WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE MINTALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission



Materialul de față a fost creat în cadrul proiectului BUNĂSTARE PENTRU TINERI & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, implementat de către Asociația Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană, din Cluj-Napoca, și este finanțat prin programul Corpul European de Solidaritate, al Comisiei Europene (www.suntsolidar.eu).

Acest proiect și toate comunicările și materialele din cadrul acestuia nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Uniunii Europene. Proiectul de față reflectă numai punctul de vedere al organizatorilor, iar Comisia Europeană nu este responsabilă pentru eventuala utilizare a informațiilor comunicate.

Corpul European de Solidaritate urmărește să promoveze solidaritatea, una dintre valorile fundamentale ale Uniunii Europene, în principal prin voluntariat, pentru a spori implicarea tinerilor și organizațiilor în activități de solidaritate de calitate.

© Acest material face obiectul drepturilor de autor ale Asociației Gutenberg - Organizația studenților vorbitori de limba germană. Orice informații sau resurse din acest material pot fi utilizate, cât timp această utilizare se face cu acordul și menționarea titularului de drepturi și cu citarea sursei (link activ către site-ul oficial www.Gutenberg.ro).

Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission

Cuprins

01 Sănătate și bunăstare mintală

02 Tulburări mintale

03 Strategii și resurse pentru îmbunătățirea sănătății mintale

04 Bibliografie

05 Anexe

Ce este acest ghid?

Acest ghid cuprinde informații teoretice, exerciții practice și resurse care pot fi utilizate pentru dezvoltarea cunoștințelor și deprinderea de noi abilități din domeniul sănătății mintale. Materialul de față se adresează preponderent elevilor de liceu, studenților și tinerilor absolvenți, însă acest grup de vârstă este doar unul orientativ - adulții de orice vârstă pot să găsească resurse utile în acest ghid, iar, cu ajutorul acestora, chiar și elevii mai tineri pot beneficia de pe urma informațiilor prezentate.
Pentru simplitatea exprimării, am ales, în unele cazuri, să utilizăm doar varianta masculină sau feminină a unor termeni - cu toate acestea, atragem atenția asupra faptului că susținem egalitatea de gen și nu dorim promovarea stereotipurilor de gen.
Ghidul are la bază date susținute științific.

Ce este sănătatea mintală?

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) descrie sănătatea mintală ca fiind: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte“.
Acest ghid cuprinde informații despre sănătatea mintală, mituri despre sănătatea mintală, tulburări mintale, emoții funcționale și disfuncționale și tehnici prin care ne putem îmbunătăți sănătatea mintală.



Obiective de învățare

După parcurgerea acestui ghid, tinerii:

- vor ști să numească diferite tulburări mintale, simptomele acestora și modul în care ne afectează viața;
- vor diferenția între emoții funcționale și disfuncționale;
- vor afla care sunt cele mai frecvente mituri despre sănătatea mintală;
- vor afla informații despre sănătatea și bunăstarea mintală și cum acestea ne influențează;
- se vor normaliza emoțiile negative funcționale;
- vor învăța tehnici de îmbunătățire a sănătății mintale;
- vor crea un plan pe baza unui obiectiv de dezvoltare personală.



01 Sănătate și bunăstare mintală

Ce este sănătatea mintală și ce este bunăstarea mintală?

OMS (Organizația Mondială a Sănătății) descrie **sănătatea mintală** ca fiind: „O stare de bine în care fiecare persoană își realizează propriul potențial, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra cu folos și productiv și este capabilă să contribuie la rândul ei la dezvoltarea comunității din care face parte“.



Bunăstarea mintală, în general, este starea de prosperitate în diferite domenii ale vieții, cum ar fi în relații, la locul de muncă, joacă și multe altele, în ciuda suișurilor și coborâșurilor. Este conștientizarea că suntem separați de problemele noastre și convingerea că putem face față acestor probleme.

Cum ne influențează sănătatea mintala?

Sănătatea mintală ne influențează pe toate planurile vieții:

- **Personal** (familie, prieteni)
- **Profesional** (școală, facultate, serviciu)
- **Intrapersonal** (relația pe care o avem cu noi înșine)

Un individ sănătos din punct de vedere mintal este capabil să:



Pe ține cum te influențează sănătatea mintală? Care dintre planurile vieții crezi că este cel mai afectat de sănătatea mintală?

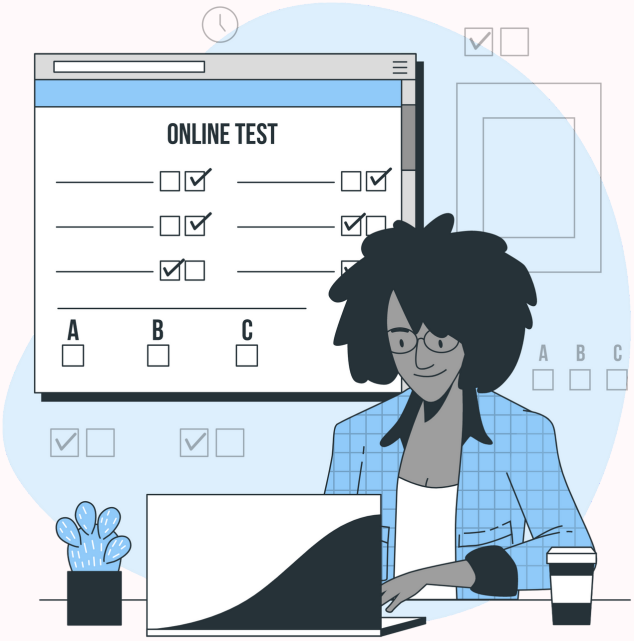


Mituri despre sănătatea mintală

În cadrul acestei activități, ți se vor prezenta câteva propoziții despre sănătatea mintală. Dacă le consideri adevărate, poți alege opțiunea „A”, iar dacă le consideri false, alege „F”.

