



# RING THE HAPPINESS

## GHID EVENIMENTE LOCALE

REȚEAUA DE PROMOTORI AI SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN MEDIUL RURAL



**Copyright © Asociația Ring The Changes**

**Document pentru folosire internă de către Rețeaua Promotorilor Sănătății Mintale în Mediul Rural. Material realizat în cadrul proiectului Ring the Happiness, finanțat prin programul Erasmus+.**

# Cuprins:

<b>Deschidem conversația: de ce vorbim despre sănătate mintală în sate?.....</b>	<b>5</b>
<b>Înainte să începi: cum pornești schimbarea și ce înseamnă să fii promotor.....</b>	<b>7</b>
<b>Cum să organizezi evenimentul.....</b>	<b>9</b>
<b>Trei scenarii de planificare, în funcție de timp.....</b>	<b>10</b>
<b>SCENARIUL 1: ai la dispoziție 3 ore.....</b>	<b>12</b>
<b>SCENARIUL 2: ai la dispoziție 2 zile.....</b>	<b>13</b>
<b>SCENARIUL 3: ai la dispoziție o oră.....</b>	<b>14</b>
<b>Începe evenimentul.....</b>	<b>15</b>
<b>Cum să te prezinți.....</b>	<b>16</b>
<b>Ne cunoaștem și ne conectăm: jocuri și energizare.....</b>	<b>17</b>
<b>Ce înseamnă sănătatea mintală? Cum o explicăm simplu și sincer.....</b>	<b>19</b>
<b>Mit sau Adevăr? Exercițiu interactiv despre sănătatea mintală.....</b>	<b>22</b>

<b>Semnale de alarmă: zona verde, gri sau roșie?.....</b>	<b>25</b>
<b>O poveste: ecosistemul sănătății mintale.....</b>	<b>27</b>
<b>Consultăm.....</b>	<b>29</b>
<b>Idei care contează: cum adunăm propuneri și facem     recomandări.....</b>	<b>30</b>
<b>Ce ne preocupă: consultarea în stil cafenea     publică.....</b>	<b>31</b>
<b>Domeniile consultării și întrebări ghid.....</b>	<b>32</b>
<b>Ce faci cu rezultatele.....</b>	<b>34</b>
<b>Kitul promotorilor.....</b>	<b>35</b>
<b>Busola emoțiilor.....</b>	<b>37</b>
<b>Fișe pentru consultare, cafenea publică.....</b>	<b>45</b>
<b>Mit sau realitate.....</b>	<b>50</b>
<b>Situații pentru Zona verde, gri, roșie .....</b>	<b>54</b>
<b>Explicații pentru Zona verde, gri, roșie.....</b>	<b>57</b>
<b>O poveste: ecosistemul sănătății mintale.....</b>	<b>60</b>
<b>Sfaturi care ajută: pentru tine și pentru     participanți.....</b>	<b>60</b>

# Deschidem conversația: de ce vorbim despre sănătate mintală în sate?

Această primă secțiune nu este pentru public, nici activitate de livrat, ci pentru tine, cititorul acestui ghid. Ca să știi unde ești, ce ai în mână și ce urmează să faci cu el.

## De ce un ghid despre sănătatea mintală în mediul rural?

În satele și comunele din România, sănătatea mintală nu este o temă obișnuită. Nu pentru că nu ar fi importantă, ci pentru că este incomodă, puțin înțeleasă și rar discutată. În multe comunități, problemele emoționale sunt văzute ca slăbiciuni. Anxietatea se confundă cu lenea, tristețea se bagă sub preș, atacurile de panică sunt „drame” și terapia e „doar pentru cei nebuni”. Toate astea creează un climat în care oamenii se ascund, tac și se izolează, iar tinerii rămân cu multe întrebări și puține locuri unde să caute răspunsuri.

## Cum a apărut acest ghid?

Ghidul pe care îl ții în mână a fost creat tocmai din aceste nevoi. A pornit cu o întrebare simplă: ce-ar fi dacă am pregăti tineri din mediul rural să devină sprijin unii pentru ceilalți? Nu ca specialiști, ci ca oameni de încredere, bine informați, capabili să creeze spații sigure pentru discuții.

Așa s-a născut proiectul „Ring the Happiness”, o inițiativă care formează o rețea de Promotori ai Sănătății Mintale în mediul rural. Tineri care primesc sprijin, instrumente și încredere pentru a organiza activități locale despre starea de bine.

Pe parcursul unui training intensiv, am testat împreună activități, jocuri și metode, am vorbit despre rușine, limite, burnout, presiune, sprijin și am construit acest ghid ca să rămână cu tine după ce pleci din training, atunci când ești înapoi acasă, în comunitate și ai nevoie de un punct de sprijin.

## **Ce este și ce nu este acest ghid?**

Este:

- un instrument de lucru pe care să-l adaptezi nevoilor grupului tău
- colecție de activități, exerciții și metode de discuție
- un ghid pas cu pas pentru organizarea unui eveniment despre sănătatea mintală în comunitate

Nu este:

- un manual de psihologie
- un curs despre cum să „repari” oamenii
- un material care trebuie urmat literă cu literă

## **De ce contează ce faci tu?**

Pentru că în multe sate, nu există altcineva care să facă asta. Pentru că uneori, o întrebare sinceră sau o activitate bine gândită poate schimba modul în care cineva vede sănătatea mintală. Poate oferi curaj sau deschide o conversație care nu s-a întâmplat niciodată în acea comunitate. Poate că evenimentul tău va fi prima oară când un adolescent aude că nu e slab dacă cere ajutor. Poate că cineva va pleca de acolo simțindu-se văzut, ascultat, validat, pentru prima dată.

Nu trebuie să fii expert. Nu trebuie să ai răspunsuri pentru toate întrebările.

## **Ce urmează?**

În următoarele pagini vei găsi:

- informații despre rolul tău și ce înseamnă să fii promotor
- activități practice pentru comunitate (jocuri, discuții, exerciții)
- sugestii pentru cum să organizezi evenimente și cum să gestionezi subiecte sensibile
- materiale printabile și exemple de bune practici
- resurse utile și contacte de sprijin

# Înainte să începi: cum pornești schimbarea și ce înseamnă să fii promotor

Înainte să planifici o activitate în comunitate e important să știi exact ce faci, de ce o faci și cum vrei să o faci. Sănătatea mintală este un subiect sensibil. Nu e doar despre teorii, ci despre cum ne simțim cu adevărat, iar pentru mulți tineri din mediul rural, nu a existat până acum niciun spațiu în care să poată vorbi despre ce îi apasă. De aceea, abordarea contează enorm. Tonul tău, alegerile pe care le faci, modul în care pui întrebările, toate transmit ceva despre siguranță, incluziune și respect.

## Ce înseamnă, concret, să fii promotor?

Să fii promotor **nu înseamnă să ții lecții sau să joci rolul de specialist**. Înseamnă că ești un tânăr sau o tânără care a primit un set de instrumente și alege să le folosească pentru a crea un spațiu deschis în comunitatea sa, un spațiu în care se poate vorbi despre emoții, presiune, anxietate, nevoi, sprijin, fără rușine, fără frică, fără glume nepotrivite.

Rolul tău este de facilitator, adică tu creezi cadrul în care se poate întâmpla o discuție importantă pentru cineva. Nu trebuie să ai toate răspunsurile, dar e important să ai claritate în ce poți oferi și ce nu intră în responsabilitatea ta.

## Ce face și ce nu face un promotor:

### *Un promotor:*

- organizează activități care deschid discuții despre starea de bine
- ascultă cu respect și răbdare
- oferă informații corecte, adaptate vârstei grupului
- încurajează sprijinul între tineri și direcționează spre ajutor specializat când e cazul
- lucrează în echipă, colaborează cu mentori, profesori, alți tineri
- își cunoaște limitele și cere ajutor când e nevoie

### *Un promotor NU:*

- dă sfaturi personale despre probleme
- face „terapie de grup” sau analizează traume
- corectează sau contrazice experiențele emoționale ale altora
- diagnostichează pe cineva
- forțează participanții să se deschidă
- se implică singur/ă în situații care îl/o copleșesc

## Valorile pe care te bazezi:

- Respect** pentru emoțiile și ritmul fiecărui participant. Nu toți vorbesc la fel de repede sau la fel de mult.
- Incluziune**: activitățile sunt pentru toți, indiferent de gen, etnie, orientare sexuală, dizabilitate sau alte diferențe.
- Siguranță**: ai grijă ca fiecare să se simtă într-un spațiu unde nu e judecat, etichetat sau ironizat.
- Empatie**: nu trebuie să trăiești ce trăiește celălalt, dar poți să fii prezent cu înțelegere.
- Claritate**: știi ce poți face și ce nu, și explici asta de la început grupului.
- Colaborare**: nu faci totul singur. Te poți baza pe mentori, profesori, colegi de echipă.
- Autenticitate**: nu te dai expert. Ești sincer cu ceea ce știi și cu ce înveți pe parcurs.
- Grijă față de tine**: nu poți fi de sprijin pentru alții dacă ești epuizat. Ai voie să pui pauză, să ceri ajutor, să spui „e prea mult pentru mine”.

**Înainte să pornești în comunitate**, ia-ți câteva minute și răspunde la întrebările de mai jos, ca să pornești cu intenții clare și realiste:

- Cui vrei să te adresezi? (grup mic de colegi? tinerii din sat în general? un cerc informal?)
- Ce activitate simți că e cea mai importantă pentru comunitatea ta?
- Ce spațiu ai la dispoziție? (sală de clasă, bibliotecă, curtea școlii, căminul cultural?)
- Cât timp ai? (o zi, două zile, o săptămână?)
- Cine te poate sprijini în organizare? (un profesor, un alt promotor, biblioteca, primăria?)

