



Република Србија  
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА  
И МАЊИНСКА ПРАВА  
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



**O TEBI SE RADI**  
**KAD TI JE PREVIŠE SVEGA**

Mentalno zdravlje je deo tvog zdravstvenog stanja i načina funkcionisanja u životu.

Ono utiče na to kako razmišljaš, kako se osećaš, kako učiš, kako se slažeš s drugima i kako se snalaziš u raznim situacijama – lakim i teškim.

Ovaj vodič sadrži deset tema i namenjen je tebi – jer imaš između 12 i 18 godina i želiš da saznaš više o sebi i stvarima koje ti se dešavaju.

Pisaćemo o tome šta je mentalno zdravlje, kako da se nosiš sa stresom, brigama i osećanjima poput ljutnje, tuge, straha i stida.

Imaćeš mogućnost da dobiješ savete kako da gradiš podršku među vršnjacima, prepoznaš šta ti prija u školi, kako da neguješ radost i zahvalnost, kao i šta možeš da uradiš ako doživiš ili vidiš nasilje.

Sve teme su tu da ti pomognu da bolje razumeš sebe – i ono što osećaju tvoji vršnjaci.

Kada čuješ reč **STRES** šta ti prvo padne na pamet?

Od svega toga što za tebe predstavlja STRES, izdvoji u mislima 3–5 stvari koje te najviše uznemiravaju.

Takve stvari nazivamo **stresorima**. Lista stresora je duga i veoma raznovrsna za svakog od nas.

Najčešći stresori su:

- ▶ Burni životni događaji – razvod braka roditelja, rođenje brata ili sestre, smrt bliskog člana porodice, nezaposlenost roditelja, preseljenje, promena škole, gubitak prijatelja, prekid veze i slično.
- ▶ Fizički uzroci – hladnoća ili vrućina, upotreba cigareta i alkohola, ograničenja kretanja, premor i dr..
- ▶ Faktori životne sredine – nedostatak mesta stanovanja, bučna, zagađena sredina i slično.
- ▶ Organske bolesti – kada je tvoje telo ili telo tebi drage osobe pogođeno bolešću, ceo organizam, u pokušaju da se odbrani, dovodi se u stanje napetosti koje, u većini slučajeva, dovodi do stresnog stanja.
- ▶ Tvoji vršnjaci kažu da ih najviše stresiraju: kontrolni i školski zadaci, ljubavne simpatije i raskidi, porodične rasprave, kada mi mama nešto zabrani a ja to baš hoću, ono što se vidi na društvenim mrežama, vesti o ratu, klimatskim promenama, nasilje, diskriminacija.

Stres se najčešće spominje u negativnom značenju, *međutim*, da li znaš da **stres ne mora da bude samo loš**? Sigurno ti se nekada desilo da te lepe stvari uzbude toliko da ne možeš da spavaš.

To je onaj osećaj kada imaš **leptiriće u stomaku**, smeješ se bez prestanka ili ti srce brzo kuca, ali od **radosti**! Na primer prvi poljubac, vest da si primljen u omiljenu školu, ili kada škola prikupi novac da se tvoj drug ili drugarica izleči.

Ova vrsta stresa je **dobar stres**. Za razliku od lošeg stresa, dobar stres te pokreće, daje energiju i čini da budeš još bolji/a! Dobar stres te puni energijom i pomaže ti da daš sve od sebe.



- ▶ Seti se jednog događaja koji ti je doneo radost.
- ▶ Ko je bio uz tebe tada?
- ▶ Pošalji toj osobi poruku zahvalnosti.

Sa dobrim stresom se uglavnom lako nosimo, hajde sada da pričamo o onom drugom, **lošem stresu**, sa kojim često ne znamo kako da izađemo na kraj.

Šta kada te zadesi nešto što ne možeš lako da rešiš ili na šta uopšte ne možeš da utičeš? Telo u tim situacijama reaguje burno – ne možeš da spavaš, boli te stomak ili glava, nemaš ni snage ni volje da ideš napolje ili u školu, osećaš se iscrpljeno i/ili nervozno.

