

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of several yellow rectangular bars of varying lengths arranged in a curved, semi-circular pattern.

Monika Bąk-Sosnowska, Nadia Lutsan, Anna Struk, Alina Staicu, Maciej Witkowski

Jaunimo psihologinė gerovė karo migracijos krizės metu

(Vadovas pedagogams)

13–18 Metų jaunuolių vystymosi ypatumai

Fizinės zonos pokyčiai

Brendimo laikotarpiui būdingas greitas, bet netolygus kūno augimas ir fiziologiniai pokyčiai, kurie reikšmingai veikia paauglio psichiką. Kūno išvaizdos ir elgsenos pokyčiai lemia naujo savęs įvaizdžio formavimąsi ir padidėjusį susidomėjimą savo išvaizda. Dėl netolygaus raumenų ir kaulų sistemos vystymosi rankos, kojos ir galva auga greičiau nei stuburas, todėl laikinai prarandama judėjimo lygsvara. Tai gali prisidėti prie paaglių drovumo ir žemos savivertės. Netolygus kraujotakos sistemos vystymasis (širdis auga greičiau nei kraujagyslės) gali sukelti negalavimus, galvos skausmą ir periodišką psichinės veiklos mažėjimą. Paauglio nervų sistemoje nuolat dominuoja, o nėra slopinami dirgikliai, todėl dažnai svyruoja nuotaika, padidėja emocinis jautrumas ir dirglumas. Mergaičių brendimo procesui būdingas riebalinio audinio kaupimasis ant pilvo ir šlaunų, krūtų augimas ir pirmosios menstruacijos. Berniukams auga raumenys, rankos, sėklidės ir varpa, atsiranda erekcija ir ejakuliacija, keičiasi balso aukštis ir diapazonas. Nepriklausomai nuo lyties, šie pokyčiai skatina poreikį užmegzti pirmuosius intymius santykius ir kurti romantiškus santykius.

Kūno pokyčiai turi įtakos tam, kaip bendraamžiai ir suaugusieji suvokia pauglį, elgiasi su juo. Kartais fizinis vystymasis vyksta greičiau arba lėčiau nei įprastai, o tai gali lemti per aukštus ar per žemus lūkesčius paauglio atžvilgiu. Tyrimai rodo, kad paaugliai, kurie vystosi greičiau nei jų bendraamžiai, yra labiau linkę į rizikingą elgesį, o paaugliai, kurie vystosi lėčiau nei jų bendraamžiai, yra labiau linkę patirti patyčias. Brendimo tempas priklauso ir nuo lyties, mergaitės pradeda bręsti anksčiau. Kūno ir elgsenos pasikeitimai paaugliams gali būti skausmingi. Jie gali nerimauti, kad nepritampa prie bendraamžių.

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti paauglį jo fizinio vystymosi periodu:

- Paaiškinkite, kad organizme vykstantys pokyčiai yra natūralūs ir nors jie vyksta visiems, tempas yra individualus.
- Švieskite apie sveikos gyvensenos principus ir privalumus.
- Skatinkite pažinti savo kūną stebint ir liečiant jį įvairių veiklų metu; savo kūno pažinimas skatina sveiką elgesį ir psichinę sveikatą bei gerovę.
- Sudarykite galimybes sveikatinimo veikloms (pvz., mankštai)

Pažinimo pokyčiai

Paauglystėje keičiasi paauglio pasaulio suvokimas. Paauglystėje vystosi vizualizacijos gebėjimai, pereinama nuo grafinių vaizdinių link grafinių diagramų, kurios sustiprina emocijų ir motyvacijos įtaką suvokimo produktyvumui. Pagerėja vizualinė ir garsinė diferenciacija, įveikiamas vaikų suvokimo sinkretizmas, pagilėja meninių raiškų (poezijos, muzikos, tapybos ir kt.) suvokimas. Paaugliai pradeda gebėti planuoti, sistemingai ir nuosekliai suvokti reiškinius, gilėja mąstymo ir suvokimo poveikis analizuojant, sintezuojant ir apibendrinant suvokiamus vaizdus.

Keičiasi mąstymo ir atminties santykis, pradedama daugiau mąstyti. Aukštesnių psichinių funkcijų intelektinis procesas paprastai pasižymi mąstymo pokyčiais: pereinama nuo objektinio ir vizualinio mąstymo prie abstraktaus; atsiranda gebėjimas klasifikuoti heterogeninius objektus, analizuoti naujus objektų ir kategorijų derinius; atsiranda gebėjimas abstrakčiai kalbėti, palyginti alternatyvias idėjas, sistemingai formuluoti hipotezes, daryti išvadas ir, jei reikia, eksperimentuojant patikrinti jų teisingumą, kurti idėjas ir jas įgyvendinti, reflektuoti (stebėti) savo psichinę veiklą, formalaus mąstymo apraiškas. Įvaldomas diskursyvus mąstymas, pagrįstas išplėstiniais apmąstymais bei gebėjimu analizuoti ir atskirti žodžius, ketinimus ir veiksmus. Jaunuoliai paprastai skeptiškai vertina suaugusiųjų paaiškinimus, abejoja jų įrodymų teisingumu ir ieško savo kontrargumentų. Vystosi metakognityviniai (mąstymo apie mąstymą) įgūdžiai, padedantys atrasti efektyviausius mokymosi ir informacijos įsisavinimo būdus.

Vaizduotė vystosi lygiagrečiai su suvokimu, atmintimi ir mąstymu. Tai padeda paaugliams pradėti rašyti eilėraščius, piešti, konstruoti ir pan.

Paaugliai taip pat pasitelkia vaizduotę fantazuodami apie socialinius santykius, pavyzdžiui, norimus intymius santykius.

Motyvacija mokytis paauglystėje atsiranda dėl socialinių veiksmų, tokių kaip tėvų, mokytojų ir asmeninio spaudimo, susijusio, pavyzdžiui, su perspektyva įgyti aukštąjį išsilavinimą ar plėtoti kognityvinius interesus. Sąmoningas teigiamas požiūris į mokymąsi paauglystėje atsiranda tada, kai susivokiama, kad žinios tampa būtinos suaugus. Gyvenimas atitinka pažintinius interesus. Paauglystėje motyvacija mokytis gali pablogėti dėl šiam laikotarpiui būdingų emocijų ir psichinių sunkumų bei išorinių aplinkybių, ypač dėl sustiprėjusio netikrumo jausmo dėl ateities, gyvenamosios vietos ir perspektyvų susirasti darbą.

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti paauglį, išgyvenantį pažintinę raidą:

- Užduokite atvirus klausimus apie sudėtingas problemas.
- Padėkite paaugliams apsvastyti įvairių veiksmų, ypač rizikingų, pasekmes.
- Suteikite galimybių mokytis sveikai rizikuojant (pvz., išbandant naują veiklą).
- Sudarykite patrauklias galimybes mokytis (pvz., imantis lyderystės);
- Padėkite mokymosi sunkumų turintiems jaunuoliams.

Smegenų dalys vystosi skirtingu metu, o smegenų dalis, atsakinga už abstraktų mąstymą, planavimą ir sprendimų priėmimą, vystosi paskutinė. Smegenys visiškai išsivysto dvidešimtaisiais metais, o tai turi įtakos paauglių impulsų kontroliavimui ir sprendimams, kurie dažniau grindžiami emocijomis nei logika. Todėl paaugliai labiau nei

Pokyčiai emocijų srityje

Brendimas yra vienas iš kritinių asmenybės emocinio ir valios reguliavimo etapų, sunkus ir prieštaringas. Todėl paaugliams būdingas jautrumas ir staigūs emocijų bei nuotaikos pokyčiai be svarbių priežasčių. Emocinių išgyvenimų pokyčiai gali būti greiti, kardinaliai priešingi ir netgi sujungti priešingas emocijas ar jausmus. Tai skatina susižavėjimo vystymąsi, kuris šiuo raidos laikotarpiu gali būti labai įvairus: intelektualinis, estetiškas, fizinis, susijęs su azartiniais lošimais.

Padidėja jautrumas sau ir kitų žmonių kalbai ir elgsenai. Vadinamasis jaunatviškas emocinis kompleksas sujungia sentimentalumą ir abejingumą, drovumą ir lengvabūdiškumą, norą būti pripažintam kitų ir vienatvės troškimą. Paaugliai labiau suvokia savo ir kitų jausmus ir sugeba stipriai emociškai prisirišti ir pasiaukoti dėl kitų. Paauglystės pabaigoje padidėja savitvardos gebėjimas – kontroliuoti savo mintis, emocijas ir elgesį, leidžiantis imtis ir tęsti į tikslą orientuotą veiklą.

Paaugliai patiria keletą psichologinių poreikių, kurių patenkinimas turi įtakos jų savijautai ir psichinei sveikatai. Šie poreikiai pirmiausia apima saviraišką, priėmimą, priklausymą grupei, patikimą, veikimą ir darymą kažką svarbaus, stiprėjančią seksualinę tapatybę ir bendravimą su suaugusiais vienodomis sąlygomis. Šiuos poreikius, be kita ko, tenkina emancipacija (elgesys, kuriuo siekiama išsilaivinti

suaugusieji būna linkę išbandyti naujus dalykus ir rizikuoti. Net jei paauglys tinkamai įvertina riziką, rizikingų sprendimų priėmimui įtakos gali turėti emocijos ar socialinis atlygis. Jaunuoliai paprastai teikia pirmenybę tiesioginiam atlygiui, pavyzdžiui, malonumui ar bendraamžių pritarimui, o ne galimų ilgalaikių pasekmių perspektyvai.

iš suaugusiųjų kontrolės ir įgyti didesnę laisvę, pasitikėjimą savimi ir nepriklausomybę), susižavėjimas (intensyvus susidomėjimas, malonumas, susižavėjimas konkrečiais žmonėmis ar reiškiniais), prisirišimas prie grupės (noras priklausyti tam tikrai grupei), atmetimas (priešinga pasyvaus-gynybinio tipo reakcija).

