



MODULIS 3 – Jaunimo sveikatos raštingumas ir gerovė

Partneris: Centre for Peace, Nonviolence and Human Rights

Autoriai: Tena Mur, Lara Bebek



Co-funded by
the European Union



Santauka

Įvadas	04
Mokymosi rezultatai	05
Jaunimo sveikatos raštingumo ir gerovės supratimas	06
Patikimos ir žalingos sveikatos informacijos atpažinimas	07
Nepatikimo sveikatos turinio įspėjamieji ženklai	08
Veiksniai, darantys įtaką psichinei sveikatai, kūno įvaizdžiui ir gyvenimo būdui	09
Empatija ir aktyvus klausymasis pokalbiuose apie sveikatą	10
Žinių pritaikymas realiose situacijose	11
Rizikos atpažinimas realiose situacijose	11
Veikla: Sveikata – mitas ar tiesa?	12

Santauka

Veikla: Patikėti ar atmesti?	13
.....	
Veikla: Įtakų tinklas	15
.....	
Veikla: „Telefonas žemyn, ausys aukštyn“	16
.....	
Užduotis: Ką darytumėte?	18
.....	
Apgalvoti sprendimai: pasekmės yra svarbios	20
.....	

Įvadas

Šiandien jauni žmonės auga skaitmeninėje aplinkoje, kurioje informacija apie sveikatą yra visur ir nuolat prieinama. Socialinės medijos platformos, tokios kaip „Instagram“, „TikTok“ ir „YouTube“, tapo pagrindiniais patarimų apie mitybą, psichinę sveikatą, kūno įvaizdį, santykius ir gyvenimo būdą šaltiniais. Šis beprecedentis prieigą prie informacijos suteikia realių privalumų, tačiau taip pat kelia didelę riziką. Kartu su tikrai naudingu turiniu jaunuoliai nuolat susiduria su dezinformacija, nerealistiniais kūno standartais, žalingais pasakojimais apie psichinę sveikatą ir komerciniais motyvais pagrįstais teiginiais apie sveikatą, kurie gali klaidinti, atgrasyti ar tiesiogiai pakenkti.

Iššūkis yra ne tik tai, kad egzistuoja klaidinga informacija. Problema yra ta, kad didžiąją jos dalį sunku atskirti nuo tikslios informacijos, ypač kai ją pateikia patikimi bendraamžiai, populiarius įtakos turintys asmenys arba turinys, sukurtas taip, kad atrodytų profesionalus ir patikimas. Jaunimas dažnai priima sprendimus dėl sveikatos – apie mitybą, fizinį aktyvumą, psichinės sveikatos paramą, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą ir kt. – remdamasis tuo, ką randa internete, neturėdamas įrankių kritiškai įvertinti to, ką mato.

Šis modulis skirtas šiai spragai užpildyti. Jis ugdo sveikatos raštingumo įgūdžius, kurių jauniems žmonėms reikia, kad jie galėtų orientotis skaitmeninėje informacijos aplinkoje su didesniu pasitikėjimu ir kritiniu sąmoningumu. Vietoj to, kad tiesiog mokytų faktų apie sveikatą, jis ugdo gebėjimą rasti, vertinti ir naudoti sveikatos informaciją – ir taikyti šį gebėjimą realiose situacijose.

Šis modulis padeda besimokantiejiems:

- ugdyti kritinio sveikatos raštingumo įgūdžius, kad būtų galima vertinti internete rastą informaciją;
- suprasti, kaip skaitmeninė aplinka veikia psichinę sveikatą, kūno įvaizdį ir gyvenimo būdo pasirinkimus;
- praktikuoti empatiją ir tarpusavio paramos techniką jautrioms diskusijoms apie sveikatą;
- pereiti nuo pasyvių turinio vartotojų prie aktyvių, informuotų savo ir kitų gerovės gynėjų.

