

# ИНИЦИРАЈ ПРОМЕНА! КРЕИРАЈ ГЛАСНО!



  
БИДИ ЧОВЕК

**Rotary**   
Club Skopje International  
District 1912



# Иницирај промена! Креирај Гласно

Во време кога младите се соочуваат со сè поголем притисок, неизвесност и потреба да бидат слушнати, уметноста останува еден од најмоќните начини преку кои тие можат да го кажат она што често им останува неизговорено. Овој каталог ги обединува делата создадени во рамките на нашата работилница за емоции и уметност, реализирана со група млади девојки и момчиња кои храбро решија да ги истражат, осознаат и изразат своите емоции.

Под водство на психологот Тина Чачоровска и уметникот Доротеј Нешовски, а со поддршка од Ротари Клуб Скопје Интернационал, младите учесници добија простор да се запрашуваат, да чувствуваат, да се поврзат и да создаваат. Преку линија, боја и форма, тие не само што зборуваат за своите радости, стравови, тишини и бури — туку и покажаа како изгледа емоцијата кога конечно ќе добие своја слобода.

Нашата работа како „Биди Човек“ е насочена кон поддршка на човековите и здравствените права, а менталното здравје е едно од најтемелните човекови права. Веруваме дека секој млад човек има право да биде слушнат, разбран и поддржан. Исто така, веруваме дека емоционалната писменост не е луксуз, туку неопходност - и за младите, и за родителите, и за сите кои учествуваат во нивното растење.

Оваа изложба и овој каталог претставуваат повеќе од уметнички проекти. Тие се сведоштво за тоа колку многу може да се постигне кога младите добиваат безбеден простор да бидат автентични, кога возрасните се подготвени да слушаат, а општеството да ги поддржи.

Во секој цртеж е втиснат дел од нивната вистина. Дел од нашата заедничка надеж за разбирање, емпатија и преобразба.

На меѓународниот ден на човековите права, со гордост ги споделуваме овие дела како потсетник дека менталното здравје е право кое мора да го чуваме — за секое дете, секој тинејџер и секој млад човек.

Благодарност до сите учесници, ментори и поддржувачи,  
Здружение за промоција, едукација и заштита  
на човековите и здравствените права „Биди Човек“



# Отпечатоци на соништата – Dream prints

Ангелина Илиеска

Детската невиност има слобода на изразување преку боја и допир. Како деца живееме во свет на фантазија, соништа и внатрешен мир, во пурпурен виор, заштитени од надворешниот свет. Трагата што ја оставаме во светот е безгрижна, искрена и незаборавна. Секое дете во себе носи светлина и убавина, само треба да му дозволиме да блесне.



# Виор на емоции -A whirlwind of emotions

Ангелина Илиеска

Внатрешниот немир и силата на човечките чувства, се пренесени преку боја и движење. Борбата помеѓу хаосот и спокојот бесконечно трае во сите нас. Белите отпечатоци од раце сведочат за човечкото присуство среде бурата – за обидот да се остави трага, дури и кога сè околу се менува. Природата го отсликува нашето внатрешно јас.

# Низ прозорецот на носталгијата



Барбара Тофоска

Го гледам ова платно и во него ја чувствувам онаа носталгија што нè боли, ама сепак не ја пуштаме да замине. Две половини на едно време, левата страна е детството, со боите на сончевите денови, цвеќињата што растат високо, и дождовите што тогаш ги сакаше затоа што ти дозволуваа да ја газаш калта без грижа. Десната страна е сеќавање што полека бледее, како стара фотографија. Цветовите се разлеани, а дождот е поситен, студен.

# Лица во бранови



Јоана Тодороска

Моите емоции често се преплетуваат и се појавуваат едни над други, како бранови во море. Лицата – радост, тага, смиреност и немир – заедно го создаваат мојот внатрешен свет. Водата е движење, длабочина и промена. Емоциите не треба да ги потиснуваме, туку да ги прифатиме како дел од нас.



