **нервозність**, втома, труднощі з концентрацією уваги, сплутаність свідомості, **дратівливість**, **м'язова напруга**, **порушення сну** і повторювані **негативні думки**. Почуття тривоги в складних або проблемних ситуаціях у повсякденному житті є нормальною реакцією: **тривога є відповіддю на стрес і може бути корисною**, наприклад, для посилення уваги на поставленому завданні. Однак тривога може **стати проблемою**, коли страх стає постійним і викликає надмірне занепокоєння, що потенційно може призвести **до уникнення та труднощів в управлінні ситуаціями**.

“Тривожний розлад” відрізняється від того, що ви відчуваєте тривогу час від часу. Це стан, який **діагностують фахівці з психічного здоров'я**. Він виникає, коли людина **має значні труднощі з контролем над тривогою, занепокоєнням і страхами**, відчуває значний дискомфорт і **бореться із труднощами в соціальній, сімейній, робочій або інших сферах життя**. Тривожний розлад потребує **спеціальної підтримки** за допомогою втручань, спрямованих на подолання труднощів і задоволення потреб у сфері здоров'я та благополуччя.

Будьте співчутливими до себе



Ви не самотні! Пам'ятайте, що переживати складні моменти або відчувати емоції, які кидають вам виклик, – це нормально і таке може траплятися у житті. Коли ви відчуваєте складні емоції, наприклад, тривогу, не ігноруйте їх. Замість цього спробуйте використати цю практику, виконавши наступні кроки:

- **Покладіть руку** на груди або щок, або на будь-яке інше місце, де контакт буде найбільш заспокійливим.
- Зробіть кілька **глибоких вдихів** і опишіть емоцію, яку ви відчуваєте.
- Спробуйте, наприклад, **говорити доброзичливо до себе**: “Заспокойся, з тобою все гаразд, ти і так добре справляєшся, я піклуюся про тебе”.
- Пам'ятайте, що є **інші люди, які пережили або переживають те, що ви відчуваєте зараз**, і що навколо вас є люди, які можуть допомогти.

Я прийшла до Youth Sounding Board, бо вважала, що моє психічне здоров'я слабе. Я часто хвилювалася і думала, що це трапляється тільки зі мною. Натомість я виявила, що це більш поширене явище, ніж я думала. Тепер я краще розумію свої емоційні реакції.



Крішینی, 18 років, Шрі-Ланка

4.3 ЯК РОЗПІЗНАВАТИ ТА ПЕРЕДАВАТИ ЕМОЦІЇ?

Спілкування з такими, як ми, допомагає нам відкритися і поділитися тим, чого ми навчилися. Багато молодих людей не усвідомлюють і соромляться визнати, що з їхнім психічним здоров'ям щось не так.

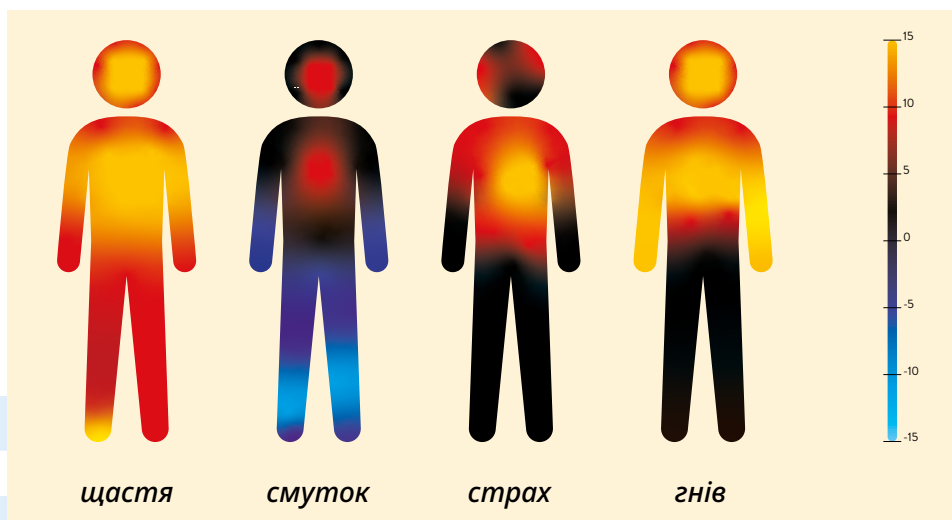


Зеяд, 17 років, Єгипет

Перш ніж дійти до думок і слів, **наше тіло та органи чуття є каналами, через які ми сприймаємо емоції та настрої**. Наше тіло активується у відповідь на емоції, проявляючи **реакції і відчуття, які ми можемо навчитися розпізнавати, щоб краще зрозуміти, як ми функціонуємо**.

Доведено, що наш організм може реагувати з різною інтенсивністю і в різних сферах. Наприклад, він може **“нагріватися”** або **“охолоджуватися”** як **реакція на різні емоційні стани**. Нижче подано кілька прикладів: Коли ми відчуваємо **щастя**, ми можемо відчувати, як наше тіло **нагрівається**. Це також трапляється під час гніву або коли ми закохані.

І навпаки, в ситуаціях, коли ми відчуваємо багато **смуtku**, ми можемо відчувати **холод**. Якщо ми відчуваємо страх або перебуваємо в шоківому стані, ми можемо відчувати тремтіння.



Однак **кожна людина** має **суб'єктивний спосіб переживання емоцій у своєму тілі**, який є унікальним для неї і може сильно відрізнятися від того, як її сприймають інші.

Що ви можете зробити? Відчуйте свої емоції!



Ви також можете спробувати помітити, як ваше тіло реагує на певну емоцію, поставивши собі кілька запитань:

- **Що відчуває ваше тіло**, коли ви щасливі, сумні або розгнівані?
- **Які частини вашого тіла найактивніше реагують** на такі емоції, як гнів, страх, смуток, радість чи відрaza?
- Які **конкретні фізичні сигнали** ви можете розпізнати? Наприклад: чи б'ється швидше серце, чи стискається живіт, чи важчає голова, чи пересихає горло, чи тремтять ноги, чи пітніють долоні тощо?
- Які **відчуття** вам подобаються найбільше? Які відчуття ви вважаєте неприємними, тривожними чи страшними?

Ви можете використовувати таблицю емоцій, щоб краще зрозуміти, як ви їх відчуваєте, визначити свої фізичні сигнали для їх розпізнавання і побачити, які реакції у вас зазвичай виникають, коли ви відчуваєте певне емоційне відчуття.

Пам'ятайте, що кожен переживає відчуття суб'єктивно і може відчувати і реагувати на емоції по-різному!

Емоції	Символи	Найбільш поширені відчуття	Що я відчуваю?	Як я реакую на такі емоції?
Страх		Блідість обличчя, запаморочення, слабкість або тремтіння в ногах, мурашки, прискорене дихання і серцебиття, відчуття холоду, сухість у роті.		
Злість		Розпашіле або почервоніле обличчя, стиснуті кулаки або щелепи, тремтіння, рвучкі рухи тіла, напруження або скорочення м'язів, прискорене серцебиття.		
Відраза		Міміка (підняття губ, морщення носа, опускання брів), здригання, видавання звуків ("бе-е-е!"), прикривання рота, носа, очей або вух, відвертання або дистанціювання. Нудота або блювотні позиви.		

Радість		Відчуття легкості в тілі, відчуття тепла, відчуття напруження м'язів живота, сміх.		
Смуток		Відчуття стиснення і "болю в серці", важкість у тілі, відчуття тиску в грудях, низький рівень енергії, втома, опущене обличчя, плач.		
Здивування		Широко розплющені очі, підняті брови, відкритий рот, звуки здивування, прискорене дихання, тривога, захисні або відсторонюючі рухи.		

У кожній культурі та мові є багато **різних слів і виразів, які визначають емоції, почуття та душевні стани.**

Важливо пам'ятати, що ці слова або вирази **не завжди можуть бути ідеально перекладені з тим самим значенням іншою мовою.** Крім того, кожна людина може надавати емоціям особистого значення. Тому, **коли ми говоримо про те, що відчуваємо,** або запитуємо інших, як вони почуваються, важливо **спілкуватися чітко і спокійно, слухати без осуду,** прояснювати будь-які непорозуміння і поважати різні точки зору.

