



Funded by
the European Union

We'll be for youth well-being
Project No. „ 2021-2-LT02-KA210-YOU-000049478

METODINĖS REKOMENDACIJOS „MES BŪSIME UŽ JAUNIMO GEROVĘ“

**A HANDBOOK
„WE'LL BE FOR YOUTH WELL-BEING“**



MARIAMPOLĖS MOKSLEIVIŲ
KŪRYBOS CENTRAS

TURINYS

Įvadas

Gerovė

Pozityvios ir realistiškos
jaunimo gyvenimo
strategijos

Paramos bendruomenės

Bendravimo ir atsparumo
įgūdžiai

Emocinė savireguliacija

Sveiki santykiai

Įveikti problemas

Psichinės sveikatos
higiena

CONTENT

Introduction

Well being

Positive and realistic
youth life strategies

Support communities

Communications and
resilience skills

Emotional self -regulation

Healthy relationships

Overcome problems

Mental health hygiene

The Netherlands
Youth Initiative Center
Facebook: @YouthInitiativeCenter
<https://initiativesforyouth.eu/>



ĮVADAS

Pagrindinis tikslas – ugdyti jaunimo pozityvias ir realistiškas gyvenimo strategijas, kurti psichologinės ir socialinės paramos bendruomenes, ugdyti bendravimo ir atsparumo įgūdžius, emocinę savireguliaciją, kurti ir palaikyti sveikus santykius.

Metodika yra pagrindinė priemonė šiam tikslui pasiekti, nes joje bus aprašyti visi galimi būdai, kaip įgalinti jaunimą, plėtoti tarpusavio paramos strategijas, siekiant didinti psichikos sveikatos gerovę.

Su jaunimu dirbantiems asmenims skirta metodika (vadovas) yra labai veiksminga ir novatoriška metodika, skirta jaunimo psichikos sveikatai palaikyti, depresijos ir savižudybių prevencijai. Padedant jaunam žmogui įveikti problemas ir įvaldyti technikas, jaunimas galės pats pasirūpinti savo psichikos sveikatos higiena.

Pagrindinis šios metodikos rezultatas – kompetencijų, reikalingų žmonėms, dirbantiems su jaunimu.

Sužinosite, kaip padėti jauniems žmonėms:

- ugdyti pozityvią ir optimistinę perspektyvą bei atsparumą, įskaitant realistinių gyvenimo tikslų nustatymą;
- įgyti pozityvaus mąstymo įgūdžių;
- išmokti veiksmingų įveikos ir problemų sprendimo strategijų;
- įgyti atsparumo ir prisitaikymo įgūdžių;
- pagerinti emocijų reguliavimo įgūdžius;
- išmokti kurti ir palaikyti sveikus tarpasmeninius santykius.

Inovatyvi metodika, skirta jaunimo psichikos sveikatai palaikyti, depresijos ir savižudybių prevencijai, jaunimo įgalinimui rūpintis savo psichikos sveikatos higiena, jaunimo darbuotojų įgūdžių tobulinimui.

Vadove apibrėžiama, kaip ugdyti pozityvų ir optimistinį požiūrį bei atsparumą, įskaitant realių gyvenimo tikslų nustatymą, kaip mokyti jaunimą įgyti pozityvaus mąstymo įgūdžių, kaip mokyti jaunus žmones mokytis veiksmingų įveikos ir problemų sprendimo strategijų, įgyti atsparumo ir prisitaikymo įgūdžių. Emocinio reguliavimo įgūdžiai, socialinių tinklų kūrimo įgūdžiai, padės taikyti veiksmingas strategijas psichologinę ir socialinę paramą psichikos sveikatos problemų turintiems jaunuoliams.

INTRODUCTION

The main aim is focused on developing youth positive and realistic life strategies, develop psychological and social support communities, developing communication and resilience skills, emotional self-regulation and building and maintaining healthy relationships. The methodology is the main tool to achieve it as it will describe all the possible techniques of how to empower young people, to develop mutual support strategies in order to increase mental health wellbeing.

The methodology (handbook) for youth workers is very effective and innovative methodology for supporting mental health of young people, preventing depression and suicide.

Helping a young person to overcome problems and to master techniques will empower youth to take care of their own mental health hygiene.

The main outcome of this result are the competencies necessary to people working with youth.

With methodology workers will learn how to help young people:

- to develop positive and optimistic outlook and resilience, including the setting of realistic life goals;
- gain positive thinking skills;
- learn effective coping and problem-solving strategies;
- gain resilience and adaptation skills;
- improve emotional regulation skills;
- to learn how to build and maintain healthy interpersonal relationship.

The innovative methodology for supporting mental health of young people, preventing depression and suicide, empowering youth to take care of their own mental health hygiene to improve skills of youth workers.

Handbook defines of how to develop positive and optimistic outlook and resilience, including the setting of realistic life goals, how to teach youth to gain positive thinking skills, how to teach young people to learn effective coping and problem-solving strategies and gain resilience and adaptation skills. Emotional regulation skills, social networking skills, will lead to applying effective strategies of psychological and social support to young people with mental health problems.

GEROVĖ

Kaip įgalinti jaunuolius kurti savitarpio paramos strategijas, kad pagerėtų psichikos sveikatos gerovė?

Jaunimo gerovė – tai bendra jaunų žmonių laimės, sveikatos ir pasitenkinimo būseną. Ji apima įvairius jų gyvenimo aspektus, įskaitant fizinę, psichinę, emocinę ir socialinę gerovę. Labai svarbu skatinti jaunimo gerovę, nes ji sudaro pagrindą jų būsimai sėkmei, produktyvumui ir bendrai gyvenimo kokybei.

Jaunimo gerovei įtakos turi keletas veiksnių :

Fizinė gerovė apima geros sveikatos palaikymą tinkamai maitinantis, reguliariai mankštinantis ir naudojantis sveikatos priežiūros paslaugomis.

Psichinė gerovė yra susijusi su emociniu stabilumu, atsparumu ir teigiama psichologine veikla.

Emocinė gerovė susijusi su veiksmingu emocijų valdymu ir išraiška.

Socialinė gerovė susijusi su teigiamų santykių kūrimu, priklausymo bendruomenėse jausmo stiprinimu ir prasmingų ryšių užmezgimu.