# Плоштадот на боите

Барбара Тофоска и Јоана Тодороска

Ова е слика на оние денови кога седиш сам и се присетуваш на мирисот на тревата по дожд, на разговорите што ги немаш веќе, на безгрижните погледи кон небото. Слика што нè потсетува дека секоја носталгија е доказ дека си сакал нешто длабоко.



# Момент на мир

Јована Терзиеска

Кога ја цртав оваа слика, само сакав да побегнам од сè. Од гласните мисли, од обврските, од чувството дека морам да бидам нешто. Зелената и сината ми дојдоа како здив, како свежина после долга бура. Жолтата и портокаловата ми ги вратија сеќавањата на топли денови, на сонце, на мир. Се чувствував како да сум во свој свет додека боите се мешаа меѓу себе – не обидувајќи се да бидат совршени, туку само да бидат. И мислам дека тоа е пораката што сакам да ја пренесам: не мораш секогаш да имаш контрола, доволно е да дозволиш нешто убаво да се случи само по себе.



# Кога сè ми е премногу

Јована Терзиеска

Оваа слика ја направив кога чувствував дека ќе пукнам. Бојата само ја фрлав, без план, без мислење. Виолетовата ми е тага. Црната – стравот што не го кажувам. Розовата и сината се тие делови од мене што сепак сакаат љубов, внимание, нежност. Се чувствував како да сум замрзната, ама и како да врие нешто во мене. Ми требаше начин да кажам „овде сум“, без зборови. Ова не е само слика. Ова сум јас кога никој не гледа. И верувам дека не сум сама во тоа.



# Огнена Ружа

Лина Капсарова

Ружата во мојот наслов и во делото ме симболизира мене како човек.

Ружата е цвеќе кое има многу љубов и надеж да даде, но е многу неразбрано поради своите трња на дршката.

Во моето срце има оган кој жари.

„Океј е да сте различни и неразбрани од другите.“



# Златна борба

Лина Капсарова

Мојата страст е црвена.

Мојата надеж свети жолто, ослепува.

Чекорам по виножитото на мојот пат, само златното грне ме чека  
напред, тмурните денови ги оставам позади грб.

„Не се откажувајте и кога е тешко.“



# Виножитен бран

Лина Капсарова

Кога цртам дела, јас се истурам емотивно на делото, како бран. Зелената боја во делото симболизира која сум јас како човек „спуштена на земјата“ и мојата љубов кон природата.

Вселената на мојата личност, хаосот од чувства и мисли во мене го истурам во сите мои дела.

„Не се откажувате во тоа што го сакате и што ве инересирира, без разлика што мислат другите.“

# Цветната круна на емоциите



Лиса Велкова

Сликата ја отсликува сложеноста на човечките емоции преку ликот на жена чиј поглед е длабок и полн со некажани чувства. Секој круг претставува различна емоција – тага, среќа, надеж, љубов. Изразот на девојката е сериозен, но во себе крие длабока мисла и внатрешна борба. Цветовите во косата ја претставуваат желбата за убавина и мир дури и во хаос. Палетата на бои и динамичните потези покажуваат како емоциите можат да се испреpletат и судрат. Оваа слика е визуелна приказна за внатрешниот свет кој не секогаш се гледа однадвор.

# Заробена



Марија Алексовска

Одам по улиците на  
мојот роден град и сè  
што можам да видам  
е уништени соништа,  
празни ветувања и  
гушење.  
Гушење не само од  
воздухот, туку од сите  
места кои ги сакам од сè  
срце.  
Како да се духови од  
минатото кои се сета  
сила ме чуваат тука,  
заробена.  
Дали бегство ќе ме  
спаси од самата себе?

# Гневот кога ништо не е во твои раце



Марија Стојаноски

Понекогаш, најсилниот гнев доаѓа токму од немоќта. Кога ситуациите излегуваат надвор од наша контрола, се појавува чувство на фрустрација, како тивок пламен што полека прераснува во бес. Тоа е гнев што не може лесно да се насочи, затоа што нема виновник, нема решение, само чувство дека светот се одвива без тебе. И токму тогаш, гневот не е само реакција, туку болка што сака да биде слушната.