Learning Outcomes

Baigę šį modulį, gebėsite:

- Apibūdinti jaunimo sveikatos raštingumo sąvoką ir jos poveikį asmeninei bei socialinei gerovei;
- Atpažinti patikimą ir žalingą sveikatos informaciją pagrindinėmis jaunimui aktualiais klausimais;
- Atpažinti vidinius ir išorinius veiksnius, kurie daro įtaką psichinei sveikatai, kūno įvaizdžiui ir gyvenimo būdo pasirinkimams;
- Parodyti empatiją ir aktyviai klausytis, kai su bendraamžiais diskutuojate apie jautrias sveikatos temas;
- Taikyti sveikatos raštingumo žinias realiose situacijose, susijusiose su klaidinga informacija, bendraamžių spaudimu ir sveikatos tendencijomis internete.

Jaunimo sveikatos raštingumo ir gerovės supratimas

Sveikatos raštingumas nėra fiksuotas žinių rinkinys. Tai įgūdžių rinkinys – gebėjimas rasti informaciją, ją suprasti, įvertinti jos patikimumą ir ją naudoti sprendimams priimti. Jaunimui šis procesas vyksta daugiausia skaitmeninėje aplinkoje, kurioje informacijos gausu, ji greitai keičiasi ir ne visada yra tiksli. Sveikatos raštingumo ugdymas reiškia gebėjimo orientuotis toje aplinkoje ugdymą, o ne tik faktų apie sveikatą įsiminimą.

Sveikatos raštingumo poveikis gerovei yra tiesioginis ir pastebimas visose jaunimui aktualiausiose gyvenimo srityse:

- **Psichinė sveikata:** jaunas žmogus, suprantantis, kas yra nerimas, gali anksti atpažinti simptomus, ieškoti tinkamos pagalbos ir išvengti saviagnozės spąstų, grindžiamų socialinės žiniasklaidos turiniu, kuris pernelyg supaprastina sudėtingas būkles.

- **Kūno įvaizdis ir skaitmeninė įtaka:** supratimas, kad socialinių tinklų vaizdai yra nuolat filtruojami, redaguojami ir atrenkami, sumažina spaudimą lyginti save su standartais, kurie neatspindi realybės. Vien šios žinios gali apsaugoti nuo žalingų mitybos įpročių ir žemos savigarbos.

- **Mityba:** gebėjimas įvertinti mitybos tendencijas – atpažinti skirtumą tarp moksliniais įrodymais pagrįstų mitybos rekomendacijų ir komerciniais motyvais grindžiamų teiginių apie sveikatą – padeda išvengti žalingų mitybos įpročių ir sutrikusio santykio su maistu.

• **Bendraamžių spaudimas ir priklausomybės:** sveikatos raštingumą turintys jaunuoliai yra geriau pasirengę atpažinti, kada socialinis spaudimas naudojamas žalingam elgesiui skatinti, ir yra labiau linkę priimti pagrįstus sprendimus, o ne nekritiškai sekti tendencijas.

Patikimos ir žalingos sveikatos informacijos atpažinimas

Jauni žmonės nuolat susiduria su sveikatos informacija socialinėje žiniasklaidoje, įtakingų asmenų paskyrose ir interneto platformose. Problema ta, kad ne visa ši informacija yra tiksli, o didžioji jos dalis yra sukurta taip, kad atrodytų įtikinama. Gerai parengtas vaizdo įrašas, estetiškai patraukli infografika ar entuziastingas įtakingo asmens rekomendavimas gali padaryti nepatikimą turinį atrodantį taip pat patikimu kaip informaciją iš medicinos institucijos.

Šiame skyriuje ugdomi gebėjimai kritiškai vertinti sveikatos turinį – žvelgti giliau nei matoma paviršiumi ir užduoti klausimus, kurie padeda atskirti įrodymais pagrįstą informaciją nuo dezinformacijos ar komerciniais motyvais grindžiamų patarimų. Šie įgūdžiai yra būtini norint priimti pagrįstus sprendimus ir išvengti pavojų sveikatai bei gerovei.