	A	F
Problemele de sănătate mintală sunt rare.		
Problemele mintale sunt genetice.		
Oricine poate avea probleme de sănătate mintală.		
Persoanele care sunt triste pot suferi de depresie.		
Este evident când cineva este anxios.		

Răspunsurile corecte și explicațiile se află în Anexa 1.

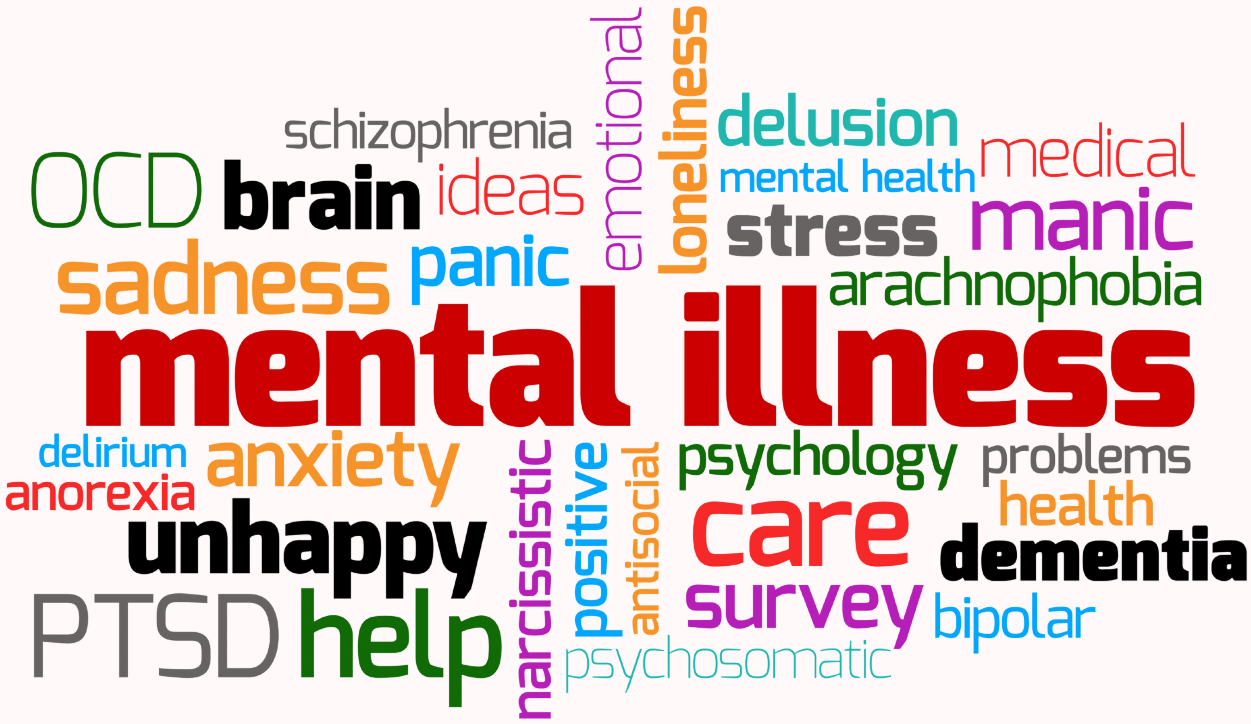


02 Tulburări mintale

Tulburările mintale sunt afecțiuni care implică schimbări în emoții, gânduri și comportamente (sau o combinație între aceste trei domenii). Tulburările mintale sunt asociate cu distres sau/și probleme de funcționare în domeniul social, personal și profesional. (psychiatry.org)

Până în prezent, au fost descoperite aproape 300 de tulburări mintale care sunt prezentate în DSM-V (Manualul de diagnostic și clasificare statistică a tulburărilor mintale). Câteva dintre categoriile principale de tulburări mintale sunt: tulburările de dispoziție, tulburările de anxietate, tulburările de personalitate, tulburările psihotice, tulburările de alimentație, tulburările legate de dependențe de substanțe etc.

În cadrul acestui ghid, vom prezenta câteva dintre cele mai frecvente tulburări.



Depresia

Depresia (tulburarea depresivă majoră) reprezintă una dintre cele mai frecvente tulburări mintale care afectează negativ modul în care ne simțim, cum gândim și cum ne comportăm (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- pierde interesul sau plăcerea în privința oricărei activități
- fluctuații ale poftei de mâncare sau ale greutății, somnului și ale activității psihomotorii
- energie scăzută
- senzația lipsei de valoare sau de vinovăție
- dificultăți de gândire, de concentrare sau de luare a deciziilor
- gânduri repetate despre moarte, planuri sau tentative de sinucidere

Urmărește acest videoclip despre depresie.
Ce ne spune persoană din videoclip despre depresie? Cum te-ai simțit ascultându-l pe acest personaj? Îți poți imagina cum e să fii prieten cu el?