Paauglystei būdingos tapatybės paieškos, spartėja savimonės vystymasis, apimantis sudėtingą savo patirties pasaulį. Iškyla poreikis pažinti save kaip asmenybę. Paauglio refleksija formuojama nuo etapo, kai individualūs veiksmai tampa suaugusiųjų lūkesčių objektu, analizuojant savo charakterio bruožus ir asmenybę santykiuose su kitais žmonėmis, iki kritinio požiūrio į save. Gebėjimą įvertinti save formuoja ne tik autoritetingų suaugusiųjų lūkesčiai, bet ir bendraamžių požiūris, ankstesnės sėkmės ir nesėkmės bei reikalavimai sau. Paaugliams būdingas tvirtas nepasitenkinimas savimi lyginant save su kitais ir idealaus savęs įvaizdžio svarba. Savigarba daro įtaką paauglių psichinei gerovei ir vykdomos veiklos apimčiai bei rūšiai, įskaitant socialinius santykius. Tai taip pat gali turėti įtakos mokyklos rezultatams. Tyrimai rodo, kad paaugliai, turintys teigiamą savivertę, yra sėkmingesni akademiškai nei paaugliai, turintys neigiamą (žemą) savivertę. Paauglystės pabaigoje savivertė gali tapti reikšmingu paauglio elgesio reguliatoriumi.

Paaugliai yra ypač pažeidžiami dėl įvairių psichikos sveikatos sutrikimų. Tipiški sutrikimai šiuo raidos laikotarpiu yra nerimas, depresija, valgymo sutrikimai, priklausomybės nuo medžiagų, rizikingas elgesys (pavyzdžiui, seksualinis).

Pokyčiai socialinėje srityje

Paaugliui būdingos dvi esminės priešingos tendencijos – izoliuoti save ir siekti priklausymo grupei. Izoliacija – kai paauglys leidžia laiką vienas galvojant ar klausantis muzikos, atsisakant dalyvauti suaugusiųjų organizuojamuose socialiniuose renginiuose ir ieškant teritorinės autonomijos (pavyzdžiui, poreikis likti savo kambaryje). Tendencija priklausyti grupei pasireiškia noru būti bendraamžių aplinkoje ir su jais bendrauti. Maždaug 14-15 metų paaugliai atsirenka santykius su žmonėmis ir diferencijuoja juos į pažįstamus, kolegas ir draugus. Esminė paauglių draugystės priežastis – emocinės vienatvės įveikimas.

Paaugliams taip pat svarbu turėti žmonių grupę, kurios vertybės jiems priimtinos ir kurios elgesio normų bei vertinimų paaugliai laikosi. Tai atliepia savęs pateikimo, integracijos, savęs pasitikrinimo ir savigarbos formavimosi poreikį. Aktyvuojami psichosocialiniai mechanizmai, kurie apima prisitaikymą prie grupės, imituojant jos elgesį arba pasiekiant populiarumą per sėkmę reikšmingoje veiklos srityje. Stiprus polinkis įgyti grupės pritarimą gali sukelti žalingą ir net destruktivų elgesį. Migrantų ir (arba) pabėgėlių kilmės paaugliai

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti paauglį, išgyvenantį emocinį vystymąsi:

- Priimkite intensyvų ir besikeičiantį paauglio emocinį pasaulį.
- Skatinkite savęs supratimą.
- Modeliuokite konstruktyvią emocijų išraišką.
- Stiprinkite pasitikėjimą savimi ir savarankiškumą.
- Padėkite emociškai kebliose situacijose.
- Reaguokite į psichikos sveikatos sutrikimų simptomus.

patiria ypatingų sunkumų integruodamiesi į savo bendraamžių grupę. Kultūriniai skirtumai šiuo atveju gali sukelti socialinį susvetimėjimą ar net diskriminaciją.

Bendravimas su bendraamžiais yra pagrindinis paauglystės bruožas. Tai yra galimybė gauti informacijos ir pažinti save, ugdyti savarankiškumą, įgyti ir plėtoti socialinę sąveiką per emocinį kontaktą ir gauti savitarpio pagalbos, lavinti empatinius įgūdžius, dalintis savo interesais ir jausmais, kartu praleisti laiką, užmegzti santykius su priešingos lyties paaugliais ir suprasti lyčių vaidmenis, įgyti patirties siekiant priimtino socialinio statuso. Bendraamžių aplinkoje paaugliai taip pat prisiima naujus socialinius vaidmenis, pavyzdžiui, tampa lyderiu, patikėtiniu ar romantišku partneriu. Paauglystėje taip pat padidėja gebėjimas įsijausti ir įvertinti unikalius žmonių skirtumus. Išmokstama atsižvelgti į kitų žmonių jausmus, aktyviai klausytis, interpretuoti ir reaguoti į neverbalinius signalus.

Bendravimas su suaugusiais – sunkiausia paauglių sritis. Dažnai kyla konfliktai, kuriuos iš paauglių pusės sustiprina netinkami

jausmų raiškos būdai suaugusiųjų atžvilgiu, abejingumas mokymuisi, per didelė kritika ir suaugusiųjų nustatytų reikalavimų ignoravimas. Santykių su suaugusiais pokyčius lemia paauglio fiziniai ir psichiniai brendimo procesai, kurie sukelia norą tapti nepriklausomu nuo suaugusiųjų nuomonės ir įtakos. Labiausiai matomi pokyčiai yra paauglio santykiuose su tėvais. Jie pasireiškia siekiant savarankiškumo tokiose srityse kaip emocijos (netenkant emocinio ryšio su tėvais ir ieškant emocinio artumo su bendraamžiais), vertybės (neigiant tėvų normas ir vertybes bei formuojant savo vertybių orientaciją bei idealus) ir elgesys (siekiant išsilaivinti nuo tėvų kontrolės ir priežiūros). Konfliktai su tėvais atsispindi ir santykiuose su kitais suaugusiais, pavyzdžiui, mokytojais. Tai yra perėjimo nuo vaikų priklausomybės nuo tėvų prie suaugusiųjų nepriklausomybės ir aiškiai apibrėžtų taisyklių, kurios susilpnina suaugusiųjų galią besiformuojančiai paauglio autonomijai, rezultatas. Santykiai gali vystytis teigiama kryptimi, kai suaugusieji gerbia demokratinį bendravimo stilių. Suaugusieji turėtų nustatyti taisykles, klausydamiesi ir atsižvelgdami į paauglio

nuomonę, naudodamiesi savo autoritetu tik tada, kai to reikia, paaiškindami savo reikalavimų priežastis ir kalbėdami apie juos su paaugliais, vertindami tiek paklusnumą, tiek savarankiškumą. Paaugliams, nepaisant jų kritiško požiūrio į suaugusiuosius, reikia autoritetų ir vadovų. Dėl šios priežasties suaugusieji, kurie priima jaunuolius kaip lygiaverčius, turi galimybę ir toliau daryti didelę įtaką jų raidai ir funkcionavimui.

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti paauglį socialinės raidos periodu:

- Pripažinkite faktą, kad paauglys kuria savo savarankiškumą.
- Palaikykite jį ar ją, domėkitės ir rūpinkitės, vertindami paauglio iniciatyvą.
- Tiksliai suformuluokite reikalavimus, nekartodami jų kelis kartus, ir patikrinkite jų laikymąsi.
- Būkite sąžinini, tolerantiški ir suprantantys paauglio elgesį, interesus ir santykius su bendraamžiais.
- Venkite dvigubų lūkesčių, t. y. vaikiško paklusnumo ir suaugusiojo atsakomybės tuo pačiu metu.

Moralinė raida

Paaugliai dažnai abejoja socialinėmis normomis, nustatytomis taisyklėmis ir autoritetais, o tai gali sukelti konfliktus su suaugusiais. Užduodami klausimus, vertindami atsakymus ir atranda naujų idėjų, jie naudojami savo mąstymo įgūdžiais ir emocinėmis kompetencijomis. Ši abstraktaus mąstymo praktika padeda jiems pasiruošti priimti sudėtingus, konkrečius sprendimus suaugus.

Paauglystė yra laikas, kai tikrinama suaugusiųjų perduodamų vertybių sistema ir ieškoma atskaitos taškų savo moraliniam kodeksui. Dažniausiai pasitaikantys mąstymo apie moralę ir vertybes pokyčiai, atsirandantys šiame gyvenimo etape, yra juodos ir baltos spalvos mąstymo susilpnėjimas, siekiant pamatyti dviprasmiškumą ir kontekstą, poreikį ir gebėjimą suprasti socialinių taisyklių ir principų priežastis, apmąstymus apie pasaulio prigimtį ir tarpasmeninius santykius. Paaugliai gali susidurti su įvairiomis etinėmis dilemomis, tokiomis

kaip sąžiningumas ir rizika prarasti santykius arba paslaptys ir jų išlaikymas; skirti laiko sveikatą stiprinančiais veiklais ar mokymuisi; dalytis privačia informacija su draugais arba pasilikti ją sau.

Kaip ir kitose vystymosi srityse, paaugliai skiriasi tuo, kada, koku mastu ir kaip greitai nustato ir keičia savo moralę bei vertybes.

Patarimai suaugusiems, kaip palaikyti paauglį moralinės raidos periodu:

- Modeliuokite pagarbų požiūrį į kitus.
- Skatinkite rūpintis kitais.
- Skatinkite prisiimti atsakomybę už savo pasirinkimus.
- Ugdykite gebėjimą suderinti individualius interesus ir socialinius įsipareigojimus.
- Skatinkite moralinių pasirinkimų apmąstymą.
- Skatinkite konstruktyvų konfliktų sprendimą.