# Cum să organizezi evenimentul

## Înainte de eveniment:

- **Identifică un spațiu potrivit în care să organizezi evenimentul.** Recomandăm să ai la dispoziție 3 ore pentru eveniment (jumătate pentru informare și jumătate pentru consultare). Sălile de clasă, căminul cultural sau spații din primărie au funcționat bine în trecut. Este în regulă să organizezi evenimentul în oraș, ce este important este să participe tineri din rural la eveniment.
- **Identifică tinerii care să participe la eveniment.** Tinerii trebuie să aibă între 13-26 ani și trebuie să fie din mediul rural. **Țintește să ajungi la vreo 20 de tineri.** E în regulă să fie câțiva din mediul urban, dar focusul nostru este pe cei din mediul rural. Dacă organizezi într-o școală/liceu, poți cere sprijinul profesorilor sau Consiliilor Elevilor pentru a ajunge la tineri. Dacă organizezi în afara unei școli sau unui liceu, va trebui să faci o postare, să lipești un afiș etc.
- **Trimite-ne informații dacă ai nevoie de un parteneriat cu școala sau liceul.**
- **Pregătește materialele.** Printează listele de prezență, parteneriat (dacă este cazul), printează materialele pentru informare și pentru consultare. Cumpără materiale dacă este nevoie (markere, flipchart, pixuri etc). Poți cumpăra și ceva gustări dacă vrei.
- **Nu uita de broșuri.**

## În timpul evenimentului:

- **Fă o scurtă introducere a Rețelei:** cine suntem, ce facem și de ce. Asigură-te că știi faptul că informațiile pe care ni le spun ei la consultare vor fi folosite pentru a face recomandări pentru autoritățile naționale.
- **Ține minte că nu ești acolo ca să oferi sprijin profesional,** ci să informezi și să pornești discuții pentru a demonta niște mituri și pentru a reduce stigma privind sănătatea mintală.
- **Fă câteva poze din timpul evenimentului, și roagă pe cineva să îți facă și ție câteva poze.** Poți să postezi și la story pe instagram și să ne dai tag la @asiciatia.rtc și @sepoartabine pentru a prelua.
- Poți lua câteva testimoniale de la tineri, și vom avea nevoie de unul și din partea ta după eveniment.

A: • • ră?

A: • z:?

Trei scenarii de planificare, în funcție de timp



# Ai o oră? Ai o zi? Cum organizezi activități relevante

## Obiectivul acestei secțiuni:

Rolul tău ca promotor al sănătății mintale nu este să livrezi o lecție, ci să creezi un spațiu sigur în care tinerii din comunitatea ta pot:

- să vorbească deschis despre starea lor de bine,
- să înțeleagă conceptele de bază legate de sănătatea mintală,
- să contribuie la o consultare ale cărei rezultate vor ajunge, în final, la nivel național.

Pentru ca aceste obiective să fie îndeplinite, este important ca activitatea ta locală să fie bine organizată, indiferent dacă ai la dispoziție o oră sau două zile.

Această secțiune îți oferă modele clare de structurare a evenimentului, în funcție de timpul pe care îl poți alocă, și prioritățile pe care trebuie să le ai în vedere în fiecare caz.

## Activitățile esențiale:

Există două tipuri de activități în cadrul evenimentului:

### 1.Activități prioritare:

Acestea trebuie incluse indiferent de durata evenimentului:

- Consultarea în stil cafea publică – colectează opinii și perspective de la tinerii din comunitate privind sănătatea mintală. Aceste date vor fi folosite în raportul național final.
- Prezentarea despre sănătatea mintală – oferă participanților un minim de înțelegere conceptuală. Este important ca discuțiile să se bazeze pe o bază comună de cunoștințe.

### 2.Activități opționale (complementare):

- Jocul „Mit sau realitate”;
- Activitatea „Zona verde, gri, roșie”;
- Povestea ecosistemului sănătății mintale;
- Jocuri de cunoaștere și conectare.

# SCENARIUL 1: ai la dispoziție 3 ore

**Recomandat pentru: un atelier extins, o zi de weekend, un eveniment organizat în parteneriat cu școala sau biblioteca locală.**

Structura propusă:

- Semnat lista de prezență, introducere și energizare (15 min)
- Prezentare despre sănătatea mintală + discurs + interacțiuni (30 min)
- Joc „Mit sau realitate” (30 min)
- Activitatea „Zona verde/gri/roșie” (30 min)
- Consultare completă (cafenea publică) – 4 domenii (60 min)
- Discuție de reflecție și încheiere (15 min)
- Luați niște testimoniale

Note importante:

Poți ajusta durata fiecărei activități în funcție de ritmul grupului.

Încearcă să păstrezi echilibrul între informare și participare activă.

Evită încărcarea excesivă a programului, oferă spațiu pentru pauze și dialog.

# SCENARIUL 2: ai la dispoziție 2 zile (ideal)

**Recomandat pentru:** evenimente planificate din timp, în colaborare cu școala sau alte instituții locale.

## Ziua 1: Conștientizare și reflecție

- Semnat documente, introducere și cunoaștere
- Prezentare despre sănătatea mintală, cu întrebări și discuții
- Prezentare generală a proiectului și rolul promotorului
- Mit sau realitate
- Zona verde/gri/roșie
- Discuție de închidere și reminder că vă vedeți a doua zi pentru consultare
- Luați niște testimoniale

## Ziua 2: Consultare și ascultare activă

- Povestea ecosistemului
- Consultare în stil cafea publică pe toate cele 4 domenii
- Concluzii
- Luați niște testimoniale

### Avantaje ale acestui format:

- Permite implicarea reală a participanților
- Oferă spațiu pentru conectare și reflecție
- Colectează date de calitate pentru raportare și formularea de recomandări.

### Recomandări pentru organizare:

- Asigură spațiu și materiale. Ai nevoie de mese, foi, markere, zone de lucru. Dacă nu ai acces la toate, adaptează activitățile, consultarea se poate face și în cercuri sau pe bănci.
- Anunță scopul evenimentului. Fii clar: nu este o „lecție despre psihologie”, ci un spațiu în care tinerii pot învăța, vorbi și contribui la schimbare.
- Fii flexibil, dar respectă prioritățile. Consultarea și prezentarea teoretică sunt importante. Celelalte activități pot fi ajustate.
- Respectă ritmul grupului. Dacă observi că oboseala sau neîncrederea afectează dinamica, ia o pauză, încurajează deschiderea, adaptează formatul.

Oricât de mult timp ai la dispoziție, ai grijă să te concentrezi pe crearea unui spațiu de siguranță și învățare. Consultarea trebuie să fie punctul central, este modul prin care comunitatea ta devine vizibilă într-o inițiativă națională.

Prezentarea teoretică și activitățile interactive oferă context și sens. Restul ține de creativitatea, empatia și flexibilitatea ta.

# SCENARIUL 3: ai la dispoziție o oră

**Potrivit dacă deja ai organizat atelierul de 3 ore și dorești să mai aduni informații care să contribuie la recomandările la care vom lucra, dar nu ai timp ca să organizezi și partea de informare.**

Recomandat pentru: o clasă de liceu, o oră în programul „Școala Altfel”, o intervenție punctuală. Dacă vrei, poți să organizezi această activitate de mai multe ori (dar cu oameni diferiți)

## **Structura propusă:**

Introducere și scopul întâlnirii (5–10 min)

Consultare în stil cafea publică (40 min)

Concluzii scurte și închiderea sesiunii (10 min)

## **Note importante:**

Nu este timp suficient pentru activitățile teoretice sau interactive.

Poți lăsa un link către broșură pe care participanții le pot consulta ulterior.

Este important să centralizezi ideile rezultate din consultare și să le trimiți către echipa proiectului.

# Începe evenimentul

Aici găsești:

- Cum să te prezinți
- Ne cunoaștem și ne conectăm: jocuri și energizare
- Ce înseamnă sănătatea mintală? Cum o explicăm simplu și sincer
- Mit sau Adevăr? Exercițiu interactiv despre sănătatea mintală
- Semnale de alarmă: zona verde, gri sau roșie?
- O poveste: ecosistemul sănătății mintale



# Cum să te prezinți

Am gândit o prezentare pe care să o faceți direct participanților, la începutul evenimentului. O poți adapta după stilul tău, dar păstrează ideile de bază, ele conturează identitatea proiectului și sensul activității. E bine ca oamenii să știe la ce vin și care este scopul activității.

*Bună!*

*Eu sunt [prenumele] și fac parte dintr-o rețea națională de tineri care promovează sănătatea mintală în mediul rural. Scopul nostru este să facem ca starea de bine să devină o normalitate, nu o excepție, în sate și comune din România.*

*Proiectul a pornit de la o nevoie reală: în multe comunități rurale, **sănătatea mintală este un subiect ignorat**. Tinerii se confruntă cu stres, singurătate, lipsă de sprijin, dar nu prea au unde să vorbească despre asta. Uneori, nu știu cum. Alteori, se tem de judecăți. Iar în multe cazuri, pur și simplu nu există spații sigure în care să fie ascultați.*

*Ce facem noi, ca promotori? Organizăm activități locale, ca aceasta, în care tinerii pot vorbi deschis despre cum se simt, pot afla informații corecte despre sănătatea mintală și pot învăța că e ok să ceri ajutor. Nu suntem psihologi, dar am fost pregătiți să facilităm aceste conversații și să fim o punte între tineri, comunitate și sursele de sprijin.*

*În plus, ceea ce facem nu se oprește aici. Pe lângă activitățile din sate, facem și ceva important: **îi consultăm pe tineri, adică le cerem părerea despre cum văd sănătatea mintală, ce probleme observă, ce soluții ar propune**. Îi întrebăm direct ce nevoi au și ce le lipsește în comunitatea lor pentru a se simți mai bine.*

*Toate aceste idei, propuneri și mesaje vor fi adunate într-un set de recomandări. În 2026, vom merge cu aceste informații la **Parlamentul României**, unde tineri din rețea vor vorbi direct cu decidenți și autorități. Le vom spune ce am aflat în sate, ce lipsuri există, ce schimbări sunt necesare. Pentru că vocile tinerilor din rural merită să fie auzite și acolo unde se iau deciziile.*

*Așadar, ce facem azi aici e parte dintr-un proces mai mare și fiecare idee spusă, fiecare întrebare, fiecare propunere contează.*

*Mulțumesc că sunteți aici!*

# Ne cunoaștem și ne conectăm: jocuri și energizare

Înainte să intrăm în discuții despre sănătate mintală, avem nevoie de o atmosferă de siguranță și deschidere.

