

ROZPAKY



Jsi někdy na rozpacích, že nezapadáš do kolektivu, že nerozumíš svému okolí? Myslíš si, že jsi divný/a, jiný/a než ostatní?

Někdy se může stát, že se neshodujeme se svým okolím, máme pocit vyčlenění, nepochopení a rozpaku z toho, zda jsem opravdu tak divný/a. Zkus najít někoho kolem sebe, s kým by si to mohl/a probrat, nezapírej se do sebe a nebuď v rozpacích z toho, že ti okolí nerozumí. Samozřejmě se ale ani netlač do něčeho, v čem by ti nebylo pohodlné. Důležité je jen to, že na to nejsi sám/a.



BEZMOC VZTEK HNĚV SMUTEK ZOUFALSTVÍ



Prožíváš intenzivně některou z těchto emocí?

To je legitímní a může se tak dokonce dít! Bez ohledu na to, cítíš-li na sobě stíhání. Je dobré o emocích mluvit a také pro ně hledat to pravé pojmenování. Zkus s emocemi pracovat. Máme pro tebe jednoduchá cvičení, která lze využít v momentálních situacích tady a teď a také kontakty pro dlouhodobější podporu.



NEJISTOTA



Nevěříš si? Ztrácíš půdu pod nohama?

Jedna se o pocit, který přepadne občas každého, pokud by nás ale nepřijemny každý/a. Většina z nás má tak pro tyto stavy pochopení a dokáže si představit, někdy/na. Většina z nás má tak pro tyto stavy pochopení a dokáže si představit, co druhý prožívá a co se s ním tělesně děje. Někdy nás ale stud úplně ochromí, pak je dobře si to uvědomit a pokusit se porazit očekávaní ostatních si možná vytváříme jen my sami ve své vlastní hlavě? A je skutečně tak důležité, co si myslí ostatní?



ZTRÁTA ZMĚNA IDENTITY



Máš pocit, že se ztrácíš sám/a (v) sobě? Ztrácíš se v sobě, máš pocit, že nevíš, kdo jsi, co chceš, kam směřuješ? Tyto pocity mohou být v určité fázi dospívání obvyklé. Není ale dobře v tomto stavu setrvávat dlouho.



Zkus se proto zamyslet nad pár věcmi. Připomeň si, v čem jsi dobrý/a. Možná to teď a tady nejsi schopen/schopna „vidět“, ale máš přece osobní mapu svých silných stránek. Nebo jsi ještě nemáš? Pokud to nepomáhá, zkus si o svých pocitech promluvit s někým, komu věříš. Někdy může být řešení těžší, než se zdálo a potom je určitě dobře vyhledat odbornou pomoc, neustávej se svými pocity sám.

STUD



Je ti trapně? Obáváš se říct svůj názor? Stud tě ochromuje a myslíš jen na to, co se od tebe očekává? Stydíš se být sám sebou?

Stud, trému a nervozitu zazíl v životě téměř každý/a. Většina z nás má tak pro tyto stavy pochopení a dokáže si představit, co druhý prožívá a co se s ním tělesně děje. Někdy nás ale stud úplně ochromí, pak je dobře si to uvědomit a pokusit se porazit očekávaní ostatních si možná vytváříme jen my sami ve své vlastní hlavě? A je skutečně tak důležité, co si myslí ostatní?



OSAMELOST IZOLACE UZAVŘENÍ SE



Máš pocit, že ti ostatní nerozumí, že jsi na všechno sám/sama? Ze všeho nejraději zůstáváš sám/sama se sebou?

I tady platí, zkus najít někoho, s kým o tom můžeš mluvit. Všiml/a sis ve svém okolí někoho, kdo to může mít v tomto ohledu podobně těžké?



NÁLEPKY URÁŽKY



Setkáváš se s nepřijemným oslovením, pojmenováním či označováním?

Zkus se nejprve zamyslet: Urážil/a nebo pojmenoval/a jsi někoho někdy nějakou ty sám/sama? Jaká situace, jaké emoce, strach, stereotypy, potřeba působit silně, nebo něco dalšího? Každý má vždy právo se ozvat a říci, že je mu nějak jednodušší nepřijemné. Stejně tak by nikdy nikdo neměl zapomenat na to, že i on má svou hodnotu. Nezapomeň na svoje silné stránky.



NEPOCHOPENÍ NEPŘIJETÍ



Máš pocit, že ti ostatní nerozumí, nechápou tě?

Promluvi si o svých pocitech s někým, komu můžeš mluvit. Všiml/a sis ve svém zdravotní tě třeba navést k dalšímu kroku. Možná taky zjistíš, že na to nejsi sám/sama.