Psichinė gerovė

Apibrėžimas

Pasaulio sveikatos organizacija psichinę gerovę apibrėžia kaip asmenų gebėjimą plėtoti savo potencialą, produktyviai ir kūrybiškai dirbti, kurti tvirtus ir teigiamus santykius su kitais ir prisidėti prie savo bendruomenės. Psichinė gerovė yra subjektyvi laimės ir pasitenkinimo patirtis, kasdienių iššūkių įveikimas ir gyvenimo prasmės kūrimas bei ieškojimas. Dėl šios priežasties psichinę gerovę gali patirti ir žmonės, kurie serga ar kovoja su gyvenimo sunkumais. Tai reiškia, kad kiekvienas žmogus turi asmeninių įrankių, socialinės paramos ir aplinką, kurios reikia norint gyventi savo gyvenimą. Jaunuoliai patiria psichinę gerovę, kai kiti juos palaiko, pasitiki ir suteikia išteklius saugių bei sveikų santykių kūrimui realizuojat savo potencialą ir teises.

Psichinę gerovę lemia ne vien psichologiniai veiksniai, bet ir funkcionavimas visose gyvenimo srityse. Kita vertus, psichinė gerovė veikia visas kitas gyvenimo sritis, kurios lemia bendrą asmens gerovę. Pagrindinės sritys, kuriose pasireiškia jaunuolių psichinė gerovė, yra gera fizinė ir psichologinė sveikata (sąlygota sveikos aplinkos,

medicininės priežiūros prieinamumo ir sveikos gyvensenos), socialiniai ryšiai, teigiamos vertybės ir indėlis į visuomenę; saugumas (fizinis, emocinis, materialinis) ir palanki aplinka (teisingumo ir vienodo požiūrio užtikrinimas); švietimas, kompetencijos, įsidarbinimo galimybės (kurios prisklauso nuo savigarbos); valios laisvė ir atsparumas.

Geros savijautos požymiai:

- Fizinė gerovė, kurią lemia sveika gyvensena.
- Psichinė gerovė – gebėjimas mokytis ir mėgautis mokymusi, analizuoti problemas ir priimti pagrįstus sprendimus.
- Emocinė gerovė – gebėjimas suprasti savo ir kitų jausmus, įveikti nesėkmes ir susidoroti su stresu.
- Socialinė gerovė – gebėjimas lengvai užmegzti kontaktą, kurti draugystę ir ilgalaikius santykius, efektyviai bendrauti, teikti ir gauti pagalbą, dirbti komandoje.
- Dvasinė gerovė – gyvenimo tikslo, prasmės suvokimas ir visuotinių vertybių suvokimas, dalyvavimas kultūros renginiuose.

Psichinę gerovę lemiantys veiksniai

Psichinė savijauta priklauso nuo daugelio veiksnių, kuriems galima arba ir visai negalima tirėti įtakos. Biologiniai veiksniai turi įtakos sveikatai, išvaizdai ir intelektiniams ar motoriniams gebėjimams. Gyvenimo įvykiai, kasdieniai ir kritiniai, tokie kaip krizės ar traumos, taip pat prisideda prie psichinės gerovės. Socialinis atsiribojimas ar izoliacija taip pat kenkia besivystančiam jaunimui. Tai gali sukelti ar pabloginti veiklą, sąlygoti elgesio sutrikimus bei neigiamai paveikti smegenų plastiškumą, tuo pakenkiant kognityvinei ir emocinei raidai. Socialinė izoliacija prisideda prie paauglių nerimo ir depresijos. Kultūriniai skirtumai ir kalbos barjeras gali inicijuoti arba pagilinti socialinę izoliaciją, keldami grėsmę psichinei gerovei. Jie atsiranda, kai paauglys yra priverstas pakeisti savo socialinę aplinką, pavyzdžiui, migruodamas ar kaip pabėgėlis palikdamas say įprastą aplinką. Kultūra ir religija taip pat daro didelę įtaką vertybių sistemos formavimuisi ir kolektyvinei ar individualiai socialinei orientacijai. Todėl gyvenamosios aplinkos pakeitimas yra didelis pritaikymo iššūkis.

Gyvenimo būdas taip pat labai svarbus psichinei gerovei, kuris gali būti aktyviai formuojamas ir palaikomas. Įgimti polinkiai ir įgyti įgūdžiai taip gali pagerinti gerovę. Žemiau pateikiamas trumpas svarbiausių gyvenimo būdo veiklų aprašymas ir patarimai 13–18 metų jaunimui.

Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas daro įtaką sveikatai ir sportinei veiklai: didina fizinį pajėgumą ir ištvermę, stiprina raumenų ir kaulų sistemos būklę bei imunitetą, užkirsdamas kelią įvairioms lėtinėms ligoms (įskaitant širdies ir kraujagyslių ligas), padeda kontroliuoti svorį, mažina skausmą ir gerina lėtinėmis ligomis sergančių žmonių sveikatą, mažina ankstyvos mirties riziką.

Fizinis aktyvumas taip pat gerina psichinę sveikatą ir savijautą, nuotaiką ir dėmesio koncentraciją, atmintį ir kalbos sklandumą, sprendimų priėmimo ir akademinę veiklą, savigarbą ir pasitikėjimą savimi, miego ir gyvenimo kokybę. Fiziniai pratimai padeda paaugliams „išlaisvinti“ energijos perteklių ir psichofizinę įtampą, geriau pažinti savo specifinius įgūdžius, lavinti kūno savimone, tinkamai ir objektyviai įvertinti savo gebėjimus, asmenybę ir privalumus, užmegzti ir stiprinti tarpasmeninius santykius. Be to, reguliarius fizinis aktyvumas palengvina depresijos, nerimo, aktyvumo ir dėmesio sutrikimo simptomus.

Vadovaudamasi Pasaulio sveikatos organizacijos gairėmis, Europos Sąjunga ir jos valstybės narės rekomenduoja jaunimui užsiimti **bent 60 minučių kasdien vidutinio intensyvumo fizine veikla, įskaitant aerobinę veiklą** (pavyzdžiui, bėgiojimą, važiavimą dviračiu, šokių) bent tris dienas per savaitę **raumenis stiprinančia veikla** (pavyzdžiui, svarmenų kilnojimu, atsispaudimų atlikimu), bent tris dienas per savaitę užsiimti **kaulus stiprinančia veikla** (pavyzdžiui, šokinėti per virvę, žaisti krepšinį). Taip pat rekomenduojami sveikatą stiprinantys įpročiai, susiję su fiziniu aktyvumu, pavyzdžiui, lipti laiptais užuot kilti liftu ar eskalatoriumi, anksčiau išlipti iš autobuso ir dalį atstumo eiti pėsčiomis, pirmenybę teikti aktyviam, o ne pasyviai poilsiui, veiklai lauke su draugais, pasivaikščiavimams su šunimi, dalyvavimui kūno kultūros pamokose mokykloje ir užklasinėse sporto veiklose.

Tyrimai rodo, kad maždaug 80% vaikų ir paauglių nėra pakankamai fiziškai aktyvūs ir renkasi sėslią veiklą. Be to, vyresni paaugliai mažiau fiziškai aktyvūs nei jaunesni, o mergaitės mažiau aktyvios nei berniukai.

Sveika mityba

Paauglystė yra intensyvios raidos ir augimo laikas, todėl paauglio organizmui reikia mitybos, kuri suteikia reikiamų maistinių medžiagų. Nors dauguma paauglių vis dar gyvena namuose ir valgo maistą, kurį teikia tėvai ar globėjai, siekdami nepriklausomybės nuo tėvų ir norėdami eksperimentuoti jie linkę keisti savo mitybą. Didėjanti mitybos nepriklausomybė padidina riziką pasirinkti sveikatai nepalankius produktus. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos 2022 m. ataskaita, maždaug vienas iš trijų vaikų ir paauglių Europoje turi antsvorio arba yra nutukęs. Nutukimo tikimybę sąlygoja ir skurtas, nes dėl pinigų stygiaus ribojamos žmonių galimybės gauti sveiko maisto. Nutukimas sukelia keletą rimtų sveikatos komplikacijų, dažnai būna psichinių sutrikimų, stigmatizacijos ir diskriminacijos priežastis. Tai turi ypač skaudžių padarinių jaunuoliams, kuriems svarbus bendram amžių palaikymas.

Paaugliams reikia įvairių sveikų maisto produktų iš penkių maisto grupių, įskaitant vaisius (paaugliams rekomenduojama dvi porcijas per dieną) **ir daržoves** (rekomenduojama penkias – penkias su puse porcijų per dieną), **pieno produktus** (rekomenduojama tris su puse porcijų per dieną), **grūdų produktus** (rekomenduojama septynias porcijas per dieną), **liesą mėsą, kiaušinius, riešutus, sėklas ar ankštinius** augalus (rekomenduojamos dvi – dvi su puse porcijos per dieną). Rekomenduojama vengti saldumynų, saldintų gėrimų, baltų miltų produktų, sočiųjų riebalų (pavyzdžiui, raudonos mėsos) ir transriebalų (hidrintų augalinių aliejų), druskos pertekliaus,

perdirbtų maisto produktų, kuriuose gausu riebalų ir cukraus, greito maisto ir sūrių bei saldžių užkandžių. Kaip užkandžius rekomenduojama valgyti šviežius arba džiovintus vaisius. Rekomenduojama gerti vandenį kiekvieno valgymo metu. Be to, mityba turėtų suteikti kalorijų kiekį, atitinkantį paauglio amžių, lytį ir kūno svorį. Mityba turėtų būti įvairi ir subalansuota, t.y., turėti tinkamų makroelementų (baltymų, angliavandenių, riebalų) ir mikroelementų (vitaminų ir mineralų). Mityboje turėtų būti įvairių produktų iš tam tikrų maisto grupių. Svarbiausi sveikos mitybos įpročiai yra kasdien valgyti pusryčius, vengti didelių porcijų, nešti maistą ir (arba) sveikus užkandžius į mokyklą, valgyti kartu su šeima, planuoti maistą ir apsipirkimus, gaminti maistą namuose, lėtai ir kruopščiai kramtyti ir valgant vengti kitos veiklos (pavyzdžiui, naršyti internete, žiūrėti televizorių).