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____



Anxietatea

Anxietatea diferă de senzațiile normale de nervozitate și constă în frică excesivă, însoțită de un sentiment de anticipare a unei viitoare griji, asociată cu tensiune musculară și comportament evitant (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Sentimente de nervozitate, tensiune și lipsă a stării
- Sentimente de frică, aprehensiune a unui pericol
- Puls crescut
- Respirație rapidă (hiperventilare)
- Transpirație
- Tremurat
- Probleme de concentrare, îngrijorare persistentă



Anxietatea poate fi de mai multe tipuri:

- socială: frică excesivă în privința situațiilor sociale
- de performanță: frică excesivă referitoare la abilitatea individului de a realiza o anumită sarcină
- de separare: frică excesivă referitoare la separarea de persoanele de care suntem atașați/atașate
- fobie specifică: frică durabilă și nerezonabilă bazată pe un obiect sau situație anume (teamă de câini, teamă de a rămâne blocat în lift, frică de injecții)

Ai simțit vreodată anxietate? Dacă da, cum se diferențiază ea de frica normală?

_____

_____

_____

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate (ADHD)

Tulburarea de deficit de atenție și hiperactivitate este una dintre tulburările care afectează cel mai mult tinerii și copiii. Această tulburare este considerată a fi cronică și are impact asupra multiplelor domenii de viață ale individului, precum cel academic, personal, social și al funcționării zilnice (psychiatry.org). Cu toate acestea, simptomele pot fi gestionate eficient cu ajutorul medicației și psihoterapiei.

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Inabilitatea de a sta într-un loc, în special în locuri liniștite
- Mișcări fizice excesive
- Vorbit excesiv
- Inabilitatea de a se concentra la sarcini
- Inabilitatea de a-și aștepta rândul
- A acționa fără a gândi
- Întreruperea conversațiilor

Credeți că această tulburare poate fi diagnosticată greșit? De ce?

_____

_____

_____

_____

_____

_____



Mai multe explicații se află aici.

Tulburările alimentare - anorexia

Anorexia este una dintre cele mai frecvente tulburări alimentare și se caracterizează prin înfometare excesivă și pierderea în greutate, astfel încât individul care suferă de această tulburare are un indice al mesei corporale sub valoarea de referință pentru vârsta sa (psychiatry.org).

Câteva dintre simptomele acestei tulburări sunt (DSM-V, 2013):

- Sub 18 ani: greutate mai scăzută decât cea adecvată vârstei (IMC < 17.5 pentru adulți)
- Evitarea mâncării (în special a celei percepute că îngrașă), alimentație redusă
- Credința că ești gras/supraponderal chiar dacă ai o greutate normală/ești subponderal
- Luarea medicamentelor care reduc pofta de mâncare
- Ciclu menstrual neregulat sau oprirea ciclului menstrual (femei adulte/adolescente) sau lipsa debutului ciclului menstrual (la adolescente)
- Probleme de natură fizică (amețeală, pierderea părului, piele uscată)

Ce alte tulburări alimentare mai cunoști? Care crezi că este cauza tulburărilor alimentare?

_____

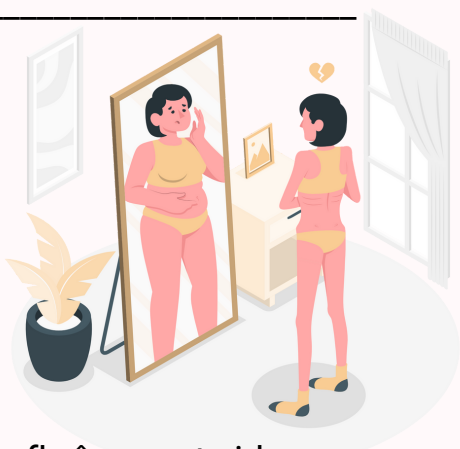
_____

_____

_____

_____

_____



Mai multe despre anorexie si cauzele acesteia poți afla în acest video.

Eu niciodată nu am...

În cadrul acestei activități, îți vor fi prezentate câteva propoziții despre sentimente și situații prin care e posibil să fi trecut, acestea având legătură cu simptomele unor tulburări mintale. Dacă simți că ai trecut prin situațiile respective, te rog să descrii în câteva rânduri cum te-ai simțit și motivul care stă la baza acelei situații/acelor sentimente.

Scopul exercițiului este de a normaliza simptomele unor tulburări mintale și de a reduce stigma aferentă lor.

Eu niciodată... nu am plâns câteva zile încontinuu.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Eu niciodată... nu am simțit că îmi fuge mintea în alte părți în timpul unei conversații.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Eu niciodată... nu am simțit că îngheț din cauza fricii.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Eu niciodată… nu am simțit că sunt neatrăgător/oare din cauza greutății.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Eu niciodată… nu am simțit că viață nu mai merită trăită și că nimic nu are sens.