To može biti znak da se tvoje telo **bori sa stresom**.

Ovakav stres je **loš stres** koji nam otežava svakodnevni život.

**Kada si pod lošim stresom, sve te preplavi...**

... tvoj mozak „zamišlja katastrofe“ koje te dodatno uplaše.

Srce ti lupa, ruke ti se znoje i osećaš se bespomoćno.

Pozivamo te da **mapiraš negativne stresore i izmeriš njihov uticaj na svoj organizam**. Kada to uradiš, moći ćeš bolje da sagledaš svoja osećanja koja ih prate i da istražiš šta sve možeš da uradiš kako bi se osećao/la bolje.

Sigurno se sada pitaš **kako to da uradiš?**

Zamisli da postoji mašina koju ćemo nazvati **STRESOMER**.

Znaš kako vaga pokazuje koliko imamo kilograma, a toplomer kad imamo temperaturu?

E pa, **stresomer** je zapravo zamišljena sprava koja meri **koliko smo pod stresom!**

On ti pomaže da prepoznaš šta te nervira ili rastuži, kako to osećaš u telu (glava, stomak, ruke...) i koliko je to jako (malo, srednje, jako).

Svako od nas ima **svoj lični stresometar**, jer nas različite stvari različito pogađaju. Neko se nervira zbog buke, neko zbog kontrolnog, a neko zbog svađe kod kuće. Neko oseća nervozu u stomaku, neko u glavi, neko šeta tamo-vamo jer ne može da se smiri.

**Evo nekoliko načina kako da napraviš svoj stresomer!**

ZADATAK  
1

- ▶ Na jednoj strani napiši stresore koji te muče
- ▶ Na drugoj – kako se tada osećaš (telo i misli)
- ▶ I na kraju – šta ti pomaže (muzika, druženje, crtanje...)

ZADATAK  
2

- ▶ Obeleži šta te stresira
- ▶ Kako tvoje telo reaguje
- ▶ I koliko jako to osećaš (npr. 1–10, ili bojama: zelena = ok, žuta = napeto, crvena = jako!)

ZADATAK  
3

- ▶ Izdvojio/la 3–5 stvari koje mogu da te iznerviraju.
- ▶ Zamisli sada jednu spravu – stresomer, koja može te stvari da poređa u odnosu na njihov uticaj na tebe – u kojoj meri može svaka od njih da te iznervira.
- ▶ Nacrtaj tu svoju spravu i prikaži na njoj u odnosu na svoju meru nerviranja tih 3–5 stvari koje si izdvojio kao najneugodnije.
- ▶ Kad to završiš, pokušaj da se setiš šta ti je pomoglo u tom trenutku da se osetiš bolje
- ▶ Podeli sa osobom u koju imaš poverenja informacije o svom stresomeru. Zajedno osmislite nove načine nošenja sa stresom.
- ▶ Ukoliko želiš pošalji nam svoj primer „rastres“ tehnika na našu Instagram stranicu **Spark\_Dx**

**Kad nacrtáš svoj stresomer** videćeš koje te stvari malo nerviraju, a koje te skroz izbace iz takta – možda te ostave bez reči ili ti izazovu veliki bes. Tada možeš bolje da razumeš da li imaš kontrolu nad tim stvarima i koliko jako one utiču na tebe.

Važno je i da znaš šta možeš da uradiš kada osetiš stres.

Evo nekoliko ideja:

**Kad je stres MALI (male jačine):**

- ▶ Tri puta duboko udahni i tri puta polako izdahni
- ▶ Zapiši osećanje u dnevnik
- ▶ Pomozi nekome – to odmah popravlja raspoloženje

**Kad je stres SREDNJI (smeta ti, ali nije strašno):**

- ▶ Prošetaj napolje ili se protegni
- ▶ Popričaj s drugarom/ricom ili odraslom osobom u koju imaš poverenja
- ▶ Uradi nešto što voliš – crtaj, slušaj muziku, igray se

**Kad je stres VELIKI (veoma jak):**

- ▶ Reci sebi: "Ovo je teško, ali mogu da potražim pomoć"
- ▶ Razgovaraj sa školskim psihologom, nastavnikom, roditeljem
- ▶ Isprobaj "rastres" tehniku za umirivanje tela i misli (npr. disanje 4–7–8, vizualizacija sigurnog mesta)

## ZADATAK

Uz svoj stresomer nacrtaj i male balončiće sa idejama šta možeš da uradiš u zavisnosti od boje / stanja u kojem se nalaziš!