## Busola emoțiilor:

Scop: Să ajute participanții să conștientizeze cum se raportează la anumite emoții, să normalizeze faptul că nu toți simțim la fel și să creeze un cadru pentru discuții ulterioare despre starea de bine.

Durată: 10 minute

Spațiu necesar: Un loc unde participanții se pot mișca liber (sală de clasă cu băncile trase, curte, hol etc.)

## Materiale necesare:

Bilețele cu emoții (câte unul pentru fiecare participant, le găsești în secțiunea cu printabile) și o busolă improvizată pe podea, formată din patru coli A4 (sau cartonașe), fiecare având una dintre următoarele fraze:

- Aceasta este o emoție pe care o simt foarte des
- Aceasta este o emoție pe care o ascund cel mai des
- Aceasta este o emoție care mă sperie
- Aceasta este o emoție pe care nu o înțeleg

## Cum se desfășoară:

- Așează cele patru foi pe podea, în formă de cruce (ca o busolă)
- Explică scopul jocului și regulile: fiecare va primi o emoție și va trebui să se așeze lângă polul care reflectă cel mai bine propria relație cu acea emoție
- Împarte bilețelele cu emoții, fără ca participanții să le citească cu voce tare
- Invită-i să se plaseze, în tăcere, lângă una dintre cele patru opțiuni de pe busolă
- După ce toată lumea s-a așezat, oferă un minut de liniște pentru ca fiecare să observe cum s-au distribuit grupurile
- Invită participanții înapoi în cerc și deschide o scurtă discuție

### Întrebări de reflecție:

- Cum a fost să primești această emoție? Ți s-a părut ușor sau greu?
- Cum ai ales polul?
- Te-a surprins să vezi unde s-au așezat ceilalți?
- Ți-ar fi fost ușor să spui cu voce tare ce emoție ai avut? De ce da sau nu?
- Ce ne arată acest joc despre diversitatea emoțiilor?

### Alte variante:

- Dacă grupul este timid, le poți oferi opțiunea de a nu spune ce emoție au primit.
- Poți folosi jocul și ca activitate de închidere, cu alte emoții, pentru a observa dacă ceva s-a schimbat în modul în care participanții se raportează la ele.

### **Alte idei:**

Pe lângă „Busola Emoțiilor”, poți face și alte jocuri sau energizere, în funcție de cum simți energia grupului. Poate fi un joc pe care îl știi deja, un dans simplu, o activitate de mișcare sau ceva amuzant. Nu trebuie să fie complicat, important e să ajute participanții să se relaxeze și să se conecteze.

Poți face energizerul în care toată lumea stă într-un cerc pe scaune, o singură persoană este în mijloc și trebuie să spună ceva despre ei. Orice persoană care se identifică cu ce spune persoana din mijloc trebuie să își caute un alt loc, inclusiv persoana din mijloc. Cine rămâne fără un loc va spune ceva despre ei - și tot așa. Reguli: nu ai voie să te așezi înapoi pe locul de pe care ai plecat, nu ai voie să repeți ceva ce a spus altcineva anterior.

# Ce înseamnă sănătatea mintală? Cum o explicăm simplu și sincer

Sănătatea mintală face parte din sănătatea generală. Se referă la modul în care o persoană:

- gândește și procesează informația,
- simte și gestionează emoțiile,
- reacționează la situațiile din jur,
- se comportă în viața de zi cu zi.

Este o stare care influențează capacitatea de a lucra, a învăța, a construi relații și a lua decizii.

## De ce este importantă?

Sănătatea mintală are impact direct asupra:

- rezultatelor școlare sau profesionale,
- relațiilor cu familia, colegii și comunitatea,
- calității somnului, alimentației și sănătății fizice,
- riscului de abandon, izolare socială sau comportamente periculoase.

În lipsa sprijinului adecvat, problemele emoționale nerezolvate pot deveni mai grave și mai greu de gestionat în timp.

## Întrebare pentru grup:

Care credeți că sunt cele mai frecvente situații din viața de zi cu zi care afectează sănătatea mintală a tinerilor din comunitatea voastră?

## Ce influențează sănătatea mintală?

Aceasta este influențată atât de factori interni, cât și externi:

Factori individuali:

- Nivelul de încredere în sine;
- Modul de gestionare a stresului și a conflictelor;
- Istoricul emoțional (traume, pierderi, instabilitate familială).

Factori de mediu:

- Relațiile cu familia și colegii;
- Atmosfera din școală sau comunitate;
- Accesul la sprijin (emoțional sau profesional).

Factori socio-economici:

- Lipsa de oportunități;
- Stigmatul legat de problemele emoționale;
- Lipsa serviciilor specializate accesibile.

Exemple de efecte negative:

- Probleme de concentrare sau randament scăzut la școală;
- Izolare față de colegi sau prieteni;
- Dificultăți de somn sau apetit modificat;
- Anxietate, iritabilitate sau pierderea interesului pentru activități;
- Lipsa motivației și gânduri negative persistente.

### **Prevenția:**

Prevenția nu înseamnă tratament, ci intervenție timpurie sau crearea de condiții care reduc riscurile. Aceasta poate include:

- acces la activități extrașcolare sau de sprijin,
- existența unor adulți de încredere în comunitate,
- campanii de informare,
- încurajarea exprimării emoțiilor într-un cadru sigur.

### **Întrebare pentru grup:**

Ce mecanisme de sprijin informal există deja în comunitatea voastră? Ce lipsește?

Ce înseamnă să ai grijă de sănătatea mintală:

- Să fii atent la ce simți și să nu ignori stările care persistă;
- Să ceri ajutor atunci când ai nevoie;
- Să cauți activități care reduc stresul și oferă echilibru;
- Să ai rutine sănătoase (somn, alimentație, mișcare);
- Să cultivi relații stabile și de încredere.

### **Când e cazul să ceri sprijin:**

Poți lua în considerare să vorbești cu un specialist sau un adult de încredere dacă:

- stările de oboseală, neliniște sau tristețe durează mai mult de câteva săptămâni,
- te simți copleșit, confuz sau ai senzația că nu mai poți gestiona singur ce simți,
- apar schimbări bruște de comportament, relaționare sau performanță,
- ai gânduri de autoizolare sau autovătămare.

### **Întrebare pentru grup:**

De ce credeți că unii tineri evită să ceară ajutor, chiar și când au nevoie?

### **Context specific pentru mediul rural:**

În multe comunități din mediul rural:

- nu există servicii specializate de sănătate mintală;
- subiectul este tratat cu rușine sau reticență;
- informațiile corecte sunt greu de găsit;
- tinerii nu au unde vorbi despre ce simt.

Aceste lucruri cresc riscul de suferință emoțională netratată și reduc șansele ca tinerii să își construiască o viață echilibrată.

### **Mesaj de încheiere:**

A vorbi despre sănătatea mintală nu este un semn de slăbiciune. Este o formă de responsabilitate. Dacă vrem comunități în care tinerii să se simtă în siguranță, ascultați și respectați, trebuie să începem prin a crea spații de dialog și sprijin.

Ca să îți fie mai ușor să prezinți partea teoretică despre sănătatea mintală, vei găsi în drive o prezentare PowerPoint gata făcută. Nu trebuie să o știi pe de rost și nici să vorbești ca un expert.

Gândește-te la ea ca la un sprijin vizual, slide-urile te ajută să le explici celorlalți, pe înțelesul tuturor, ce înseamnă sănătatea mintală și de ce contează.

Prezentarea va fi în folderul pe care îl vei primi din partea echipei, alături de toate materialele necesare. O poți folosi exact cum este sau o poți adapta în funcție de publicul tău.

# Mit sau Adevăr? Exercițiu interactiv despre sănătatea mintală

## Introducere pentru promotor:

Acest exercițiu este util pentru a identifica ideile greșite sau confuziile frecvente despre sănătatea mintală. Participanții se pot poziționa, pot discuta și pot învăța împreună lucruri esențiale, într-un cadru sigur și prietenos.

Tu, ca promotor, nu trebuie să „corectezi” sau să ții o lecție. Rolul tău este să pui întrebările, să asculți răspunsurile și apoi să aduci explicația corectă, fără să judeci sau să ironizezi părerile exprimate.

Poți alege doar o parte dintre afirmații, în funcție de timpul disponibil. Nu este obligatoriu să le folosești pe toate.

## Cum se desfășoară jocul:

- Alege o afirmație.
- Citește-o cu voce tare.
- Invită participanții să se poziționeze în spațiu: într-o parte a camerei dacă cred că este adevărată, în cealaltă parte dacă cred că este falsă (mit).
- După ce s-au poziționat, invită 2–3 participanți din fiecare parte să își explice alegerea.
- Citește explicația de mai jos (adaptat la nivelul grupului).
- Dacă timpul permite, deschide o discuție scurtă.

## Afirmații și explicații extinse:

### 1. Sănătatea mintală este la fel de importantă ca sănătatea fizică.

Adevăr

Mulți oameni separă aceste două concepte, dar sănătatea mintală și cea fizică sunt legate între ele. O persoană care suferă emoțional poate avea și dureri fizice – oboseală, tensiune musculară, probleme digestive, insomnie. La fel, o boală fizică (cum ar fi o accidentare sau o boală cronică) poate afecta starea psihică. Ignorarea uneia dintre ele afectează întregul echilibru.

### 2. Dacă ești mereu ocupat, nu vei avea timp pentru problemele de sănătate mintală.

Mit

A fi ocupat nu înseamnă că ești „bine”. Uneori, oamenii se țin ocupați tocmai ca să evite să stea față în față cu ceea ce simt. Ignorarea stării tale interioare nu rezolvă problema, ci doar o amână. Problemele nerezolvate se pot acumula și pot duce la crize emoționale sau la epuizare fizică.

*3. Autocontrolul este cheia pentru gestionarea sănătății mintale și emoțiilor.*

Mit

Autocontrolul ajută în multe situații, dar nu este singura soluție. Sunt emoții și reacții care apar automat, fără să le poți opri doar prin voință. De exemplu, anxietatea sau tristețea profundă nu dispar pentru că „te controlezi”. E nevoie de înțelegere, sprijin, uneori de consiliere. Nimeni nu poate „repara” singur tot.