_____

_____

_____

_____

_____

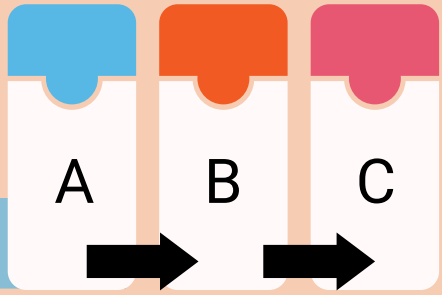
_____



03 Strategii și resurse pentru îmbunătățirea sănătății mintale

În cadrul acestei secțiuni, vor fi prezentate câteva strategii și resurse din domeniul psihologiei pentru îmbunătățirea sănătății mintale.

Tehnici psihologice - modelul ABC cognitiv



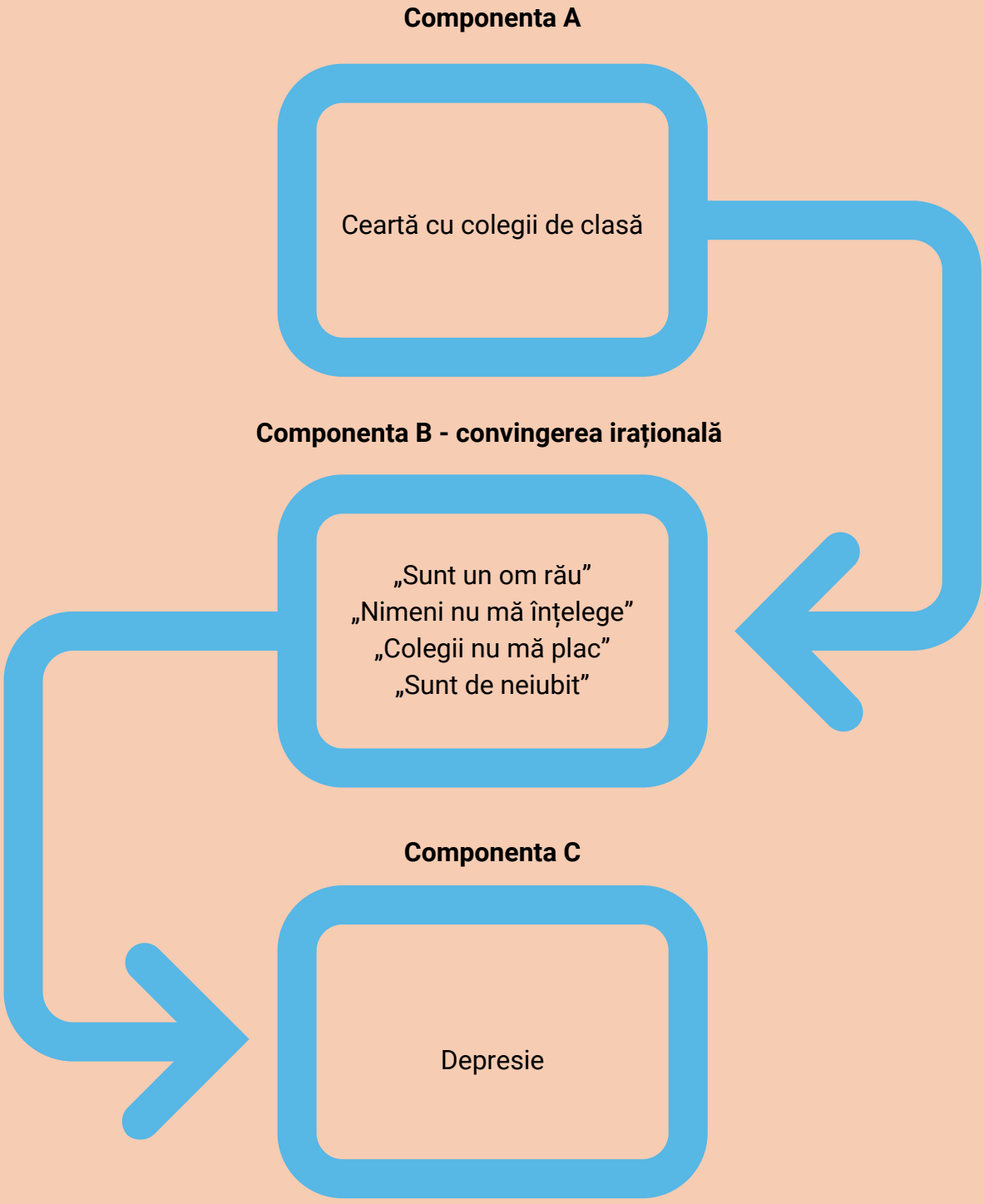
Modelul ABC a fost propus de către Albert Ellis, iar apoi a fost dezvoltat de Aaron Beck. Modelul ABC cognitiv are la bază ideea conform căreia emoțiile disfuncționale derivă din convingerile iraționale. Aceste convingeri pot fi identificate și schimbate, generând noi răspunsuri emoționale funcționale și adaptative.

În cadrul modelului ABC, componenta A reprezintă evenimentul activator (o situație, un gând, o senzație), componenta B reprezintă credințele/convingerile (i)raționale ale persoanei, iar componenta C reprezintă emoțiile (dis)funcționale și comportamentele (dez)adaptative generate.