Nepatikimo sveikatos turinio išspėjamieji ženklai

Išspėjamasis ženklas | Pavyzdys

Stebuklingi rezultatai arba greiti sprendimai | „Numeskite 10 kg per savaitę!“

Baimę keliančios formuluotės | „Tai sugadins jūsų sveikatą!“

Nėra pateikta jokių įrodymų ar šaltinių | Drąsūs teiginiai be nuorodų į tyrimus ar ekspertus.

Neįmanoma patikrinti arba nenurodyti „ekspertai“ | „Gydytojai sako...“ nenurodomas konkretus specialistas ar įstaiga.

Virusinis turinys be konteksto | Tūkstančius kartų pasidalintas įrašas be originalaus šaltinio.

Visiems tinkantys patarimai | Sveikatos rekomendacijos, neatsižvelgiančios į individualius kūno, amžiaus ir konteksto skirtumus.

Taisyklė: jei teiginys apie sveikatą turi bet kurį iš šių išspėjamųjų ženklų, sustokite ir patikrinkite. Antrą patikimą šaltinį – iš medicinos specialisto, visuomenės sveikatos organizacijos ar recenzuojamo leidinio – galima rasti per 60 sekundžių, o tai gali padėti išvengti didelės žalos.

Veiksniai, daiktai įtaką psichinei sveikatai, kūno įvairzdžiui ir gyvenimo būdui

Jaunų žmonių gerovę formuoja platus ir tarpusavyje susijusių veiksnių spektras. Kai kurie iš jų yra vidiniai – asmeninės pažiūros, savęs įvaizdis, praeities patirtis ir emocinės reakcijos. Kiti yra išoriniai – socialiniai tinklai, šeimos lūkesčiai, santykiai su bendraamžiais, spaudimas mokykloje ir kultūrinės normos. Dažniausiai šie veiksniai veikia vienu metu, sustiprindami arba neutralizuodami vieni kitus būdais, kuriuos iš vidaus ne visada lengva atpažinti.

Šių įtakų supratimas nėra vien akademinis užsiėmimas. Kai jauni žmonės aiškiai mato, kaip jų aplinka formuoja jų pasirinkimus ir savęs suvokimą, jie yra geriau pasirengę priimti apgalvotus, o ne reaktyvius sprendimus. Jie gali pradėti atpažinti, kurios įtakos veikia jų naudai, o kurios – ne, ir kurti įveikos strategijas bei elgesio modelius, kurie palaiko, o ne kenkia jų gerovei.

Svarbiausios įtakos kategorijos yra šios:

- Socialiniai tinklai ir algoritmiškai generuojamas turinys
- Santykiai su bendraamžiais ir socialinė priklausomybė
- Šeimos ir kultūriniai lūkesčiai
- Mokyklos spaudimas ir lūkesčiai dėl sėkmės
- Asmeninė patirtis ir tapatybė

Empatija ir aktyvus klausymasis pokalbiuose apie sveikatą

Sveikatos raštingumas – tai ne tik turėti teisingą informaciją. Tai taip pat gebėjimas ją dalytis, ją gauti ir aptarti su kitais taip, kad tai būtų naudinga, o ne žalinga. Pokalbiai apie sveikatą – ypač susiję su psichine sveikata, kūno įvaizdžiu, psichoaktyviųjų medžiagų vartojimu, seksualine sveikata ar su traumomis susijusiais patyrimais – yra vieni iš jautriausių, kuriuos jauni žmonės ir su jais dirbantys suaugusieji turės. Jei šie pokalbiai vedami tinkamai, jie stiprina pasitikėjimą, mažina izoliaciją ir sudaro erdvę žmonėms ieškoti reikiamos paramos. Jei pokalbiai vedami netinkamai, jie gali sukelti priešingą efektą.

Aktyvus klausymasis yra pagrindinis šių pokalbių įgūdis. Jis reiškia skirti visą dėmesį tam, ką sako kitas žmogus, pripažinti jo patirtį, iš karto jos nevertinant, nekoreguojant ar nepatariant, ir atsakyti taip, kad jis jaustųsi iš tikrųjų išklausytas. Daugeliui žmonių tai yra sunkiau, nei atrodo. Impulsas pasiūlyti sprendimus, nuraminti, pasidalinti savo patirtimi ar patikrinti telefono pranešimus gali sutrukdyti pokalbį, kol dar nėra užmegztas tikras pasitikėjimas.

