Виж те Новините на детски език

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, раздразнено 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