# Надеж



Милена Чачоровска

Тогаш кога сите патишта изгледаат затворени, надежта е таа која нè води низ животот. Со неа секој предизвик станува поднослив и секоја болка има смисла. Таа е почеток на секое ново поглавје во животот. Цветот продолжува да ја шири опојната миризба и гордо да ја покажува својата убавина дури и тогаш кога ќе биде отсечен од својот корен.

# Confusion and Self-Confidence

## - Збунетост и самодоверба



Милош Мучев

Постојаната борба меѓу збунетоста и потребата за самодоверба... Неизедначените потези и контрастите меѓу темните и светли бои ја изразуваат тензијата меѓу несигурноста и стремежот кон стабилност. Во центарот на композицијата се намира круг, како јадро или јасен фокус, кој е всушност јадрото на личноста која и покрај внатрешниот метеж, бара своја сила.

# Beneath the Surface

## - Под површината



Марија Стојаноски  
Милош Мучев

Во мене има два света. Горниот, надворешната перцепција на тинејџерот, постојано „набљудуван“ и изложен на очекувања од околината и долниот, како длабочина на вода каде каде во вртлог се вртат мисли, чувства и сенки. Долниот, потемнен и исполнет со кругови е внатрешниот свет, комплексен, немирнен и интензивен. Контрастот меѓу светлото и темното ја отсликува внатрешната борба помеѓу потребата да се биде прифатен и желбата да се зачува сопствениот идентитет.



# Прифаќање

Сани Велкова

Ангелската фигура, преку процес на прифаќање и самоосознавање, се пронаоѓа сама себе .

„LET GO“ – повик за ослободување од болка, минато или стравови.

„LOVE, HEAL, SHINE“ – љуби, исцели, сјај.

Нашата потреба да се најде светлина по темнината преовладува во сè што правиме, но на крај на денот само себе се имаш. Вистинската сила лежи во прифаќањето и во љубовта кон себе.

# Во мене сè се движи

Анонимно...

„За да го разбереме мозокот што ги создава човековиот ум и човековото однесување на задоволителен начин, неопходно е да го земеме предвид неговиот општествен и културен контекст.“

*Антониот Дамасио, Грешката на Декарт*



## ***Менталното здравје не е привилегија – тоа е право.***

## ***Емоциите не се слабост – тие се јазикот на нашата внатрешна сила.***

## ***Секој млад човек заслужува да биде слушнат, разбран и поддржан.***

Менталното здравје на младите станува сè поважно прашање во македонското општество. Според Светската здравствена организација, здравјето не значи само отсуство на болест, туку состојба на физичка, ментална и социјална благосостојба. Денес, младите се соочуваат со бројни притисоци – училишни обврски, очекувања, социјални мрежи, економска несигурност и потребата да се пронајдат себеси во свет кој брзо се менува.

Сите овие фактори често предизвикуваат емотивни состојби кои младите не секогаш знаат како да ги препознаат, именуваат или изразат. Тагата, стравот, вознемиреноста, лутината или чувството на празнина се појавуваат како тивки знаци дека нешто не е во ред. Наместо да бидат слушнати и разбрани, тие чувства често се потиснуваат – што со време може да доведе до анксиозност, депресија или самоповлекување.

### **Факти што не смееме да ги игнорираме**

Според истражувања на UNICEF и Националната стратегија за млади:

- 29% од младите имаат умерени до потешки симптоми на депресија;
- 42% доживуваат симптоми на анксиозност;
- 57% од девојчињата на 15 години често чувствуваат тага или вознемиреност;
- Половина од младите имаат емоционална чувствителност и чувство на плашливост,
- а 44% избегнуваат непријатни спомени и чувства.

Овие бројки се повик на итна реакција – не само на здравствените институции, туку и на училиштата, семејствата и општеството во целина.

## Емоциите како прв сигнал

Препознавањето на емоциите е првиот чекор кон заштита на менталното здравје. Младите треба да научат дека **секоја емоција има своја порака**:

- Тагата зборува дека нешто ни недостасува;
- Лутината дека нешто ни е неправедно;
- Стравот дека ни треба сигурност;
- Срамот дека сакаме да бидеме прифатени;
- Радоста дека нешто е вредно да се сподели.

