



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗА ЉУДСКА
И МАЊИНСКА ПРАВА
И ДРУШТВЕНИ ДИЈАЛОГ



Centar za prava deteta



O TEBI SE RADI

KAD TE BRIGE NE PUŠTAJU...

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.

VODIČ ZA TEBE KOJI/KOJA ŽELIŠ DA POBEDIŠ BRIGE!

Sigurno ti se ponekad razne misli vrzmaju po glavi i ne daju ti mira. Otežavaju ti da zaspiš ili se opustiš i izazivaju ti nelagodu i napetost. U tim trenucima možda pomisliš:

„Glava mi je puna svega.“

„Ponekad mi se samo plače, a ne znam zašto.“

„Nekako mi je teško u stomaku kad pomislim na to.“

Taj osećaj neizvesnosti i zabrinutosti za ono što sledi se naziva briga. **Briga je kada puno razmišljaš o nečemu što bi moglo da krene loše.** Neki ljudi imaju mnogo briga skoro svakog dana, pa im je teško da se osećaju smireno — to se zove **anksioznost**. Postoje različiti oblici anksioznosti koji imaju veze sa mislima koje mogu da te uplaše, zbog toga što si zabrinut o nečemu što će se desiti u bliskoj budućnosti.

Ovde ćeš naučiti kako da **bolje upravljáš brigama** – ali ako je neko ili nešto stalno u tvom okruženju uzrok tvojih briga, to nije nešto što treba da rešavaš sam/a. Tada ti je potrebna podrška odraslih i sistema – i imaš pravo na to.

Da li su brige uvek loše?

Ne. Sasvim je normalno da brineš za ljude koje voliš ili zbog nečega što ti je važno.

Iskreno, ponekad te upravo briga može pokrenuti da pomogneš sebi ili drugima. Na primer, ako znaš da te sledeće nedelje čeka kontrolni zadatak i brineš se za rezultati, možda ćeš baš zbog toga krenuti ranije da učiš, što ti može pomoći da se bolje spremiš. Nije loše, zar ne?

Briga te ponekad može i upozoriti da nešto nije u redu — bilo da se radi o situaciji, nekoj odluci ili o tome kako se osećaš. Tada je ona znak da treba da obratiš pažnju.

Problem nastaje kada briga ne prestaje.

Kada ti se misli vrte u krug. Kada ne možeš da zaspiš jer ti u glavi stalno ide „šta ako...“

„Šta ako ne bude okej?“

„Šta ako ja nisam okej?“

ŠTA MOŽEŠ DA URADIŠ KAD TE BRIGE NE PUŠTAJU?

1. Razmisli koliko su tvoje brige realne

Jedno je da se pitaš „*da li ću sve stići?*“ i potruđiš se oko toga. Drugo je kad ti misli krenu da preuveličavaju moguću situaciju: „*sigurno ću zeznuti*“, „*biće katastrofa*“.

Briga koja te ne vodi ka rešenju samo troši tvoju energiju i vreme. Kao da sediš na stolici za ljuljanje – osećaš da se nešto dešava, a zapravo ne ideš nigde.

2. Ne brini unapred

Zastani i pitaj se:

„*Da li će ovo što me sad brine biti važno sutra?*“

„*Za mesec dana? Za godinu dana?*“

Veliki broj briga nestane pre nego što se išta zaista desi. Zato ne moraš sve da rešavaš u svojoj glavi pre nego što se dogodi.

3. Prihvati ono što ne možeš da kontrolišeš

Možeš da se pripremiš za neku situaciju najbolje što možeš. Ali, ne možeš kontrolisati baš sve faktore koji kontrolišu tu situaciju – ljude, vreme, svaki ishod. I to je okej. Tvoje je da uradiš ono što je do tebe, a sve drugo treba da naučiš da pustiš.

4. Pogledaj širu sliku

Kad si pod stresom, lako je da se uhvatiš za sitnicu koja te nervira ili brine.

Ali kad staneš i sagledaš širu sliku – možda shvatiš da to nije toliko strašno.

Postavi sebi pitanje:

„*Šta mi je stvarno važno? Gde želim da usmerim svoju snagu?*“

5. Razgovaraj sa nekim

Brige postaju teže kad ih nosiš sam/a.