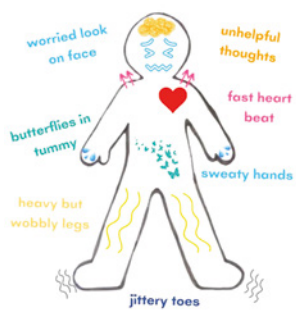
Карту тіла



Якщо ви любите малювати, можете спробувати створити **карту тіла** своїх емоцій:

- Намалюйте на аркуші паперу **стилізований контур тіла**.
- Використовуйте **кольори** та **форми**, щоб позначити на тілі та диференціювати **приємні чи неприємні відчуття, пов'язані з емоціями**, які ви відчуваєте.
- Запишіть імена та вирази, пов'язані з емоціями та душевними станами.
- За бажанням, ви можете поділитися з друзями тим, що ви відкрили і дізналися про себе.







05

**ЩО Я МОЖУ
ЗРОБИТИ, ЩОБ
ПОЧУВАТИСЯ
КРАЩЕ?**

5. ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ?

Щоб почуватися краще...

я спілкуюся з
друзями

проводжу час
наодинці

я граю у футбол



Я дивлюся
телевізор,
фільми або
веб-серіали

я розмовляю з
психологом

я танцюю



я сплю

я слухаю музику

я ходжу по
магазинах

я читаю Коран та
молюся



Ми у Youth Sounding Board робимо це для того, щоб почуватися краще. А що робите ви? Дізнавшись більше про свої емоції, ви можете спробувати **зрозуміти, які ситуації або види діяльності дозволяють вам відчувати приємні емоції**: те, що приносить вам задоволення, **допомагає краще справлятися зі стресом і труднощами**, знімає напругу і в цілому покращує настрій і загальне самопочуття.



Увага! Майте на увазі, що деякі **види діяльності або поведінки**, які іноді можуть використовуватися для зняття напруги, зменшення стресу та **забезпечення тимчасових приємних емоцій, насправді можуть бути небезпечними**, створювати ризики або погіршувати ситуацію з часом.

Наприклад, це може бути проблемна поведінка та шкідливі наслідки, пов'язані з **вживанням психоактивних речовин, використанням технологій, харчуванням, сексуальністю, стосунками або небезпечною чи незаконною діяльністю**.

Деякі приклади включають:

- **Нерегулярне харчування** або харчування без урахування ваших реальних потреб
- **Прийом ліків без призначення лікаря** або без дотримання рекомендованих дозувань
- Вживання **алкоголю, канабісу або інших речовин** для зняття напруги
- **Заподіяння собі шкоди**, наприклад, подряпини або травми
- **Незахищені та ризиковані статеві акти**
- **Романтичні стосунки**, через які ви відчуваєтеся погано

- Надмірне використання **смартфона** та постійне перебування на зв'язку
- **Імпульсивне витрачання грошей** на азартні ігри або речі, які вам насправді не потрібні
- Участь у **діяльності, яка є небезпечною для вас або незаконною**
- **Ізоляція** від інших на дуже довгий час

Якщо ви використовуєте будь-яку з цих стратегій управління стресом, можливо, вам варто поговорити про це з людьми, яким ви довіряєте, і звернутися за відповідною підтримкою. Пам'ятайте, що завжди можна знайти і вибрати безпечні альтернативи, щоб зняти напругу, не ризикуючи фізичним, емоційним, психічним чи психологічним благополуччям своїм або інших людей.

На додаток до цих видів діяльності, є прості вправи, які ви можете виконувати, щоб зменшити стрес, гнів і смуток, або просто впоратися зі складним часом. Ці **практики** засновані на прислуханні до свого **тіла, почуттів, пам'яті та уяви.**

Як це зробити?

Кожен має власні **стратегії заспокоєння**, які допомагають: відновити **спокій**, зосередитися на "тут і зараз", **керувати загостреними відчуттями, емоціями та думками, що не відпускають.** Знайдіть безпечне і тихе місце, приділіть собі трохи часу і спробуйте тимчасово відкинути інші думки, зусилля і турботи.

Спробуйте запропоновані нами практики та стратегії і знайдіть ту, яка найкраще підходить саме вам!

5.1 ПРАКТИКА ЗАСПОКОЄННЯ



Зосередьтеся на тому, що відбувається тут і зараз, використовуючи свої органи чуття. Дотримуйтесь наступних вказівок:

- Зосередьтеся на своєму диханні: **зверніть увагу як ви дихаєте** і сповільнюйте його
- **Послідовно рухайте частинами тіла**, починаючи з пальців ніг і закінчуючи головою, а потім усім тілом.
- **Доторкніться та відчуйте** руками предмет, що знаходиться поруч.
- **Понюхайте і спробуйте на смак** страву, квітку або щось ароматне.
- **Прислухайтесь** до звуків і шумів у вашому оточенні.

Приклади симптомів, **пов'язаних зі стресом, які можна зменшити** за допомогою заспокійливих практик:

- Фізичні симптоми: **утруднене дихання, серцебиття, м'язова напруга**.
- Емоційні симптоми: **раптові, інтенсивні та тривожні емоції**; збудження та розгубленість.
- Когнітивні симптоми: нав'язливі або **недоречні думки**, пов'язані з вашою ситуацією; **згадки** та спогади про болючі події.
- Поведінкові симптоми: змінені стани (відчуття "не в собі"), **імпульсивні реакції** або ті, що наражають вас на ризик.

5.2 ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СМУТКОМ

Це природно – іноді сумувати, причому з різних причин.

Сум – це природна реакція у важкі часи, після болючих подій або в періоди змін. Це означає, **що ми намагаємося обробити** – випереджаючи тіло, розум і емоції – **складну ситуацію, яка спричиняє наші страждання.**

Кожен виражає смуток суб'єктивно, наприклад, плачучи, зменшуючи свою енергію, слухаючи сумну музику або перебуваючи на самоті чи в тиші.



Усвідомте, що ви відчуваєте, і дозвольте собі переживати смуток: кожна емоція має цінність на нашому шляху. **Виділіть якийсь час свого дня для смутку**, з чітким початком і кінцем (наприклад, послухайте сумну пісню і дозвольте собі відчути себе пригніченим або поплакати протягом усього часу, поки вона звучить).

Піклуйтеся про себе, навіть якщо це може бути важко: **намагайтеся задовольняти свої базові потреби** (наприклад, їжа, пиття, дотримання гігієни, баланс між активністю та відпочинком тощо) і **не нехуйте собою.**

Зосередьтеся на тому, що відбувається тут і зараз, і звільніть місце для більш світлих емоцій та діяльності: розпізнайте, коли діяльність вам подобається, дає задоволення, надію, радість або допомагає зменшити стрес. **Визнайте, що ви можете зробити, свої можливості, ресурси та успіхи,** навіть маленькі.

Уникайте шкідливих реакцій і поведінки: деякі стратегії, що використовуються для полегшення смутку, можуть мати негативний вплив на ваше самопочуття і здоров'я. **Шукайте альтернативи, які краще підходять для вашого благополуччя.**

Підтримуйте значущі стосунки і контакти: іноді буває важко зробити перший крок, особливо якщо вам сумно. Знайдіть свій спосіб **залишатися на зв'язку з близькими:** зустріньтеся з друзями, надішліть повідомлення, напишіть листа або зателефонуйте.

Знайдіть конструктивний спосіб висловити те, що ви відчуваєте: важливо мати простір, присвячений вашим почуттям. Виберіть метод, який вам подобається: музика, зображення, меми, **щоденник** або щось інше. Не хвилюйтеся, якщо ви не завжди послідовні, але пам'ятайте, що **важливо давати собі час зрозуміти свої емоції** та осмислити, що ви відчуваєте.

Спілкуйтеся з природою: проведення часу на свіжому повітрі в тихому зеленому куточку допоможе вам розслабитися, і доведено, що перебування на природі позитивно впливає на здоров'я і настрій. Спробуйте!



Увага! Зазвичай смуток змінюється за інтенсивністю протягом дня і поступово зменшується з плином часу. Якщо ви відчуваєте, **що цей настрій дуже інтенсивний, не проходить і заважає вашому повсякденному життю**, можливо, вам потрібна більш цілеспрямована допомога; в цьому випадку **поговоріть з кимось, кому ви довіряєте, або зверніться за підтримкою до фахівця з психічного здоров'я.**

5.3 КЕРУВАННЯ ГНІВОМ

Коли ви гніваєтеся

Гнів є однією з базових емоцій і зазвичай “запускається” якоюсь подією, наприклад: щось йде не так, як хотілося б, щось нас турбує, ми з кимось не погоджуємося, хтось проникає в наш особистий простір, не поважає нас або наші права. Як і смуток, **гнів також може мати різну інтенсивність**. Зазвичай він досягає піку, який іноді може бути дуже інтенсивним, навіть бурхливим, а потім знижується. Після піку гніву ви можете відчувати занепад сил або потребувати деякого часу, щоб відновити стан спокою.