*4. Fără suport social, există posibilitatea ca tehnicile de gestionare a stresului să nu funcționeze.*

Adevăr

Sprijinul din partea altora – prieteni, familie, grupuri – este un factor esențial de protecție în sănătatea mintală. Chiar și atunci când înveți tehnici individuale (respirație, rutină, mișcare), ele au mai mult efect atunci când te simți susținut și înțeles. Lipsa completă a relațiilor de sprijin crește riscul de izolare și de agravare a stărilor emoționale.

*5. Să te simți singur nu e o problemă de sănătate mintală, ci doar o fază trecătoare.*

Mit

Singurătatea poate fi temporară, dar dacă persistă, devine un factor de risc serios pentru depresie, anxietate și alte dificultăți emoționale. Nu e vorba doar de a nu avea pe cineva „fizic” aproape, ci de lipsa unei conexiuni reale și a sentimentului că ești înțeles. A ignora acest sentiment nu îl face să dispară.

*6. Dacă ai depresie, ar trebui să te simți trist tot timpul.*

Mit

Depresia nu înseamnă doar tristețe. Unele persoane devin iritabile, altele se simt „goale” pe interior. Pot exista zile bune și zile proaste. De aceea, depresia este adesea trecută cu vederea. Uneori, se manifestă prin oboseală, lipsă de motivație, dificultăți de concentrare – lucruri mai puțin evidente decât tristețea intensă.

*7. Doar persoanele cu istoric de abuz sau traume suferă de probleme de sănătate mintală.*

Mit

Problemele mintale pot afecta pe oricine. E adevărat că traumele cresc riscul, dar și persoane care nu au trecut prin evenimente traumatice pot dezvolta depresie, anxietate sau alte tulburări. Sunt influențate de genetică, stres, izolare, lipsă de suport și mulți alți factori.

*8. Numai psihologii și psihiatrii pot pune un diagnostic de sănătate mintală.*

*Adevăr*

Doar profesioniștii acreditați în sănătate mintală (psihologi clinicieni, psihiatri) pot face evaluări oficiale și pot pune un diagnostic. Persoanele din jur (inclusiv profesorii sau părinții) pot observa schimbări sau pot oferi sprijin, dar nu pot eticheta sau diagnostica.

*9. Psihologii, psihiatrii și psihoterapeuții sunt aceleași profesii.*

*Mit*

Sunt profesii diferite. Psihologul a studiat psihologia și poate face evaluare și consiliere. Psihiatrul este medic și poate prescrie tratamente. Psihoterapeutul este specializat în intervenții emoționale profunde, de durată, și poate fi fie psiholog, fie medic cu formare suplimentară. Este important să înțelegem diferențele pentru a ști unde să căutăm sprijinul potrivit.

*10. Depresia și anxietatea sunt doar în mintea ta și poți scăpa de ele dacă vrei cu adevărat.*

*Mit*

Aceste tulburări sunt reale și complexe. Nu țin doar de „voință” sau „gândire pozitivă”. Pot fi cauzate de dezechilibre chimice, stres cronic, lipsa de sprijin, experiențe negative sau combinații între toate acestea. Persoanele care suferă nu aleg să se simtă rău și au nevoie de înțelegere, nu de judecăți.

### **Sugestii finale pentru promotor:**

Dacă timpul e limitat, selectează 4–5 afirmații relevante pentru grup.

Dacă participanții sunt mai timizi, începe cu întrebări mai clare, apoi crește nivelul de provocare.

Notează ce afirmații creează controverse, sunt puncte bune de revenit în alte sesiuni.

# Semnale de alarmă: zona verde, gri sau roșie?

## De ce facem această activitate?

Una dintre cele mai importante abilități legate de sănătatea mintală este să recunoști când tu sau altcineva aveți nevoie de ajutor. Dar asta nu este întotdeauna simplu.

Unii tineri trec prin perioade grele și nu știu dacă e ceva ce va trece de la sine sau dacă ar trebui să vorbească cu cineva. Alții poate observă în jurul lor semne de suferință, dar nu știu ce ar trebui să facă. Această activitate îi ajută pe participanți să se familiarizeze cu ideea că nu toate problemele au același nivel de gravitate, și că există moduri diferite de a răspunde în funcție de situație.

## Cum se desfășoară:

1. Înainte de începerea activității, pregătește:

Câte o foaie cu o situație diferită pentru fiecare participant (de tipul „O persoană se confruntă cu...”).

Trei zone marcate în sală:

- Zona verde
- Zona gri
- Zona roșie

2. Instrucțiuni pentru participanți:

- Fiecare persoană primește o foaie cu o situație.
- Participanții citesc situația în liniște, fără să o împărtășească cu ceilalți.

După ce au citit, se vor așeza în zona din sală pe care o consideră potrivită pentru situația respectivă:

- Zona verde: situație obișnuită, trecătoare, fără semnale de alarmă.
- Zona gri: situație dificilă, care poate necesita sprijin din partea unui adult de încredere sau a unui prieten.
- Zona roșie: situație serioasă, care arată că persoana are nevoie de ajutor profesionist.

3. Discuție generală:

După ce toți participanții s-au poziționat, li se cere să spună ce situație au avut. Activitatea nu este despre confesiune sau expunere.

Îi poți întreba:

- Ce i-a făcut să aleagă zona respectivă?
- Cum ar fi reacționat dacă situația era reală și cineva apropiat trecea prin ea?
- De unde știi când ceva e „prea mult” pentru cineva?
- Când e cazul să încurajezi un prieten să caute ajutor?

## **Ce înseamnă fiecare zonă:**

### **Zona verde:**

Situații normale, gestionabile. E vorba despre emoții firești (tristețe, stres, frustrare) care apar ocazional și trec într-un timp scurt. Persoana își continuă activitățile zilnice fără mari dificultăți.

### **Zona gri:**

Situații care ridică semne de întrebare. Emoțiile sunt mai intense sau durează mai mult. Poate exista retragere, nemulțumire constantă, dificultăți de concentrare. Este util ca persoana să vorbească cu cineva apropiat (prieten, profesor, adult de încredere). Dacă nu se îmbunătățește, e bine să fie îndrumată către sprijin specializat.

### **Zona roșie:**

Situații grave, în care persoana pare copleșită, afectată profund sau în pericol. Poate fi vorba despre lipsa totală de motivație, retragere socială accentuată, insomnie severă, gânduri negative frecvente sau comportamente riscante. E important ca persoana să primească ajutor profesionist – psiholog, consilier sau medic psihiatru.

## **Mesaj pentru promotor:**

Aceasta nu este o activitate de „corectat” răspunsuri. Nu trebuie să spui dacă alegerea fiecărui participant a fost bună sau greșită. Scopul este ca tinerii să învețe să gândească critic, să își pună întrebări și să își dezvolte empatia.

Dacă ești întrebat cum ar trebui încadrată o anumită situație, răspunde sincer: „Depinde de cât durează, de cât de des se întâmplă și de cum afectează viața persoanei. Dacă nu e sigur, cel mai bine e să nu o ignori.”

### **Ce transmitem prin această activitate:**

- Este normal să avem zile proaste.
- Dar este la fel de normal să cerem ajutor dacă lucrurile devin prea grele.
- Când nu știm sigur în ce „zonă” e cineva, mai bine întrebăm decât să presupunem.
- Observarea atentă și reacția empatică pot face o diferență mare în viața cuiva.

# O poveste: ecosistemul sănătății mintale

## De ce facem această activitate?

Sănătatea mintală nu e influențată doar de ce simțim „în interior”, ci și de ce e în jurul nostru. Fiecare persoană face parte dintr-un ecosistem: un sistem de relații, instituții, resurse și influențe care pot sprijini sau potențial agrava starea de bine emoțională.

Această activitate are rolul de a ajuta participanții să înțeleagă cum funcționează acest ecosistem, cine sunt actorii importanți, ce roluri joacă și unde apar blocaje. Oferă și context pentru discuții despre lipsurile reale din comunitățile rurale, dar și despre ce soluții pot apărea local, chiar și fără resurse mari.

## Cum funcționează activitatea:

·Facilitatorul citește o poveste scurtă despre o persoană tânără care trece printr-o perioadă dificilă. Povestea include diverse elemente care fac parte din ecosistemul sănătății mintale: familie, școală, medici, prieteni, rețele sociale, lipsa de servicii, atitudini din comunitate etc.

·După lectură, participanții lucrează individual sau în grupuri mici pentru a răspunde la întrebări de reflecție:

- Cine face parte din „ecosistemul” acestei persoane?
- Cine a sprijinit, cine a blocat?
- Unde putea primi ajutor și nu a primit?
- Ce resurse lipsesc din poveste?
- Cum ar fi arătat această poveste într-o comunitate ideală?

Discuția de după lectură este importantă. Nu ne concentrăm doar pe ce nu merge, ci și pe:

- Ce putem schimba în comunitate?
- Cum ar arăta o rețea locală de sprijin?
- Ce rol poate avea un promotor în acest ecosistem?

## **Povestea:**

Jenny are 17 ani și locuiește într-un sat mic. În ultimele luni s-a simțit tot mai retrasă. Nu mai are energie să meargă la școală, doarme greu, se simte nelalocul ei în grupul de colegi și spune uneori că „ar vrea să dispară”. Mama ei îi spune că „toți mai avem zile proaste, trebuie să fii mai puternică”. Tatăl ei este plecat în străinătate.

Profesorii au observat că e absentă și că a scăzut la învățătură, dar nu au discutat cu ea despre asta. Singura persoană cu care vorbește este o colegă mai mare, care o ascultă din când în când pe pauze.

În comună nu există psiholog. Cel mai apropiat e la oraș, la 40 km distanță. Nu are bani să ajungă acolo, iar transportul este rar. La un moment dat, Jenny caută informații pe internet și dă peste o postare despre sănătatea mintală scrisă de un alt tânăr dintr-o comună apropiată. Începe să citească mai multe și descoperă că ceea ce simte ar putea fi depresie.