Možda ti nije lako da pričaš o brigama, ali kada kažeš naglas šta te muči, često se zabrinutost smanji ili vidiš rešenje jer drugačije sagledaš situaciju.

Možeš da pričaš sa nekim kome veruješ: drugom, roditeljem, nastavnicom, nekim iz porodice.

Nisi obavezan/a da sve rešavaš sam/a.

Kad brige prerastu u anksioznost

Brige su sastavni deo života. Svi se ponekad brinemo oko škole, odnosa, budućnosti, zdravlja... Ali kad brige ne prestaju danima ili nedeljama, kada postanu toliko jake da utiču na tvoje telo, raspoloženje i svakodnevni život – to može biti znak anksioznosti.

Kako može da izgleda anksioznost?

- ▶ Teško ti je da se koncentrišeš
- ▶ Često osećaš napetost u telu
- ▶ Ne možeš da se opustiš, čak ni kad ništa konkretno ne ide po zlu
- ▶ Misli ti stalno idu u smeru „šta ako“ i teško ih zaustavljaš
- ▶ Imaš promene u spavanju (ne spavaš dobro ili spavaš previše)
- ▶ Hrana ti ne prija – ili jedeš previše, ili gubiš apetit
- ▶ Mali problemi ti deluju ogromno i nepodnošljivo



Anksioznost **nije slabost**. To je stanje koje može da se desi svakome. Šta je najvažnije? **Možeš da se osećaš bolje.**

Ako te ovo stanje prati duže vreme ili postaje preteško da se s njim sam/a nosiš, važno je da **razgovaraš s nekim kome veruješ**, a po potrebi i da se obratiš stručnjaku, kao što je školski psiholog, pedagog ili lekar ili terapeut. Postoje ljudi koji su tu da ti pomognu..

ZAŠTO BRIGE DOLAZE I KAKO SA NJIMA DA IZAĐEŠ NA KRAJ? BRIGE SE JAVLJAJU KAD TI JE NEŠTO VAŽNO, A NISI SIGURAN/A KAKO ĆE SE ZAVRŠITI.

Na primer – čekaš da vidiš kakvu ćeš dobiti ocenu, da li će sve biti ok kod kuće ili da li će ti drugari doći na rođendan. Brineš zbog toga šta će neko reći na TikToku? Poređiš se s influencerima? Boli te što nisi pozvan/a na neki događaj koji si video/la na storiju? Sve to može da te pogodi. I to je stvarno.

U tim trenucima, **strah i briga često idu zajedno** – ali nisu isto.

► **STRAH** se javlja *iznenada*, kad vidiš ili osetiš da si u nekoj opasnosti. Telo reaguje odmah – srce ti lupa, ruke se znoje, mišići se zatežu. To je kao alarm koji se upali da te zaštiti.

► **BRIGA** dolazi tiho, i ostaje u tvojoj glavi. To je kao da mozak stalno vrti moguće scenarije:

„Šta ako pogrešim?“, „Šta ako me izblamiraju?“, „Šta ako se nešto loše desi?“

Strah je trenutni signal.

Briga je razmišljanje o tom signalu – iznova i iznova.

Zato se kaže da **strah pokreće brigu, a briga produžava strah.**

Neke od briga koje su naveli tvoji vršnjaci su:

„Brinem da će se mama i tata posvađati ili razdvojiti.“

„Plašim se da ću nešto pogrešno reći i da će mi se drugari smeјati.“

„Stalno razmišljam da li ću dobro uraditi kontrolni.“

„Bojim se da neću imati s kim da se igram sutra u školi.“

Nekad brige dolaze jer pokušavaš da se uklopiš u vršnjačke norme koje ti ne odgovaraju. Nije do tebe. Ti imaš pravo da budeš ono što jesi – bez obzira na pol, izgled, veroispovest ili način razmišljanja.

Iako ne možeš uvek da sprečiš brige da se pojave, možeš da naučiš kako da ih prepoznaš i kako da se bolje nosiš sa njima.

EVO PAR TEHNIKA KAKO DA SE NOSIŠ SA BRIGAMA:

Tehnika „Moje vreme za brigu“

Daj sebi pravo da brineš, ali samo u određeno vreme!