Коли ви відчуваєте сильний гнів, ви можете використовувати деякі **стратегії, щоб зменшити його інтенсивність**. Ви можете зосередитися на відчуттях свого тіла і диханні, як у заспокійливих практиках. (сторінка 54).

Використовуйте **практику P.A.U.S.E., щоб краще зрозуміти свій гнів**, коли і чому ви його відчуваєте, а також щоб **навчитися керувати ним**.

P.A.U.S.E.



P - Прислухайтесь до сигналів свого тіла, своїх думок і почуттів

Що відбувається з моїм тілом, коли я злюся? (Наприклад, чи відчуваю я, що мої м'язи напружені, кулаки стискаються, прискорене серцебиття або відчуття жару?) Це сигнали, які говорять мені, що потрібно зупинитися і взяти паузу, щоб обдумати ситуацію. Я зараз дихаю? Як я почуваюся?

A - Аналізуйте, що вас проковує

Які ситуації, думки чи відчуття провають мою реакцію? Чи відчуваю я, що мене не чують? Чи відчуваю я, що мене не розуміють? Чи злюся я на щось сказане? Чи відчуваю я гнів через те, що сталося в інший час?

U – Використовуйте ситуацію, щоб зрозуміти походження своїх почуттів

Чи злюся я через те, що мої погляди та цінності піддаються сумніву? Я намагаюся вирішити суперечку чи хочу зберегти контроль над чимось або кимось?

S – Встановіть межі, дистанційуйтеся, забезпечте безпеку

Якщо ви не можете залишатися в ситуації з гідністю і повагою, відійдіть. Встановіть межі. Вирішуйте проблему, коли ви відчуваєте себе менш злими. Важливо, щоб усі учасники відчували себе в безпеці.

E – Співпереживайте людям, які до цього залучені

Кожна людина заслуговує на повагу. Як мене може сприймати інша людина? Як мої дії вплинуть на інших? Що інші намагаються висловити? Як ми можемо досягти взаєморозуміння?



Увага! Якщо гнів, який ви відчуваєте, **занадто інтенсивний і/або частий**, якщо він створює відчуття дискомфорту і тривоги, **якщо він має наслідки для ваших стосунків, або якщо ви намагаєтеся контролювати свої імпульсивні реакції** (наприклад, словесно або фізично нападаєте на людей, тварин або предмети), **поговоріть з людиною, якій ви довіряєте, або з фахівцем з психічного здоров'я.**

Коли інші зляться

Іноді ви можете опинитися в критичних ситуаціях, коли інші висловлюють дуже сильний гнів або стають **агресивними**. У таких випадках важливо **зберігати спокій і керувати ситуацією** таким чином, щоб уникнути будь-яких ризиків.

10 стратегій подолання ризикованих або небезпечних ситуацій:

ЩО НЕ РОБИТИ



- **Не дійте поспіхом:** оцінюйте ситуацію, спостерігайте за мовою тіла, слухайте...
- Не дійте імпульсивно: подумки розробіть план (подумайте, що робити, щоб убезпечити себе, якщо ситуація погіршиться).
- **Не підвищуйте голос,** щоб вас почули.
- **Не відповідайте на образливі запитання:** ігноруйте їх.
- **Не сперечайтесь і не намагайтеся переконати:** пропонуйте вибір і альтернативи, а не пояснення.
- **Зберігайте розслаблений вираз обличчя, але не посміхайтесь:** це може бути сприйнято як зневага або глузування.
- **Уникайте постійного зорового контакту:** відведіть погляд і дозвольте людині відвести погляд.
- **Уникайте фізичний контакт:** він може бути сприйнятий як ворожий, загрозований або нав'язливий.
- **Не вказуйте на людину пальцем і не розмахуйте руками.**
- **Не йдіть на непотрібні ризики,** які можуть зашкодити вам або іншим.

ЩО РОБИТИ



- **Зосередьтеся і намагайтеся зберігати спокій** і виглядати впевнено (навіть якщо ви цього не відчуваєте!)
- **Пам'ятайте, що ваша мета – просто заспокоїти людину;** вам не потрібно досягати згоди.
- **Використовуйте виважений, спокійний і заспокоїливий тон голосу.**
- **Ставтеся до людини з гідністю та повагою.**
- **Ігноруйте будь-які образи** та уникайте осуджувати.
- **Зберігайте між собою широкий фізичний простір,** якщо можливо, приблизно в чотири рази більший за звичайну відстань.
- **Співпереживайте почуттям,** а не поведінці (наприклад, "Я розумію, що ти злишся, але погрози не приведуть до вирішення проблеми")
- **Ставте прості та конкретні запитання:** "Допоможи мені зрозуміти, що тебе злить..." замість "Як ти себе почуваєш?"
- **Пропонуйте позитивні та безпечні альтернативи** або варіанти вибору для іншої людини (наприклад, "Ви хочете сісти, чи ви бажаєте стояти?")
- **Завжди перебувайте в безпеці.** Знайте і поважайте свої межі!



06

ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ?

6. ЧОМУ ВАЖЛИВО ПОПРОСИТИ ПРО ДОПОМОГУ?



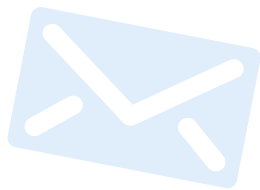
Таня, 18 років, Україна

Дехто з нас почувався ніяково, бо ніколи раніше не говорив про психічне здоров'я. Ми зрозуміли, що це важливі та цікаві теми. Обмін думками між хлопцями та дівчатами різного віку та походження дав нам зрозуміти, що говорити про них важливо. І це допомогло нам відчувати себе менш самотніми.

У житті ми стикаємося з різними проблемами, великими і малими. З деякими проблемами ми можемо впоратися самотійно, завдяки нашим здібностям і тому, чому ми навчилися з часом. Наприклад, ми в Youth Sounding Board самотійно справлялися з сором'язливістю, суперечками з друзями та родиною, сумнівами щодо майбутнього, смутком або коли в голові бродили безладні думки, з періодами свого гніву. Однак **іноді ми не можемо вирішити все самотужки і мусимо просити про допомогу. Ми можемо попросити друзів і дорослих про підтримку.**

У цьому розділі ви знайдете **поради, як підтримати друзів, які потребують вашої допомоги**, а також інформацію про те, **як попросити дорослих про допомогу**, якщо це необхідно.

Ви отримали листа



Лист **Давида**, який прибув до Італії з Нігерії неповнолітнім без супроводу дорослих, зараз є блискучим студентом університету, U-Reporter, співпрацює з Youth Sounding Board та UNICEF ECARO:

20 липня 2023

Дорогі друзі,

Я пишу, щоб поділитися своїм досвідом і дати кілька порад. Мене звуть Девід, і, як і багато хто з вас, я приїхав до Італії без супроводу дорослих. Я живу у центрі в Катанії без послуг психологічної та соціальної підтримки (MHPSS).

Я хочу поговорити про те, як важливо піклуватися про своє психічне здоров'я.

Коли я вперше приїхав сюди, тут були чудові викладачі, але не вистачало адекватної підтримки психічного здоров'я.

Це призводило до складних ситуацій, деякі з нас негативно реагували, наприклад, завдавали шкоди центру. Я пам'ятаю випадок у центрі в Агрідженто, коли склалася дуже погана ситуація, і поліція була змушена закрити заклад. Якби ми отримали правильну психологічну підтримку, всього цього можна було б уникнути.

Ми, підлітки, стикаємося з "потрійним переходом", і я хочу пояснити, що це означає:



1. Підлітковий вік: Це час у нашому житті, сповнений змін. Наші тіла, емоції та думки швидко змінюються.

Якщо додати травму переїзду, це стає ще складнішим. Наявність когось, хто підтримує нас психологічно, може допомогти нам впоратися з цими змінами і почуватися краще.

2. Травма: Багато з нас переживали складні моменти до, під час або після нашої подорожі. Насильство, експлуатація та зловживання можуть залишити глибокі рубці. Розмова з кимось і отримання допомоги може допомогти нам зцілитися і побудувати краще майбутнє.

3. Культурна адаптація: Адаптація до нової культури та суспільства може спричинити великий стрес. Вивчення нової мови, подолання культурних відмінностей та життя в складних умовах посилюють стрес. Підтримка в цей час може мати велике значення, допомагаючи нам долати труднощі та ставати сильнішими.

Наше психічне здоров'я має вирішальне значення для соціальних відносин, освіти та рішень, які ми приймаємо щодня. Неліковані проблеми психічного здоров'я можуть призвести до згубної поведінки, такої як зловживання психоактивними речовинами та самоушкодження. З правильною підтримкою ми можемо подолати ці труднощі і знайти почуття приналежності та мети в нашому новому житті.

