

Анализа анкете о менталном здрављу





- Већина наших вршњака има добру комуникацију са породицом и новонастале проблеме решава уз њихову помоћ
- Мањи проценат анкетираних не жели да разговара о својим проблемима, нема коме да се обрати, осећа се одбачено и усамљено.
- Значајан проценат наших вршњака одлаже своје обавезе и можда баш због тога осећа притисак пред битиније догађаје.



- Сви ми углавном контролишемо своје емоције али је мањи проценат анкетираних навео да има проблема са тим.
- Чак трећина анкетираних мора да ствари уради на један исти начин, што указује на потребу за апсолутним контролисањем ситуације.
- 25 % ученика сматра да је врло критично према себи, а преко 50 % не упоређује себе са другим људима.
- 27% има проблем са неугодним мислима које има падају на памет против своје воље.

- Већини недостаје друштво, комуникација очи у очи што компензују друштвеним мрежама.
- Такође сматрате да је интернет углавном средство информисања али вам негде и смета то што сте највише упућени на њега.



- Углавном смо се сложили да нам је квалитет живота лошији од када је почела изолација, код чак трећине је присутан страх за своје здравље.
- На жалост 28% анкетираних је задовољна тренутном ситуацијом што сигнализира да на те особе треба обратити пажњу.

- Алармантно је то што би се само 31 % вас обратило за помоћ стручним лицима.



Шта вам ми предлажемо

- Човек није створен да живи сам.
- Ослоните се и будите ослонац
- Ако проблеме , па и живот доживите као велику планину, будите онда алпинисти
- Тада ће сваки наредни корак бити већи, значајнији и лакши.



Muzika -
uvek dobra
zamena za
samosabotirajuće
misli.

#BYDANKA



*Razvijaj i neguj
svoja interesovanja
i hobije.*



#BYDANKA

*Nauči da se
organizuješ i
upravljaš
svojim
VREMENOM!*



#BYDANKA

*Legenda kaže da postoji jedan
deo tebe koji juri napred i
drugi deo koji kaska za njim.
Uspori! Sretni se sa sobom i
svojim autentičnim potrebama.*



#BYDANKA

- Хвала на подршци у овом пројекту и сугестијама које сте нам дали.
- На крају погледајте два краткометражна филма која смо за вас снимили, као и кратку исповест наше вршњакиње:
- <https://youtu.be/ANzPHpLgVP0>
- <https://youtu.be/SoUIm5EAeOQ>

Reči koje nikada nisam izgovorila

Oduvek mi je bilo teško da iskazujem svoja osećanja drugima. Kažem oduvek jer se stvarno ne sećam početka, događaja ili misli koje su dovele do toga, s toga ću se držati rečju oduvek.

Ovaj svet u kojem danas svi živimo davno je prestao da ima uši za njih bezazlene probleme kao što su osećanja i samo ispoljavanje istih. Osuda je svuda oko nas i polako razara međjuljudske odnose i jede srž samog čoveka.

Učimo i trudimo se da suzdržimo naša osećanja, bilo loša ili dobra, ako se vidno pokazu mogu se prikazati kao vid slabosti ili izazvati poniženje i nerazumevanje, te iz straha težimo ka pritaji istih. Žao mi je što je ponos nekad veći od nas samih.

Smatram sebe veoma emotivnom osobom, što bi moj horoskopski znak raka mogao i da potvrdi, ali pre svakako nije bilo tako. Bila sam dosta hladnija pre, skoro ravnodušna. Nije mi bio problem da bez ikakvog razmišljanja samo uklonim i zaboravim ljude u mojoj okolini. Odlazak ni jedne osobe nisam gledala kao veliki gubitak, nisam smatrala gubitkom uopšte, što je naravno dosta suzilo krug ljudi oko mene.

Mog prvog, u mojim očima pravog prijatelja upoznala sam pre 5 godina. Od tada smo postali nerazdvojni, za svaki problem zajedno smo nalazili rešenje i u svaku rupu i ponor zajedno padali ublažavajući jednom drugom pad, i uz međusobno pomaganje izlazili. Za mene je takva veza bila nešto sasvim novo, jer do tada nisam imala osobu kojoj bih mogla poveriti svoj problem bez i najmanje osude ili poveriti nešto u totalnom poverenju.

Naravno, bio je tu za svaku moju boljku, da sasluša i zaleći, i ja sam.

Prepirali smo se oko sitnica ali je znajući koliko sam tvrdoglava uvek je popuštao.

Iznervirala sam se oko ocene to popodne, sedeli smo na klupi, on mi je pričao o svom ocu sa kojim je odnedavno stupio u kontakt u čemu sam ga ja iznervirano prekinula i krenula da se žalim na profesorku koja je prosledila ocene. Svoje nezadovoljstvo opširno sam iskazala u narednih 10 minuta. Kada sam začutala na sekund jer sam odgovarala na poruku pokušao je da se vrati na predjašnju temu ali nisam slušala već sam nastavila ćutke da gledam u telefon. Rekao mi je da mora kući, otpratio me je kući i otišao. Sutradan sam ga nazvala da mu ispričam za svoj mučan dan u školi na šta mi je on odgovorio kako sam sebična i na kulturni način završio poziv. Iako sam shvatala razlog njegovog nezadovoljstva nisam htela ništa da kažem. Prošlo je par dana kako se nismo čuli, tada sam ga na putu do drugarice srela, išao mi je u susret. Obuzela me je nervoza, htela sam da mu se obratim, ali je moja tvrdoglavost bila jača te sam samo prošla ne obazirući se. Nisam mu pogledala izraz lica, ali verujem da je bio zatečen mojim hladnim postupkom. Celo večer sam provela plačući, ali nisam htela da se izvinim za svoju sebičnost. Nisam navikla da se izvinjavam, za mene je to bilo veoma teško izreći. Uvek sam nalazila u glavi opravdanje za svoje postupke. Bilo mi je lakše da ljude samo pustim i teram inat nego da priznam grešku, ali mi je ovaj put bilo previše krivo. Gledajući u nazad shvatila sam da sam uvek ja terala inat i gledala samo na sebe, kao i ovaj put i opet briznula u plač.

Ujutru me je nazvao, pitao me je kako sam kao da je totalno zaboravio na moje ponašanje. Iako nisam bila ta koja je okrenula broj prva, osećala sam veliku potrebu da mu se izvinim što sam i uradila.

Shvatila sam tada, da mojom tvrdoglavošću ne postižem ništa i da moram priznati svoju grešku kao što je i drugi priznaju meni jer to nije vid slabosti već poštovanja.