Norint sukurti jaunimo gerovę palaikančią aplinką, reikia laikytis holistinio požiūrio. Jis apima kokybišką ugdymą, saugią ir palankią aplinką, galimybę naudotis būtiniausiomis paslaugomis ir asmeninio augimo bei tobulėjimo galimybėmis. Be to, siekiant užtikrinti jaunų žmonių gerovę, labai svarbu spręsti tokias problemas kaip skurdas, nelygybė, diskriminacija ir smurtas.

Investicijos į jaunimo gerovę duoda daug naudos tiek atskiriems asmenims, tiek visai visuomenei.

Kai jauni žmonės yra sveiki, laimingi ir turi reikiamų įgūdžių, jie dažniau sėkmingai mokosi, siekia prasmingos karjeros ir teigiamai prisideda prie savo bendruomenės. Be to, jaunimo gerovės prioritetas padeda kurti atsparią ir klestinčią visuomenę, nes mažina socialines problemas ir ugdo stiprių žmonių kartą.

Apibendrinant galima teigti, kad jaunimo gerovė apima įvairius jaunų žmonių gyvenimo aspektus ir yra labai svarbi jų bendram vystymuisi ir sėkmei ateityje. Teikdami pirmenybę jaunimo gerovei ir investuodami į ją, galime sukurti palankią aplinką, kuri leistų jauniems žmonėms klestėti, išnaudoti savo potencialą ir įnešti vertingą indėlį į visuomenę.

WELLBEING

How to empower young people, to develop mutual support strategies in order to increase mental health wellbeing?

Youth well-being refers to the overall state of happiness, health, and satisfaction experienced by young individuals. It encompasses various aspects of their lives, including physical, mental, emotional, and social well-being. Promoting youth well-being is crucial as it lays the foundation for their future success, productivity, and overall quality of life.


Youth well-being is influenced by several factors:

Physical well-being involves maintaining good health through proper nutrition, regular exercise, and access to healthcare.

Mental well-being focuses on emotional stability, resilience, and positive psychological functioning.

Emotional well-being relates to managing and expressing emotions effectively.


Social well-being involves building positive relationships, fostering a sense of belonging, and engaging in meaningful connections within their communities.



Creating an environment that supports youth well-being requires a holistic approach. It involves providing quality education, safe and supportive environments, access to essential services, and opportunities for personal growth and development. Additionally, addressing issues such as poverty, inequality, discrimination, and violence is crucial for ensuring the well-being of young individuals.

Investing in youth well-being yields numerous benefits for both individuals and society as a whole. When young people are healthy, happy, and equipped with necessary skills, they are more likely to succeed academically, pursue meaningful careers, and contribute positively to their communities. Moreover, prioritizing youth well-being helps to build a resilient and prosperous society by reducing social problems and fostering a generation of empowered individuals.

In conclusion, youth well-being encompasses various aspects of young people's lives and plays a vital role in their overall development and future success. By prioritizing and investing in youth well-being, we can create a nurturing environment that enables young individuals to thrive, fulfill their potential, and make valuable contributions to society.



POZITYVIOS IR REALISTIŠKOS JAUNIMO GYVENIMO STRATEGIJOS

Pozityvios ir realistiškos gyvenimo strategijos gali padėti jauniems žmonėms įveikti iššūkius, priimti pagrįstus sprendimus ir gyventi visavertį gyvenimą.

Štai keletas strategijų, kurias jaunimas gali pritaikyti:

1. Nustatykite realius tikslus: skatinkite jaunimą išsikelti pasiekiamus tikslus, kurie atitiktų jų vertybes, interesus ir gebėjimus. Didesnių tikslų suskirstymas į mažesnius, lengvai įgyvendinamus žingsnius gali padėti pajusti pažangą ir motyvaciją.

2. Ugdykite atsparumą: mokykite jaunimą atsparumo svarbos įveikiant nesėkmes ir nelaimes. Padėkite jiems ugdyti tokius įgūdžius kaip problemų sprendimas, gebėjimas prisitaikyti ir atkaklumas, kurie gali sustiprinti jų gebėjimą atsigaivinti po sunkumų.

3. Skatinkite teigiamus santykius: skatinkite jaunimą kurti ir palaikyti sveikus santykius su bendraamžiais, šeimos nariais ir mentoriais. Pozityvūs santykiai suteikia paramą, patarimus ir priklausymo jausmą, o tai gali prisidėti prie bendros gerovės.

4. Pirmenybę teikite savęs priežiūrai: mokykite jaunimą rūpintis savimi, įskaitant fizinius pratimus, tinkamą mitybą, tinkamą miegą ir streso valdymo metodus. Rūpinimasis savo fizine ir psichine sveikata yra labai svarbus norint palaikyti bendrą gerovę.

5. Ugdykite emocinį intelektą: padėkite jaunimui ugdyti emocinį intelektą atpažįstant ir suprantant savo emocijas bei užjaučiant kitus. Emocinis intelektas gali pagerinti savęs suvokimą, tarpasmeninius įgūdžius ir atsparumą.

6. Ieškokite mokymosi galimybių: skatinkite jaunimą nuolat mokytis ir asmeniškai tobulėti. Nesvarbu, ar tai būtų formalusis švietimas, ar neformaliojo mokymosi patirtis, ar pomėgiai ir interesai, mokymasis visą gyvenimą plečia jų žinias, įgūdžius ir požiūrį.

7. Praktikuokite sąmoningumą: mokykite jaunuolius sąmoningumo technikų, pvz., meditacijos ir gilaus kvėpavimo pratimų, kad padėtų jiems išlikti dabartyje, valdyti stresą ir pagerinti bendrą savijautą.

8. Ugdykite finansinį raštingumą: suteikite jaunimui finansinio raštingumo įgūdžių, kad jis galėtų priimti pagrįstus sprendimus dėl pinigų valdymo, biudžeto sudarymo, taupymo ir investavimo. Tai gali padėti jiems priimti atsakingus finansinius sprendimus ir padėti tvirtą pagrindą jų ateičiai.

9. Skatinkite skaitmeninį sveikatingumą: švieskite jaunimą apie atsakingą technologijų naudojimą, saugumą internete ir skaitmeninį pilietiškumą. Skatinkite juos rasti sveiką pusiausvyrą tarp veiklos internete ir neprisijungus prie interneto, skatinkite skaitmeninę gerovę ir mažinkite galimą neigiamą poveikį.

10. Ugdykite augimo mąstyseną: įskiepykite jaunimui tikėjimą, kad gebėjimus ir intelektą galima išsiugdyti dedant pastangas ir atkakliai dirbant. Skatinkite juos priimti iššūkius, mokytis iš nesėkmių ir vertinti jas kaip galimybę augti ir tobulėti.