Sveikos mitybos gairės

- Lithuania: https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvartos_mitybos_rekomedacijos3.pdf
- Lenkija: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/piramida-dla-doroslych-opis866.pdf>
- Rumunija: https://www.spitalsmeeni.ro/docs/ghiduri/ghid_alimentatie_populatie.pdf

Emocinė gerovė

Emocijų atpažinimas ir priėmimas yra pirmasis žingsnis savireguliacijos link, tai yra taip pat psichinei ir fizinei sveikatai reikalingas įgūdis. Paaugliams reikia patikinimo, kad nėra „blogų“ emocijų ir kad viskas, ką jaučia emociškai, yra normalu ir tinkama. Taip pat ir neigiamos emocijos, tokios kaip liūdesys, pyktis, vienatvė ir susvetimėjimas. Emocijos yra stipriai susijusios su fiziologiniais pojūčiais (pavyzdžiui, širdies ar kvėpavimo ritmu, raumenų įtampa) ir dažnai specifinėmis interpretacijomis apie savo būseną. Tačiau tiksliai įvardinti emocijas jauniems žmonėms gali būti sudėtinga, todėl jiems gali prireikti pagalbos ir mokymų, kaip išreikšti emocijas.

Jaunimas turėtų gauti aiškią žinią iš suaugusiųjų, kad destruktivos emocijų raiškos formos (pavyzdžiui, patyčios, agresija ar savęs žalojimas) nėra tinkamos ir gali turėti netinkamų pasekmių. Neigiamos pasekmės, atsirandančios dėl tam tikroje bendruomenėje priimtų taisyklių pažeidimo, yra alternatyva netikėtai ir skausmingai bausmei (pavyzdžiui, pasmerkimas, atsakomieji veiksmai). Pasekmės padeda formuoti norimą socialinį elgesį supratimu ir jautrumu asmeniui bei kontekstui, skatina prisiimti atsakomybę už savo veiksmus.

Konstruktivos emocijų raiškos formos turėtų būti skatinamos. Jos gali būti tiesioginės (kalbant apie emocijas) arba netiesioginės. Paauglių netiesioginis, bet konstruktyvus saviraiškos būdas jausmų srityje gali būti:

- Emocijų žemėlapai (vaizdinę emocijų santrauka), leidžiantys atpažinti emocijas, suprasti jų natūralią eigą ir jas reikšti.
- Jausmų dienoraštis (rašymas, piešiniai ar vaizdiniai / nuotraukos).
- Meninė kūryba (muzika, rašymas, teatras, skulptūra, tapyba).
- Specifiniai drabužiai, simboliniai aksesuarai, tatuiruotės.
- Individualios nuostatos, įpročiai, elgesys.
- Sportas ir poilsis.

Suaugusieji gali palaikyti paauglių emocinę raišką atviru, padrąsinančiu, kantriu, teisingu požiūriu ir noru klausytis. Suformuota emocinė savireguliacija padeda psichologinei gerovei, racionaliam mąstymui, orientacijai į sveikas įveikos strategijas ir teigiamų santykių su savimi ir kitais kūrimui.

Miegas ir poilsis

Miegas labai svarbus fizinei ir psichinei sveikatai. Jis įgalina nervinių ląstelių regeneraciją, kūno ląstelių rekonstrukciją ir sutvarkymą, organizmo valymą nuo toksinų, neurohormoninių procesų reguliavimą ir imuninių mechanizmų aktyvumą. Miegas taip pat mažina psichinę įtampą, reguliuoja emocinę būseną, padeda sumažinti stresą ir gerina savijautą. Miego trūkumas paaugliams kenkia jų sveikatai ir nuotaikai (atsiranda dirglumas, depresija), elgesiui (kyla polinkis rizikuoti), kognityviniams gebėjimams (atsiranda dėmesio, atminties, sprendimų priėmimo, reakcijos laiko problemos) ir akademiniais pasiekimams. Tyrimai rodo, kad dauguma paauglių miega tik nuo 6,5 iki 7,5 valandų per naktį, o kai kurie miega net mažiau. Taip yra dėl biologinių procesų, kurie brendimo metu keičia paauglio biologinį laikrodį taip, kad vėlai vakare nejaučia mieguistumo, o ryte reikia ilgiau miegoti. Be to, laikas vakare leidžiamas prie telefono ar kompiuterio ekrano stimuliuoja fiziologiškai ir emociškai bei apsunkina nusiramimą.

Paaugliams rekomenduojama miegoti nuo 8 iki 10 valandų per naktį. Kalbant apie įpročius, skatinančius sveiką miegą, rekomenduojama kasdien eiti miegoti ir keltis tuo pačiu metu, leisti laiką lauke ir užsiimti fizine veikla, vengti sunkių patiekalų, kofeino ir energetinių gėrimų bei šokolado likus kelioms valandoms iki miego, išjungti elektroninius prietaisus bent valandą prieš miegą, laikytis vakaro rutinos (pavyzdžiui, nusiprausti po dušu, skaityti knygą), miegoti tamsoje ir nustatyti fiksuotą pabudimo laiką.

Pramogos ir kūryba

Paaugliams reikia bendravimo su bendraamžiais, o bendra veikla padeda užmegzti santykius, integruotis ir net kurti savo bendruomenę. Bendrystė taip pat skatina poilsį, malonumą ir psichofizinės įtampos mažinimą. Pramogai skirti žaidimai turėtų būti savanoriški, nuoširdūs, siejami su kūrybiniu procesu – naujų idėjų, koncepcijų ar produktų generavimu. Nors žaidimai ir kūrybinė veikla gali būti socialiniai, susiję su bendravimu ir santykių stiprinimu, kūryba taip pat gali vykti vienumoje (pavyzdžiui, meninė, mokslinė, sportinė). Tada tai apima pastangas, pratimus, individualius tyrimus ir praktiką. Jaunų žmonių kūrybiškumui, susijusiam su talentų ugdymu, gali prireikti suaugusiųjų paramos, ypač nusivylimo, nuovargio ir nesėkmės akimirkomis.

Suaugusiesiems tenka labai svarbus vaidmuo palaikant paauglių pramogas ir kūrybą. Jie gali sudaryti tinkamas sąlygas (pavyzdžiui, organizuoti seminarus, integracines veiklas, temines stovyklas ir

keliones) ir pasiūlyti konkrečią veiklą, pavyzdžiui, išmokti groti muzikos instrumentu, įvaldyti konkrečią meninę techniką, praktikuoti konkrečią sporto discipliną arba mėgautis kultūrine patirtimi, pavyzdžiui, teatru, kinu ar koncertais. Kultūriniu aspektu konkretesnė veikla gali apimti ekskursijas į muziejus ir (arba) istorines lankytinas vietas, derinant su pasakojimais, kad būtų skatinamas tarpkultūrinis mokymasis ir žingeidumas.

Kūrybinės veiklos, tokios kaip eksperimentai, tyrinėjimai, iššūkiai ir komandiniai darbai mokykloje ir užklasinėje veikloje padeda paaugliams didinti savimone, palengvina emocinę raišką ir kuria teigiamą savivertę bei socialinius santykius. Bendravimas per meną ar žaidimus gali būti puiki alternatyva užmegzti ir palaikyti santykius su paaugliais, kurie dėl įvairių priežasčių nėra komunikabylūs.

Artimi santykiai

Teigiami santykiai su žmonėmis – šeimos nariais, draugais ir klasės draugais – daro didelę įtaką paauglių psichinei gerovei. Tai socialinės paramos šaltinis, kuris stiprina socialines kompetencijas, didina savivertę, mažina nerimo ir depresijos simptomus, gerina gyvenimo kokybę. Santykiai su žmonėmis taip pat palaiko fizinę sveikatą, apsaugo nuo ligų, padeda pailsėti ir netgi prailgina gyvenimą. Vienatvė dažnai susijusi su nesveikais miego įpročiais, aukštu kraujospūdžiu, streso hormonų padidėjimu ir susilpnėjusia imunine sistema, prastesne psichologine būkle. Tyrimai rodo, kad daugelis paauglių jaučiasi vieniši, net jei palaiko ryšį su bendraamžiais. Tai yra esminė priežastis, dėl kurios auga psichikos sutrikimų skaičius šioje amžiaus grupėje.

Sveiki tarpasmeniniai santykiai yra grindžiami abipuse pagarba ir pasitikėjimu, sąžiningumu, pozityviu bendravimu, supratimu, priėmimu, gerumu ir konstruktyviu konfliktų sprendimu. Paaugliams reikia kitų žmonių dėl kompanijos palaikymo, laiko leidimo kartu, palaikymo ir bendrystės. Tarpusavio santykiai skatina geresnę sveikatą ir raidą. Nesveikuose tarpusavio santykiuose yra galios

disbalansas, kuris pasižymi spaudimu, priklausomybe, destruktivių bendravimo stiliumi ir kito asmens svarbos bei vertės mažinimu. Gali būti piktnaudžiavimo ar net fizinio, emocinio ar seksualinio smurto apraiškų.

Nors bendravimas su bendraamžiais tampa labai svarbus, tėvai ir globėjai vis tiek vaidina esminį vaidmenį paauglių gyvenime. Jie padeda išsiugdyti savitvardą, kurti ateities planus, formuoti moralines ir socialines vertybes bei platesnį požiūrį į pasaulį, teikia emocinę paramą ir saugumo jausmą. Tam tikromis aplinkybėmis tėvai ir globėjai gali veikti kaip autoritetas ar mentorius, teigiamai palaikantis jauno žmogaus tobulėjimą. Suaugusieji taip pat gali modeliuoti teigiamus socialinius santykius ir suteikti paaugliams žinių apie veiksnius, svarbius užmezgant ir palaikant santykius, tokius kaip empatija, panašumo į kitus siekimas, teigiama kūno kalba (pavyzdžiui, šypsena, akių kontaktas), atvirumas naujai patirčiai (pavyzdžiui, sportui, pomėgiams), atkaklumas ir konstruktyvus konfliktų sprendimas, bendradarbiavimas, gebėjimas klausytis, parodyti susidomėjimą ir humoro jausmas.