Учењето да ги именуваме и изразиме чувствата е основа на емоционалната писменост – вештина која се стекнува низ разговор, доверба и поддршка, а не со казна, споредба или омаловажување.

## Семејството – најважниот простор за разбирање

Родителите се првата линија на поддршка, но често се чувствуваат беспомошно. Тинејџерските години носат бурни промени – и физички и психолошки – а многу родители не се подготвени да ги препознаат сигналите зад повлеченоста, раздразливоста или бунтовноста на своето дете.

Наместо осуда, младите имаат потреба од **слушање, смирување и разговор**. Семејството мора да биде место каде е дозволено да се каже „ми е тешко“, „ми е страв“ или „не се снаоѓам“.

Затоа е неопходно да се вложи во едукација и поддршка за родителите – советувашишта, програми за развивање емпатична комуникација и разбирање на адолесцентната психа. Родителите треба да знаат дека не мора да имаат одговор на сè – доволно е да бидат присутни, трпеливи и отворени.

Во нашето општество сè уште постои **стигма** поврзана со менталното здравје. Младите се плашат дека ќе бидат „осудени“ или „неразбрани“. Но секое дете и секој млад човек има право на разбирање, поддршка и безбедност.

Потребно е училиштата и заедниците да станат место каде е нормално да се зборува за чувства, а не да се кријат зад исмејување и осуди. Преку разговори, уметност, групни активности и едукативни програми, младите можат да научат **како да се справуваат со емоциите**, наместо да се борат против нив.

-----  
Здружението за промоција, едукација и заштита на човековите и здравствените права „БИДИ ЧОВЕК“ ќе продолжи да работи на создавање култура на разбирање и грижа – каде што менталното здравје се негува, а емоциите се прифаќаат како дел од човечкото искуство.

# ПРЕПОРАКИ ЗА ЗАЧУВУВАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО АДОЛЕСЦЕНТНИОТ ПЕРИОД

Менталното здравје е една од најважните, но и најчесто занемарените теми кога станува збор за младите. Адолесценцијата е период на брзи промени – телесни, емоционални и социјални. Тоа е време кога младите бараат одговор на прашањето „Кој сум јас?“ и се соочуваат со предизвици во училиште, во семејството, во пријателствата, па дури и во пошироката заедница.

Зачувувањето на менталното здравје не значи само отсуство на психички болести, туку и развивање на вештини за справување со стрес, за градење здрави односи и за пронаоѓање на смисла и радост во секојдневието.

Во продолжение следуваат препораки кои можат да им помогнат на младите да го зачуваат своето ментално здравје, да се чувствуваат посигурни и да изградат позитивна перспектива за иднината.

## **1. Прифати ги емоциите како нормален дел од животот**

Сите луѓе чувствуваат тага, гнев, страв или вознемиреност. Важно е да се знае дека емоциите не се „добри“ или „лоши“, тие се сигнал кој ни кажува нешто за нашето внатрешно искуство. Наместо да ги потиснуваш, обиди се да ги препознаеш и да ги именуваш. На пример: „Се чувствувам вознемирено затоа што имам тест“ или „Лут/а сум затоа што некој не ја почитуваше мојата граница“. Препознавањето е прв чекор кон подобро справување.

## **2. Говори за своите чувства**

Многу млади мислат дека треба да бидат „силни“ и да не покажуваат емоции. Но потиснатите емоции често водат кон стрес, анксиозност или депресија. Споделувањето со пријател, со семејство или со училиштен психолог не е знак на слабост, туку храброст. Разговорот помага да се ослободи напнатоста и да се најде решение.

## **3. Развиј здрави навики**

Телото и умот се поврзани. Балансирана исхрана, редовно спиење и физичка активност се основа за добро ментално здравје. Обиди се да избегнуваш прекумерно користење на екрани и мобилни телефони,

особено пред спиење, бидејќи тоа влијае на сонот и расположението. Малите ритуали – како прошетка, слушање музика или креативна активност – можат значително да ја подобрат психичката состојба.