Svarbu nepamiršti, kad šias strategijas reikia pritaikyti prie individualių aplinkybių ir pageidavimų. Skatindami pozityvias ir realistiškas gyvenimo strategijas, jaunuoliai gali susikurti tvirtą pagrindą asmeniniam tobulėjimui, sėkmei ir gerovei visą gyvenimą.

Youth positive and realistic life strategies


Positive and realistic life strategies can empower young individuals to navigate challenges, make informed decisions, and lead fulfilling lives.

Here are some strategies that youth can adopt:

1. Set Realistic Goals: encourage youth to set achievable goals that align with their values, interests, and abilities. Breaking down larger goals into smaller, manageable steps can provide a sense of progress and motivation.

2. Develop Resilience: teach youth the importance of resilience in overcoming setbacks and adversity. Help them cultivate skills like problem-solving, adaptability, and perseverance, which can build their ability to bounce back from challenges.

3. Foster Positive Relationships: encourage youth to build and maintain healthy relationships with peers, family members, and mentors. Positive relationships provide support, guidance, and a sense of belonging, which can contribute to overall well-being.




4. Prioritize Self-Care: teach youth the importance of self-care, including physical exercise, proper nutrition, adequate sleep, and stress management techniques. Taking care of their physical and mental health is essential for maintaining overall well-being.

5. Develop Emotional Intelligence: help youth develop emotional intelligence by recognizing and understanding their emotions, as well as empathizing with others. Emotional intelligence can enhance self-awareness, interpersonal skills, and resilience.

6. Seek Learning Opportunities: encourage youth to engage in continuous learning and personal growth. Whether through formal education, informal learning experiences, or pursuing hobbies and interests, lifelong learning expands their knowledge, skills, and perspectives.

7. Practice Mindfulness: teach youth mindfulness techniques, such as meditation and deep breathing exercises, to help them stay present, manage stress, and enhance overall well-being.



8. Build Financial Literacy: equip youth with financial literacy skills to make informed decisions about money management, budgeting, saving, and investing. This can empower them to make responsible financial choices and build a solid foundation for their future.

9. Foster Digital Wellness: educate youth about responsible technology use, online safety, and digital citizenship. Encourage them to find a healthy balance between online and offline activities, promoting digital well-being and minimizing potential negative effects.

10. Cultivate a Growth Mindset: instill in youth the belief that abilities and intelligence can be developed through effort and perseverance. Encourage them to embrace challenges, learn from failures, and see them as opportunities for growth and improvement.

It's important to remember that these strategies should be adapted to individual circumstances and preferences. By promoting positive and realistic life strategies, youth can build a strong foundation for personal development, success, and well-being throughout their lives.

PARAMOS BENDRUOMENĖS

Palaikančios bendruomenės atlieka labai svarbų vaidmenį skatinant jaunų žmonių gerovę ir vystymąsi. Šios bendruomenės sukuria palankią aplinką, kurioje jaunimas gali užmegzti ryšius, įsitraukti į veiklą ir naudotis ištekliais, skatinančiais jų bendrą augimą.

Štai keletas būdų, kaip paramos bendruomenės gali prisidėti prie jaunimo gerovės:

1. Saugios erdvės: padėkite bendruomenėms kurti saugias ir įtraukias erdves, kuriose jauni žmonės jaustųsi patogiai išreikšti save, dalytis savo patirtimi ir ieškoti pagalbos be jokio vertinimo. Šios erdvės gali būti fizinės vietos, pavyzdžiui, jaunimo ar bendruomenių centrai, arba virtualios platformos, skatinančios pozityvią sąveiką.

2. Mentorystė ir vadovavimas: paramos bendruomenės dažnai siūlo mentorystės programas, kuriose patyrę asmenys vadovauja jaunimui ir padeda jam įvairiais gyvenimo aspektais. Mentorai gali duoti vertingų patarimų, dalytis savo žiniomis ir patirtimi bei būti pavyzdžiu jauniems asmenims.

3. *Tarpusavio paramos tinklai:* bendravimas su bendraamžiais, kurie turi panašių pomėgių, iššūkių ar patirties, gali suteikti priklausomybės ir paramos jausmą. Bendraamžių paramos tinklai leidžia jauniems žmonėms keistis idėjomis, ieškoti patarimų ir užmegzti draugystę, skatinant bendruomeniškumo ir draugystės jausmą.

4. *Galimybė naudotis ištekliais:* remti bendruomenes, kad jos galėtų lengviau naudotis jaunimo vystymuisi svarbiais ištekliais. Šie ištekliai gali apimti švietimo galimybes, profesinį mokymą, sveikatos priežiūros paslaugas, konsultavimą, laisvalaikio praleidimą ir informaciją įvairiomis jaunimui aktualiomis temomis.

5. *Įgūdžių ugdymas:* Paramos bendruomenės dažnai siūlo seminarus, mokymo programas ir įgūdžių ugdymo veiklas, kurių metu jaunimas įgyja praktinių įgūdžių. Tai gali būti įvairūs įgūdžiai – nuo akademinų ir profesinių iki gyvenimo įgūdžių, tokių kaip bendravimas, problemų sprendimas ir sprendimų priėmimas, suteikiantys jaunimui galimybę įveikti iššūkius ir sėkmingai veikti įvairiose gyvenimo srityse.

6. Advokatavimas ir atstovavimas: remti bendruomenes, kurios gina jaunų žmonių teises, poreikius ir interesus. Jos siekia užtikrinti, kad jaunimo balsas būtų išgirstas, jam būtų atstovaujama ir į jį būtų atsižvelgiama priimant sprendimus, kurie turi įtakos jų gyvenimui. Atstovavimo pastangos gali būti sutelktos į tokius klausimus kaip švietimas, užimtumas, sveikata, socialinis teisingumas ir jaunimo įgalinimas.

7. Bendruomenės dalyvavimas: remti bendruomenes, skatinančias jaunimą aktyviai dalyvauti bendruomenės veikloje, savanoriškose ir pilietinėse veiklose. Įtraukdamos jaunos asmenis į bendruomenės projektus ir iniciatyvas, jos skatina atsakomybės jausmą, socialinį sąmoningumą ir aktyvų pilietiškumą.

