

BEOGRADSKI
PSIHOLOŠKI
CENTAR



PENS

DUŠAN
VLAHOVIĆ
PODRŽAVA

Dušan

unicef
za svako dete

SVE JE OK KAD TRAŽIŠ POMOĆ

Vodič kroz mentalno zdravlje mladih



VODIČ KROZ MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Ako ti je ponekad teško, ako osećaš pritisak, stres, nesigurnost ili samo želiš da naučiš kako da bolje brineš o sebi – ovaj flajer je za tebe.

Ovde ćeš pronaći savete za samopodršku ili načine kako da istu potražiš od drugih.

Ne moraš sve sam/a. Podrška postoji.

Praktikuj zdrave navike:

Napravi dnevni raspored koji će podrazumevati redovne obroke, **zdravu hranu, fizičku aktivnost i redovan san**. Gašenje ekrana tokom noći će ti pomoći da ovo postigneš. Ne možeš sve ovo preko noći. Počni sa malim koracima dok ne stigneš do cilja koji želiš.

Budi u kontaktu sa drugima:

Znaj da uvek postoje ljudi koji te vole i kojima je stalo do tebe. Razgovaraj sa njima. Ako se ne osećaš dobro, provedi vreme sa porodicom, prijateljima ili drugim ljudima u čijem prisustvu se osećaš smireno. Ne udaljavaj se od bliskih osoba. Povezanost sa drugim ljudima pomaže.

Pronađi aktivnosti koje ti prijaju:

U redu je da se povremeno „isključiš“ kada prolaziš kroz izazovan ili stresan period. Daj sebi dozvolu da se opustiš i uradiš nešto što te ispunjava i raduje. Svaki dan **odvoji malo vremena za aktivnosti koje ti prijaju** – slušanje muzike, šetnju, druženje, igru sa ljubimcem, crtanje, pisanje, relaksaciju ili bilo šta drugo što ti pomaže da se osećaš bolje.



Slušaj svoja osećanja i svoje telo:

Ne moraš uvek da se osećaš dobro. Pritisak da stalno budeš „srećan/na“, „pozitivan/na“ ili „produktivan/na“ može dodatno otežati situaciju i izazvati osećaj krivice ili frustracije.

Imaj razumevanja prema sebi – i to je važan korak ka brizi o mentalnom zdravlju.

Naše telo reaguje na to kako se osećamo mentalno i emotivno. Da li često imaš glavobolje? Da li ti ramena, grudi ili stomak ponekad deluju napeto? Pokušaj da zatvoriš oči i oslušneš svoje disanje. Obrati pažnju na to kako se osećaš u svakom delu tela – od glave do stopala. Primi da li osećaš neku napetost, bol ili pritisak. Tek kada smo svesni gde se u telu nalazi napetost možemo je otpustiti.

Ograniči izlaganje digitalnim sadržajima:

Obrati posebnu pažnju na to kako društvene mreže i sadržaji na internetu utiču na tvoje emocije, misli ili ponašanje. Kako se osećaš dok ih koristiš? Da li ti čitanje vesti pomaže da se informišiš ili te uznemirava? Da li te slike prijatelja sa žurke raduju ili izazivaju osećaj zavisti? Da li odmah po buđenju proveravaš telefon? Prepoznavanje zbog čega smo online i kako se zbog toga osećamo može nam pomoći da postavimo jasnije granice u pogledu vremena koje provodimo na društvenim mrežama ili drugim aplikacijama.

Šta ne pomaže

- Korišćenje alkohola ili drugih psihoaktivnih supstanci
- Povlačenje u sebe i prestanak komunikacije sa porodicom i prijateljima
- Povlačenje iz aktivnosti koje ti prijaju
- Previše obaveza i usmerenost samo na rad
- Konflikti i nasilno ponašanje
- Rizično ponašanje
- Pripisivanje krivice drugima
- Stalno izbegavanje da se razmišlja i/ili priča o neprijatnim iskustvima





Slušaj svoja osećanja i svoje telo:

Važno je da potražiš pomoć kada se ne osećaš dobro:

Ako želiš da razgovaraš sa nekim, **obrati se prijatelju, roditelju, nastavniku, lekaru, psihologu ili drugoj osobi od poverenja.**

Mnogi problemi su prolazni i tokom vremena će nestati.
Ako to ne bude slučaj, nemoj oklevati da zatražiš dodatni savet i pomoć.

Kada treba da potražiš pomoć?

- Ako su emocionalni ili fizički simptomi stresa vrlo intenzivni i ako vremenom ne postaju slabiji
- Ako osećaš hroničnu napetost, zbunjenost, iscrpljenost, „prazninu“
- Ako si i nakon mesec dana i dalje „zaleđen/a“ i ne osećaš emocije ili se stalno potiskuješ
- Ako imaš noćne more i poremećaj sna ili ti se podsvesno nameću neke slike i misli sa istom učestalošću
- Ako smatraš da nemaš prijatelja, člana porodice ili drugu osobu od poverenja sa kojim bi mogao/la da поделиš misli i osećanja, a osećaš potrebu za tim
- Ako se tvoji odnosi sa drugim osobama bitno pogoršaju ili ako sve lošije funkcionišeš u školi

Kako da koristiš ovaj flajer?

Ovaj flajer je tu da ti da ideje i smernice o tome kako da **brineš o sebi i pronađeš podršku kada ti je potrebna.**

Gde još možeš da se uključiš?

Ako na flajeru ili našem sajtu ne pronađeš nešto što te posebno zanima, možeš da istražiš i druge mogućnosti u svom gradu. Potraži izviđački savez, planinarska društva, sportska udruženja ili lokalne omladinske klubove - oni često nude besplatne i zanimljive aktivnosti za mlade.

Kako da tumačiš informacije?

Informacije o besplatnim servisima i podršci prikupljene su i poslednji put proverene u martu 2026. godine.

Moguće je da je u međuvremenu došlo do promena, zato ti preporučujemo da najnovije informacije proveriš direktno kod organizacije ili institucije kojoj želiš da se obratiš.

O dostupnosti

Traženje podrške je važan prvi korak. Ako organizacija kojoj si se obratio/la trenutno nema slobodne termine, možeš pokušati da dobiješ podršku putem SOS linija ili onlajn servisa dok se ne oslobodi termin.

Ako želiš, može ti pomoći da zapišeš misli ili osećanja zbog kojih si odlučio/la da potražiš podršku — to ti može olakšati razgovor kada ponovo stupiš u kontakt sa nekim od servisa.

Ako nisi punoletan/na

Za pojedine aktivnosti ili usluge može biti potrebna saglasnost roditelja ili staratelja. Najbolje je da tu informaciju proveriš direktno sa organizacijom ili institucijom.

Mala napomena

Ako nisi siguran/na odakle da kreneš - to je sasvim u redu.

Neka prvi korak bude samo da se informišeš, sačuvaš kontakt ili pošalješ poruku/mejl.

I to je već dovoljno.