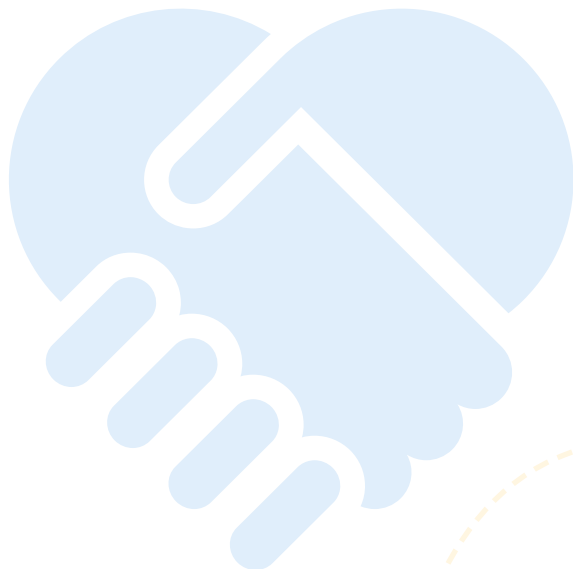
Інвестиції в послуги з охорони психічного здоров'я для молодих біженців та мігрантів є дуже важливими для нашого майбутнього. Якщо ми звертаємося щодо проблем психічного здоров'я на ранній стадії та отримуємо необхідну допомогу, ми можемо жити повноцінним життям, інтегруватися в нові спільноти та робити позитивний внесок у суспільство.

Особисто я дуже вдячний за всю підтримку, яку я отримав під час мого шляху. Коли я приїхав з Нігерії, я зіткнувся з багатьма труднощами і мав мало можливостей. Особливо важливою для мене була психологічна підтримка.

Друзі, пам'ятайте, що **прохання про допомогу – це не ознака слабкості, а ознака сили**. Подбайте про своє психічне здоров'я і зверніться за необхідною підтримкою. Разом ми зможемо пройти потрібний перехідний період підліткового віку, травми та культурної адаптації, розкрити свій потенціал і побудувати краще майбутнє для себе та наших спільнот.

З турботою,

Девід



6.1 ПІДТРИМКА ОДНОЛІТКІВ: ДОПОМОГА ДРУЗЯМ

Хто такі однолітки? “Однолітки” – це люди, які мають **схожий досвід або походження**, розуміють, про що йдеться, і можуть запропонувати одне одному близькість, вміння слухати, солідарність і підтримку – як практичну, так і емоційну – без осуду.

Друзі часто є першими людьми, до яких ми звертаємося, коли потрапляємо у скрутне становище. Тому важливо знати, **як підтримати однолітка**, який просить про допомогу і підтримку.

Нижче наведено кілька **корисних порад про те, як бути хорошим другом**.

Як допомогти другу?



Основне правило: ГАРАНТУВАННЯ АНОНІМНОСТІ!

Конфіденційність означає **повагу до приватного життя інших людей**. Коли друг довіряє вам, ви не повинні розкривати його особисті проблеми іншим або говорити про них за його спиною. Важливо, щоб ваш друг знав, що **ви не розголошуватимете те, що він вам розповідає, за винятком випадків, коли існує ризик заподіяння шкоди йому самому або іншим людям**. У таких ситуаціях необхідно порушити конфіденційність і звернутися за підтримкою до дорослого, якому ви довіряєте.

Як ви можете допомогти комусь у скруті? Ви можете **активно вислухати**, підтримувати їх у **пошуку вирішення проблеми** і, за потреби, допомогти їм **звернутися за допомогою до дорослих, яким вони довіряють**. Давайте подивимося, як це зробити!



Активне слухання створює атмосферу довіри та зв'язку зі співрозмовником, сприяючи діалогу та співпраці.
Тренувати активне слухання:

Приділіть всю свою увагу людині, яка говорить (наприклад, не дивіться на свій телефон!)

Станьте обличчям до співрозмовника і **уважно вислухайте** його проблеми

Проявляйте повагу і **не засуджуйте** те, чим з вами діляться

Намагайтеся **зрозуміти і відчувати емоції іншої людини**, тобто проявіть емпатію

Слідкуйте за словами, які ви використовуєте, і за мовою вашого тіла

Основне правило: **ПОВАЖАЙТЕ ЗГОДУ!**

Дати згоду означає “погодитися”, **“сказати ТАК”**. Якщо ви хочете втішити друга, **перед будь-яким фізичним контактом** (наприклад, покласти руку на плече чи обійняти) **необхідно запитати і отримати його явну згоду**. Будь-якому контакту завжди має передувати цей запит; людина, з якою ви перебуваєте, повинна дати свою згоду. Не всі відчують себе комфортно при фізичному контакті, який може бути недоречним або сприйматися як нав'язливий. Повага до згоди та меж, встановлених іншими, є основою взаємної поваги. **Пам'ятайте, що “НІ означає НІ”**.

5 порад для ефективного активного слухання



1. Дозвольте людині **говорити у власному темпі та у власній манері**. Дозвольте їй говорити, поки не закінчить.
2. **Уникайте негайних порад чи вказівок**. Повторіть ключові ідеї та слова, які сказала людина, і підсумуйте те, що ви зрозуміли: “Ти хочеш сказати, що ... [підсумуйте важливі повідомлення]?” Якщо ви не розумієте, попросіть роз'яснення!
3. **Цінуйте думки і почуття** людини, яку ви слухаєте: “Твої емоції мають сенс і цінні”; “Я розумію, що ти відчуваєш”; “Ти мав мужність сказати мені про це”;
4. **Використовуйте чіткі фрази що втішають та підтримують**: “Скажи, як я можу тобі допомогти”; “Дякую, що поділився цим зі мною!” “Дякую, що відкрито говориш про свої емоції/що тебе турбує”;
5. Уважно вислухавши співрозмовника, може бути корисно підтримати його у визначенні можливих **шляхів вирішення його проблеми**.

Як ви можете допомогти другу **вирішити проблему**? Виконайте наступні кроки!



Зупиніться

Допоможіть людині зупинитися і взяти паузу, щоб обдумати ситуацію та розглянути найнагальніші питання. Допоможіть людині визначити і вибрати проблему, з якою вона може щось зробити.



Подумайте

Заохочуйте людину думати про те, як вирішити проблему, за допомогою таких запитань, як:

- Що ви робили в минулому, щоб подолати подібні проблеми?
- Що ви вже намагалися зробити?
- Чи є хтось, хто може допомогти впоратися з цією проблемою (наприклад, друзі, близькі або групи)?
- Чи мають інші ваші знайомі схожі проблеми?
- Як вони їх подолали?



Вперед

Допоможіть людині обрати спосіб вирішення проблеми та перевірити його. Якщо це не спрацює, заохочуйте їх спробувати інше рішення.

*Пам'ятайте, що підтримка однолітків може бути заспокійливою і дуже корисною, але вона не є професійною підтримкою. **Якщо ви вважаєте, що людина, яка вам довірилася, перебуває в небезпеці або може потребувати психологічної підтримки, допоможіть їй знайти відповідні служби (не змушуючи, у кожного свій темп!). Ви можете порадити їм поговорити з фахівцями, які працюють у їхній громаді, або звернутися до **служби психологічної підтримки Here4U.*****



Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove



Увага! Якщо знайома вам людина зазнала **сексуального насильства**, перш за все, вислухайте її і не ставте під сумнів те, що вона вам розповідає. Підтримуйте людину в прагненні отримати медичну та психологічну допомогу, не підганяйте її. Нагадайте їй/йому, що це не її/його провина і **вона/він не залишаться на самоті**.

1522 NUMERO ANTI VIOLENZA E STALKING



EMERGENZA INFANZIA



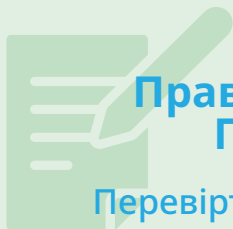
1522



114

Кожен, хто зазнав насильства, може звернутися на гарячу лінію з протидії насильству та переслідуванню: для дорослих жінок за номером

або на екстрену лінію для неповнолітніх за номером



ТЕСТ: Правильно чи Неправильно? Підтримка однолітків

Перевірте себе за допомогою цього тесту!

Прочитайте наведені нижче твердження і обведіть кружечком **✓** якщо вважаєте, що це правильне, або **✗** якщо вважаєте, що це неправильне. Наприкінці, у Додатку 3 – Варіанти відповідей (стор. 101), ви дізнаєтесь, чи правильні ваші відповіді!

Підтримка однолітків – це...