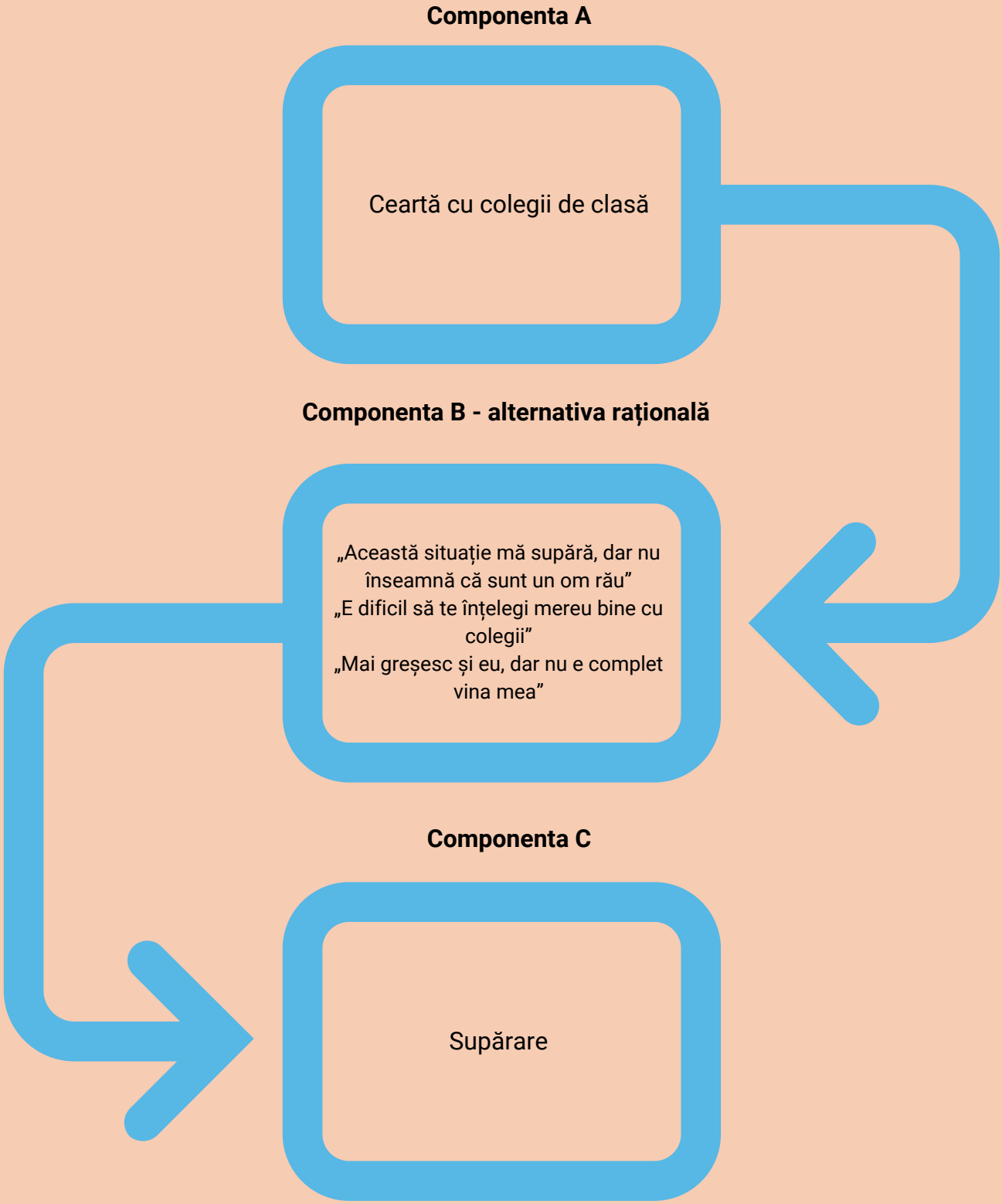


Așa arată un model ABC cognitiv:

Primul model evidențiază modul în care **gândurile iraționale** (de tip catastrofare - „Acesta e cel mai rău lucru care mi se putea întâmpla”, tendințe absolutiste - „Trebuia să fie cum am vrut”, intoleranță la frustrare - „Nu suport să fie așa” și evaluare globală negativă - „Totul este îngrozitor”) produc emoții negative disfuncționale (precum depresia, anxietatea și auto-învinuirea).