STRACH A ÚZKOST



Prožíváš často situace, kdy pocítuješ strach a úzkost? Zabrahňuje ti to zvládat běžné povinnosti?

Strach a úzkost jsou emoci, kterou zažije občas každý, je normální, že to prožíváš i ty. Co by ale určitě nebylo v pořádku, pokud by ti tyto pocity neumožňovaly normálně žít. Pak je určitě dobré vyhledat pomoc. Nezapomeň, že na to nemusíš být sám/a, že je kolem tebe spousta lidí, kteří ti rádi pomohou. Neváhej najít potřebnou podporu.



FYZIČNO



Je toho všeho tak moc, že se necítíš dobře ani fyzicky? Boli tě často hlava nebo břicho nebo jiná část těla? Nemůžeš usnout nebo na tebe spadne přícházi příliš často a je dlouhý?

Tělo funguje jako „jeden celek“ – pokud nám není dobře na duši, nemůžeme se cítit dobře ani po těle a naopak! Mluv o tom! Nezapomínej na duševní hygienu. Očista duše je stejně tak důležitá jako třeba čištění zubů!





FYZIČNO

Stigma

Slovo stigma pochází z řečtiny a znamená vpich, tetování, cejch. Je to tedy určitý druh označování lidí.

Co je se stigmatem spojeno? Nevědomost (problém znalosti), předsudky (problém postojů) a diskriminace (problém jednání). Existuje mnoho typických příkladů neinformovanosti, stereotypů, mýtů a zkrslých představ spojených s duševními onemocněními a jejich léčbou. Např. přesvědčení, že lidé s depresí si za svoji nemoc mohou sami nebo že člověk se schizofrenií je nebezpečný svému okolí.



NEPOCHOPENÍ
NEPŘIJETÍ

Sebestigma

Sebestigmatizace vzniká, pokud člověk zná společenské předsudky, které se vztahují k dané skupině, souhlasí s nimi a aplikuje je sám na sebe. Pokud například ví, že si společnost o lidech s duševním onemocněním myslí, že jsou slabší, zvnitřní si tento předšudek a začne si pak sám o sobě myslet, že je slaboch.

Jde o pocity nepřijetí sebe sama, sebekritiky, někdy dokonce i sebe nenávisť.



OSAMĚLOST
IZOLACE
UZAVŘENÍ SE

KONTAKTY

www.bezbarier.zcu.cz
poduz@rek.zcu.cz



Div_nej



div_nej_



ZAPADOČESKÁ
UNIVERZITA
V PLZNI



poduz

Iceland
Liechtenstein
Norway grants



Další pomocné kontakty



PRÁVNICKÁ FAKULTA
JAZYKOVÉ ZKOUŠKY
KRASNÉ CECHY, PŘÍPRAČI
A JAZYKOVÁ ŠKOLA, PLZEŇ



STRACH A ÚZKOST

Diskriminace

K diskriminaci a k předsudkům často dochází z důvodu neznalosti a negativních postojů. To zahrnuje nepřijetí, odmítnutí, odpor, nepřátelství, opomíjení nebo ponižování a agrese. Projevuje se pak často označováním negativní ndlepkou.

Destigmatizace

Destigmatizace je důležitou součástí každé společnosti, napomáhá k odstraňování mýtů o skupinách a jedincích. Jejich podpora je právě cílem této lékovky.



NÁLEPKY
URÁŽKY

Stigmatizace

Stigmatizace obvykle označuje soubor negativních a často neoprávněných názorů, které má společnost nebo skupina lidí na nějakém stavu – např. stigmatizace spojena s duševní nemocí nebo s chudobou.



STUD



ZTRÁTA
ZMĚNA IDENTITY

KDYŽ DUŠE NENÍ STIGMA

LÉKOVKA



NEJISTOTA



BEZMOC
VZTEK
HNĚV
SMUTEK
ZOUFALSTVÍ



CO TO DRŽÍŠ V RUCE ?

Ahoj,

právě se ti dostala do ruky osobní destigmatizační lékovka. Možná si se zúčastnil/a **DIV_NYho workshopu** Možná jsi lékovku někde našel/našla a možná ti ji někdo daroval. Prostě si k tobě našla cestu, a to je dobře.

Ne na všechno existuje lék. Většinu věcí prostě spolknuti pilulky nevyřeší. Některé záležitosti nejde vyřešit rychle a jednoduše. Ale není ani zářavé je ignorovat. Když nám něco stojí v cestě a překáží, je potřeba s tím něco dělat. A to co nejčivě... Víš proč?



ROZPAKY