- | | | |
|--|---|---|
| 1. те, що можуть робити тільки дорослі | ✓ | ✗ |
| 2. Наполягати, щоб інша людина розповіла тобі свою історію | ✓ | ✗ |

- | | | |
|--|---|---|
| 3. Надати пріоритет власному благополуччю перед тим, як допомагати комусь іншому | V | X |
| 4. Судити про те, що зробила інша людина, і говорити їй, чи була вона права чи ні | V | X |
| 5. Заспокоїти іншу людину, щоб вона могла розслабитися і почуватися спокійно | V | X |
| 6. Запобігати заподіяння шкоди іншій особі, навіть якщо це означає порушення угоди про конфіденційність | V | X |
| 7. Момент, коли той, хто допомагає, повинен самостійно шукати вирішення всіх проблем і діяти без допомоги дорослих | V | X |
| 8. Діяти як психолог і намагатися "виправити" іншу людину | V | X |



6.2 ПРОСИТИ ДОРОСЛОГО, ЯКОМУ ДОВІРЯЄТЕ, ПРО ДОПОМОГУ

Окрім друзів, **дорослі також можуть вислухати і запропонувати підтримку**, якщо ми переживаємо важкі часи.

Розмова з дорослим може бути складнішою, але іноді старші люди мають точку зору, яка може бути корисною: **вони можуть мати схожий досвід або володіти корисною інформацією** і поділитися нею з нами.

Ми можемо спробувати **відкритися людям**, які близькі нам у повсякденному житті, **які викликають довіру і змушують нас почуватися комфортно**, наприклад, **вчителю, вихователю, спортивному тренеру** та іншим.

У громаді, де живемо, ми можемо покладатися на **підтримку дорослих, які мають певний досвід і можуть допомогти нам зрозуміти наші потреби, вирішити проблеми** або заглибитися у важливі питання, пов'язані з благополуччям і психічним здоров'ям. Крім того, в системі прийому є фахівці, роль яких полягає в наданні допомоги неповнолітнім та дорослим на їхньому життєвому шляху.

Лише деякі з нас знали про роль психолога до того, як ми обговорювали це під час засідань Youth Sounding Board. Ті, хто вже був знайомий з цим ресурсом, бачили в ньому можливість “заспокоїтися”, “поговорити про свої проблеми” або “подолати минуле”, особливо пов’язане з цією подорожжю.

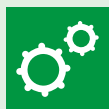


Ельсаєд, 17 років, Єгипет



Махмуд, 17 років, Єгипет

Викладачі є нашим основним ресурсом, і на них покладено багато обов’язків, які виходять за рамки повсякденних завдань, таких як робота з документами, організація нашого життєвого проєкту та забезпечення мовного і культурного посередництва. Однак ми виявили, що вони часто виконують багато ролей, які повинні бути доручені різним фахівцям: наприклад, зазвичай це лінгвістичний посередник, який займається лінгвістичним та культурним посередництвом.

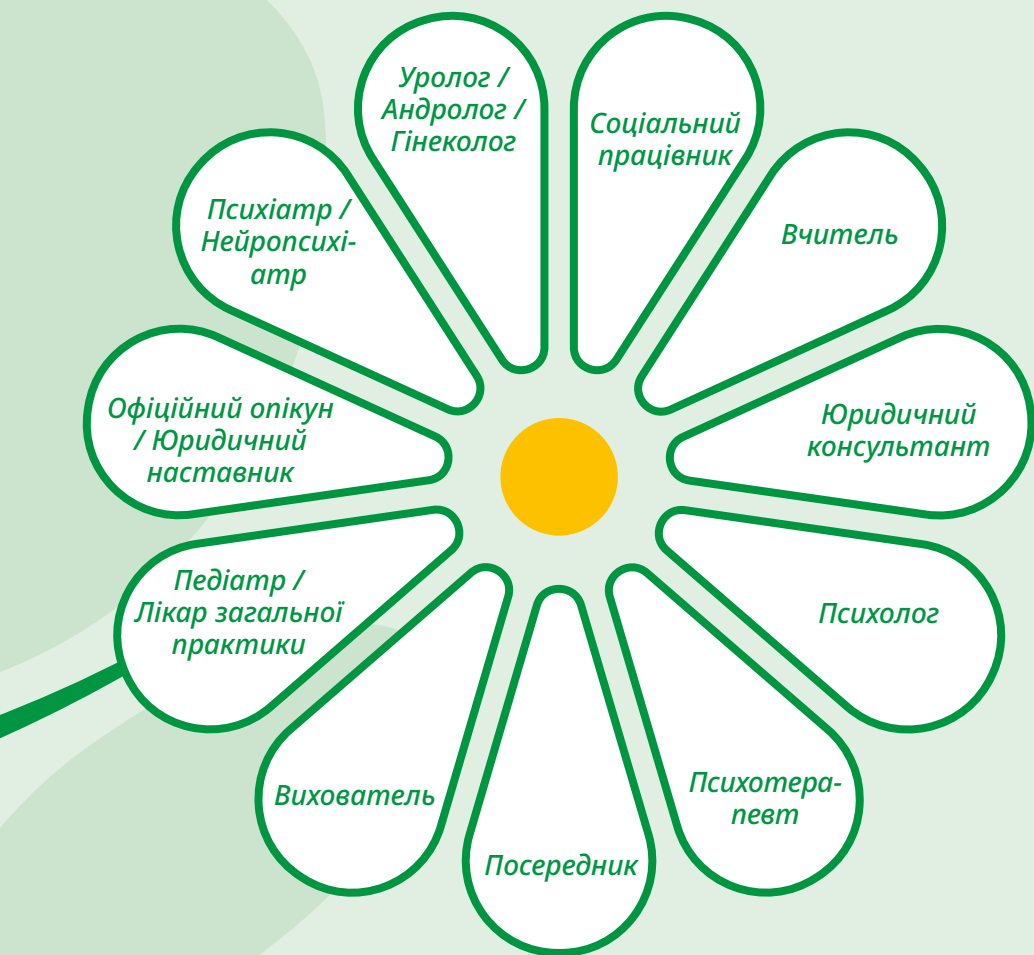


ПОГРАЄМО! Сад підтримки

Подивіться на зображення нижче
та спробуйте відповісти на запитання

- З якими особами на зображенні ви стикалися?
- Чи можете ви згадати інші, яких не показано?
- Чи знаєте ви роль та діяльність кожного з фахівців?
- Хто з цих осіб є експертами з благополуччя та психічного здоров'я?

Розфарбуйте пелюстки з людьми, яких ви зустрічали!





ПОГРАЄМО! Зв'яжіть назви з їхніми визначеннями

Підтримують вас у плануванні вашого життя, допомагаючи знайти та обрати необхідні вам можливості, такі як освіта, працевлаштування, житло та вибір місця проживання. Вони слідкують за вашим прогресом і допомагають вам орієнтуватися на місці та в спільноті, надаючи простори, де ви можете знайти нових друзів.

A

Допомагають вам отримати точну юридичну інформацію, зрозуміти бюрократію та подавати заявки на різні документи, такі як посвідчення особи, опікунство, дозволи на проживання, міжнародний захист, возз'єднання сім'ї, допомога у добровільному поверненні тощо. Вони ведуть вас через процес, завжди діють у ваших інтересах і захищають ваші права.

B

Допомагають підтримувати та відновлювати ваше благополуччя. Вони зосереджені на профілактиці та зміцненні психічного здоров'я людей різного віку. Використовують ваші розповіді, тести та інші інструменти, щоб поставити діагноз, але не можуть призначити ліки.

C

Мають спеціалізацію, яка дозволяє їм управляти та лікувати діагностовані психічні розлади. Вони допоможуть зрозуміти причини труднощів і проведуть вас через терапевтичний процес. Вони можуть виписувати ліки лише за умови, що мають ліцензію на медичну практику.

D

Допомагають вам зрозуміти мову та спілкуватися, поки ви не зможете робити це самостійно. Вони будують міст довіри та діалогу між вами та людьми, які працюють у сфері послуг або в інших сферах. Допомагають вам висловити свої потреби так, щоб їх почули та врахували.

E

Ц) Працюють з групами або класами в школах, навчальних центрах або професійних майстернях. Допомогає учням набувати нові навички та опановувати предмети, включаючи практичні. Готує, пояснює уроки та оцінює прогрес навчання.

F

1

Психіатр,
нейропсихіатр

2

Законний
опікун

3

Вчитель

4

Посередник

5

Соціальний
працівник

6

Психолог

Співвіднесіть професію з правильним описом

Рішення: Додаток 3 – Рішення для ігрових ситуацій (стор. 101)

7

Уролог,
Андролог,
Гінеколог

G

Беруть участь у вашому шляху зростання, допомагають вам досягти незалежності та робити вибір з усвідомленням і відповідальністю. Вони підтримують вас у повсякденному житті, зокрема вести домашні справи або жити у спільноті. Допомагають будувати зв'язки та стосунки з іншими, керувати емоціями та вирішувати кризові ситуації. Вони допомагають вам зорієнтуватися стосовно ваших потреб, таких як отримання документів, вступ до школи, розширення інтересів, налагодження мережі дружніх стосунків тощо.