Nu spune nimănui. Nu știe dacă e „de ajuns de grav” și îi e teamă că oamenii vor râde de ea. Într-o zi, colega ei o întreabă direct dacă e bine. Jenny izbucnește în plâns. Atunci, colega o îndeamnă să meargă împreună la medicul de familie. Nu știe exact dacă o va ajuta, dar crede că e un prim pas.

## **Întrebări pentru discuție:**

- Cine a făcut parte din ecosistemul lui Jenny?
- Cine ar fi putut ajuta, dar nu a făcut-o? De ce crezi că s-a întâmplat asta?
- Ce servicii lipsesc din comunitatea ei?
- Care sunt barierele care au împiedicat-o să ceară ajutor?
- Cine a jucat un rol pozitiv în poveste?
- Dacă tu erai promotor în satul ei, ce ai fi putut face?
- Cum ar fi arătat o variantă pozitivă a acestei povești?

## **Ce învățăm din această activitate?**

- Sănătatea mintală e influențată de un sistem complex de factori – de la relații și instituții până la atitudini și acces la servicii.
- Uneori, cel mai mic gest (o conversație, o postare, un sprijin practic) poate schimba ceva.
- Tinerii pot fi punți de legătură în comunitate: pot semnaliza lipsuri, pot conecta oameni, pot oferi spațiu pentru conversații sigure.
- Rolul unui promotor nu este să rezolve problemele, ci să contribuie la vizibilitate, conectare și inițiativă.

# Consultăm

Aici găsești:

- Idei care contează: cum adunăm propuneri și facem recomandări
- Ce ne preocupă: consultarea în stil cafenea publică
- Domeniile consultării și întrebări ghid
- Ce faci cu rezultatele



# Idei care contează: cum adunăm propuneri și facem recomandări

## De ce este importantă această parte:

- Una dintre misiunile proiectului este să înțelegem direct de la tineri din mediul rural ce înseamnă pentru ei sănătatea mintală, ce nevoi au și ce soluții propun pentru comunitățile lor.
- Aceste informații vor fi colectate din toate localitățile unde are loc proiectul și vor sta la baza unui document național de recomandări, care va fi prezentat în 2026 la Parlamentul României, în prezența decidenților.

Promotorii NU trebuie să formuleze recomandări finale.

## Rolul tău este să:

- facilitezi o conversație reală în comunitate,
- colectezi ideile și opiniile participanților,
- le transmiți echipei proiectului într-un mod complet și organizat.

## Ce trebuie să faci:

### 1. Ghidează consultarea:

- Folosește formatul de cafea publică, deja descris în secțiunea 5.
- Încurajează participanții să discute liber, dar responsabil, în jurul celor 4 domenii-cheie:

Accesul și disponibilitatea serviciilor de sănătate mintală  
Percepții, atitudini și nivel de conștientizare  
Nevoi și preferințe privind modul de livrare a serviciilor  
Acces la oportunități, prevenție și suport social

### 2. Asigură-te că ideile sunt notate clar:

- La fiecare masă, desemnează o persoană (sau chiar tu) care notează ideile discutate.
- Poți folosi: foi de flipchart, coli A3 sau formularele din anexă.
- Important: informațiile să fie lizibile, clare și complete (nu doar cuvinte cheie).

### 3. Scanează sau fotografiază toate materialele scrise:

- După eveniment, scanează sau fotografiază toate fișele, post-it-urile, notițele colectate.
- Verifică să fie vizibile și ușor de citit.
- Dacă ai fișe scrise pe față-verso, scanează ambele părți.

# Ce ne preocupă: consultarea în stil cafenea publică

Această activitate le oferă tinerilor spațiul necesar pentru a-și exprima percepțiile, nevoile și ideile legate de sănătatea mintală în comunitatea lor. Este o formă de consultare informală, dar structurată, care ajută promotorii să adune date, direct de la tineri, informații ce vor fi folosite în redactarea recomandărilor naționale adresate decidenților.

Ce este o cafenea publică?

Cafeneaua publică este o metodă participativă de consultare, inspirată de ideea unui spațiu relaxat, în care oamenii discută deschis teme importante. Participanții sunt împărțiți în grupuri mici, care discută pe rând câte un domeniu specific, notând idei și propuneri. La final, toate ideile se pun împreună pentru a obține o imagine clară despre ce cred și ce își doresc tinerii în legătură cu sănătatea mintală.

## Cum se organizează pas cu pas

Durată totală recomandată: 45-60 de minute

Spațiu necesar: 4 mese sau colțuri de discuție, câte unul pentru fiecare domeniu

Materiale: foi de flipchart, sau foi A3, sau notițe luate pe laptop etc.

### Pregătirea:

Amenajează 4 mese sau colțuri de lucru, fiecare dedicată unui domeniu.

Pe fiecare masă pune o coală mare de hârtie și markere.

Desemnează un facilitator pentru fiecare masă (poate fi promotorul sau un voluntar din grup în care aveți încredere că vor lua notițe cu tot ce se discută la mese.).

Facilitatorul are rolul de a:

- menține discuția pe subiect,
- pune întrebările ghid,
- nota ideile-cheie ale participanților în detaliu, **nu să rezume în titluri sumare**

### Desfășurarea:

Împarte participanții în 4 grupuri.

Fiecare grup merge la o masă și discută acel domeniu timp de 10-15 minute.

După fiecare tur, grupurile se rotesc la o altă masă.

La final, fiecare facilitator prezintă ideile principale discutate

# Domeniile consultării și întrebări ghid

## Domeniul 1: Accesul și disponibilitatea serviciilor de sănătate mintală

Obiectiv: Identificarea infrastructurii existente și a barierelor de acces percepute de tineri.

### Întrebări pentru facilitare:

- Ce servicii de sănătate mintală sunt disponibile în comunitatea voastră (publice, private, online)?
- Cât de accesibile sunt aceste servicii pentru un tânăr din punct de vedere al distanței, costului și programului?
- Ce dificultăți ați întâmpina dacă ați avea nevoie de sprijin psihologic?
- Care sunt principalele motive pentru care tinerii nu accesează servicii specializate, chiar dacă au nevoie?
- Ce tip de sprijin ar trebui dezvoltat sau introdus pentru a răspunde mai bine nevoilor reale?

## Domeniul 2: Percepții, atitudini și nivel de conștientizare

Obiectiv: Explorarea normelor sociale, a stigmatului și a gradului de alfabetizare emoțională.

### Întrebări pentru facilitare:

- Cum este înțeleasă și definită sănătatea mintală în comunitatea voastră?
- Ce atitudini observi în jurul tău atunci când cineva vorbește despre stări emoționale dificile sau tulburări mintale?
- În ce măsură consideri că există stigmat social față de cei care apelează la sprijin psihologic?
- Cât de informați sunt tinerii din comunitate cu privire la semnele de suferință psihologică și opțiunile de ajutor?
- Ce ar ajuta la creșterea nivelului de conștientizare și la reducerea prejudecăților?

# Domeniile consultării și întrebări ghid

## **Domeniul 3: Nevoi și preferințe privind modul de livrare a sprijinului psihonoțional**

Obiectiv: Identificarea condițiilor în care tinerii s-ar simți confortabil să acceseze sprijin.

### **Întrebări pentru facilitare:**

- În ce condiții ai apela la sprijin psihologic sau emoțional? Ce te-ar încuraja să faci acest pas?
- Ce tip de relație ai prefera cu persoana care oferă sprijin (vârstă, formare, gen, relație cu comunitatea)?
- Ce format de sprijin ți se pare mai potrivit: individual, de grup, online, față în față, informal etc.?
- Ce elemente ale spațiului (fizic sau virtual) ar fi importante pentru ca tu să te simți în siguranță și ascultat?
- Cum ar trebui să fie promovate astfel de servicii pentru ca tinerii să le perceapă ca fiind accesibile și relevante?

## **Domeniul 4: Acces la activități de prevenție și sprijin social**

Obiectiv: Evaluarea resurselor de susținere non-clinică și a impactului lor asupra stării de bine.

### **Întrebări pentru facilitare:**

- Ce tipuri de activități extrașcolare sau comunitare sunt disponibile în localitatea ta?
- În ce măsură aceste activități contribuie la reducerea stresului, singurătății sau anxietății în rândul tinerilor?
- Ce obstacole te împiedică să participi mai des la astfel de activități (logistice, sociale, personale)?
- Ce fel de inițiative sau spații sociale lipsesc în comunitate și ar fi utile pentru susținerea sănătății mintale?
- Ce rol pot avea școala, autoritățile locale sau ONG-urile în dezvoltarea unor activități de prevenție emoțională?

# Ce faci cu rezultatele

·**Încurajează facilitatorii să noteze idei clare și detalii concrete, nu doar opinii generale.**

·Poți face fotografiile ale fișelor completate sau le poți transcrie.

·Trimite ideile echipei de coordonare, ele vor fi analizate și vor contribui la documentul național de recomandări, ce va fi prezentat în 2026 la Parlamentul României.

Variante și recomandări:

·Dacă ai un grup mic: puteți discuta toate cele patru domenii împreună, într-o singură masă.

·Dacă nu ai mese: poți amenaja colțuri de discuție sau poți folosi foi mari lipite pe pereți.

·Poți adapta limbajul întrebărilor în funcție de vârsta participanților, dar păstrează conținutul.

**Să incluzi:**

·Numele localității și al promotorului

·Data evenimentului

·Numărul estimativ de participanți

·Fotografiile/scanările materialelor scrise

·Testimoniale de la participanți și unul de la tine. Le vom folosi pentru articole, dar și pentru recomandări.

# Kitul promotorilor

Aici găsești materialele printabile pentru:

- Busola emoțiilor
- Fișe pentru consultare, cafenea publică
- Mit Sau Realitate (afirmații și explicații)
- Situații pentru „Zona verde, gri, roșie” (situații și explicații)
- O poveste: ecosistemul sănătății mintale
- Sfaturi care ajută: pentru tine și pentru participanți



# **Kitul promotorului: materiale printabile pentru evenimente**

Această secțiune conține materialele necesare pentru desfășurarea activităților prezentate în ghid. Ele sunt gata de printat și pot fi utilizate direct în cadrul evenimentelor locale.

Fiecare material este asociat unei activități din ghid.