8. Teigiami pavyzdžiai: remti bendruomenes, kad jos galėtų susipažinti su teigiamais pavyzdžiais, kurie įkvepia ir motyvuoja jaunos žmones. Tokie pavyzdžiai gali būti bendruomenės lyderiai, specialistai, menininkai arba asmenys, kurie įveikė iššūkius ir pasiekė sėkmę. Jų istorijos ir patirtys yra įkvėpimo šaltinis ir gairės jaunimui.

9. Emocinė parama: paramos bendruomenės sukuria erdves, kuriose jauni žmonės gali rasti emocinę paramą sunkiais laikotarpiais. Jose gali būti teikiamos konsultavimo paslaugos, bendraamžių paramos grupės arba galimybė kreiptis į psichikos sveikatos specialistus, kurie gali suteikti patarimų, įveikimo strategijų ir emocinės gerovės išteklių.

10. Bendradarbiavimas ir tinklų kūrimas: remti bendruomenes, kad būtų sudarytos palankesnės sąlygos jaunimo, bendruomenės organizacijų, įmonių ir švietimo įstaigų bendradarbiavimui ir tinklų kūrimui. Šios partnerystės sukuria paramos, išteklių ir galimybių tinklą, kuris prisideda prie jaunimo vystymosi ir gerovės.

Puoselėdami palankias bendruomenes galime sukurti aplinką, kurioje jauni žmonės jaučiasi vertinami, palaikomi ir įgalinami išnaudoti visas savo galimybes. Šios bendruomenės teikia gyvybiškai svarbius išteklius, patarimus ir ryšius, kurie prisideda prie bendros jaunimo gerovės ir sėkmės.

SUPPORT COMMUNITIES

Support communities play a crucial role in promoting the well-being and development of young individuals. These communities provide a supportive environment where youth can connect, engage, and access resources that enhance their overall growth.

Here are some ways support communities can contribute to youth well-being:

1. Safe Spaces: support communities create safe and inclusive spaces where young people feel comfortable expressing themselves, sharing their experiences, and seeking help without judgment. These spaces can be physical locations, youth centers or virtual platforms that foster positive interactions.

2. Mentoring and Guidance: support communities often provide mentorship programs where experienced individuals guide and support youth in various aspects of life. Mentors can offer valuable advice, share their knowledge and experiences, and serve as role models for young individuals.

3. Peer Support Networks: connecting youth with peers who share similar interests, challenges, or experiences can provide a sense of belonging and support. Peer support networks allow young individuals to exchange ideas, seek advice, and build friendships, fostering a sense of community and camaraderie.

4. Access to Resources: support communities facilitate access to resources that are essential for youth development. These resources can include educational opportunities, vocational training, healthcare services, counseling, recreational activities, and information on various topics relevant to youth.

5. Skill Development: support communities often offer workshops, training programs, and skill-building activities that equip youth with practical skills. These can range from academic and professional skills to life skills such as communication, problem-solving, and decision-making, empowering youth to navigate challenges and succeed in various areas of life.

6. Advocacy and Representation: support communities advocate for the rights, needs, and interests of young individuals. They work to ensure that youth voices are heard, represented, and considered in decision-making processes that affect their lives. Advocacy efforts can focus on issues such as education, employment, health, social justice, and youth empowerment.

7. Community Engagement: support communities encourage youth to actively participate in community activities, volunteerism, and civic engagement. By involving young individuals in community projects and initiatives, they promote a sense of responsibility, social awareness, and active citizenship.

8. Positive Role Models: support communities provide access to positive role models who inspire and motivate young individuals. These role models can be community leaders, professionals, artists, or individuals who have overcome challenges and achieved success. Their stories and experiences serve as sources of inspiration and guidance for youth.

9. Emotional Support: support communities create spaces where young people can find emotional support during challenging times. They may offer counseling services, peer support groups, or access to mental health professionals who can provide guidance, coping strategies, and emotional well-being resources.

10. Collaboration and Networking: support communities facilitate collaboration and networking opportunities among youth, community organizations, businesses, and educational institutions. These partnerships create a network of support, resources, and opportunities that contribute to youth development and well-being.

By fostering supportive communities, we can create an environment where young individuals feel valued, supported, and empowered to reach their full potential. These communities provide vital resources, guidance, and connections that contribute to the overall well-being and success of youth.

BENDRAVIMO IR ATSPARUMO ĮGŪDŽIAI

Bendravimo ir atsparumo įgūdžiai yra labai svarbūs norint įveikti iššūkius, užmegzti santykius ir prisitaikyti prie pokyčių. Panagrinėkime kiekvieną iš šių įgūdžių išsamiau:

Bendravimo įgūdžiai:

1. Aktyvus klausymasis: praktikuokite dėmesingą klausymąsi, kad suprastumėte kitų požiūrį, emocijas ir poreikius. Skirkite visą savo dėmesį, palaikykite akių kontaktą ir duokite žodinių ir nežodinių ženklų, kad parodytumėte įsitraukimą.

2. Efektyvus žodinis bendravimas: kuo aiškiau ir nuosekliau reikšti savo mintis ir idėjas. Naudokite tinkamą kalbą, toną ir kūno kalbą, kad veiksmingai perteiktumėte savo mintis.

3. Neverbalinis bendravimas: atkreipkite dėmesį į neverbalinius ženklus, pvz., veido išraišką, gestus ir laikyseną. Atkreipkite dėmesį į savo neverbalinį bendravimą, kad jis atitiktų norimą perduoti informaciją.

4. *Empatija ir emocinis intelektas*: suprasti ir pripažinti kitų žmonių emocijas ir išgyvenimus. Ugdykite empatiją, įsijausdami į kito žmogaus situaciją ir reaguodami su užuojauta bei supratimu.

5. *Konfliktų sprendimas*: sužinokite, kaip konstruktyviai valdyti konfliktus ir nesutarimus. Praktikuokitės aktyviai klausytis, įsitvirtinti ir ieškoti abiem pusėms naudingų sprendimų derantis ir siekiant kompromiso.

6. *Užtikrintumas*: išreikškite savo mintis, poreikius ir ribas pagarbiai ir užtikrintai. Ugdykite gebėjimą bendrauti užtikrintai, atsižvelgdami į kitų požiūrį.

7. *Neprievartinis bendravimas*: naudokite nesmurtinio bendravimo metodus, kad išreikštumėte save sąžiningai, empatiškai ir siekdami skatinti supratimą ir ryšį, o ne konfliktą.