Streso įveikimas

Stresas – santykis tarp žmogaus ir aplinkos, suvokiamas kaip apsunkinantis ir reikalaujantis valdymo veiksmų. Stresas yra neatsiejama žmogaus patirties dalis, atsakas į gyvenimo poreikius. Nors stresas lydi įvairaus amžiaus žmones, dėl paauglystės specifikos jaunuoliai gali būti bejėgiai įveikti stresą. Tai sąlygoja hormonų disbalansas, perėjimas nuo priklausomybės nuo tėvų prie savo nepriklausomumo, tapatybės paieškos ir stiprus bendraamžių priėmimo poreikis. Stresas gali būti veiksnys, motyvuojantis veikti, tačiau kai pasireiškia chroniškai, dideliu intensyvumu arba yra susijęs su destruktiviais įveikos metodais, gali sukelti abstinenciją, agresiją, savęs žalojimą, akademiinių rezultatų pablogėjimą, nerimą ir depresiją, miego sutrikimus, piktnaudžiavimą psichotropinėmis medžiagomis bei somatines ligas.

Tyrimų rezultatai rodo, kad daugelis paauglių jaučiasi priblokšti streso. Jie suvokia aplinkos keliamus reikalavimus (realius ar išivaizduojamus) kaip viršijančius jų gebėjimus. Be to, paaugliai kovoja su neigiamu mąstymu apie save, susirūpinimu dėl savo išvaizdos ir patrauklumo bei sunkumais santykiuose su bendraamžiais. Jeigu tai vyksta kartu su stresą keliančiais įvykiais (pavyzdžiui, tėvų skyrybos, mylimo žmogaus mirtis, nesaugi gyvenamoji aplinka), stresas gali virsti psichine krize, kuriai reikia ypatingo suaugusiųjų įsikišimo.

Konstruktivūs streso valdymo metodai palaiko paauglių sveikatą, vystymąsi ir gerovę. Tai, be kita ko, apima gebėjimą reguliuoti

savo emocijas, palaikyti teigiamus socialinius santykius, fizinį aktyvumą, atsipalaidavimo ir meditacijos praktikas, laiko valdymą, pasitikėjimą savimi ir pozityvų mąstymą. Destruktyvūs metodai gali būti naudingi trumpuoju laikotarpiu, bet žalingi ilguoju ir gali pabloginti ankstesnes problemas. Tai gali būti problemos vengimas, piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis, agresija ir smurtas, socialinė izoliacija ir piktnaudžiavimas socialiniais tinklais. Suaugusieji gali padėti paaugliui susidoroti su stresu, būdami pasirengę klausytis, teikdami emocinę paramą, modeliudami ir palaikydami sveiką gyvenimą, emocinės savireguliacijos įgūdžius, padėdami savarankiškai spręsti problemas ir skatindami saugius socialinių tinklų naudojimo įgūdžius.

Psichinės gerovės stiprinimas

Psichinės gerovės stiprinimas yra prevencinė priemonė kognityvinių ir somatinių sutrikimų vystymuisi. Asmuo, žinantis apie gerovę palaikančius veiksnius, gali išsiugdyti sveiką gyvenimo būdą ir pasitikėjimą savimi, atvirai ir konstruktyviai reikšti emocijas, kurti teigiamus ir gilius socialinius santykius bei naudoti veiksmingas strategijas, kaip susidoroti su negandomis ir stresu. Jauniems žmonėms reikia suaugusiųjų paramos, kad išmokytų puoselėti savo psichinę

gerovę. To pasiekama edukuojant apie sveikatą, pasitelkiant socialinį modeliavimą ir kuriant aplinką, kuri objektyviai skatina psichinę gerovę. Naudinga nurodyti perduotų žinių praktinį pritaikymą, ugdyti įgūdžius ir remtis vertybėmis, kurias vertina jaunimas. Taip pat labai svarbu pastebėti ir gerbti skirtumus, pavyzdžiui, lyčių ar kultūrinius.

Pagrindiniai veiksniai, palaikantys jaunų žmonių psichinę gerovę:

- Fizinis aktyvumas
- Sveika mityba
- Emocinė raiška
- Miegas ir poilsis
- Pramogos ir kūryba



Psichinė krizė

Ypatybės

Psichinė sveikatos krizė yra sudėtinga emocinė ar psichinė būseną, kurią sąlygoja reakcija į staigų įvykį, sunkią gyvenimo situaciją, įtemptą situaciją ar didelius sunkumus. Žmogus suvokia įvykį ar situaciją kaip nepakeliamą, viršijančią išteklius ir įveikos mechanizmus. Tai sukelia padidėjusios įtampos ir nerimo būseną bei nesugebėjimą normaliai veikti. Todėl reikia priimti svarbius sprendimus ar keisti gyvenimą.

Psichinės krizės metu kritiškai svarbus tampa subjektyvus tam tikros situacijos ar sunkumų suvokimas. Todėl skirtingi žmonės panašioje situacijoje gali reaguoti skirtingai. Tas pats asmuo taip pat gali patirti psichinę krizę tam tikroje situacijoje, nors gerai susidorojo su kitomis, atrodytų, panašiomis situacijomis. Sprendimui įtakos turi daug veiksnių, tiek individualių (pavyzdžiui, psichinis atsparumas, ankstesnė patirtis, žinios ir įgūdžiai, asmenybės bruožai), tiek kontekstinių (pavyzdžiui, gyvenamoji aplinka, socialinės paramos lygis, socialinė ir materialinė padėtis), tiek atsirandančių dėl paties įvykio ar situacijos (pavyzdžiui, trukmė, grėsmė svarbioms gyvenimo vertybėms). **Psichinė krizė, kaip reakcija į konkretų stimulą, yra ūmaus pobūdžio ir trunka iki 6-8 savaičių, tačiau netinkamas krizės įveikimas gali sukelti lėtinę krizę.**

Psichinę krizę gali sukelti konkretus įvykis ir probleminė situacija, kuri išlieka laikui bėgant. **Tai yra laikinai sutrikusi veikla ir**

psichologiniai sunkumai. Paauglystėje krizės šaltinis gali būti rimtas konfliktas su bendraamžiais, atskirtis nuo bendraamžių grupės, romantiškų ar draugiškų santykių nutraukimas ar socialinė izoliacija, pavyzdžiui, dėl Covid-19 pandemijos arba paauglio ligos patirta vienvienatvė. Priežastis gali būti nesėkmė paaugliui svarbioje veiklos srityje, pavyzdžiui, laikant egzaminą, sporto varžybų ar viešo pasirodymo metu. Panašiai veikia ir nepalankios gyvenimo aplinkybės, pavyzdžiui, sunkios ligos diagnozė, tėvų skyrybos ar persikraustymas.

Psichinė krizė gali išsivystyti ir dėl psichologinės traumos. Kai kurias krizes sukelia traumos, patirtos dėl sveikatai ir gyvybei pavojingų įvykių, tokių kaip teroristiniai išpuoliai, katastrofos (pavyzdžiui, automobilių avarijos, stichinės nelaimės, užpuolimai) ir šiurkščios ilgalaikės gyvenimo sąlygos (pavyzdžiui, karas, fizinis, emocinis, seksualinis smurtas, nepriežiūra). **Trauma nėra tas pats, kas krizė ir reiškia sunkią, visam laikui pasikeitusią, nepertraukiamą emocinę ir psichinę būseną, turinčią įtakos bendram asmens funkcionavimui.** Tai atsiranda dėl trauminės patirties, kuri kelia grėsmę sveikatai ir gyvybei. Trauminė patirtis turi būti gydoma, pavyzdžiui, psichoterapija, o dažnai reikia naudoti ir farmakoterapiją.

Situacinės krizės atsitinka daugeliui žmonių, taip pat visi patiria vystymosi krizes. Jos atsiranda dėl perėjimo į kitą raidos etapą ir susijusios su poreikiu spręsti tam tikram raidos etapui būdingus iššūkius

ir konfliktus. Dėl krizių reikia keisti gyvenimo būdą, o tai sukelia stiprias emocijas ir pasipriešinimą. Įžengimas į paauglystės laikotarpį sukelia **paauglystės krizę, kurios metu jaunuolis turi** išspręsti vidinį konfliktą tarp fiksuotos ir išsklaidytos tapatybės ir „**surinkti save**“. Ši individuali tapatybė siejama su didėjančia nepriklausomybe ir mažėjančia kontrole.

- Stresas – santykis tarp asmens ir aplinkos, suvokiamas kaip sunkus ir reikalaujantis valdymoneišvengiamas gyvenimo kelyje.
- Kritinis gyvenimo įvykis – staigus, neįprastas ir netikėtas įvykis, kuris sukelia stiprią emocinę reakciją ir adaptacinių gebėjimų iššūkį.
- Psichinė krizė – būseną, sukelianti psichikos sunkumus ir laikinai sutrikdanti normalų žmogaus funkcionavimą.
- Psichologinė trauma – sunki, besitęsianti emocinė ir psichinė būseną, turinti įtakos bendram individo funkcionavimui.

Krizės dinamika

Psichikos krizės eiga kiekvienam asmeniui gali šiek tiek skirtis, tačiau ji paprastai siejama su konkrečiu etapu.

- Susidūrimo su krize sukeliančiu įvykiu etapas. Jį gali lydėti psichinis šokas, neigimas, psichofizinis susijaudinimas, mąstymo, kalbos ir veiklos chaosas, kai asmuo bando susidoroti su situacija naudodamas anksčiau žinomus ir veiksmingus veikimo būdus, tačiau jų nepakanka.
- Didėjančios emocinės įtampos ir nerimo etapas. Asmuo įsitikina, kad sunkumai, kuriuos jis ar ji patiria, viršija jo/jos jėgas – negalima su jais susidoroti. Atsiranda bejėgiškumas, prarandama kontrolė, sumažėja savivertė. Jei šiame etape asmuo negauna paramos ir galiausiai neįveikia krizės, ji tampa lėtine.