Kaip aktyvus klausymasis atrodo praktikoje:

- palaikyti patogų akių kontaktą ir atvirą, neginčijančią kūno kalbą;
- naudoti minimaliai žodinių patvirtinimų – „mm-hmm“, „suprantu“, „pasakyk daugiau“ – norint parodyti, kad vis dar klausomasi;
- leisti tylą, neskubant jos užpildyti;
- keliant atvirus klausimus, kai tai tinkama, o ne vedančius ar uždarus;
- atspindėti tai, ką išgirdote, neiškraipant ir neinterpretuojant;
- atsispirti pagundai duoti patarimus, pasidalinti savo istorija ar nuraminti, kol pašnekovas dar nebaigė kalbėti.

Žinių pritaikymas realiose situacijose

Turėti žinių apie sveikatą yra svarbu, tačiau vien to nepakanka. Tikrasis iššūkis – ir tikrasis sveikatos raštingumo rodiklis – yra gebėjimas pasinaudoti tomis žiniomis, kai tenka priimti realius sprendimus.

Realios sveikatos situacijos retai kada primena užduotis, atliekamas klasėje. Jos susijusios su socialiniu spaudimu, neišsamia informacija, emocine rizika ir laiko apribojimais. Joms reikia ne tik žinių, bet ir gebėjimo priimti sprendimus, pasitikėjimo savimi bei sugebėjimo susidoroti su prieštariniais veiksniais.

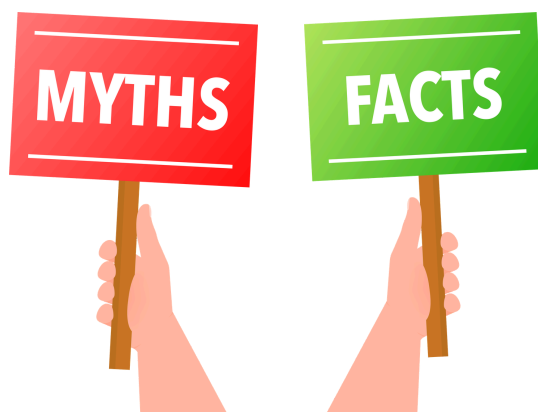
Rizikos atpažinimas realaus gyvenimo scenarijuose

Susidūrus su sveikatos turiniu ar situacijomis internete, praktiškas klausimų rinkinys padeda atsiriboti nuo nereikalingos informacijos:

1. Koks konkretus teiginys pateikiamas ir kokie yra jo įrodymai?
2. Kas teigia šį teiginį ir kokia yra jo motyvacija?
3. Ko trūksta šiame vaizde – kokie pavojai, šalutiniai poveikiai ar alternatyvios perspektyvos nėra parodyti?

4. Ar aš vadovaučiausi šiuo patarimu, jei jis būtų pateiktas kvalifikuoto sveikatos priežiūros specialisto, o ne socialinių tinklų įrašė?
5. Jei nesu tikras, koks yra patikimiausias šaltinis, kurį galiu patikrinti prieš dalindamasis šia informacija ar ja vadovaudamasis?

Veikla: Sveikata – mitas ar faktas?



Ši veikla supažindina su pagrindiniu įgūdžiu – gebėjimu įvertinti teiginius apie sveikatą prieš juos priimant ar dalijantis jais. Ji puikiai tinka kaip pradinis užsiėmimas, nes yra mažos rizikos, suteikia energijos ir iš karto parodo, kaip dažnai žmonės veikia remdamiesi informacija, kurios tinkamai nepatikrino.

Kaip tai veikia?

