



## Не се срамувай как се чувстваш

Новини | Общество | на 11.10.2021 08:00 | от Константина Василева-Славейкова

### Защо говорим за това?

На 10 октомври е Световният ден на психичното здраве. Искаме да преборим митовете и да ти помогнем да се познаваш и чувстваш по-добре.

Чувстваш ли понякога тъга, без да можеш да обясниш защо? Ядосваш ли се до степен да искаш да ритнеш или удариш нещо? Например някое злощастно кошче за боклук? Ако е кратко настроение, няма проблем, но ако продължи дълго, сигурно ти е нужен съвет как да се справиш. За съжаление, много деца (и възрастни) се срамуват да говорят за това.



## Митове за това как се чувстваме

Митовете са нещо хубаво, ако разказват за древни култури, древногръцки герои и викинги. В съвременния свят наричаме мит нещо, в което много хора вярват, но всъщност не е истина. Психичното здраве е пример за тема, по която има много митове. Често хората смятат, че при психолог ходят само "лудите". Че депресията означава, че си "слаб", "повреден" - или, както се казва, "сдухан". Че е "нормално" момиче да плаче, но не и момче.

Нито едно от тези неща не е вярно.



## Психично здраве = благополучие

Като кажа "психично здраве", кое е първото, което ти хрумва? Лудост? Нещо, което не е за "нормалните" хора? Дори коренът на думата „психология“ се използва като обида. "Психо" е нещо страшно и ненормално. Всъщност на гръцки означава "**дъх/душа, съзнание**". Съответно психологията е "**наука за съзнанието**". Има специална област, наречена клинична психология, която работи с хората с проблеми.

Извън нея психологията изучава теми, които вълнуват абсолютно всички. Например как и защо помним, чувстваме, тъгуваме, обичаме, учим, общуваме и т.н. Грижата за психичното здраве не е лечение, а част от ежедневието. Например:

- поддържане на добри отношения със семейството и хората около нас;
- време за хобита и любими ни неща;
- искрени разговори как се чувстваме;
- начини за справяне с отрицателните емоции.

Много проблеми с психичното здраве се дължат на липса на грижа в продължение на месеци или години. Например при лоши отношения у дома, липса на приятели, стрес, трудност да говорим за това, което истински ни вълнува и притеснява.

Jackson David, Unsplash

## Как да се грижим за себе си?

- **Наричай нещата с истинските им имена.** Не е нужно да си изливаш сърцето пред другите, но бъди искрен/а със себе си. Опиши с думи (наум или на хартия) как си. Първо физически: "Стяга ме стомахът", "Сърцето ми бие бързо", "Нямам енергия за нищо". После как се чувстваш: "Срамувам се", "Вълнувам се", "Тъжно ми е". Ако чувстваш много неща наведнъж, им измисли смешно име, например: "Жужи ми".
- **Опитай винаги да имаш "План за мен".** Може да забележиш, че като ти "жужи", се чувстваш самотно, раздражено и се караш с другите. Следващия път, като ти "жужи", опитай да го разпознаеш. И се погрижи за себе си с добри емоции. Обади се на приятел (или любимата си баба), рисувай... Каквото ти помага!
- **Говори за това.** Ако проблемът е сериозен, потърси съвет от човек с опит. Писахме ти как

[училищният психолог](#) е насреща за всякакви теми. Използвай нейните/неговите знания.

Психолозите се срещат с много деца, които чувстват същото. Затова знаят как да помогнат.

- **Пази себе си и другите.** Обидите и (още по-лошо) шамарите нямат място в общуването! Хората, които ги използват, прехвърлят своите проблеми на другите. Можеш и заслужаваш повече!

Въпросника към тази статия можеш да решиш онлайн на:  
</book/1655-ne-se-sramuvay-kak-se-chuvstvash>

Сканирай този QR-код и влез директно във въпросника ->

©"Вижте" е издание на Фондация Гутенберг 3.0. Всички права са запазени