COMMUNICATION AND RESILIENCE SKILLS

Communication and resilience skills are essential for navigating challenges, building relationships, and adapting to changes. Let's explore each of these skills in more detail:

Communication Skills:

1. Active Listening: practice attentive listening to understand others; perspectives, emotions, and needs. Give your full attention, maintain eye contact, and provide verbal and non-verbal cues to show engagement.

2. Effective Verbal Communication: develop clarity and coherence in expressing your thoughts and ideas. Use appropriate language, tone, and body language to convey your message effectively.

3. Non-Verbal Communication: pay attention to non-verbal cues such as facial expressions, gestures, and posture. Be aware of your own non-verbal communication to ensure it aligns with your intended message.

4. Empathy and Emotional Intelligence: understand and acknowledge others' emotions and experiences. Cultivate empathy by putting yourself in someone else's shoes and responding with compassion and understanding.

5. Conflict Resolution: learn constructive ways to manage conflicts and disagreements. Practice active listening, assertiveness, and finding mutually beneficial solutions through negotiation and compromise.

6. Assertiveness: express your thoughts, needs, and boundaries in a respectful and confident manner. Develop the ability to communicate assertively while considering others' perspectives.

7. Nonviolent Communication: use nonviolent communication techniques to express yourself honestly, empathetically, and with the aim of fostering understanding and connection rather than conflict.

Atsparumo įgūdžiai:

1. Pozityvus mąstymas: puoselėkite pozityvų požiūrį, sutelkdami dėmesį į stiprias puses, galimybes ir sprendimus, o ne į nepasisekimus. Priimkite iššūkius kaip galimybes augti ir mokytis.

2. Prisitaikymas: išsiugdykite gebėjimą prisitaikyti ir klestėti kintančiomis aplinkybėmis. Būkite atviri naujoms idėjoms, perspektyvoms ir požiūriams, mąstykite ir veikite lanksčiai.

3. Problemų sprendimas: padidinkite savo problemų sprendimo įgūdžius, suskirstydami sudėtingas problemas į lengvai įveikiamus etapus, apsvarstydami įvairias perspektyvas, ieškodami sprendimų ir imdamiesi veiksmų.

4. Emocijų reguliavimas: išmokite efektyviai valdyti ir reguliuoti savo emocijas. Atpažinkite ir supraskite savo emocijas, rūpinkitės savimi ir naudokite įveikos strategijas, tokias kaip gilus kvėpavimas, sąmoningumas ar prireikus ieškokite pagalbos.

5. Optimizmas ir atsparus mąstymas: puoselėkite atsparią mąstyseną, pakeisdami neigiamas mintis ir sutelkdami dėmesį į teigiamus sudėtingų situacijų aspektus. Ugdykite tikėjimą savo gebėjimu įveikti kliūtis ir atsigausti po nesėkmių.

6. Socialinė parama: sukurkite paramos tinklą iš patikimų žmonių, kurie gali suteikti emocinę paramą, padrąsinti ir patarti sunkiu metu. Ieškokite pagalbos ir bendraukite su kitais žmonėmis, kurie gali pasiūlyti perspektyvą ir pagalbą.

7. Rūpinimasis savimi: pirmenybę teikite fizinę, protinę ir emocinę gerovę skatinančiai savipagalbos veiklai. Užsiimkite mėgstama veikla, praktikuokite streso valdymo metodus, palaikykite sveiką gyvenimo būdą ir nustatykite ribas, kad išvengtumėte perdegimo.

Stipriems bendravimo ir atsparumo įgūdžiams ugdyti reikia laiko ir praktikos. Tobulindami šiuos įgūdžius galėsite pagerinti asmeninius ir profesinius santykius, veiksmingai įveikti iššūkius ir lengviau bei užtikrintai prisitaikyti prie gyvenimo pakilimų ir nuosmukių.

Resilience Skills:

1. Positive Mindset: cultivate a positive outlook by focusing on strengths, opportunities, and solutions rather than dwelling on failures or setbacks. Embrace challenges as opportunities for growth and learning.

2. Adaptability: Develop the ability to adjust and thrive in the face of changing circumstances. Be open to new ideas, perspectives, and approaches, and embrace flexibility in your thinking and actions.

3. Problem-Solving: enhance your problem-solving skills by breaking down complex problems into manageable steps, considering multiple perspectives, brainstorming solutions, and taking action.

4. Emotional Regulation: learn to manage and regulate your emotions effectively. Recognize and understand your emotions, practice self-care, and employ coping strategies such as deep breathing, mindfulness, or seeking support when needed.

5. Optimism and Resilient Thinking: foster a resilient mindset by reframing negative thoughts and focusing on positive aspects of challenging situations. Develop a belief in your ability to overcome obstacles and bounce back from setbacks.

6. Social Support: build a support network of trusted individuals who can provide emotional support, encouragement, and guidance during difficult times. Seek help and connect with others who can offer perspective and assistance.

7. Self-Care: prioritize self-care activities that promote physical, mental, and emotional well-being. Engage in activities you enjoy, practice stress management techniques, maintain a healthy lifestyle, and establish boundaries to prevent burnout.

Developing strong communication and resilience skills takes time and practice. By honing these skills, you can enhance your personal and professional relationships, effectively navigate challenges, and adapt to life's ups and downs with greater ease and confidence.

SVEIKI SANTYKIAI

Sveiki santykiai yra labai svarbūs mūsų gerovei ir laimei. Jie teikia paramą, draugystę ir ryšio jausmą.

Štai keletas svarbiausių sveikų santykių aspektų:

1. Bendravimas: atviras ir sąžiningas bendravimas yra sveikų santykių pagrindas. Jis apima aiškų ir pagarbų minčių, jausmų ir poreikių reiškimą, kartu aktyviai išklausant ir vertinant kitų požiūrį.

2. Pasitikėjimas ir pagarba: pasitikėjimas kuriamas nuosekliu ir patikimu elgesiu. Pagarba reiškia, kad pripažįstame vienas kito ribas, nuomonę ir savarankiškumą. Pasitikėjimas ir pagarba yra tvirtų ir sveikų santykių pagrindas.

3. Lygybė ir abipusė parama: sveiki santykiai grindžiami lygybe ir abipuse parama, kai abu asmenys proporcingai prisideda prie partnerystės. Kiekvieno asmens poreikiai, interesai ir tikslai yra gerbiami ir laikomi svarbiais.