Dalyviai dirba mažose grupėse arba kaip viena grupė. Vienas po kito pateikiama teiginių serija. Dalyviai turi nuspręsti, ar kiekvienas teiginys yra mitas, ar faktas, ir trumpai paaiškinti savo argumentus, kol bus atskleistas teisingas atsakymas.

Teiginiai:

„Detoksikuojančių arbatų gėrimas padeda pašalinti toksinus iš organizmo.“ – Mitas

„Socialinių tinklų nuotraukos dažnai yra redaguojamos arba filtruojamos.“ – Faktas

„Kalbėjimas apie psichinę sveikatą gali pagerinti savijautą.“ – Faktas

„Valgių praleidimas yra geras būdas numesti svorio.“ – Mitas

„Bendraamžių spaudimas gali daryti įtaką sveikatos pasirinkimams.“ – Faktas

Klausimai diskusijai:

- Kaip nusprendėte, kuris teiginys yra teisa, o kuris melas?
- Ar kurį nors iš atsakymų laikėte netikėtu? Kodėl?
- Kuriuos teiginius buvo sunkiausia įvertinti? Kodėl?

Pagrindinė žinutė:

Sveikatingumo teiginių vertinimas yra įgūdis. Treniruodamiesi, tai darome vis greičiau ir patikimiau.

Veikla: Patikėti ar atmesti?



Ši veikla padeda išugdyti įprotį įvertinti su sveikata susijusį turinį prieš jį priimant ar dalijantis juo.

Kaip tai veikia?

Dalyviams parodoma serija su sveikata susijusių įrašų, ekrano kopijų ar trumpų vaizdo įrašų. Mažose grupėse jie aptaria kiekvieną elementą ir priima bendrą sprendimą: patikėti juo ar atmesti. Jie privalo paaiškinti savo sprendimo priežastis.

1 pavyzdys: Įtakingas asmuo reklamuoja „stebuklingą maisto papildą“, kuris tariamai vienu metu stiprina imunitetą, suteikia energijos ir gerina miegą.

2 pavyzdys: Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) stiliaus infografika su nuorodomis į duomenis, paaiškinanti, kaip atpažinti depresijos simptomus.

3 pavyzdys: „TikTok“ vaizdo įrašas, kuriame teigiama, kad „kava stabdo augimą“ – be jokių šaltinių, tik su įsitikinusiu vedėju ir dviem milijonais peržiūrų.

4 pavyzdys: Tinklaraščio įrašas apie nerimo valdymą, kuriame nepateikiama jokių profesionalių šaltinių, o pabaigoje pateikiama nuoroda į mokamą sveikatingumo programą.

Refleksijos klausimai:

- Kas lėmė, kad turinys atrodė patikimas?
- Ar vaizdo kokybė ar profesionali išvaizda turėjo įtakos jūsų sprendimui? Ar tai turėtų daryti įtaką?
- Ar buvo lengva pasiduoti gerai parengto internetinio turinio įtakai?

Pagrindinė žinutė:

Patrauklus turinys nėra tas pats, kas patikimas turinys. Įrodymai, šaltiniai ir kompetencija yra svarbesni už estetiką.

Veikla: Įtakos tinklas



Ši veikla padeda išvelgti ir konkretizuoti tarpusavyje susijusius gerovės veiksnius. Kadangi ji yra dalyvaujamoji ir vizuali, ji dažnai atskleidžia ryšius ir dėsningumus, kurių dalyviai anksčiau nebuvo įvardiję.

Kaip tai veikia?

Ant didelio popieriaus lapo, padėto ant grindų arba pritvirtinto prie sienos, nupiešiamas centrinis paveikslas, vaizduojantis jaunuolį. Kiekvienas dalyvis gauna lipnias užrašų lapelius ir yra paprašomas pagalvoti apie įvairius veiksnius, galinčius daryti įtaką jaunuolio sveikatai ir gerovei.

Kiekvienas dalyvis ant lipniosios užrašų lapelių užrašo po vieną veiksnį ir juos klijuoja aplink pagrindinę figūrą. Kaupiantis užrašams, aplink asmenį susidaro įtakų tinklas, kuris parodo, kiek įvairių dalykų vienu metu gali daryti įtaką gerovei.