- Mobilizacijos etapas – įtampa pasiekia kulminaciją, nes pati krizė ir jos pasekmės virsta nuolatine kančia. Siekiant įveikti sunkumus ir rasti naujus sprendimus aktyvuojami visi psichikos ištekliai ir žmogus tampa atviresnis pagalbai iš išorės. Jei asmuo gauna tinkamą paramą ir (arba) pradeda taikyti naujus, veiksmingus susidorojimo būdus, krizė įveikiama ir pagerėja sklandus funkcionavimas, pagerėja savijauta ir gyvenimo kokybė.

Jei asmuo nesukuria naujų, veiksmingų prisitaikymo strategijų,

- Dekompensacijos etapas. Kadangi asmuo nebegali atlaikyti įtampos, jo adaptacijos gebėjimai suskaidomi, atsiranda kognityvinių procesų iškraipymai (pavyzdžiui, koncentracijos, atminties, sprendimų priėmimo, klaidinančio mąstymo), vidinė dezorganizacija (pavyzdžiui, prieštaringos emocijos) ir chaosas, gyvenimo prasmės praradimas, fizinės gerovės pablogėjimas. Ši būklė gali sukelti psichinių ir somatinių sutrikimų ir ligų vystymąsi, piktnaudžiavimą psichoaktyviomis medžiagomis, agresiją ir savęs žalojimą bei bandymus nusižudyti. Tada reikalinga specialisto pagalba – psichologinė, psichiatrinė, kartais medicininė ir socialinė parama.

Krizės simptomai

Kai kurios psichinės krizės yra akivaizdžios ir jas gali greitai pastebėti aplinkiniai žmonės. Pauglio stipri psichologinė reakcija gali būti matoma ir išoriškai, tačiau ne visi paaugliai yra išraiškingi ir parodo savo santykius su aplinka. Kai kurie paaugliai bando savarankiškai susidoroti su sunkumais ir net apsimeta, kad viskas gerai. Tai gali atsirasti dėl noro gerai atrodyti, baimės dėl aplinkos reakcijos,

atstūmimo ar net noro apsaugoti kitus nuo nerimo (pavyzdžiui, tėvus), ypač kai paauglys suvokia, kad jiems psichologiškai irgi gali būti sunku. Be to, ne visos krizės turi išorinį šaltinį, todėl aplinkiniai žmonės gali net neįtarti, kad paauglys kovoja su sunkiai įveikiamomis aplinkybėmis. Pagrindinis dalykas, kuris turėtų patraukti dėmesį, yra staigus paauglio elgesio pokytis. Tai gali būti susiję su nuotaika (pavyzdžiui, liūdesys, apatija, dirglumas), elgesiu (pavyzdžiui, atsitraukimas, kontakto vengimas, verkimas, agresija, impulsyvumas, rizikingas elgesys), išvaizda (pavyzdžiui, asmeninės higienos nepaisymas, susidomėjimo savo išvaizda praradimas), mokykline veikla (pavyzdžiui, atsisakymas eiti į mokyklą, kognityvinių gebėjimų ar pasiekimų sumažėjimas), miegu (pavyzdžiui, nemiga, košmarai, dažnas pabudimas iš miego, mieguistumas dienos metu), apetitu (pavyzdžiui, maisto ribojimas, atsisakymas valgyti ar persivalgymas). Kai kurie paauglio elgesio pokyčiai dėl psichinės krizės gali būti menkai pastebimi arba išoriškai neatskleidžiami. Pavyzdžiui, tai gali būti susidomėjimo anksčiau malonia veikla praradimas, žemas energijos lygis ir mintys apie savižudybę.

Psichinę krizę patiriančio paauglio vidinių išgyvenimų pasaulis kupinas chaoso ir kančių. Dominuoja tokios emocijos kaip nerimas, baimė, panika, neužtikrintumas, praradimo jausmas, beviltiškumas,

vienatvė, beprasmybė, kartais kaltė ir emocinis sustingimas. Tam tikromis aplinkybėmis, kai nustatomas krizės kaltininkas ar kaltininkai, paaugliui gali išsivystyti neapykanta ir mintys apie kerštą. Vyrauja kognityvinės problemos, susijusios su koncentracija, sprendimų priėmimu, įkyriomis mintimis apie situaciją, padidėjusiu budrumu, nerimu ir savęs bei kitų kaltinimu. Paauglio kūnas taip pat reaguoja į psichinę krizę, sukeldamas funkcinis simptomus, tokius kaip širdies plakimas ir krūtinės skausmai, kvėpavimo sutrikimai ir drebulys, raumenų ar sąnarių skausmai, galvos skausmas ar svaigimas, pilvo skausmai ar virškinimo problemos, silpnumas ir nuovargis, nugaros skausmai ir per didelis prakaitavimas.

Patarimai suaugusiems, kaip reaguoti į emocinius jaunimo krizės simptomus

- Esant neigimui, atsisakymui priimti informaciją, grėsmės sumažinimui pateikite aiškią, nuoseklią informaciją iš kelių patikimų šaltinių;
- Kai paauglys susiduria su neužtikrintumu, pateikite faktus ir trūkstamą informaciją.
- Esant nerimui ar baimei, priimkite, suteikite emocinę paramą, tiksliai apibrėžkite grėsmę, bet tuo pačiu metu naudokite žinutes, kurios leidžia išlaikyti viltį.

Ilgalaikės kritinių gyvenimo įvykių pasekmės

Kritinis gyvenimo įvykis yra staigus, neįprastas ir netikėtas įvykis, kuris meta iššūkį žmogaus prisitaikymo gebėjimams ir sukelia stiprią emocinę reakciją bei poreikį pritaikyti savo veiksmus prie aplinkos poreikių. Tokie įvykiai sukelia psichinę krizę ir yra kulniamacinis taškas asmens gyvenime. Ilgainiui jie lemia vieną iš trijų galimybių: grįžimą į prieškrizinį funkcionavimą, psichinę ir (arba) fizinę disfunkciją, psichologinį augimą.

Grįžimas į prieš krizę buvusį funkcionavimo lygį yra įmanomas, kai asmuo inicijuoja veiksmingus metodus ir įveikia krizę savarankiškai arba padedamas kitų. Jei tai nepavyksta, psichinė būseną tampa prastai organizuota ir atsiranda psichikos sutrikimų simptomų. Dažniausiai pasitaikantys sutrikimai:

- Adaptacijos sutrikimai. Jiems būdinga prasta nuotaika, nerimas, dirglumas, kartais pykčio protrūkiai, nepagrįstas ar asocialus elgesys, motyvacijos praradimas, ribotas gebėjimas atlikti kasdienę veiklą, nemiga.
- Nerimo sutrikimai. Jie susiję su nuolatiniu nervingumu, nerimu, bejėgiškumu, grėsme, sunkumu susikaupti, raumenų įtampa, drebuliu, prakaitavimu, galvos svaigimu, greitu širdies plakimu.
- Depresijos sutrikimai. Jie pasireiškia prasta nuotaika, nuolatiniu liūdesiu, per dideliu pesimizmu, nepagrįstu kaltės jausmu, gyvenimo energijos praradimu.
- Potrauminio streso sutrikimas. Jis pasireiškia nekontroliuojamais prisiminimais, susijusiais su įvykiu, jį lydi košmarai, staigių psichinių vaizdų, susijusių su įvykiu, atsiradimai, pokalbių vengimas, asociacijos su prisimenamu įvykiu ar vietomis, socialinė izoliacija,

dirglumas, prislėgta nuotaika, susidomėjimo praradimas, savęs kaltinimas, padidėjęs budrumas, reaktyvumas, sunkumas susikaupti, miego problemos, fizinis ir psichinis išsekimas.

Kitos rimtos kritinių įvykių ir su jais susijusių psichinių krizių pasekmės yra psichoziniai sutrikimai (neorganizuotas suvokimas, mąstymas, kalba ir elgesys, paviršutiniškos emocijos ir motyvacija), priklausomybė nuo psichoaktyviųjų medžiagų (raminamųjų ir migdomųjų vaistų, narkotikų, alkoholio) ir somatizacijos sutrikimai (fiziniai simptomai, kurių negali paaiškinti jokia somatinė liga). Psichikos sutrikimai ir ligos ne tik pablogina psichinę gerovę, bet ir dažnai yra socialinės izoliacijos ar žemo socialinio ir ekonominio statuso rizikos veiksniai. Jie taip pat riboja galimybes mokytis, įgyti profesiją, kurti šeimą ir tobulėti individualiai. Visiems aukščiau aprašytiems sutrikimams reikalinga specializuota diagnozė ir psichoterapinis, dažnai farmakologinis, gydymas. Asmeniui, kenčiančiam nuo kritinių gyvenimo sąlygų reikia psichologinės pagalbos ir gyvenimo sąlygų, kurios padėtų atsigaivinti.

Efektyvus psichinės krizės įveikimas priklauso nuo daugelio veiksnių: asmeninių, socialinių, aplinkos ir susijusių su pačiu kritiniu įvykiu. Tai gali lemti psichologinį augimą po krizės, t. y. geresnį funkcionavimo lygį nei prieš krizę. Psichinės krizės įveikimas pasižymi padidėjusia savimone ir psichine branda, padidėjusiu psichologiniu atsparumu, aukštesne saviverte, geresniais gebėjimais susidoroti su iššūkiais, padidėjusia empatija ir kitų supratimu, geresniu gyvenimo vertinimu, kartais naujos gyvenimo prasmės atsiradimu, tarpasmeninių santykių plėtra, sveikatai palankaus požiūrio stiprinimu.

Pagalba paaugliams, patiriantiems psichikos krizę

Krizių intervencija yra konkreti ir visapusiška pagalba krizės ištiktiems žmonėms. Tai tarpdisciplininės profesinės, tikslingos ir koordinuotos veiklos, kuriomis siekiama padėti krizę patiriančiam asmeniui atgauti vidinę pusiausvyrą ir laisvą valią bei išspręsti problemas, kurios yra kritinio gyvenimo įvykio pasekmės. Labai svarbu pasikliauti krizės ištikto asmens turimais ištekliais, jo socialine aplinka, žmonių bei institucijų parama. Krizių intervencija gali apimti psichologinę, medicininę, teisinę, socialinę, materialinę ir organizacinę pagalbą. Jis būna laipsniška: stabilizavimas (emocinė ir psichinė būklė, pagrindinių gyvenimo poreikių tenkinimas), informavimas (apie paramos gavimo galimybes), mobilizavimas (pagalba išgyventi situaciją, imtis situacijos taisymo veiksmų), normalizavimas (laipsniškas grįžimas į įprastą gyvenimo būdą).