Îți recomandăm:

- Să le printezi înainte de eveniment, în funcție de numărul de participanți.
- Să le folosești ca suport vizual, instrument de lucru sau ghid de facilitare.
- Să păstrezi o variantă digitală, în cazul în care ai nevoie să prezinți ceva pe proiector sau ecran.

# Busola emoțiilor

Ce trebuie să pregătești:

- Busolă desenată pe o coală mare (sau pe podea), cu patru colțuri/poli.
- Bilețele cu emoții
- Spațiu suficient pentru ca participanții să se poată așeza.

Ce trebuie să faci:

- Distribuie aleatoriu câte un bilețel fiecărui participant.
- Spune-le să nu citească emoția cu voce tare.
- Invită-i să se poziționeze în spațiu, în funcție de cum simt că se raportează la acea emoție.

Cei patru poli ai busolei:

- Aceasta este o emoție pe care o simt foarte des
- Aceasta este o emoție pe care o ascund cel mai des
- Aceasta este o emoție care mă sperie
- Aceasta este o emoție pe care nu o înțeleg

**Instrucțiunile le vom pune încă o dată aici, în caz că dorești să le printezi, și le găsești și aici, la pagina 17**

# Instrucțiuni pentru busola emoțiilor

Înainte să intrăm în discuții despre sănătate mintală, avem nevoie de o atmosferă de siguranță și deschidere.

## Busola emoțiilor:

Scop: Să ajute participanții să conștientizeze cum se raportează la anumite emoții, să normalizeze faptul că nu toți simțim la fel și să creeze un cadru pentru discuții ulterioare despre starea de bine.

Durată: 10 minute

Spațiu necesar: Un loc unde participanții se pot mișca liber (sală de clasă cu băncile trase, curte, hol etc.)

## Materiale necesare:

Bilețele cu emoții (câte unul pentru fiecare participant, le găsești în secțiunea cu printabile) și o busolă improvizată pe podea, formată din patru coli A4 (sau cartonașe), fiecare având una dintre următoarele fraze:

- Aceasta este o emoție pe care o simt foarte des
- Aceasta este o emoție pe care o ascund cel mai des
- Aceasta este o emoție care mă sperie
- Aceasta este o emoție pe care nu o înțeleg

## Cum se desfășoară:

- Așează cele patru foi pe podea, în formă de cruce (ca o busolă)
- Explică scopul jocului și regulile: fiecare va primi o emoție și va trebui să se așeze lângă polul care reflectă cel mai bine propria relație cu acea emoție
- Împarte bilețelele cu emoții, fără ca participanții să le citească cu voce tare
- Invită-i să se plaseze, în tăcere, lângă una dintre cele patru opțiuni de pe busolă
- După ce toată lumea s-a așezat, oferă un minut de liniște pentru ca fiecare să observe cum s-au distribuit grupurile
- Invită participanții înapoi în cerc și deschide o scurtă discuție

### Întrebări de reflecție:

- Cum a fost să primești această emoție? Ți s-a părut ușor sau greu?
- Cum ai ales polul?
- Te-a surprins să vezi unde s-au așezat ceilalți?
- Ți-ar fi fost ușor să spui cu voce tare ce emoție ai avut? De ce da sau nu?
- Ce ne arată acest joc despre diversitatea emoțiilor?

### Alte variante:

- Dacă grupul este timid, le poți oferi opțiunea de a nu spune ce emoție au primit.
- Poți folosi jocul și ca activitate de închidere, cu alte emoții, pentru a observa dacă ceva s-a schimbat în modul în care participanții se raportează la ele.

### **Alte idei:**

Pe lângă „Busola Emoțiilor”, poți face și alte jocuri sau energizere, în funcție de cum simți energia grupului. Poate fi un joc pe care îl știi deja, un dans simplu, o activitate de mișcare sau ceva amuzant. Nu trebuie să fie complicat, important e să ajute participanții să se relaxeze și să se conecteze.

Poți face energizerul în care toată lumea stă într-un cerc pe scaune, o singură persoană este în mijloc și trebuie să spună ceva despre ei. Orice persoană care se identifică cu ce spune persoana din mijloc trebuie să își caute un alt loc, inclusiv persoana din mijloc. Cine rămâne fără un loc va spune ceva despre ei - și tot așa. Reguli: nu ai voie să te așezi înapoi pe locul de pe care ai plecat, nu ai voie să repeți ceva ce a spus altcineva anterior.

**Acceasta este o  
emoție pe care o  
simt foarte des**

**Aceasta este o  
emoție pe care o  
ascund cel mai  
des**

**Aceasta este o  
emoție care mă  
spere**

**Aceasta este o  
emoție pe care  
nu o înțeleg**

<b>Bucurie</b>	<b>Tristețe</b>	<b>Frică</b>	<b>Rușine</b>
<b>Vinovăție</b>	<b>Ușurare</b>	<b>Melancolie</b>	<b>Milă</b>
<b>Speranță</b>	<b>Anxietate</b>	<b>Încredere</b>	<b>Nesiguranță</b>
<b>Entuziasm</b>	<b>Frustrare</b>	<b>Dezamăgire</b>	<b>Mândrie</b>
<b>Liniște</b>	<b>Tensiune</b>	<b>Îngrijorare</b>	<b>Recunoștință</b>
<b>Gelozie</b>	<b>Invidie</b>	<b>Respect</b>	<b>Respingere</b>
<b>Acceptare</b>	<b>Neîncredere</b>	<b>Curiozitate</b>	<b>Agitație</b>
<b>Empatie</b>	<b>Izolare</b>	<b>Motivație</b>	<b>Confuzie</b>
<b>Singurătate</b>	<b>Epuizare</b>	<b>Panică</b>	<b>Vulnerabilitate</b>
<b>Iubire</b>	<b>Răbdare</b>	<b>Amuzament</b>	<b>Disconfort</b>
<b>Incompletitudine</b>	<b>Plictiseală</b>	<b>Dezgust</b>	<b>Respect de sine</b>
<b>Grijă</b>	<b>Nevoie de apropiere</b>	<b>Frustrare</b>	<b>Mândrie</b>

## **Fișe pentru consultare, cafenea publică**

Aceste fișe se printează câte una pentru fiecare masă de discuție (fiecare domeniu). Participanții discută în grupuri și notează ideile principale. Poți printa în format A3 sau A4, în funcție de spațiu.

**Domeniul 1: Accesul și disponibilitatea serviciilor de sănătate mintală**

**Obiectiv: Identificarea infrastructurii existente și a barierelor de acces percepute de tineri.**

**Întrebări pentru facilitare:**

- Ce servicii de sănătate mintală sunt disponibile în comunitatea voastră (publice, private, online)?**
- Cât de accesibile sunt aceste servicii pentru un tânăr din punct de vedere al distanței, costului și programului?**
- Ce dificultăți ați întâmpina dacă ați avea nevoie de sprijin psihologic?**
- Care sunt principalele motive pentru care tinerii nu accesează servicii specializate, chiar dacă au nevoie?**
- Ce tip de sprijin ar trebui dezvoltat sau introdus pentru a răspunde mai bine nevoilor reale?**

## **Domeniul 2: Percepții, atitudini și nivel de conștientizare**

**Obiectiv: Explorarea normelor sociale, a stigmatului și a gradului de alfabetizare emoțională.**

**Întrebări pentru facilitare:**

- Cum este înțeleasă și definită sănătatea mintală în comunitatea voastră?**
- Ce atitudini observi în jurul tău atunci când cineva vorbește despre stări emoționale dificile sau tulburări mintale?**
- În ce măsură consideri că există stigmat social față de cei care apelează la sprijin psihologic?**
- Cât de informați sunt tinerii din comunitate cu privire la semnele de suferință psihologică și opțiunile de ajutor?**
- Ce ar ajuta la creșterea nivelului de conștientizare și la reducerea prejudecăților?**

### **Domeniul 3: Nevoi și preferințe privind modul de livrare a sprijinului psiho-emoțional**

**Obiectiv: Identificarea condițiilor în care tinerii s-ar simți confortabil să acceseze sprijin.**

**Întrebări pentru facilitare:**

- În ce condiții ai apela la sprijin psihologic sau emoțional? Ce te-ar încuraja să faci acest pas?**
- Ce tip de relație ai prefera cu persoana care oferă sprijin (vârstă, formare, gen, relație cu comunitatea)?**
- Ce format de sprijin ți se pare mai potrivit: individual, de grup, online, față în față, informal etc.?**
- Ce elemente ale spațiului (fizic sau virtual) ar fi importante pentru ca tu să te simți în siguranță și ascultat?**
- Cum ar trebui să fie promovate astfel de servicii pentru ca tinerii să le perceapă ca fiind accesibile și relevante?**

## **Domeniul 4: Acces la activități de prevenție și sprijin social**

**Obiectiv:** Evaluarea resurselor de susținere non-clinică și a impactului lor asupra stării de bine.

**Întrebări pentru facilitare:**

- **Ce tipuri de activități extrașcolare sau comunitare sunt disponibile în localitatea ta?**
- **În ce măsură aceste activități contribuie la reducerea stresului, singurătății sau anxietății în rândul tinerilor?**
- **Ce obstacole te împiedică să participi mai des la astfel de activități (logistice, sociale, personale)?**
- **Ce fel de inițiative sau spații sociale lipsesc în comunitate și ar fi utile pentru susținerea sănătății mintale?**
- **Ce rol pot avea școala, autoritățile locale sau ONG-urile în dezvoltarea unor activități de prevenție emoțională?**

## Mit Sau Realitate

Printează cele 10 afirmații (poți să le decupezi individual ca să le citești pe rând). Printează și explicațiile pentru tine, ca să le ai la îndemână când dezbați fiecare răspuns. Poți adapta numărul de afirmații în funcție de timpul disponibil.

Dacă vrei să adaugi un element mai interactiv, poți tăia afirmațiile, să le pui într-o căciulă/bol și să lași câte un participant să extragă și să citească cu voce tare.