4. Konfliktų sprendimas: konfliktai yra natūrali bet kokių santykių dalis, tačiau sveiki santykiai apima konstruktyvų konfliktų sprendimą. Tai reiškia, kad reikia aktyviai išklausyti vienas kitą, ieškoti kompromiso ir rasti abiem pusėms tinkamus sprendimus.

5. Emocinė parama: sveiki santykiai teikia emocinę paramą ir empatiją. Partneriai padeda vienas kitam sunkiais laikotarpiais, išklauso, patvirtina ir supranta.

6. Nepriklausomybė ir tarpusavio priklausomybė: sveikuose santykiuose asmenys išlaiko savo tapatybę ir interesus, kartu puoselėdami tarpusavio priklausomybės jausmą. Kiekvienas asmuo remia kito augimą ir skatina jo asmeninius siekius.

7. Bendros vertybės ir tikslai: bendros vertybės ir tikslai sukuria santykių suderinamumo ir tikslo jausmą. Bendros vertybės ir bendrų siekių siekimas gali sustiprinti ryšį ir suteikti krypties pojūtį.

8. Sveikos ribos: sveiki santykiai turi aiškias ir pagarbias ribas. Kiekvienas asmuo turi teisę nustatyti ir nurodyti savo ribas, o partneris jas gerbia.

9. Kokybiškas laikas ir pramogos: kartu praleidžiamas laikas ir bendra veikla skatina ryšį ir stiprina santykius. Dalyvavimas malonioje veikloje ir teigiamų prisiminimų kūrimas skatina sveiką ryšį.

10. Nuolatinis augimas ir prisitaikymas: sveiki santykiai – tai nuolatinis augimas ir kaip asmenybės, ir kaip poros. Partneriai palaiko vienas kito asmeninį tobulėjimą ir kartu prisitaiko prie gyvenimo pokyčių.

Svarbu prisiminti, kad sveiki santykiai reikalauja abiejų dalyvaujančių asmenų pastangų, kantrybės ir atsidavimo. Reguliarus bendravimas, supratimas ir noras įveikti sunkumus padeda kurti ir išlaikyti sveiką ir visavertę partnerystę.

HEALTHY RELATIONSHIPS

Healthy relationships are essential for our well-being and happiness. They provide support, companionship, and a sense of connection.

Here are some key aspects of healthy relationships:

1. Communication: open and honest communication is the foundation of healthy relationships. It involves expressing thoughts, feelings, and needs clearly and respectfully, while actively listening to and valuing the perspectives of others.

2. Trust and Respect: trust is built through consistent and reliable behavior. Respect involves acknowledging each other's boundaries, opinions, and autonomy. Trust and respect form the basis of a strong and healthy relationship.

3. Equality and Mutual Support: healthy relationships are based on equality and mutual support, where both individuals contribute to the partnership in balanced ways. Each person's needs, interests, and goals are respected and considered important.

4. Conflict Resolution: conflict is a natural part of any relationship, but healthy relationships involve resolving conflicts in a constructive manner. This includes actively listening to each other, seeking compromise, and finding solutions that work for both parties.

5. Emotional Support: healthy relationships provide emotional support and empathy. Partners are there for each other during challenging times, offering a listening ear, validation, and understanding.

6. Independence and Interdependence: in healthy relationships, individuals maintain their own identities and interests while also fostering a sense of interdependence. Each person supports the other's growth and encourages their personal pursuits.

7. Shared Values and Goals: shared values and goals create a sense of alignment and purpose within a relationship. Having common values and working towards shared aspirations can strengthen the bond and provide a sense of direction.

8. Healthy Boundaries: Healthy relationships have clear and respectful boundaries. Each person has the right to set and communicate their boundaries, which are honored by their partner.

9. Quality Time and Fun: Spending quality time together and enjoying shared activities fosters connection and strengthens the relationship. Engaging in enjoyable experiences and creating positive memories promotes a healthy bond.

10. Continuous Growth and Adaptation: Healthy relationships involve continuous growth, both as individuals and as a couple. Partners support each other's personal development and adapt to life's changes together

It is important to remember that healthy relationships require effort, patience, and commitment from both individuals involved. Regular communication, understanding, and a willingness to work through challenges contribute to building and maintaining a healthy and fulfilling partnership

ĮVEIKTI PROBLEMAS

Norint įveikti problemas, reikia aktyviai veikti ir orientuotis į sprendimus.

Štai keletas žingsnių, padėsiančių įveikti problemas:

1. Problemos nustatymas ir apibrėžimas: aiškiai nustatykite ir apibrėžkite problemą, su kuria susiduriate. Supraskite konkrečią problemą ar kliūtį, kurią reikia spręsti. Išskaidykite ją į valdomas sudedamąsias dalis, kad geriau suprastumėte jos pobūdį.

2. Analizuoti ir rinkti informaciją: surinkite su problema susijusią informaciją ir duomenis. Atlikite tyrimus ir ieškokite įvairių požiūrių, kad visapusiškai suprastumėte situaciją. Ši informacija padės jums priimti pagrįstus sprendimus ir parengti veiksmingas strategijas.

3. Sukurti galimus sprendimus: sukurkite galimų problemų sprendimo būdų ar metodų sąrašą. Skatinkite kūrybiškumą ir nestandartinį mąstymą. Apsvarstykite tiek trumpalaikius, tiek ilgalaikius sprendimus, atitinkančius jūsų tikslus.

4. Įvertinkite ir pasirinkite geriausią sprendimą: įvertinkite kiekvieno galimo sprendimo privalumus ir trūkumus. Apsvarstykite kiekvienos galimybės įgyvendinamumą, praktiškumą ir galimus rezultatus. Pasirinkite sprendimą, kuris greičiausiai padės veiksmingai spręsti problemą ir atitiks jūsų vertybes bei prioritetus.

5. Parengti veiksmų planą: sukurkite išsamų veiksmų planą, kuriame būtų nurodyti konkretūs veiksmai ir ištekliai, reikalingi pasirinktam sprendimui įgyvendinti. Nustatykite realius terminus, nurodykite būtinas užduotis ir veiksmingai paskirstykite išteklius.

6. Imkitės veiksmų: įgyvendinkite veiksmų planą, atlikdami nustatytus veiksmus. Imkitės aktyvių priemonių ir toliau laikykitės pasirinkto sprendimo. Stebėkite savo pažangą, prireikus atlikite pakeitimus ir susitelkite į savo tikslus.