8

Юридичний
консультант

H

Призначені судом у справах неповнолітніх, вони є законними представниками неповнолітніх без супроводу, які прибули до Італії без батьків або дорослих опікунів. Вони захищають ваші права, піклуються про те, щоб вам було добре, щоб у вас були хороші умови проживання.

9

Психотера-
певт

I

Надають базову медичну допомогу, яку покриває Національна служба охорони здоров'я. Допомагають вам піклуватися про своє тіло, якщо у вас є захворювання, біль або фізичні розлади. Консультують вас щодо того, які ліки приймати та яких методів лікування слід дотримуватися щоб одужати. Можуть призначати ліки та діагностичні дослідження.

10

Вихователь,
соціальний
працівник

L

Спеціалізуються на медицині з акцентом на діагностиці, лікуванні та наданні допомоги у сфері психічного здоров'я. Залежно від підготовки, можуть працювати з дітьми та підлітками або з дорослими. Можуть призначити ліки та діагностичні тести як частину терапевтичного лікування.

11

Педіатр
/ Лікар
загальної
практики

M

Спеціалізуються на медицині з акцентом на сексуальне та репродуктивне здоров'я. Залежно від їхньої підготовки, вони займаються захворюваннями сечовидільної, статеві та репродуктивної систем, як у чоловіків, так і у жінок. Вони можуть призначити ліки та діагностичні тести.

Іноді ключових професіоналів, таких як **соціальні працівники**, необхідних для нашого шляху перебування в Італії, таких як **соціальні працівники, бракує та буває важко знайти**.

Багато хто з нас, членів Youth Sounding Board, стикався з тим, що нечасто бачився з соціальним працівником і довго чекав на зустріч з із ним. Це може **викликати у нас відчуття, що нас не чують**, що призводить до розчарування та втрати довіри до системи прийому та дорослих, які працюють у ній. На жаль, деякі соціальні працівники мають багато справ, і їм може бути важко надати необхідну увагу кожному.

Така ситуація також може виникнути з іншими ключовими спеціалістами, які піклуються про багатьох молодих людей або з ким важко встановити контакт, наприклад, **законними опікунами чи психологами**.

Якщо вам не вдається привернути увагу або отримати відповіді на свої запити, і це вас турбує, **обговоріть цю проблему з працівниками громади**, щоб зрозуміти, як організувати зустріч і покращити ситуацію.

Намалюйте карту вашої мережі підтримки



Знати свою мережу підтримки, тобто людей, які можуть допомогти вам у скрутний час, корисно для того, щоб:

- Зосередитись на власних потребах, проблемах і пріоритетах
- Розуміти, у кого ви можете попросити допомоги та як її просити
- Самостійно проявляти ініціативу для подолання труднощів і пошуку рішень

Необхідні матеріали: Аркуш паперу, ручка, кольорові фломастери

Намалюйте вашу карту, виконавши наступні дії:

1. Напишіть своє ім'я в центрі аркуша.
2. Виділіть своє ім'я кольором, який вам подобається.
3. Подумайте про людей, які вам близькі, яким ви довіряєте та які є опорою у вашому повсякденному житті (*наприклад, друзі, однокласники, дорослі, яким ви довіряєте*).
4. Напишіть їхні імена на аркуші, розташувавши біля себе та обвівши кольорами, які вам подобаються.
5. Біля кожного імені напишіть, яку допомогу вони надають або можуть надати у разі потреби (*наприклад, ваш найкращий друг вислухає, коли вам сумно, однокласник, якому ви довіряєте, може допомогти зі шкільними запитаннями тощо*).
6. Також напишіть, як ви можете попросити цю людину про допомогу.
7. Це ваша безпосередня мережа підтримки: до неї входять найближчі люди.

Тепер спробуйте розширити мережу:

8. Подумайте про менш близьких людей, але до яких ви теж можете звернутися по допомогу з конкретними потребами чи проблемами.
9. Додайте також професіоналів, яких ви знаєте і які можуть бути корисними (*наприклад, педагог, психолог, соціальний працівник та інші*).

10. Напишіть їхні імена на аркуші, розмістивши їх навколо інших імен, і обведіть кольорами, які вам подобаються.
11. Спробуйте написати поруч із кожною людиною ті практичні дії, в яких вони можуть вам допомогти.
12. Також напишіть, як ви можете попросити цю людину про допомогу.
13. Ваша карта мережі підтримки готова!

Визначте свої пріоритети та зверніться за підтримкою:

14. Тепер ви можете спробувати визначити найбільш термінові потреби чи проблеми та звернутися за допомогою до своєї мережі підтримки.
15. Ви завжди можете оновити карту з часом.



6.3 ШО ЯВЛЯЄ СОБОЮ ШЛЯХ ПІДТРИМКИ?

Якщо ви розглядаєте можливість звернення за допомогою до фахівця в галузі психічного здоров'я **або хочете краще зрозуміти, що таке терапевтичний процес**, що відбувається під час нього і **як він працює**, ось кілька прикладів, які можуть допомогти вам це краще зрозуміти.



Увага! Вихователі у вашій громаді завжди допоможуть вам знайти потрібного спеціаліста. **Важливо, щоб ви брали участь у процесі, необхідному для запиту цієї послуги, оскільки це сприятиме вашому розвитку та незалежності**, а також дозволить вам навчитися керувати цим процесом у майбутньому. Ви також можете попросити їх пояснити, що відбудеться під час візиту. **Якщо ви ще не володієте мовою на достатньому рівні, попросіть допомогу посередника під час зустрічей.**



П. – 17-річна дівчина, якій незабаром виповниться 18 років, проживає в спільноті. Останнім часом у неї були проблеми зі сном; вдень вона часто відчуває прискорене серцебиття, сильний біль у животі та нудоту.

Гінеколог проводить огляд для оцінки стану репродуктивної системи П., щоб виключити будь-які порушення або вагітність.

Психолог допомагає П. зрозуміти, що вона відчуває, її емоції та занепокоєння, а також знайти стратегії подолання стресу та покращення її самопочуття.

Психіатр, після клінічного спостереження за симптомами і лише за необхідності, може призначити підтримуючі препарати в рамках терапевтичного плану, узгодженого з іншими фахівцями.

Опікун забезпечує доступ П. до необхідних послуг і піклується про її благополуччя, а також про те, щоб її права завжди поважали.

Посередник допомагає П. краще зрозуміти процес лікування та технічні терміни, які використовують спеціалісти.

Громадський вихователь інформує П. про доступні послуги та супроводжує її до цих служб для діагностики, лікування та підтримки.

Лікар загальної практики може призначити ряд аналізів, щоб оцінити загальний стан здоров'я П.

6.4 ЯК ОРІЄНТУВАТИСЯ НА МІСЦЕВОСТІ?

У місцевості, де ви живете, **доступні різноманітні послуги для підтримки психічного здоров'я**, психологічного та соціального благополуччя, які відповідають специфічним потребам мешканців усіх вікових категорій.



Увага! В Італії **кожен регіон і територія відрізняються один від одного**. Таким чином, залежно від того, де ви знаходитесь, місцева мережа служб підтримки також може відрізнятися. Саме з цієї причини важливо знати про послуги психічного здоров'я та благополуччя, які доступні поблизу вас. Ви можете звернутися за допомогою до людей, яким довіряєте, щоб зібрати інформацію, а також **скласти детальний перелік або карту доступних послуг у вашому регіоні**.

На зображенні ви можете побачити **приклади послуг**, які можуть бути доступні у вашій місцевості. Ці послуги включають **різних фахівців**, які можуть запропонувати підтримку у сфері психічного здоров'я та благополуччя, враховуючи специфічні труднощі або проблеми, з якими ви можете стикатися.



Служби підтримки
ЛГБТКІА+

Центри протидії
насилъству

Служби з
лікування
залежностей

Допомога
постраждалим від
торгівлі людьми та
експлуатації

Центри психічного
здоров'я

Служби
консультування та
підтримки молоді

Шкільні служби
психологічної
підтримки

Групи взаємної
підтримки

Дитячі та підліткові
нейропсихіатричні
служби

Педіатрія та
загальна медицина

Клініки для людей
з труднощами у
навчанні

Служби з питань
харчування та
харчових розладів

Сімейні центри

Університетські
служби
психологічної
підтримки

Спеціалізовані
клініки для
мігрантів

Послуги для людей
з обмеженими
можливостями

Педіатрія та первинна медична допомога:

Медична допомога та послуги, що надаються Національною службою охорони здоров'я в дитячому, підлітковому та дорослому віці.