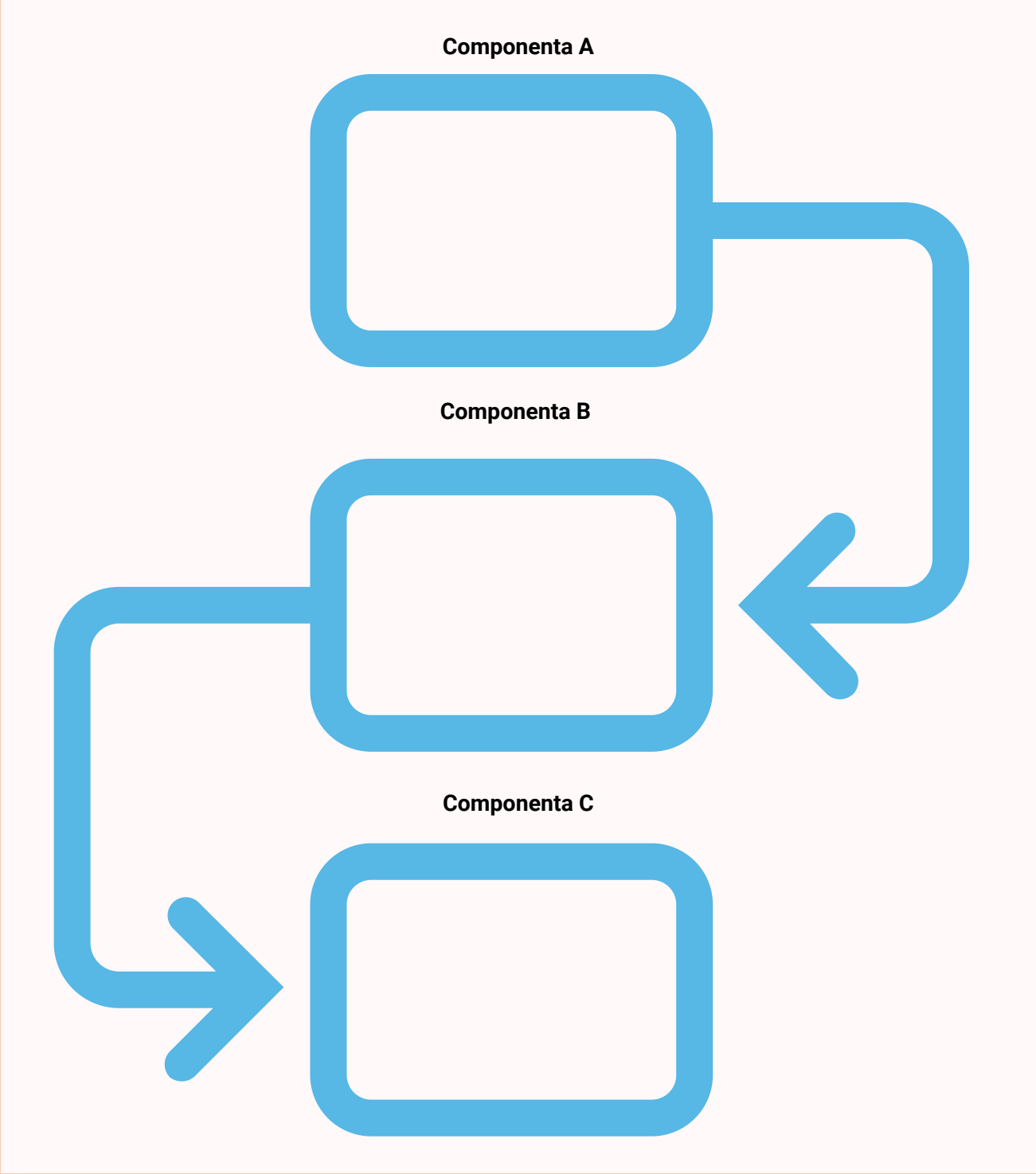


Al doilea model evidențiază modul în care **gândurile raționale** (de tip preferențial - „Ar fi fost de preferat să se întâmple în acest fel”, evaluare obiectivă - „Această situație mă supără, dar nu înseamnă că sunt un om rău”, auto-acceptare - „Mai greșesc și eu, dar mă accept așa cum sunt” și toleranță moderată la frustrare - „Această situație mă enervează, dar știu că se va rezolva dacă rămân calm”) produc emoții negative funcționale (precum supărarea, frica moderată).



Acum, e rândul tău să creezi propriul model ABC cognitiv pe baza unui eveniment real care a avut loc în viața ta.

Spre exemplu, îți poți imagina o situație în care personajul tău preferat dintr-un film/dintr-o carte trece printr-o situație dificilă. Ce gânduri i-ar putea trece prin minte? Ce emoții ar simți în consecință? Cum ai putea modifică gândurile irațională în gânduri raționale pentru ca personajul tău să nu mai simtă emoții negative disfuncționale (precum depresia)?



Resurse

Urmărește un video despre știința din spatele tendinței noastre de a ne concentra pe lucrurile negative.
Cum ne putem modifica gândurile? Află aici și aici.
Citește aici despre câteva moduri nesănătoase de gândire.