Krizės ištiktiems žmonėms būdinga pakitusi psichinė ir emocinė būsena, kuri, be kita ko, turi įtakos gebėjimui užmegzti ryšį su kitais ir apdoroti pranešimų turinį. Vidinį chaosą, psichinį susijaudinimą ir nerimą gali sumažinti nuolatinė prieiga prie informacijos, todėl ji turėtų būti nuolat teikiama krizę patiriančiam asmeniui. Pranešimus reikėtų pateikti paprastai, nes psichikos krizę patiriantis asmuo linkęs informaciją priimti selektyviai, negebėti tiksliai interpretuoti, gali turėti sunkumų loginio mąstymo ir sprendimų priėmimo srityse. Dažnai dominuoja polinkis laikytis nusistovėjusių mąstymo modelių ir esamų įsitikinimų. Gali būti sunku juos pakeisti, todėl rėmimasis patikrintais, patikimais šaltiniais padeda skatinti naujus sprendimus. Nerimas padidina poreikį ieškoti informacijos, o tai padidina nenuoseklių ar net melagingų pranešimų priėmimo riziką. Tai padidina

psichofizinę įtampą, todėl naudinga pasikliauti panašia informacija iš nepriklausomų šaltinių.

Psichologinė pirmoji pagalba yra ad hoc parama, kuri turėtų būti taikoma kritinio gyvenimo įvykio metu arba iškart po jo. Ją taip pat galima taikyti psichinę krizę patiriančio paauglio atveju siekiant stabilizuoti psichiką ir emocijas, sumažinti įtampą ir padidinti saugumo jausmą. Psichologinę pirmąją pagalbą gali teikti bet kuris asmuo, nepriklausomai nuo formalų psichologinių kompetencijų. Psichologinės pirmosios pagalbos teikimas dažnai yra įvadas į vėlesnes, labiau specializuotas ir profesionalias psichologines ar medicinines intervencijas.

Patarimai, kaip perduoti informaciją paaugliui, patiriančiam psichikos sveikatos krizę

- informacija turėtų būti teikiama nuolat (kuo greičiau);
- informacija turėtų būti paprasta (konkreti, tiesioginė)
- informacija turėtų būti patikima (patikrinti šaltiniai);
- informacija turėtų būti nuosekli (patvirtinta įvairiais šaltiniais);

Socialinė parama – tai pagalba, kurią krizės ištiktam žmogui teikia kiti, tiek artimiausi, tiek nepažįstami asmenys. Tai yra rūpinimasis, užuojauta, draugiškumas, palydėjimas, dvasios palaikymas, reikiamos informacijos teikimas ir humanitarinė pagalba daiktais ar paslaugomis. Krizę išgyvenančiam paaugliui reikia tiek suaugusiųjų, tiek bendraamžių socialinės paramos. Paauglystėje priklausymo grupei ir priėmimo jausmas yra itin svarbus.

Psichoterapija yra sąmoningas ir tikslingas psichologinių metodų taikymas siekiant pagerinti asmens psichinę būklę ir funkcionavimą bei palaikyti asmenį atliekant konkrečius, konstruktyvius pokyčius gyvenime. Paaugliui gali prireikti psichoterapijos, jei jis negeba konstruktyviai susidoroti su psichinės krizės iššūkiais ir pasireiškia psichikos sutrikimų simptomai, išryškėja psichinė liga, kovoja su psichinėmis traumomis ar sunkiais praeities išgyvenimais. Kadangi psichoterapija susijusi su raida, ji gali padėti paaugliui įveikti paauglystės krizę.



Parama jaunuolių psichinei gerovei pabėgėlių krizės metu

Pabėgėlių padėties specifiškumas

Įvairios aplinkybės lemia žmonių migravimo priežastis, pavyzdžiui, karai, politinių jėgų pokyčiai, ekonominiai sunkumai, švietimo ir vystymosi galimybių trūkumas, smurto, skurdo ir persekiojimo pavojus. Išvykimas iš savo šalies kaip pabėgėliui taip pat sukelia potencialią grėsmę gyvybei ir pagrindiniams gyvenimo poreikiams. Tai kelia didžiulį iššūkį psichinei gerovei, ypač jauniems žmonėms, kurie dar nėra pasiekę pakankamos brandos ir psichinio atsparumo.

Pavyzdžiui, kolektyvinės pabėgėlių prieglaudos dėl savo humanitarinio pobūdžio retai siūlo įtraukaus švietimo ir psichologinės pagalbos paslaugas pabėgėliams. Dažnai apsiribojama būstu ir medicininė ir fizinė priežiūra. Į migrantų integraciją orientuotoje politikoje ir programose dažnai neatsižvelgiama į pliuralizmą ir įvairovę, o skatinama asimiliacija. Taip ne tik neatsižvelgiama į

pabėgėlių kultūrinius ir kalbinius skirtumus, bet ir nepakankamai parengiamos bendruomenės, nesprendžiama kylanti įtampa, susijusi su kultūrine tapatybe, lytimi ir socialiniu bei migracijos statusu. Pabėgėliams trūksta būtinų materialinių ir kultūrinių sąlygų, kad galėtų visapusiškai ir nepriklausomai funkcionuoti priimančiojoje visuomenėje. Kitos problemos, su kuriomis susiduria pabėgėliai apima prastas gyvenimo sąlygas, rasizmą ir atskirtį, įtampą tarp priimančiųjų gyventojų ir pabėgėlių, socialinės izoliacijos problemas ir galimą deportaciją. Nesugebėjimas veiksmingai bendrauti ir užmegzti bei palaikyti tarpusavio santykius taip pat gali prisidėti prie socialinės atskirties, turinčios įtakos asmens psichinei gerovei, socialinėms ir ekonominėms galimybėms, sveikatai ir bendrai gyvenimo kokybei.

Svarbiausios jaunų pabėgėlių problemos

Adaptacija Europoje verčia Ukrainos karo pabėgėlius susikonsoliduoti į pragyvenimo ir užsienio kalbų mokymosi bei kultūros pažinimo klausimus. Jaunimas mokosi priimančių šalių kalbų, tačiau šis procesas dar labiau nuskurdina jų gebėjimus suprasti ir kurti sudėtingas prasmes naujoje socialinėje ir kultūrinėje aplinkoje. Didžiausia problema yra savo patirties ir tapatybės atkūrimas, būtinas socialinei ir psichologinei integracijai. Dėl žemų užsienio šalių kalbinių kompetencijų sunku suprasti kultūriškai kitokią tikrovę. Mokykla dažnai yra pirmoji institucija, kuri nustato ir sąveikauja sprendžiant šeimų problemas. Taip yra net ir tuo atveju, jei konkreti problema yra, pavyzdžiui, susijusi su psichine sveikata, smurtu šeimoje ar sunkumais gaunant sveikatos priežiūros paslaugas.

Svarbiausios Ukrainos karo pabėgėlių paauglių problemos:

- Gimtosios kultūros ir tapatybės kvestionavimas veda į atsiskyrimą ir nenorą imtis integracijos pastangų. Todėl diskutuodami apie integraciją turime žinoti, kad ji pavyks tik analizuojant kultūrą, kuri pristabdo ar sustiprina integraciją į kultūrą, laipsnišką individo suaugimą su aplinkinės visuomenės kultūra. Tai yra būtinas, geriausias ir veiksmingiausias jaunų migrantų psichologinio prisitaikymo prie naujos aplinkos mechanizmas.
- Įvairių formų išankstinio nusistatymo sukulto smurto ar diskriminacijos apraiškos- daugelis migrantų gali tapti diskriminacijos aukomis ne tik nacionaliniu ar etniniu pagrindu, bet ir dėl kilmės,

rasės, religijos, lyties, gebėjimų, amžiaus, orientacijos ar ekonominės padėties.

- Kultūriniai skirtumai – pabėgėliai atvyksta iš skirtingų šalių ir kultūrų ir turi savo įsitikinimus apie tai, kas gera ir teisinga. Kad pabėgėliai galėtų visapusiškai integruotis, kursuose ir praktiniuose seminaruose jiems turi būti sistemingai teikiamos žinios apie priimančiosios šalies kultūrą, istoriją, įstatymus ir normas.
- Prasta psichinė sveikata – pabėgėlių vaikų ir paauglių psichinei sveikatai ir gerovei pirmiausia įtakos turi socialinis ir ekonominis nepriteklis, diskriminacija, rasizmas, maža šeimos sanglauda ir dažni pokyčiai mokyklose. Vaikai, atskirti nuo tėvų, turi didesnę depresijos, nerimo, minčių apie savižudybę, elgesio sutrikimų ir piktnaudžiavimo narkotikais riziką. Visiems šiems psichikos sutrikimams reikalinga specifinė psichoterapinė pagalba.
- Greičiau auga – vaikai, patiriantys stresą, taip pat ir dėl karo, auga greičiau. Pokyčiai smegenyse paauglystėje apsunkina mokymąsi ateityje, sutrikdo neuroplastiškumą, t.y., smegenų pasirengimą gauti naują informaciją.

Integracija ir prisitaikymas

Ugdant jaunų pabėgėlių psichinę gerovę, naudinga naudoti kultūrinės integracijos modeliu pagrįstas priemones. Kultūra yra gyvybiškai svarbi integracijos ir švietimo priemonė: pilietinė, kultūrinė ir istorinė. Imigrantai, dalyvaujantys kultūriniame gyvenime, turi galimybę

geriau suprasti kontekstą, kuriame gyvena, susitvarkyti su socialiniais santykiais ir funkcionuoti psichologiškai. Jaunų imigrantų kultūrinės integracijos strategija grindžiama smalsumu, pasitikėjimu ir natūraliu poreikiu sužinoti apie naują kultūrinį kontekstą. Tam reikia lankstumo ir mechanizmų, skirtų prisitaikyti prie kintančios tikrovės, sukūrimo.