Kai tinklas baigtas, dalyvių prašoma pažymėti kiekvieną veiksnį pagal tai, ar jo poveikis paprastai yra teigiamas, neigiamas ar priklauso nuo konteksto.

Klausimai diskusijai:

- Kokie veiksniai jums asmeniškai daro didžiausią įtaką? Ar jie yra vidiniai, išoriniai, ar abu?
- Kurie iš šių veiksnių yra jūsų kontroliuojami? Kurie – ne?
- Kaip socialinė žiniasklaida konkrečiai veikia kūno įvaizdį? Ar galite pateikti konkretų pavyzdį iš savo patirties?
- Ką tinklas atskleidžia apie gerovės sudėtingumą, ko nepakanka paprastam „būk sveikas“ pranešimui?

Pagrindinė žinutė:

Gerovę formuoja daug tarpusavyje susijusių veiksnių. Juos suprasti – tai pirmas žingsnis siekiant juos valdyti.



Veikla: „Telefonas žemyn, ausys aukštyn“

Ši veikla suteikia dalyviams galimybę būti visiškai išklausytais be pertraukimų.

Kaip tai veikia?

Dalyviai dirba poromis. Vienas asmuo atlieka kalbėtojo vaidmenį, kitas – klausytojo. Kalbėtojas pasidalija trumpu, kasdieniu rūpesčiu dėl gerovės – kažkuo realiu arba suvaidintu, pavyzdžiui, jausmu, kad jį slegia mokykla ir palyginimai socialinėje žiniasklaidoje, nerimas dėl prisitaikymo arba įtampa su tėvais dėl ekrano laiko. Kalbėtojas turi tris ar keturias minutes. Klausytojo užduotis – tik aktyvus klausymasis: akių kontaktas, atvira kūno kalba, minimalūs žodiniai padrąsinimai. Jokių klausimų. Jokių patarimų. Jokių asmeninių istorijų. Jokių telefonų.

Po pratimo poros trumpai aptaria tarpusavyje, prieš dalindamosi įspūdžiais su visa grupe.

Klausimai diskusijai:

- Kalbėtojui: kaip jautėtės, kai jūsų klausėsi be pertraukimų, patarimų ar išsiblaškymo?
- Klausytojui: kaip sunku buvo atsispirti pagundai patarti, nuraminti ar pasidalinti savo patirtimi?
- Ką ši patirtis mums pasako apie tai, kaip dažnai jauni žmonės jaučiasi iš tikrųjų išklausyti pokalbiuose apie sveikatą ir gerovę?
- Kaip šis įgūdis susijęs su sveikatos raštingumu, konkrečiai – su sąlygu, kuriomis žmonės jaučiasi saugūs ieškant informacijos ir paramos, kūrimu?

Pagrindinė žinutė:

Daugelis jaunų žmonių jaučiasi ignoruojami arba iš karto „išgydomi“, o ne išklausyti. Įpročio klausytis prieš patariant ugdymas sukuria pasitikėjimą, kuris leidžia vesti gilesnius pokalbius apie sveikatą.

Veikla: Ką darytumėte?

Šioje užduotyje naudojami realistiški scenarijai, parengti remiantis situacijomis, su kuriomis jaunuoliai susiduria socialinėje žiniasklaidoje ir bendraamžių grupėse. Kiekvieno scenarijaus atveju dalyviai apsversto keletą galimų atsakymų variantų ir aptaria, kuris atsakymas yra labiausiai pagrįstas ir konstruktyvus, bei kodėl kiti variantai yra nepakankami.

1 scenarijus

Tavo draugas pradėjo dietą, kurią pamatė „TikTok“ – labai mažai kalorijų turintį planą, kuris žada dramatišką svorio netekimą per dvi savaites. Jis atrodo susijaudinęs ir klausia, ar nori ją išbandyti kartu su juo.