#### **4. Научи техники за справување со стрес**

Стресот е дел од животот, особено во адолесценцијата кога има многу испити, очекувања и социјални предизвици. Важно е да се најде начин за справување:

- Вежби за дишење и релаксација
- Медитација или јога
- Пишување дневник
- Цртање или музика како форма на изразување

Најди ја техниката што најмногу ти одговара и практикувај ја редовно.

#### **5. Изгради мрежа на поддршка**

Никој не треба да биде сам со своите проблеми. Пријателите, семејството, наставниците и менторите можат да бидат извор на поддршка. Исто така, вклучувањето во младински клубови, спортски тимови или волонтерски активности создава чувство на припадност и ја зајакнува самодовербата.

#### **6. Поставувај здрави граници**

Во адолесценцијата често се јавуваат притисоци од врсниците. Важно е младите да научат да кажат не кога нешто не е во согласност со нивните вредности или кога им предизвикува непријатност. Почитувањето на сопствените граници е клуч за самопочитување и психичка стабилност.

#### **7. Биди свесен за влијанието на социјалните мрежи**

Иако социјалните мрежи нудат простор за поврзување, тие можат и да предизвикаат споредување, незадоволство или изолација. Важно е младите да развијат критички однос кон содржината и да прават паузи од онлајн светот. Наместо постојано споредување, фокусот треба да биде на реалните пријателства и активности кои носат радост.

#### **8. Барај помош кога е потребно**

Ако чувствата на тага, анксиозност или безнадежност траат подолго време и влијаат на секојдневието, важно е да се побара стручна помош – од психолог, психијатар или советник. Барањето помош е чин на зрелост и одговорност кон себе.

## **9. Развиј самодоверба и самопочитување**

Многу млади имаат ниска самодоверба затоа што се споредуваат со други. Секој човек има свои таленти и вредности. Пишувај ги твоите постигнувања, гордеј се со мали успеси и слави ги своите уникатни квалитети. Самодовербата се гради постепено, преку мали чекори и поддршка од блиските.

## **10. Вклучи се во активности што те исполнуваат**

Креативноста, спортот, музиката, пишувањето или волонтерството носат чувство на исполнетост. Тие активности се извор на радост, но и начини за справување со стрес. Најди го тоа што те прави среќен/ среќна и прави го редовно.

## **11. Негувај благодарност**

Истражувањата покажуваат дека практикувањето благодарност го подобрува расположението и ја намалува анксиозноста. Запиши три работи за кои си благодарен секоја вечер. Тоа може да биде нешто едноставно – како насмевка од пријател, добра книга или сончев ден.

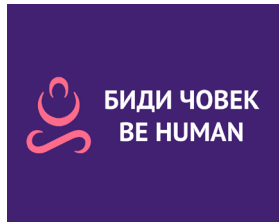
## **12. Вклучи се во граѓански и младински иницијативи**

Активното граѓанство и волонтирањето го јакнат чувството на припадност и социјалната кохезија. Кога младите се дел од иницијативи што придонесуваат за заедницата, тие чувствуваат поголема вредност и ја развиваат својата емпатија.

## **Заклучок**

Менталното здравје е исто толку важно како и физичкото. Во адолесценцијата, младите учат како да се справуваат со емоции, стрес и социјални предизвици. Поддршката од семејството, училиштето и заедницата е клучна, но исто така важен е и личниот ангажман за развој на здрави навики, техники за справување и барање помош кога е потребно.

Секој млад човек треба да знае дека не е сам и дека постојат ресурси и луѓе кои се подготвени да помогнат. На крајот, зачувувањето на менталното здравје е патување – процес на учење, прифаќање и растење.



Иницијативата Иницирај промена! Креирај гласно.  
е во реализација на  
Здружение за промоција, едукација и заштита  
на човековите и здравствените права „Биди Човек“ ,  
а со поддршка на  
Ротари Клуб Скопје Интернационал.



Младостта е период кога нисе чини  
дека чувствуваме премногу,  
а зборуваме премалку.

Овој капитал е исто како  
што чувствата добиваат  
боја, форма и слат.

Тука не зборуваме за  
совершенство, туку за исцеление.

Тука не се крпиме,  
туку се обновуваме