Najpre napravi svoju „kutiju za brige“. To može da bude kutija od cipela, tegla, kutija od nakita, ili neka druga. Kada tokom dana počneš da se brineš o nečemu, napiši to na papir i stavi u svoju kutiju za brige o kojima nećeš brinuti kada one brige dođu, nego ih odlažeš za vreme u danu koje odrediš – tvoje vreme za brigu.

Na primer, to može biti 15 minuta svakog dana u 18h. Kada dođe to vreme, otvori kutiju, pregledaj brige i razmisli o njima. Jako je važno da van tog vremena sve brige ostanu u kutiji i ne moraš da se baviš njima.

Tehnika „Šta ako...“ vs. „A šta onda?“

Već smo pričali o „Šta ako...?“ brigama, koje ti se često vrzmaju po mislima unapred, iako se možda nikada neće ni dogoditi. Evo jednog malog trika koji ti može pomoći da im ne dozvoliš da te pobede!

Napravi listu svojih „šta ako“ misli, zatim zapiši mogući odgovor: „A šta onda mogu da uradim?“

ŠTA AKO...?	A ŠTA ONDA...?
Šta ako se zbunim dok odgovaram?	Mogu da zamolim da ponovim pitanje ili da kažem da mi treba trenutak da razmislim.
Šta ako me neko ismeje?	Mogu da se setim da to više govori o njima nego o meni. I da pričam sa odraslom osobom kojoj verujem.
Šta ako mama i tata počnu da se svađaju?	Mogu da odem u svoju sobu, stavim slušalice i kasnije pričam sa nekim ko mi može pomoći.
Šta ako mi niko ne odgovori na poruku?	Mogu da se setim da to ne znači da me ne vole – možda su zauzeti. Mogu i da se posvetim nečemu što volim.
Šta ako pogrešim?	Mogu da pokušam ponovo. Greške su deo učenja. Svi greše!

Tehnika „sigurna misao – podržavajuća misao“

Svaki put kada pomisliš nešto što te brine i izaziva ti strepnju, pokušaj da tu misao okreneš i sagledaš iz drugog ugla, na primer:

Umesto: „Oni će misliti da sam glup/a.“

Nauči da kažeš: „Možda neću znati sve, ali učio/la sam i to je dovoljno dobro.“

Vežba: napravi svoj spisak „sigurnih misli“ i okači ih na zid. Naredni put kada se osetiš loše, pogledaj spisak i pronadi rečenicu koja ti u tom trenutku može pomoći. Ako je slučajno nema, uvek možeš da dopišeš novu!

I zapamti: nije stvar u tome da nemaš brige, već da znaš kako da se nosiš sa njima kada se pojave. Ti si taj/ ta ko upravlja svojim mislima, a ne obrnuto! Vežbom i strpljenjem, postaćeš pravi majstor u svom kontrolnom centru za brige! Zasluguješ da se osećaš dobro.

Šta ako tvoje brige dolaze iz nečeg dubljeg – iz nečega što nije do tebe?

Možda te ne muči škola ili kontrolni, već to što se kod kuće često viče, neko te ignoriše, vređa tebe ili druge. Možda neko u tvojoj porodici ima problema sa alkoholom ili ti govori da nisi dovoljno dobar/a. Ako te to boli i brine – znaj da nisi sam/a.

To se zove **emocionalno nasilje**, i normalno je da se zbog toga osećaš tužno, zbunjeno ili uplašeno. Imaš pravo da kažeš kako se osećaš i da potražiš pomoć.

U takvim situacijama možeš da se obratiš odrasloj osobi kojoj veruješ – na primer, svom nastavniku, psihologu, pedagogu, svom lekaru. Pored njih, postoje i **službe koje pružaju besplatnu podršku deci**, neke od njih su:

- ▶ **NADEL 116 111** (Nacionalna dečja linija – za osobe do 18 godina)
- ▶ **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 za psihosocijalnu podršku Ministarstva prosvete** 0800200201
- ▶ **Platforma Čuvam te** <https://cuvamte.gov.rs/prijava-nasilja/>
- ▶ **Sve je OK – Zajedno ka boljem mentalnom zdravlju UNICEF Srbija** <https://svejeok.rs/>

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.