Integracijos modelis nurodo, kad imigrantų ir priimančiosios visuomenės sąveikos procesas yra dvišalis. Abi grupės ne tik priima bendrą kultūrą, bet ir įneša savo indėlį į ją. Tuo pat metu, kai žmonės iš skirtingų kultūrų mokosi vieni iš kitų, kiekvienas individas ar grupė išlaiko kultūrinės įvairovės jausmą ir savo kultūrinio paveldo suvokimą. Integracija yra dinamiškas, laipsniškas, ilgalaikis procesas, reikalaujantis visų suinteresuotųjų šalių pastangų. Jis vyksta trimis skirtingais, bet tarpusavyje susijusiais aspektais: psichologiniu, ekonominiu ir socialiniu bei kultūriniu. Integracija reiškia tarpkultūriškumą, t. y. įvairių kultūrų tarpusavio sąveiką, o ne sambūvį greta be tarpusavio santykių. Visgi integracija nereiškia besąlygiško visų migrantų normų ir papročių priėmimo, ribą šiuo atžvilgiu nustato įstatymai, visuotinės vertybės ir žmogaus teisės. Priimančiosios bendruomenės turi teisę nustatyti ribas, kurias apibrėžia socialinės normos ir taikytina teisė, tačiau tam būtina sąlyga yra migrantų kultūros išmanymas ir

supratimas, taip pat noras palaikyti dialogą ar derėtis dėl tam tikrų normų ir papročių. Atsižvelgiant į tai, labai svarbus pilietinis ugdymas ir imigrantų supažindinimas su naująja kultūra ankstyvaisiais integracijos etapais. Vidurio ir Rytų Europos šalių sąlygomis integracijos procesas yra glaudžiai susijęs su palyginti aukštu kultūrinio, etninio ir religinio homogeniškumo lygiu. Kita vertus, asimiliacijos strategija pernelyg dažnai reiškia kultūrinės tapatybės ir identifikacijos praradimą bei besąlygišką priimančiosios bendruomenės modelių ir normų priėmimą, kuris dažnai lemia radikalizaciją ir migrantų atskyrimą.

Patarimai, kaip padėti paaugliams pabėgėlių krizės atveju:

- Apsvarstykite įvairovės ir lygių galimybių principus.
- Užtikrinkite, kad priimančiosios šalies kalbų kursai būtų kuo labiau prieinami tiek moksleiviams, tiek jų tėvams.
- Pašalinkite veiksnius, sukeliančius stresą paaugliams (pavyzdžiui, sirenas). Didelis tėvų stresas gali sukelti ne tik diskomfortą, bet ir smurtą šeimoje.
- Sukurkite sistemą, kad paaugliai mokykloje nepatirtų papildomo streso.
- Pirmiausia pabandykite palaikyti paauglius psichologiškai, o tik tada juos mokyti.

Literatūra

1. Almeida ILL, Rego JF, Teixeira ACG, Moreira MR. Social isolation and its impact on child and adolescent development: a systematic review. *Rev Paul Pediatr*. 2021 Oct 4;40:e2020385. doi:10.1590/1984-0462/2022/40/2020385. PMID: 34614137; PMCID: PMC8543788.
2. European Commission. Physical activity recommendations for children and adolescents. LAST UPDATED: APR 09, 2021; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/physical-activity-sedentary-behaviour-table-2a_en
3. European Commission. Food-Based Dietary Guidelines in Europe: Source Documents. LAST UPDATED: JAN 18, 2024; https://knowledge4policy.ec.europa.eu/health-promotion-knowledge-gateway/food-based-dietary-guidelines-europe-source-documents-food_en
4. Ross, David & Hinton, Rachael & Melles-Brewer, Meheret & Engel, Danielle & Zeck, Willibald & Fagan, Lucy & Herat, Joanna & Phaladi, Gogontlejang & Imbago Jacome, David & Anyona, Pauline & Sanchez, Alicia & Damji, Nazneen & Terki, Fatiha & Baltag, Valentina & Patton, George & Silverman, Avi & Fogstad, Helga & Banerjee, Anshu & Mohan, Anshu. (2020). Adolescent Well-Being: A Definition and Conceptual Framework. *Journal of Adolescent Health*. 67. 10.1016/j.jadohealth.2020.06.042.
5. Twenge JM, Haidt J, Blake AB, McAllister C, Lemon H, Le Roy A. Worldwide increases in adolescent loneliness. *J Adolesc*. 2021 Dec;93:257 -269. doi:10.1016/j.adolescence.2021.06.006. Epub 2021 Jul 20. PMID: 34294429.
6. US Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs, Adolescent Development Explained. Washington, DC: US. Government Printing Office, November 2018; <https://opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf>



Well-being refers to a state of health, happiness, and contentment, both physical and mental.

Well-being depends on many factors, some of which are beyond our control, but we can actively support and nurture our comfort through a specific lifestyle.

Take care of yourself and enhance your well-being!

Well-Being Map

PHYSICAL ACTIVITY

engage in regular exercise and movement to promote physical health and vitality.

HEALTHY EATING

maintain a balanced diet rich in nutrients to nourish your body and mind.

SLEEP AND REST

prioritize adequate sleep and relaxation to rejuvenate and recharge.

CLOSE RELATIONSHIPS

cultivate meaningful connections with friends, family, and community for support and companionship.

COPING WITH STRESS

develop effective coping mechanisms to manage stressors and maintain resilience.

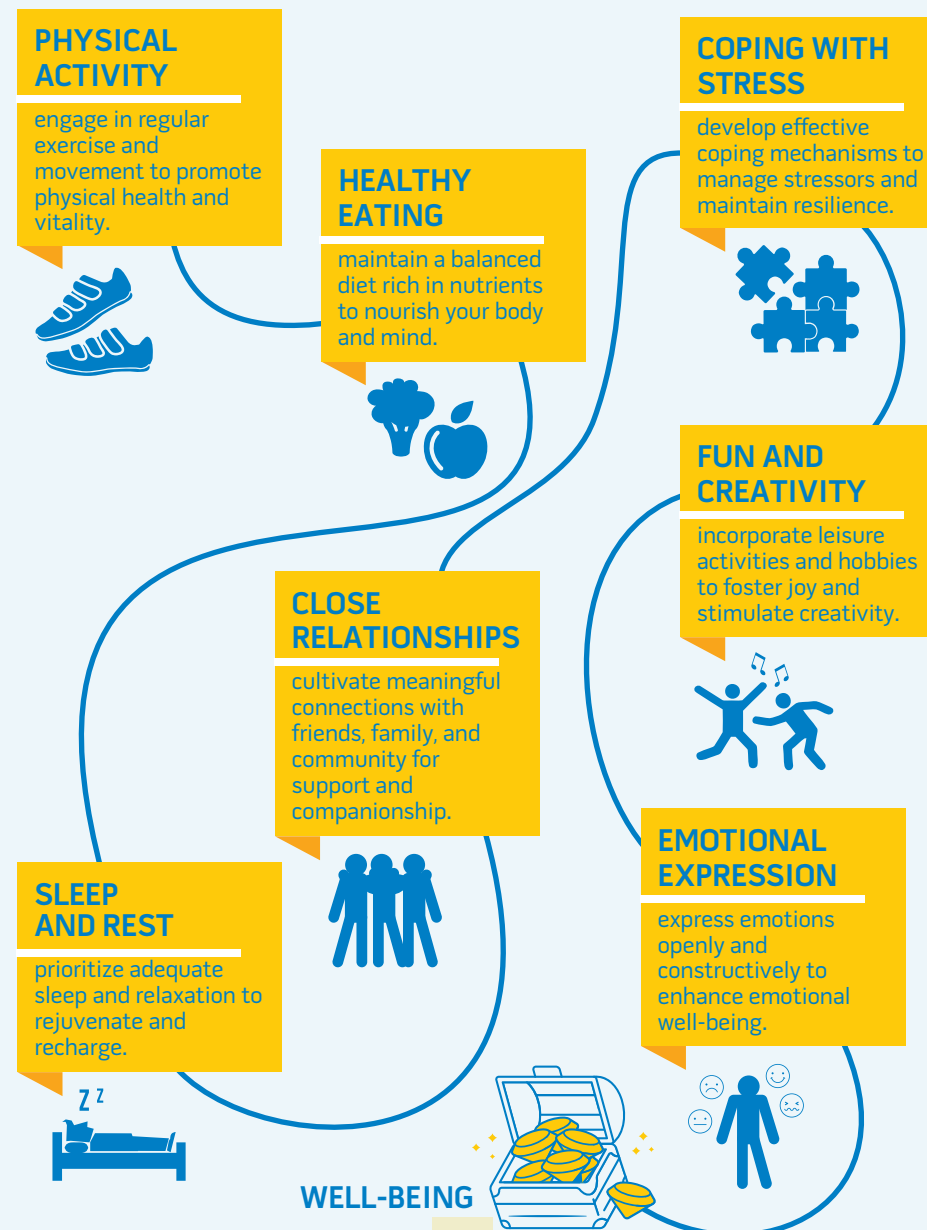
FUN AND CREATIVITY

incorporate leisure activities and hobbies to foster joy and stimulate creativity.

EMOTIONAL EXPRESSION

express emotions openly and constructively to enhance emotional well-being.

Well-Being Map



Well-Being Map

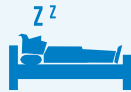
PHYSICAL ACTIVITY



HEALTHY EATING



SLEEP AND REST



CLOSE RELATIONSHIPS



COPING WITH STRESS



FUN AND CREATIVITY



EMOTIONAL EXPRESSION



WELL-BEING



MentUwell



wsb.edu.pl/mentuwell