Нейропсихіатричні служби для дітей та підлітків:

Догляд, допомога та захист психічного здоров'я неповнолітніх.

Центри психічного здоров'я:

Догляд, допомога та захист психічного здоров'я дорослих.

Служби з лікування залежностей:

Профілактика, лікування та реабілітація розладів, пов'язаних з вживанням/зловживанням психоактивними речовинами (як легальними, так і нелегальними), а також ігроманією.

Служби з питань харчування та харчових розладів:

Діагностика та специфічна допомога особам з харчовими розладами (нервова анорексія, булімія, переїдання тощо).

Клініки з розладів навчання:

Діагностика та допомога особам з особливими труднощами у читанні, письмі, рахуванні, увазі, пам'яті, а також з особливими освітніми потребами.

Центри сімейного консультування:

Первинна допомога у сфері сексуального, репродуктивного, психологічного та емоційного здоров'я для окремих осіб, пар та сімей.

Молодіжні центри:

Надання консультацій щодо сексуальних та психологічних питань підлітків.

Сімейні центри:

Допомога та підтримка для сімей з дітьми віком від 0 до 18 років.

Групи взаємодопомоги:

Тематичні групи для людей зі схожим досвідом для сприяння усвідомленому вибору для здоров'я та благополуччя.

Послуги для людей з обмеженими можливостями:

Психосоціальна, освітня та реабілітаційна підтримка для зменшення бар'єрів та дискримінації, а також для сприяння соціальній інтеграції, автономії та незалежному способу життя.

Шкільні служби психологічної підтримки:

Консультування та підтримка учнів, родин та вчителів.

Служби психологічної підтримки при університетах:

Консультування та підтримка студентів університетів.

Служби підтримки ЛГБТКІА+:

Консультування, настанови та психологічна допомога, призначені для ЛГБТКІА+ спільноти.

Центри протидії насильству:

Консультування, психологічна допомога, групи підтримки, прихистки та інші послуги для дівчат і жінок, які пережили ґендерно зумовлене насильство.

Послуги для постраждалих від торгівлі людьми та експлуатації:

Послуги екстреного розміщення, захисту та підтримки для осіб, які постраждали від сексуальної або трудової експлуатації.

Спеціалізовані клініки для мігрантів:

Культурно-чутливий догляд і допомога для людей з різним походженням за підтримки мовних і культурних посередників.

Клініки спрощеного доступу:

Безкоштовна первинна медична допомога для осіб без дозволу на проживання, які не охоплені Національною службою охорони здоров'я або перебувають у стані крайньої бідності.

Консультаційні пункти В Італії існує мережа консультаційних пунктів, які є **соціально-медичними службами, зосередженими на фізичному, психічному, сексуальному та репродуктивному здоров'ї, підтримці подружніх та сімейних стосунків, а також благополуччя в дитинстві та підлітковому віці**. Деякі консультаційні пункти (але не всі) можуть також включати **Молодіжний простір (Youth Space)** – послугу, що пропонує консультування, **візити та психологічну підтримку** спеціально для молодих людей віком від 14 до 20/24 років. Ви можете їх відвідувати в зазначені години та дні без попереднього запису та **без оплати** (як правило, віком лише до 19 років). Конфіденційність гарантована.

Ось послуги, які ви можете отримати в Молодіжному просторі:

- Інформація про методи контрацепції та безпечний секс.
- Інформація про профілактику інфекцій, що передаються статевим шляхом.
- Підтримка у вирішенні сексуальних та емоційних проблем.
- Поради щодо подолання фізичних та психологічних змін у підлітковому віці.
- Допомога у вирішенні проблем у стосунках з друзями, партнерами та батьками.



Знайдіть найближчий консультаційний центр!

ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ



Знайдіть його у списку Мережі консультаційних центрів у кожному регіоні та провінції.

6.5 КОРИСНІ КОНТАКТИ

Нижче подано додаткові джерела інформації та організації, до яких можна звернутися. В Італії існують різні національні органи, які захищають людей від форм дискримінації, і безкоштовні номери, за якими можна зателефонувати в разі потреби.

UNAR – Національний департамент з питань боротьби з расовою дискримінацією:
www.unar.it



Це департамент, створений державою для забезпечення права на рівне ставлення і усунення дискримінації за ознакою раси або етнічного походження.

 800.90.10.10

Номер боротьби з насильством та переслідуванням: www.1522.eu



Ця безкоштовна послуга доступна 24 години на добу і спеціалізовані оператори надають допомогу та підтримку жертвам насильства та переслідування.

 1522

Telefono Azzurro: www.azzurro.it



Ця організація відстоює права дітей та підлітків, а також захищає їх від насильства і жорстокості, які можуть нашкодити їхньому благополуччю та розвитку.

 1.96.96

Вам потрібно поговорити зі спеціалістом? Зверніться до HERE4U!



Here4U – це послуга юридичного та психосоціального консультування для неповнолітніх іноземців без супроводу дорослих, молодих мігрантів та біженців, розроблена на платформі **U-Report on the Move** ЮНІСЕФ у співпраці з ARCI.

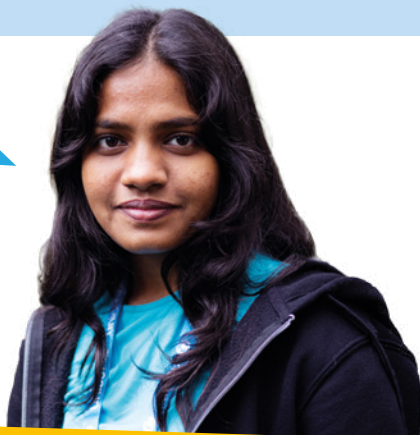
- Ця послуга **надається багатьма мовами**.
- Доступна з **понеділка по п'ятницю з 9:00 до 18:00**.
- Просто надішліть повідомлення на   

Whatsapp +39 320 248 0863 **Telegram** @ureportotm_bot
Facebook/IG Messenger @ureportonthemove

Це безпечний простір, де вас вислухають, тут ви можете розповісти про труднощі, поділитися думками та попросити про допомогу. Команда юридичних та психосоціальних фахівців допоможе вам, надаючи адаптовану до ваших потреб персоналізовану підтримку, за сприяння лінгвістичних та культурних посередників.

U-Report On The Move: <https://onthemove.ureport.in/join/>

Що представляє собою Here4U?



На цьому наш невеликий посібник з психічного здоров'я та психосоціального добробуту закінчується! Ми сподіваємося, що інформація, якою ми поділилися з вами, допоможе вам жити повним життям і орієнтуватися на вашому новому життєвому шляху Італією. Пам'ятайте, ви не самотні і ми думаємо про вас. Ми раді, що змогли зв'язатися з вами, і бажаємо вам успіхів!

Ваш життєвий шлях

Існує нитка, яка вас веде. Вона проходить між речами, що змінюються. Але вона незмінна.

Людям цікаво, до чого ви прагнете.

Ви маєте пояснити цю нитку.

Але іншим важко її побачити.

Допоки ви тримаєте її в руці – ви не загубитеся.

Вільям Стенфорд





07

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ТА ОНЛАЙН- РЕСУРСИ

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ ТА ОНЛАЙН-РЕСУРСИ

- **U-Report on the Move**, цифрова платформа ЮНІСЕФ, яка безкоштовно та анонімно підтримує та інформує молодих мігрантів та біженців у віці від 15 до 24 років. Вона доступна італійською, англійською, французькою, арабською, албанською, бенгальською та мовою тигрінья. U-Report on the Move – це також анонімний і безкоштовний інструмент обміну повідомленнями (у Facebook, Instagram і Telegram), який надає багатомовну інформацію про корисні послуги для неповнолітніх без супроводу дорослих, молодих мігрантів і біженців в Італії. Платформа дозволяє ділитися своєю думкою за допомогою опитувань, брати участь у заходах, а також долучатися до соціальної та розважальної діяльності: <https://onthemove.ureport.in>
- **GRITOT**, Подкаст, який відповідає на питання про життя молодих мігрантів та біженців в Італії. Подкаст U-Report on the Move італійською мовою доступний на Spotify <https://open.spotify.com/show/557AQ6AnG1CPrf2MFCXN3L?authfailed=1> and Spreaker <https://www.spreaker.com/podcast/griot--4800509>
- **INFOPILLS**, короткі відеоролики, що містять інформацію на теми психічного здоров'я та психосоціальних проблем, озвучені експертами та U-Амбасадорами, молодими мігрантами та біженцями, які беруть активну участь у діяльності платформи U-Report On The Move: https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfLRn9v901rI7Thlg_o8Dkevh&si=1-7gGaf06QSk1ttm
https://youtube.com/playlist?list=PLkWsKYZGolfI6MPnRjvLapaRb_uV3FIEAj&si=GjqLHN6ubNnRTUOj
- **LIVECHATS**, відеосесії в прямому ефірі (тривалістю від 30 до 60 хвилин), під час яких ведучий та експерти обговорюють