Tehnici de relaxare - mindfulness

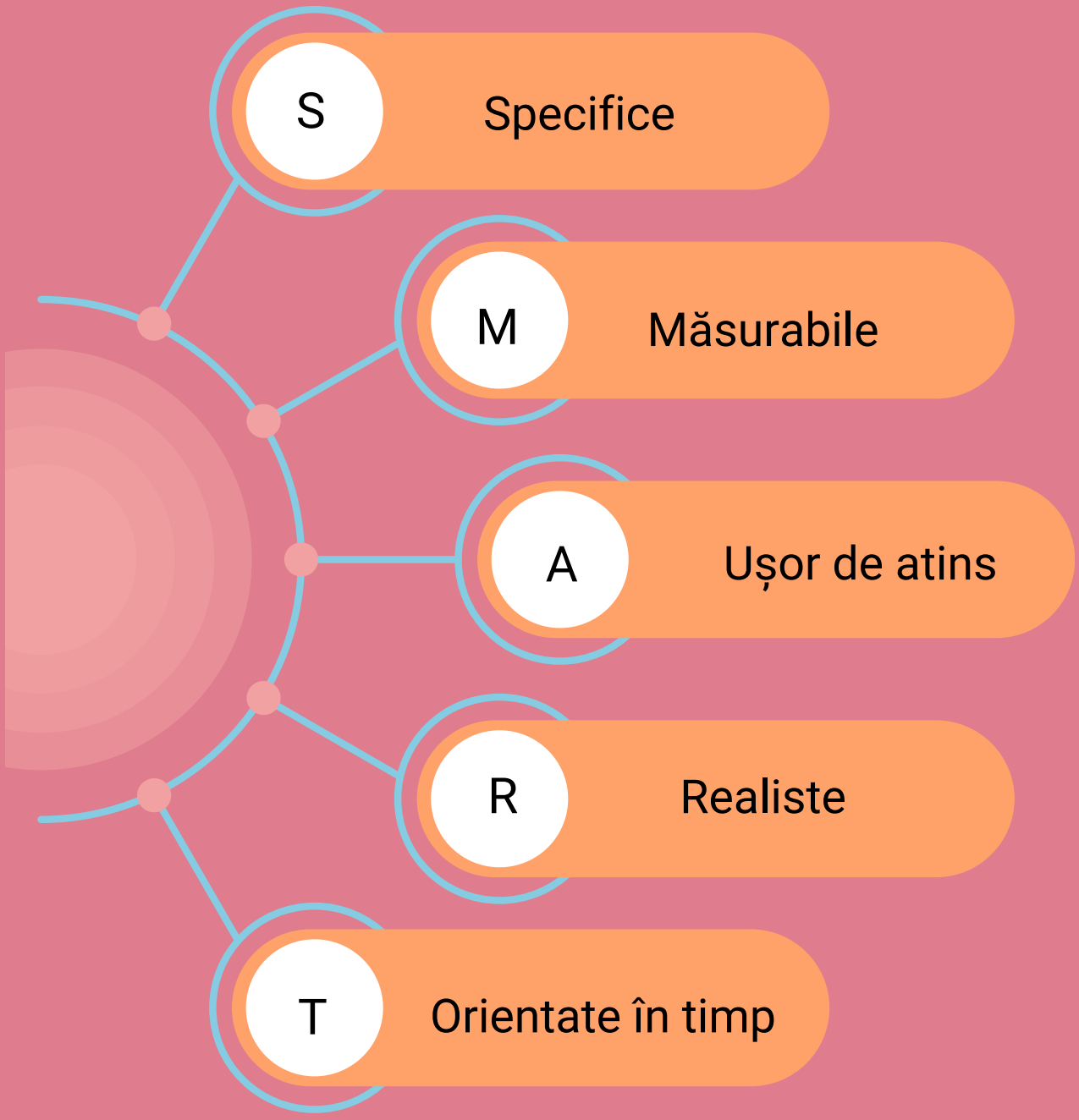
Mindfulness este practica aducerii atenției în mod conștient în momentul prezent, fără a realiza evaluări. Este o abilitate care poate fi dezvoltată prin meditație sau training. Mindfulness derivă din „sati", un element semnificativ al tradiției buddhiste și se bazează pe tehnicile de meditație Zen, Vipassanā și tibetane (Nisbet, 2017).

Exercițiu scurt de meditație: Nisipurile timpului
Pentru acest exercițiu, ai nevoie de o clepsidră care să măsoare un minut sau de un telefon. Oricând vezi/auzi ceva care îți atrage interesul, precum modul în care lumina e reflectată pe perete sau sunetul păsărilor de afară, întoarce clepsidra. Concentrează-ți atenția asupra stimulului respectiv și reglează-ți respirația în conformitate cu ceea ce vezi, auzi sau simți timp de un minut.



Tehnici de setare a obiectivelor - tehnica SMART

Tehnică inventată de Peter Drucker (1955) și readaptată de G.T. Doran (1991). Poate fi folosită în management, psihologie, dezvoltare personală și alte domenii.
Aceasta constă în setarea unor obiective



Acum, e rândul tău să îți setezi un obiectiv pentru care să construiești un plan SMART!