După aceea, roagă participanții să se poziționeze în spațiu, în funcție de părerea lor. O parte a spațiului este "MIT", iar cealaltă este "REALITATE"

# Afirmații și explicații:

## **1. Sănătatea mintală este la fel de importantă ca sănătatea fizică.**

### **Adevăr**

Muți oameni separă aceste două concepte, dar sănătatea mintală și cea fizică sunt legate între ele. O persoană care suferă emoțional poate avea și dureri fizice (oboseală, tensiune musculară, probleme digestive, insomnie). La fel, o boală fizică (cum ar fi o accidentare sau o boală cronică) poate afecta starea psihică. Ignorarea uneia dintre ele afectează întregul echilibru.

## **2. Dacă ești mereu ocupat, nu vei avea timp pentru problemele de sănătate mintală.**

### **Mit**

A fi ocupat nu înseamnă că ești „bine”. Uneori, oamenii se țin ocupați tocmai ca să evite să stea față în față cu ceea ce simt. Ignorarea stării tale interioare nu rezolvă problema, ci doar o amână. Problemele nerezolvate se pot acumula și pot duce la crize emoționale sau la epuizare fizică.

## **3. Autocontrolul este cheia pentru gestionarea sănătății mintale și emoțiilor.**

### **Mit**

Autocontrolul ajută în multe situații, dar nu este singura soluție. Sunt emoții și reacții care apar automat, fără să le poți opri doar prin voință. De exemplu, anxietatea sau tristețea profundă nu dispar pentru că „te controlezi”. E nevoie de înțelegere, sprijin, uneori de consiliere. Nimeni nu poate „repara” singur tot.

#### **4. Fără suport social, există posibilitatea ca tehnicile de gestionare a stresului să nu funcționeze.**

##### **Adevăr**

Sprijinul din partea altora (prieteni, familie, etc) este un factor super important de protecție în sănătatea mintală. Chiar și atunci când înveți tehnici individuale (respirație, rutină, mișcare), ele au mai mult efect atunci când te simți susținut și înțeles. Lipsa completă a relațiilor de sprijin crește riscul de izolare și de agravare a stărilor emoționale.

#### **5. Să te simți singur nu e o problemă de sănătate mintală, ci doar o fază trecătoare.**

##### **Mit**

Singurătatea poate fi temporară, dar dacă persistă, devine un factor de risc serios pentru depresie, anxietate și alte dificultăți emoționale. Nu e vorba doar de a nu avea pe cineva „fizic” aproape, ci de lipsa unei conexiuni reale și a sentimentului că ești înțeles. A ignora acest sentiment nu îl face să dispară.

#### **6. Dacă ai depresie, ar trebui să te simți trist tot timpul.**

##### **Mit**

Depresia nu înseamnă doar tristețe. Unele persoane devin iritabile, altele se simt „goale” pe interior. Pot exista zile bune și zile proaste. De aceea, depresia este adesea trecută cu vederea. Uneori, se manifestă prin oboseală, lipsă de motivație, dificultăți de concentrare – lucruri mai puțin evidente decât tristețea intensă.

**. Doar persoanele cu istoric de abuz sau traume suferă de probleme de sănătate mintală.**

**Mit**

Problemele mintale pot afecta pe oricine. E adevărat că traumele cresc riscul, dar și persoane care nu au trecut prin evenimente traumatice pot dezvolta depresie, anxietate sau alte tulburări. Sunt influențate de genetică, stres, izolare, lipsă de suport și mulți alți factori.

**8. Numai psihologii și psihiatrii pot pune un diagnostic de sănătate mintală.**

**Adevăr**

Doar profesioniștii acreditați în sănătate mintală (psihologi clinicieni, psihiatri) pot face evaluări oficiale și pot pune un diagnostic. Persoanele din jur (inclusiv profesorii sau părinții) pot observa schimbări sau pot oferi sprijin, dar nu pot eticheta sau diagnostica.

**9. Psihologii, psihiatrii și psihoterapeuții sunt aceleași profesii.**

**Mit**

Sunt profesii diferite. Psihologul a studiat psihologia și poate face evaluare și consiliere. Psihiatrul este medic și poate prescrie tratamente. Psihoterapeutul este specializat în intervenții emoționale profunde, de durată, și poate fi fie psiholog, fie medic cu formare suplimentară. Este important să înțelegem diferențele pentru a ști unde să căutăm sprijinul potrivit.

**10. Depresia și anxietatea sunt doar în mintea ta și poți scăpa de ele dacă vrei cu adevărat.**

**Mit**

Aceste tulburări sunt reale și complexe. Nu țin doar de „voință” sau „gândire pozitivă”. Pot fi cauzate de dezechilibre chimice, stres cronic, lipsa de sprijin, experiențe negative sau combinații între toate acestea. Persoanele care suferă nu aleg să se simtă rău și au nevoie de înțelegere, nu de judecăți.

# Situații pentru „Zona verde, gri, roșie”

Câte 10 situații pentru fiecare zonă. Sunt formulate la persoana a treia și pot fi tipărite ca bilețele. Participanții nu știu zona corectă dinainte – ei aleg unde se poziționează.

## **Zona Verde (echilibru, gestionabil fără ajutor specializat):**

O persoană are un examen important și simte emoții puternice în ziua dinainte.

O persoană s-a mutat recent într-o altă localitate și se simte puțin izolată, dar încearcă să își facă prieteni noi.

O persoană este obosită în ultima vreme, dar doarme puțin din cauza programului aglomerat.

O persoană a primit o critică la școală care a deranjat-o, dar a vorbit cu un prieten și s-a simțit mai bine.

O persoană se simte stresată pentru că are prea multe teme, dar știe că va trece după weekend.

O persoană este nervoasă după o ceartă cu un coleg, dar își dă seama că poate discuta calm a doua zi.

O persoană se simte tristă pentru că a plouat în ziua excursiei, dar și-a găsit alte activități.

O persoană a fost ignorată într-un grup de prieteni și s-a simțit prost, dar a discutat deschis cu ei.

O persoană s-a înscris la un concurs și este emoționată, dar are încredere că va face față.

O persoană a greșit un proiect și s-a simțit vinovată, dar a cerut ajutor și a corectat greșeala.

**Zona Gri (disconfort emoțional care poate necesita sprijin sau îndrumare):**

O persoană simte că nu mai are energie, evită prietenii și nu se mai bucură de activități obișnuite.

O persoană se teme constant să nu fie judecată pentru ceea ce gândește.

O persoană a fost ironizată de colegi pentru felul în care arată.

O persoană se simte singură, deși este înconjurată de oameni.

O persoană plânge frecvent fără un motiv clar și nu știe ce se întâmplă cu ea.

O persoană are dificultăți în familie, dar nu știe cu cine să vorbească.

O persoană are coșmaruri legate de un conflict recent, dar nu a cerut ajutor.

O persoană evită să mănânce în public pentru că se simte judecată.

O persoană se retrage din activități, dar spune că este „doar obosită”.

O persoană este presată constant de a lua note mari și simte că nu face față.

**Zona Roșie (situații care indică un risc crescut; necesită ajutor specializat sau intervenție imediată):**

O persoană are atacuri de panică dese și nu știe cum să le gestioneze.

O persoană nu mai doarme de câteva săptămâni și este complet epuizată.

O persoană se gândește frecvent că nu mai are rost să continue.

O persoană își face singură rău fizic când simte că nu mai poate.

O persoană a fost martoră la un eveniment violent și se teme să mai iasă din casă.

O persoană a pierdut complet interesul pentru prieteni, familie și școală.

O persoană se refugiază zilnic în jocuri sau seriale ore întregi pentru a scăpa de realitate.

O persoană spune că nu merită sprijin sau ajutor din partea nimănui.

O persoană este agresată online în mod constant și nu știe cum să reacționeze.

O persoană pare bine în fața celorlalți, dar în interior se simte complet fără sens.

## **Explicații Zona Verde, situații gestionabile, cu sprijin minim:**

### **• Examen + emoții**

Este normal să simți emoții înainte de un examen. Nu este o problemă de sănătate mintală, ci o reacție firească la un eveniment important.

### **• Mutare + izolare temporară**

Un sentiment temporar de singurătate este normal în tranziții. Contează că persoana încearcă să se adapteze.

### **• Oboseală din program încărcat**

Oboseala ocazională nu înseamnă automat o problemă. Dacă apare din muncă susținută și este conștientizată, se poate corecta.

### **• Critică la școală + sprijin de la prieten**

Reacția emoțională e normală. Important este că persoana a cerut ajutor și a găsit sprijin.

### **• Stres temporar cu soluție clară**

Stresul trecător este normal, mai ales când există un plan de recuperare.

### **• Furie gestionată calm ulterior**

Emoțiile intense pot fi gestionate. Persoana reflectează și caută soluții pașnice.

### **• Tristețe minoră legată de un eveniment**

Dezamăgiri minore nu indică dezechilibru emoțional. E important cum le gestionezi.

### **• Neînțelegere + discuție deschisă**

Situația a fost rezolvată prin comunicare – semn de echilibru emoțional.

### **• Emoții pozitive + încredere în sine**

Emoțiile sunt normale. Când sunt însoțite de încredere, nu indică risc..

## **Vinovăție constructivă + corectare**

Este un proces normal de învățare. Persoana se autoevaluează și caută soluții.

## **Explicații Zona Gri, situații cu disconfort emoțional care necesită sprijin:**

### **• Lipsa de energie + retragere**

Semnale de posibile probleme emoționale. Necesită discuție și monitorizare.

### **• Frica de a fi judecat**

Poate duce la retragere socială sau anxietate. E important să se discute deschis.

### **• Ironie repetată (bullying subtil)**

Poate afecta stima de sine. Are nevoie de validare și suport.

### **• Singurătate în mijlocul altora**

Un semn de deconectare emoțională. Poate evolua în izolare dacă nu e adresat.

### **• Plâns frecvent fără motiv clar**

Poate fi semnul unui dezechilibru emoțional mai profund.

### **• Tensiuni în familie + lipsă de sprijin**

Situațiile conflictuale nerezolvate pot influența negativ starea mintală.

### **• Coșmaruri după conflict**

Răspuns posibil la stres post-traumatic minor. Nu trebuie ignorat.

### **• Anxietate față de alimentație în public**

Poate indica începutul unei relații nesănătoase cu corpul și mâncarea.