конкретні юридичні теми або теми психічного здоров'я в режимі реального часу. Доступно на сторінці в Instagram <https://www.instagram.com/ureportonthemove/> і сторінці <https://www.facebook.com/UreportOnTheMove>

- **Атлас емоцій**, Інтерактивний інструмент для розвитку вашого словника емоцій: <https://atlasofemotions.org/>
- **Juma Map**, Національна карта послуг для шукачів притулку та осіб, що перебувають під міжнародним захистом, доступна 15 мовами: <https://www.jumamap.it/>
- **Informagiovani + назва вашого міста**: На сайті Informagiovani для вашого міста ви можете знайти інформацію про можливості навчання, волонтерство, роботу, культуру та дозволи у вашому регіоні.
- **Consultorio + назва вашого міста**: На сайті консультативного центру ви можете знайти адресу та корисні контакти для отримання безкоштовної психологічної та медичної допомоги, не маючи направлення від сімейного лікаря.
- **P.A.U.S.E. Стратегія**, Джерело: <https://beam.community/pause-tool/>



Завантажте та роздрукуйте ігрові картки на тему



ЛИШЕ ІТАЛІЙСЬКОЮ

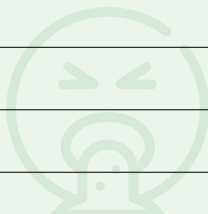
“Міфи та легенди” і перетворіть тест на групову вправу!

ДОДАТОК 1

ЩОДЕННИК ЕМОЦІЙ

Психічне здоров'я подібне до фізичного – воно потребує підтримки та регулярних оглядів. Щодня приділяйте трохи часу для того, щоб оцінити своє самопочуття і вжити заходів, щоб подбати про своє психічне благополуччя.

Як ви почуваетесь сьогодні?

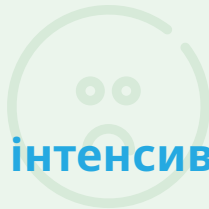
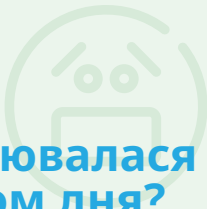


Яка емоція переважала протягом останніх двох тижнів?





Як змінювалася її інтенсивність протягом дня?



ДОДАТОК 2 МОЇ ДЖЕРЕЛА

Що ви можете робити щодня задля того, щоб подбати про себе та почуватися добре?

Як це зробити:

1. **Дослухайтеся до своїх потреб!** Обирайте щоденні заняття, які дарують вам відчуття благополуччя, легкості та радості. Обирайте прості речі, які ви можете легко робити щодня.
2. **Встановіть пріоритети!** Визначте дію, з якої ви хочете почати, перерахувавши їх усі і пронумерувавши в порядку важливості.
3. **Заплануйте їх!** Щодня виділяйте час на першу обрану вами дію. Прагніть підтримувати цю звичку постійно (наприклад, 10 хвилин щовечора).
4. **Повторіть!** Після того, як ви сформували першу звичку, ви можете обрати нову дію.
5. **Зауважте:** Якщо вам складно бути послідовним щодня, оберіть заняття, які ви будете робити рідше (наприклад, раз на тиждень).

Потребуєте допомоги? Ось кілька прикладів дій, з яких можна почати піклуватися про себе:

Прогуляйтеся на свіжому повітрі

Послухайте вашу улюблену музику

Зупиніться і візьміть паузу, щоб обдумати ситуацію
(і дійсно відпочиньте)

Запитайте себе як ви почуваєтеся сьогодні

Вимкніть телефон

Прийміть розслабляючий душ

Їжте ситну їжу

Зробіть собі комплімент

Насолоджуйтеся тишею

Поговоріть з другом

ДОДАТОК 3

ВІДПОВІДІ ДО ІГОР

А3.1 міфи та легенди про психічне здоров'я – відповіді на запитання тесту

1. **НЕПРАВИЛЬНО!** Психічне здоров'я означає стан благополуччя, в якому кожна людина може реалізувати свій потенціал, впоратися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати і робити свій внесок у розвиток суспільства.
2. **ПРАВИЛЬНО!**
3. **НЕПРАВИЛЬНО!** Отримання діагнозу психічного розладу – так само, як і фізичного – це ситуація, яка може трапитися з кожним. Він не пов'язаний безпосередньо з такими характеристиками, як інтелект, соціальний клас чи дохід.
4. **НЕПРАВИЛЬНО!** Близько 14% підлітків у всьому світі мають проблеми із психічним здоров'ям. Третина психічних розладів починається у віці до 14 років. В Італії 49% хлопців і 74% дівчат виявляють щонайменше два фізичні та психічні симптоми, пов'язані зі стресом і дистресом, частіше, ніж раз на тиждень.
5. **НЕПРАВИЛЬНО!** Наявність психічного розладу не свідчить про слабкість або відсутність сили волі. Це не те, що люди обирають мати чи не мати. Будь-хто може зіткнутися з проблемами психічного здоров'я в певний момент свого життя. Усвідомлення необхідності звертатися за допомогою і приймати її є позитивним: це означає здатність піклуватися про себе.
6. **НЕПРАВИЛЬНО!** Депресія – це стан, який може бути діагностований у підлітка, незалежно від того, наскільки позитивним може здаватися його життя або соціальні чи економічні умови. Молоді люди, які добре вчаться в школі, можуть відчувати тиск, пов'язаний з необхідністю досягти успіху, відчувати тривогу або переживати складні ситуації вдома.
7. **ПРАВИЛЬНО!**
8. **НЕПРАВИЛЬНО!** Психічне здоров'я важливе для кожного. Будь-хто може подбати про себе і поліпшити свій психічний стан, так само, як можна дотримуватися здорових звичок для покращення фізичного здоров'я.

А3.2 Підтримка однолітків – відповіді на запитання тесту

1. **НЕПРАВИЛЬНО!** Підтримка однолітків - це вид допомоги, яку надають друзі, що передбачає активне вислуховування та підтримку у пошуку рішень, а також можливе звернення до дорослих за професійною допомогою.
2. **НЕПРАВИЛЬНО!** Ми повинні поважати час і бажання людини щодо конфіденційності; ми ніколи не повинні змушувати когось ділитися, а навпаки, показувати, що ми відкриті і готові вислухати без осуду.
3. **ПРАВИЛЬНО!** Важливо прислухатися до себе, перш ніж допомагати іншим, і переконатися, що ми почуваємося добре і здатні підтримати когось іншого в цей момент.
4. **НЕПРАВИЛЬНО!** Слова і невербальна мова, яку ми використовуємо в підтримці "рівний-рівному", є важливими; ми не повинні судити про те, чим з нами діляться, а скоріше повторити те, що ми зрозуміли, щоб допомогти іншій людині осмислити ключові моменти її історії і запропонувати слова підтримки і співчуття.
5. **ПРАВИЛЬНО!** Ми можемо втішити іншу людину добрими словами або жестами підтримки та близькості. **Будьте обережні! Ви завжди повинні поважати ЗГОДУ** (див. розділ 6.1 - сторінка 68).
6. **ПРАВИЛЬНО!** Якщо ви вважаєте, що людина може бути небезпечною для себе або інших, важливо поділитися своїми побоюваннями з дорослим, якому ви довіряєте.
7. **НЕПРАВИЛЬНО!** Не давайте готових рішень і порад, а допоможіть співрозмовникові знайти власні рішення; якщо необхідно, зверніться за підтримкою до дорослого
8. **НЕПРАВИЛЬНО!** Не засуджуйте іншу людину і не намагайтеся її змінити. Все, що ви можете запропонувати – це розраду та співчуття. Намагайтеся зрозуміти і по-справжньому відчувати їхні емоції та проблеми, і бути поруч з ними.

А3.4 Грайте! Пов'яжіть назви з визначеннями - відповіді

A5 - B8 - C6 - D9 - E4 - F3 - G10 - H2 - I11 - L1 - M7











для кожної дитини

UNICEF Europe and Central Asia
Regional Office - Italy Outpost
Via Palestro 68, 00185 Rome Italy
Telephone: +39.06.478091
www.unicef.org/eca/

©UNICEF, 2024