Notează-ți obiectivul, apoi creează planul în tabelul următor:

Obiectiv:

_____
_____

Specific	
Măsurabil	
Ușor de atins	
Realist	
Orientat în timp	

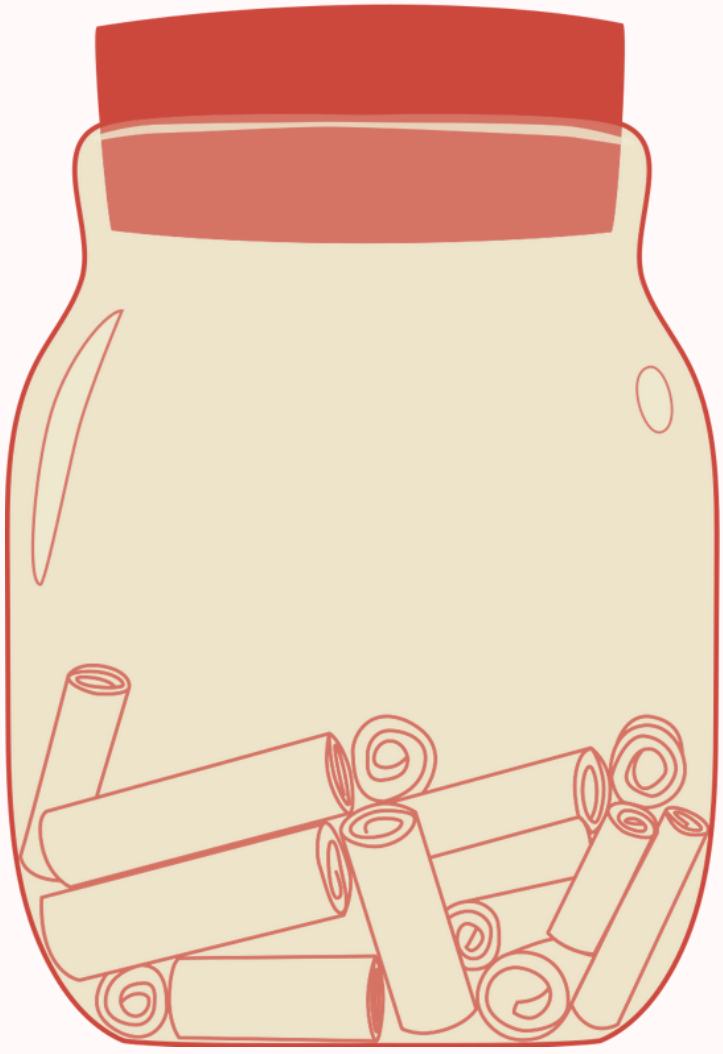


Tehnici spirituale - practicarea recunoștinței

A fi recunoscător aduce beneficii semnificative atât pe plan psihologic (satisfacție crescută cu viața, încredere în sine crescută, afectivitate pozitivă), cât și pe plan fiziologic (ritm cardiac regulat, calitate crescută a somnului, reducerea predispoziției spre anumite boli) (Rash, Matsuba, & Prkachin, 2011).

Exercițiu scurt de practicare a recunoștinței: **Gratefulness jar**

Personalizează-ți un borcan gol într-un „Gratefulness jar" în care să adaugi bilețele cu motive, persoane sau lucruri pentru care ești recunoscător/oare. Încearcă să adaugi câte un lucru diferit la finalul fiecărei zile și, până la sfârșitul anului, vei avea aproximativ 365 de motive de recunoștință!



Planul meu

În cadrul acestei activități, vei alege una dintre strategiile prezentate anterior și vei crea propriul tău plan personalizat de implementare a acesteia pe baza unui obiectiv de dezvoltare personală pe care îl vei seta chiar acum.

Obiectiv:

_____

_____

Plan:

Ce voi face?	
Cum voi face?	
Când voi face?	
Cu cine voi face?	
De ce anume am nevoie pentru a atinge obiectivul?	

04 Bibliografie

https://www.psychiatry.org/
https://www.healthyplace.com/self-help/self-help-information/what-mental-wellbeing-definition-and-examples
American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: Author.
Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: Penguin.
Drucker, P. (2012). The practice of management. Routledge.
Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 9(3), 139-172.
Nisbet, M. C. (2017). The mindfulness movement: How a Buddhist practice evolved into a scientific approach to life. Skeptical Inquirer, 41(3), 24-26.
Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. Applied Psychology: Health and Well-Being, 3(3), 350-369.



05 Anexe

Anexa 1

1. F - Una din patru persoane suferă pe parcursul vieții de o tulburare mintală.

2. F - Problemele mintale nu sunt în totalitate genetice. La baza lor stă o combinație de factori genetici, biologici, psihologici, sociali și de mediu.

3. A - Cu toate că persoanele care au un statut socio-economic scăzut sunt mai predispuse la a dezvolta tulburări mintale, orice persoană poate fi afectată de acestea, chiar dacă viața ei pare perfectă din exterior.

4. F - Depresia înseamnă mai mult decât „a te simți trist” sau o tristețe continuă. Ea este o tulburare mintală complexă, care implică pierderea interesului, modificări ale apetitului, somnului, ale vieții sexuale, iritabilitate, izolare socială.

5. F - Tulburările de anxietate sunt adesea greu de observat. Acest fapt se poate datora următoarelor cauze: persoanele anxioase folosesc scuze ca să evite situațiile care le induc anxietate; lor le poate fi rușine de simptomele de anxietate, așa că încearcă să le ascundă; pot folosi strategii de coping pentru a-și menține simptomele sub control sau pot avea anxietate indusă de situații specifice sau atacuri de panică în privat.



WELLBEING & STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

SĂNĂTATE ȘI BUNĂSTARE MINTALĂ

GHID EDUCAȚIONAL PENTRU TINERI

www.gutenberg.ro



Gutenberg VEREIN

EUROPEAN SOLIDARITY CORPS

European Commission