7. Ieškokite paramos: susidūrę su sunkumais, nedvejodami kreipkitės į kitus. Kreipkitės į draugus, šeimos narius, mentorius ar specialistus, kurie gali patarti, padėti ar nukreipti tinkama linkme. Jų požiūris ir patirtis gali suteikti vertingų įžvalgų ir paramos.

8. Išlaikykite teigiamą mąstyseną: išlaikyti pozityvų mąstymą labai svarbu įveikiant problemas. Būkite atsparūs ir tikėkite, kad sugebėsite rasti sprendimus. Į iššūkius žiūrėkite kaip į galimybes augti ir mokytis, o viso proceso metu išlikite optimistai.

9. Mokykitės iš patirties: apmąstykite patirtį, įgytą įveikiant problemą. Nustatykite, kas pavyko gerai ir ką būtų galima patobulinti. Pasinaudokite šiomis žiniomis, kad sustiprintumėte atsparumą, išsiugdytumėte problemų sprendimo įgūdžius ir geriau pasiruoštumėte būsimiems iššūkiams.

10. Rūpinkitės savimi: susidūrus su problemomis labai svarbu rūpintis savo fizine, psichine ir emocine gerove. Pirmenybę teikite savęs priežiūros veiklai, kuri padeda atsipalaiduoti, įgyti naujų jėgų ir išlaikyti pusiausvyrą. Tai padidins jūsų bendrą atsparumą ir gebėjimą susidoroti su iššūkiais.

Atminkite, kad problemų įveikimas yra procesas, kuriam gali prireikti laiko ir pastangų. Į kiekvieną iššūkį žiūrėkite aktyviai, prireikus ieškokite pagalbos ir atkakliai ieškokite veiksmingų sprendimų.

OVERCOME PROBLEMS


Overcoming problems requires a proactive and solution-focused approach.

Here are some steps to help you navigate and overcome challenges:

1. Identify and Define the Problem: clearly identify and define the problem you are facing. Understand the specific issue or obstacle that needs to be addressed. Break it down into manageable components to gain a better understanding of its nature.

2. Analyze and Gather Information: gather relevant information and data related to the problem. Research and seek different perspectives to gain a comprehensive understanding of the situation. This information will help you make informed decisions and devise effective strategies.

3. Generate Possible Solutions: brainstorm and generate a list of potential solutions or approaches to tackle the problem. Encourage creativity and think outside the box. Consider both short-term and long-term solutions that align with your goals.




4. Evaluate and Select the Best Solution: evaluate the pros and cons of each potential solution. Consider the feasibility, practicality, and potential outcomes of each option. Select the solution that is most likely to address the problem effectively and align with your values and priorities.

5. Develop an Action Plan: create a detailed action plan that outlines the specific steps and resources required to implement the chosen solution. Set realistic timelines, identify the necessary tasks, and allocate resources effectively.

6. Take Action: implement your action plan by executing the identified steps. Take proactive measures and remain committed to your chosen solution. Monitor your progress, make adjustments as necessary, and stay focused on your goals.

7. Seek Support: don't hesitate to seek support from others when facing challenges. Reach out to friends, family, mentors, or professionals who can offer guidance, advice, or assistance. Their perspectives and expertise can provide valuable insights and support.



8. Maintain a Positive Mindset: maintaining a positive mindset is crucial when overcoming problems. Embrace a resilient attitude and believe in your ability to find solutions. View challenges as opportunities for growth and learning, and remain optimistic throughout the process.

9. Learn from the Experience: reflect on the lessons learned from overcoming the problem. Identify what worked well and what could be improved. Use this knowledge to build resilience, develop problem-solving skills, and be better prepared for future challenges.

10. Practice Self-Care: taking care of your physical, mental, and emotional well-being is essential when facing problems. Prioritize self-care activities that help you relax, recharge, and maintain balance. This will enhance your overall resilience and ability to cope with challenges.

Remember, overcoming problems is a process that may require time and effort. Approach each challenge with a proactive mindset, seek support when needed, and stay persistent in pursuing effective solutions.

PSICHINĖS SVEIKATOS HIGIENA IR EMOCINĖ SAVIREGULIACIJA

Psichinės sveikatos higiena ir emocinė savireguliacija yra esminės praktikos, padedančios palaikyti emocinę gerovę ir valdyti stresą.

Pateikiame keletą psichikos sveikatos higienos ir emocinės savireguliacijos strategijų:

1. *Savimonė:* atkreipkite dėmesį į savo mintis, emocijas ir fizinius pojūčius. Atkreipkite dėmesį į bet kokius modelius ar dirgiklius, kurie turi įtakos jūsų psichinei savijautai. Šis sąmoningumas leidžia jums veiksmingai atpažinti ir spręsti emocinius iššūkius.

2. *Praktikuokite sąmoningumą:* užsiimkite sąmoningumo technikomis, pvz., meditacija, gilus kvėpavimo pratimais ar kūno skenavimu. Sąmoningumas padeda išlikti dabarties akimirkoje, sumažinti stresą ir pagerinti savireguliaciją stebint ir priimant savo mintis ir emocijas be vertinimo.

3. Sveikas gyvenimo būdas: reguliariai mankštinkitės, valgykite maistingą maistą ir pakankamai miegokite. Fizinė sveikata yra glaudžiai susijusi su psichine sveikata, o rūpinimasis kūnu teigiamai veikia jūsų emocinę gerovę.

4. Nustatykite ribas: nustatykite sveikas ribas asmeniniame ir profesiniame gyvenime. Aiškiai informuokite kitus apie savo poreikius ir ribas, taip pat teikite pirmenybę savęs priežiūros veiklai, kuri leistų jums pasikrauti jėgų ir išlaikyti pusiausvyrą.

5. Valdykite stresą: nustatykite veiksmingus streso valdymo būdus, kurie jums tinka, pvz., užsiimkite pomėgiais, atlikite atsipalaidavimo pratimus arba ieškokite socialinės paramos. Raskite sveikų būdų, kaip susidoroti su stresu ir neleisti, kad jis jus užvaldytų.

6. *leškokite paramos:* kai reikia, kreipkitės pagalbos į patikimus draugus, šeimos narius arba psichikos sveikatos specialistus. Aptardami savo jausmus ir rūpesčius su kitais, galite į juos pažvelgti iš kitos perspektyvos, gauti patvirtinimą ir patarimų.