Evo i nekih predloga koje smo mi kao tvoji vršnjaci već isprobali. Probaj i ti:

- ▶ Napravi **antistres lopticu** od jednog balona i brašna.
- ▶ Počni da vodiš **dnevnik raspoloženja** – zapisuj sve što te nervira i ilustruj svoje stresore.
- ▶ Pusti na **YT zvuke iz prirode**, poput kiše i slično.
- ▶ **Šetaj sat vremena u kraju posle kiše**, razbistri misli i opusti se na taj način.
- ▶ **Razgovaraj** sa najboljom drugaricom ili najboljim drugom.

Šta da uradiš kada si preplavljen/a stresom i ništa što si pokušao/la da učiniš ti nije pomoglo da se osećaš bolje? Ako ti odrasla osoba govori da si 'preosetljiv/a' ili ti ne veruje kada kažeš da ti je teško – to nije tvoja krivica. Imaš pravo da potražiš pomoć i od drugih odraslih osoba kojima veruješ.

Memoriši brojeve telefona koje možeš da okreneš u situacijama visokog stresa kada ti je neophodna podrška odrasle osobe od poverenja:

- ▶ NADEL (Nacionalna dečja linija) 116111
- ▶ Nacionalna linija za pomoć adolescentima (Klinika Laza Lazarević) 0800 309 309
- ▶ Institut za mentalno zdravlje 011 3307-517 i 011 3307-640

- ▶ Centar za mlade CEZAM 069 2823004, Resavska 22 <https://cezam.rs/>
- ▶ SOS linija Ministarstva prosvete za psihosocijalnu podršku 0800200201
- ▶ Sve je OK – Zajedno ka boljem mentalnom zdravlju UNICEF Srbija <https://svejeok.rs/>
- ▶ Platforma Čuvam te <https://cuvamte.gov.rs/prijava-nasilja/>

Za kraj delimo sa tobom još jedan recept za svaki dan od našeg pesnika Miroslava Mike Antića, koji možeš zapisati u svom kalendaru za ovu i svaku sledeću (školsku) godinu:

.....

**Uzeti 12 meseci, dobro ih očistiti od gorčine, sebičluka, cepidlačenja i straha.**

**Svaki mesec pažljivo iseckati na 30 ili 31 dan, tako da je zaliha dovoljna za godinu dana.**

**Svaki dan posebno ispuniti nadevom: od jedne trećine rada, trećine duševne vedrine i trećine humora – uz dodatak tri kašike optimizma, jedne kašike strpljenja, zrceta ironije i prstohvata takta. Tu masu prelitati obilno ljubavlju.**

**Gotovo jelo ukasiti buketićem sitnih pažnji i servirati ga svakog dana, sa obaveznom vedrinom, uz šolju dobrog osvežavajućeg čaja."**

**A kakva će vaša godina da bude, zavisi samo od vas i vašeg recepta!**

.....

Ovaj vodič je izrađen u okviru projekta „Promovisanje dobrobiti dece u zaštiti od nasilja“ koji finansira Evropska unija u okviru Evropskog instrumenta za demokratiju i ljudska prava (EIDHR), a sufinansira se iz budžeta Republike Srbije, uz podršku Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog. Sadržaj i stavovi izneti u ovom vodiču ne odražavaju nužno stavove Evropske unije i Ministarstva za ljudska i manjinska prava i društveni dijalog.

Ovaj vodič nastao je uz podršku dece iz Kluba DX – informativno-kulturnog servisa pri Centru za prava deteta, koji okuplja decu i mlade uzrasta od 12 do 17 godina i bavi se pitanjima važnim za decu, njihov glas i njihova prava.