## **Retragere mascată ca oboseală**

Un semnal că persoana nu verbalizează ce simte cu adevărat.

### **• Presiune academică constantă**

Poate duce la burnout sau anxietate dacă nu există sprijin și echilibru.

## **Zona Roșie, situații cu risc crescut vcare necesită intervenție:**

### **•Atacuri de panică repetate**

Semnal clar că persoana are nevoie de ajutor profesional.

### **•Insomnie severă + epuizare**

Lipsa somnului afectează funcționarea zilnică și sănătatea mentală.

### **•Gânduri de a renunța la viață**

Situație de risc. Necesită intervenție imediată.

### **•Auto-vătămare**

Semn de suferință emoțională majoră. Nu trebuie ignorat.

### **•Traumă + evitare spațiilor publice**

Indică un răspuns post-traumatic. Persoana are nevoie de sprijin specializat.

### **•Pierderea interesului pentru viață socială**

Semnal clar de depresie sau epuizare psihică.

### **•Refugiu prelungit în evadare digitală**

Folosirea excesivă a ecranelor poate masca probleme emoționale reale.

### **•Convingerea că nu merită ajutor**

Gândire disfuncțională. Este nevoie de sprijin și corectarea acestor idei.

### **•Agresiune online constantă**

Poate avea efecte severe asupra stimei de sine și echilibrului emoțional.

### **•Izolarea după conflict cu prieteni**

Dacă izolarea persistă, poate duce la depresie sau retragere socială severă.

# O poveste: ecosistemul sănătății mintale

## De ce facem această activitate?

Sănătatea mintală nu e influențată doar de ce simțim „în interior”, ci și de ce e în jurul nostru. Fiecare persoană face parte dintr-un ecosistem: un sistem de relații, instituții, resurse și influențe care pot sprijini sau potențial agrava starea de bine emoțională.

Această activitate are rolul de a ajuta participanții să înțeleagă cum funcționează acest ecosistem, cine sunt actorii importanți, ce roluri joacă și unde apar blocaje. Oferă și context pentru discuții despre lipsurile reale din comunitățile rurale, dar și despre ce soluții pot apărea local, chiar și fără resurse mari.

## Cum funcționează activitatea:

·Facilitatorul citește o poveste scurtă despre o persoană tânără care trece printr-o perioadă dificilă. Povestea include diverse elemente care fac parte din ecosistemul sănătății mintale: familie, școală, medici, prieteni, rețele sociale, lipsa de servicii, atitudini din comunitate etc.

·După lectură, participanții lucrează individual sau în grupuri mici pentru a răspunde la întrebări de reflecție:

- Cine face parte din „ecosistemul” acestei persoane?
- Cine a sprijinit, cine a blocat?
- Unde putea primi ajutor și nu a primit?
- Ce resurse lipsesc din poveste?
- Cum ar fi arătat această poveste într-o comunitate ideală?

Discuția de după lectură este importantă. Nu ne concentrăm doar pe ce nu merge, ci și pe:

- Ce putem schimba în comunitate?
- Cum ar arăta o rețea locală de sprijin?
- Ce rol poate avea un promotor în acest ecosistem?

## **Povestea:**

Jenny are 17 ani și locuiește într-un sat mic. În ultimele luni s-a simțit tot mai retrasă. Nu mai are energie să meargă la școală, doarme greu, se simte nelalocul ei în grupul de colegi și spune uneori că „ar vrea să dispară”. Mama ei îi spune că „toți mai avem zile proaste, trebuie să fii mai puternică”. Tatăl ei este plecat în străinătate.

Profesorii au observat că e absentă și că a scăzut la învățătură, dar nu au discutat cu ea despre asta. Singura persoană cu care vorbește este o colegă mai mare, care o ascultă din când în când pe pauze.

În comună nu există psiholog. Cel mai apropiat e la oraș, la 40 km distanță. Nu are bani să ajungă acolo, iar transportul este rar. La un moment dat, Jenny caută informații pe internet și dă peste o postare despre sănătatea mintală scrisă de un alt tânăr dintr-o comună apropiată. Începe să citească mai multe și descoperă că ceea ce simte ar putea fi depresie.

Nu spune nimănui. Nu știe dacă e „de ajuns de grav” și îi e teamă că oamenii vor râde de ea. Într-o zi, colega ei o întreabă direct dacă e bine. Jenny izbucnește în plâns. Atunci, colega o îndeamnă să meargă împreună la medicul de familie. Nu știe exact dacă o va ajuta, dar crede că e un prim pas.

## **Întrebări pentru discuție:**

- Cine a făcut parte din ecosistemul lui Jenny?
- Cine ar fi putut ajuta, dar nu a făcut-o? De ce crezi că s-a întâmplat asta?
- Ce servicii lipsesc din comunitatea ei?
- Care sunt barierele care au împiedicat-o să ceară ajutor?
- Cine a jucat un rol pozitiv în poveste?
- Dacă tu erai promotor în satul ei, ce ai fi putut face?
- Cum ar fi arătat o variantă pozitivă a acestei povești?

## **Ce învățăm din această activitate?**

- Sănătatea mintală e influențată de un sistem complex de factori – de la relații și instituții până la atitudini și acces la servicii.
- Uneori, cel mai mic gest (o conversație, o postare, un sprijin practic) poate schimba ceva.
- Tinerii pot fi punți de legătură în comunitate: pot semnaliza lipsuri, pot conecta oameni, pot oferi spațiu pentru conversații sigure.
- Rolul unui promotor nu este să rezolve problemele, ci să contribuie la vizibilitate, conectare și inițiativă.

# Sfaturi care ajută: pentru tine și pentru participanți

Această secțiune e creată special pentru tine, ca promotor, ca să știi că nu ești singur în acest proces. Chiar dacă nu ești specialist în sănătate mintală, este normal ca pe parcursul atelierului să apară întrebări, emoții sau situații dificile. Important e să știi unde găsești sprijin și ce poți face.

## Ghid scurt pentru gestionarea situațiilor dificile în timpul atelierelor:

Atunci când vorbești cu tineri despre sănătate mintală, este posibil să apară momente delicate. Uneori, cineva din grup poate împărtăși o experiență personală grea, o emoție puternică sau o situație care îl afectează profund. Alteori, nu vor spune nimic direct, dar limbajul corpului, tăcerea sau reacțiile lor pot transmite că ceva nu este în regulă.

Acest ghid te ajută să știi cum să reacționezi în mod responsabil și empatic, fără să te simți presat să ai toate răspunsurile. Rolul tău nu este să rezolvi problemele celorlalți, ci să creezi un spațiu în care oamenii să se simtă ascultați, în siguranță și tratați cu respect.

### 1. Ce poți face dacă un participant povestește o situație dificilă?

#### • **Ascultă activ**

Nu întrerupe, nu minimaliza ce spune și nu schimba subiectul. Chiar dacă nu ai o soluție, simplul fapt că ești atent, prezența ta liniștită și disponibilă poate însemna foarte mult pentru cineva care are nevoie să fie auzit.

#### • **Validează emoția, nu analiza povestea**

Nu e nevoie să înțelegi fiecare detaliu. E suficient să spui lucruri precum:

„Îți mulțumesc că ai împărtășit asta.”

„Se vede că nu ți-a fost ușor să povestești.”

„E normal să te simți așa într-o situație ca aceasta.”

Validați emoția exprimată, nu judecați deciziile sau contextul.

### • **Oferă o pauză**

Dacă simți că momentul devine copleșitor pentru participant sau pentru grup, oferă o pauză scurtă. Poți spune:

„Putem lua o pauză scurtă dacă simți că ai nevoie. Sunt aici, putem discuta și după.

## **2. Ce este important să NU faci**

• Nu încerca să „repari” emoția

Evita sfaturi de tipul „fii pozitiv”, „nu te mai gândi la asta”, „o să fie bine”. Aceste replici, deși bine intenționate, pot face persoana să se simtă neînțeleasă sau grăbită să își ascundă emoțiile.

### • **Nu transforma atelierul într-o sesiune de confesiuni**

Încurajează deschiderea, dar nu insista ca toată lumea să povestească lucruri personale. Participarea emoțională trebuie să rămână o alegere liberă.

### • **Nu promite discreție absolută**

Dacă cineva spune ceva care indică un risc real pentru propria siguranță sau pentru a altcuiva, trebuie să tratezi situația cu seriozitate și să o transmiți mai departe unui adult responsabil. Poți spune:

„Îți mulțumesc că ai avut încredere. Ce mi-ai spus este important. Aș vrea să vorbesc cu un adult de încredere care te poate ajuta mai bine decât pot eu.”

## **3. Cum știi că o situație depășește responsabilitatea ta?**

Sunt câteva semnale care îți arată că este nevoie de ajutor specializat:

- Persoana spune că se gândește să se rănească sau că viața nu mai are sens.
- Persoana vorbește despre o formă de abuz (acasă, la școală, în relații).
- Persoana pare extrem de afectată emoțional și nu reușește să se liniștească.
- Simți, pur și simplu, că nu ai cadrul potrivit să gestionezi acel moment în siguranță.

În aceste situații, nu este greșit să ceri ajutor. Din contră, este o dovadă de responsabilitate.

#### **4. Ce faci în astfel de cazuri?**

Încurajează persoana să discute cu un adult de încredere (profesor, consilier, părinte).

Dacă nu știi exact cum să procedezi, apelezi la echipa proiectului.

#### **5. Ai sprijinul nostru, oricând**

Dacă, în timpul atelierului, apare o situație care te depășește sau care te pune pe gânduri, poți lua legătura direct cu noi.

Suntem disponibili pentru tine și te poate ghida cu calm și profesionalism. Nu ezita să ne contactezi. Nu trebuie să gestionezi singur momentele grele.

#### **6. Și un gând de final**

Este posibil ca uneori să simți că „n-ai spus ce trebuie” sau „n-ai făcut destul”. Reține că nu ești acolo ca să rezolvi probleme, ci ca să creezi un spațiu unde oamenii pot începe să vorbească despre ele, iar asta este deja un pas important.

Ai încredere că și simplul fapt că ești acolo, că asculți și că acționezi cu grijă, contează.