7. *Teigiama savitvarda:* praktikuokite pozityvią savipagalbą, kvestionuodami neigiamas ar save žlugdančias mintis. Neigiamas mintis pakeiskite pozityviais ir teigiamais teiginiais. Puoselėkite užuojautą sau ir elkitės su savimi geranoriškai bei supratingai.

8. *Atsipalaidavimo ir linksmybių laikas:* pirmenybę teikite veiklai, kuri teikia džiaugsmo ir atsipalaidavimo. Užsiimkite pomėgiais, leiskite laiką su artimaisiais arba užsiimkite veikla, kuri priverčia jus juoktis ir atsipalaiduoti. Laiko, skirto malonumui ir atsipalaidavimui, turėjimas padeda suvaldyti stresą ir puoselėti emocinę gerovę.

9. Apribokite žiniasklaidos vartojimą: įskaitant naujienas ir socialinę žiniasklaidą, vartojimą. Apribokite neigiamo ar dirginančio turinio, kuris gali turėti įtakos jūsų emocinei savijautai, poveikį. Darykite pertraukas nuo ekranų ir užsiimkite veikla, kuri skatina gerą savijautą.

10. Kreipkitės profesionalios pagalbos: jei patiriate nuolatinių ar didžiulį emocinį krūvį keliančių sunkumų, apsvarstykite galimybę kreiptis profesionalios pagalbos. Psichikos sveikatos specialistai gali atlikti įvertinimą, suteikti terapiją ir paramą, pritaikytą jūsų konkreitiems poreikiams.

Atminkite, kad psichikos sveikatos higiena ir emocinė savireguliacija yra nuolatinė praktika, kuriai reikia skirti nuolatinį dėmesį ir rūpintis savimi. Šių strategijų įtraukimas į kasdienį gyvenimą gali padėti palaikyti gerą emocinę savijautą, valdyti stresą ir puoselėti teigiamą mąstyseną.

Surinkta 12 jaunimo realaus gyvenimo patirčių (problemų):

1. Pripažinimas – jausmas, kad esate nepakankamai įvertintas, nesuprastas.
2. Atmetimas – pasimetimo jausmas, nežinojimas, kas bus toliau.
3. Pralaimėjimas kovoje, gėdos jausmas ir nesaugumo jausmas, ar turėčiau tęsti kovą.
4. Darbo ir asmeninio gyvenimo pusiausvyrą – mokymasis gyventi neperžengiant savo baimių ribų
Imigranto iššūkiai – namų ilgesys (depresija, nerimas).
5. Pabėgimas iš toksiškų santykių ir emocinis smurtas.
6. Psichozės epizodas – baimė, nerimas, nesaugumas, bendraamžių ir šeimos spaudimas.

7. Socialinė veikla ypač per Covid-19.

8. Kenčia pandemijos metu – vienišumo ir izoliacijos jausmas.

9. Baimė susirgti paveldima liga.

10. Studijuojant visą darbo dieną, ir dirbant visą darbo dieną, emocijų pusiausvyrą, išsekimas, pyktis.

11. Imigranto iššūkiai – namų ilgesys (depresija, nerimas)

.

12. Socialinė integracija (imigrantas) – situacijos perėmimas į savo rankas.

MENTAL HEALTH HYGIENE AND EMOTIONAL SELF- REGULATION

Mental health hygiene and emotional self-regulation are essential practices for maintaining emotional well-being and managing stress.

Here are some strategies for mental health hygiene and emotional self-regulation:


1. Self-Awareness: develop self-awareness by paying attention to your thoughts, emotions, and physical sensations. Notice any patterns or triggers that affect your mental well-being. This awareness allows you to identify and address emotional challenges effectively.

2. Practice Mindfulness: engage in mindfulness techniques such as meditation, deep breathing exercises, or body scans. Mindfulness helps you stay present in the moment, reduce stress, and enhance self-regulation by observing and accepting your thoughts and emotions without judgment.

3. Healthy Lifestyle: adopt a healthy lifestyle that includes regular exercise, nutritious eating, and sufficient sleep. Physical health is closely linked to mental health, and taking care of your body positively impacts your emotional well-being.

4. Set Boundaries: establish healthy boundaries in your personal and professional life. Clearly communicate your needs and limits to others, and prioritize self-care activities that allow you to recharge and maintain balance.



5. Manage Stress: identify effective stress management techniques that work for you, such as engaging in hobbies, practicing relaxation exercises, or seeking social support. Find healthy ways to cope with stress and prevent it from overwhelming you.




6. Seek Support: reach out to trusted friends, family, or mental health professionals for support when needed. Discussing your feelings and concerns with others can provide perspective, validation, and guidance.

7. Positive Self-Talk: practice positive self-talk by challenging negative or self-defeating thoughts. Replace negative thoughts with positive and affirming statements. Cultivate self-compassion and treat yourself with kindness and understanding.

8. Time for Relaxation and Fun: prioritize activities that bring you joy and relaxation. Engage in hobbies, spend time with loved ones, or engage in activities that make you laugh and unwind. Having time for enjoyment and relaxation helps in managing stress and fostering emotional well-being.







9. Limit Media Consumption: be mindful of your media consumption, including news and social media. Limit exposure to negative or triggering content that can impact your emotional well-being. Take breaks from screens and engage in activities that promote well-being.

10. Seek Professional Help: if you're experiencing persistent or overwhelming emotional difficulties, consider seeking professional help. Mental health professionals can provide assessment, therapy, and support tailored to your specific needs.

Remember, mental health hygiene and emotional self-regulation are ongoing practices that require regular attention and self-care. Incorporating these strategies into your daily life can help you maintain emotional well-being, manage stress, and foster a positive mindset



Collected 12 youth real-life experiences (problems):

1. Recognition - feeling underappreciated, not understood.
2. Rejection - feeling of being lost, not knowing what will happen next.
3. Losing a fight, feeling embarrassment and insecurity if I should continue.
4. Work-Life Balance - learning to live within the scope of your fears.
5. Escaping from a toxic relationship and suffering emotional abuse.
6. Suffering Psychotic Episode - fear, anxiety, insecurity, peer and family pressure.



7. Missing out on social activities, especially during Covid-19.

8. Suffering during the pandemic, feeling lonely and isolated.

9. Fear of getting ill with hereditary disease.

10. Studying full time, while working full time, the balance of emotions, feeling exhausted, angry.

11. Challenges as an Immigrant - homesickness (depression, anxiety).

12. Social integration (Immigrant) - taking matters into my own hands.