- A) Ignoruokite tai – tai jo pasirinkimas, o jūs nenorite sukelti konflikto.
- B) Paremkite jo entuziazmą, bet paklauskite, iš kur jis sužinojo apie šią dietą ir ar pasitarė su gydytoju ar mitybos specialistu.
- C) Išbandykite ją kartu su juo – jei jam tai veikia, galbūt veiks ir jums.

Geriausias atsakymas: variantas B. Parodydami susidomėjimą ir užduodami klausimus apie šaltinį, parodote paramą draugui ir kartu įdiegiate įprotį tikrinti informaciją. Taip išvengiama tiek pasyvaus pritrimo, tiek konfrontacijos.

2 scenarijus

Naršydami „Instagram“ matote fitneso įtakos turinčio asmens, turinčio 1,2 milijono sekėjų, įrašą, kuriame reklamuojamas „imunitetą stiprinantis maisto papildas“. Įrašė teigiama, kad jis yra „patvirtintas gydytojo“, tačiau gydytojo pavardė nenurodyta.



- A) Sekėjų skaičius ir profesionaliai atrodantis prekės ženklas suteikia įtikinamumo – apsvarstykite galimybę jį įsigyti.
- B) Iš karto atmesti, nes tai akivaizdžiai reklama.
- C) Prieš darant išvadas, patikrinkite konkretų produktą ir jo deklaruojamus ingredientus patikimame sveikatos šaltinyje.

Geriausias atsakymas: variantas C. Sekėjų skaičius nėra patikimumo įrodymas. Fraze „patvirtinta gydytojo“, kai nėra nurodytas gydytojo vardas, yra klasikinis įspėjamasis ženklas. Konkrečių teiginių patikrinimas patikimame šaltinyje užtrunka 60 sekundžių ir suteikia realų pagrindą sprendimui.

3 scenarijus

Mokyklos draugas pasakoja, kad jau keletą savaitių jaučiasi neramus ir prislėgtas. Jis mini, kad pats sau nustatė diagnozę naudodamasis „TikTok“ vaizdo įrašais ir nusprendė, kad turi konkretų sutrikimą. Jis prašo tavo nuomonės.

- A) Sutik su jo savidiagnoze – „TikTok“ yra daug turinio apie psichinę sveikatą.
- B) Pasakykite jam, kad „TikTok“ nėra patikimas diagnostikos įrankis ir jis turėtų nustoti žiūrėti tuos vaizdo įrašus.
- C) Iš klausykite, ką jis pasakoja, patvirtinkite, kad jo jausmai yra tikri ir verti rimto dėmesio, ir švelniai paskatinkite jį pasikalbėti su kvalifikuotu specialistu.

Geriausias atsakymas: variantas C. Šiuo atveju tikslas nėra diagnozuoti ar atmesti, bet iš klausyti ir paremti. Savidiagnozė, pagrįsta socialine žiniasklaida, yra įprasta ir suprantama, tačiau psichikos sveikatos sutrikimai reikalauja profesionalaus įvertinimo. Svarbiausia, kad jūsų bendraamžis jaustųsi iš klausytas, o ne teisiamas.

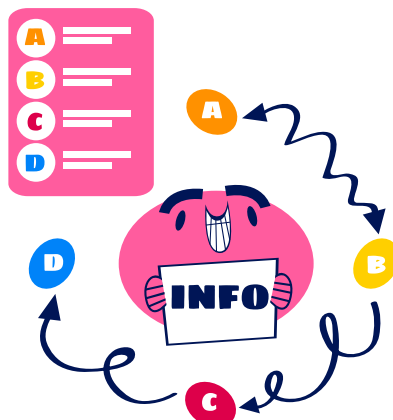
Apgalvoti sprendimai: pasekmės yra svarbios

Sprendimai dėl sveikatos turi pasekmių, ir tos pasekmės ne visada matomos iš karto. Socialinių tinklų turinys apie sveikatą retai parodo, kas vyksta po dramatiškos „prieš ir po“ nuotraukos, populiarios dietos pabaigos ar momento, kai maisto papildas nustoja duoti laukiamą efektą. Sveikatos raštingumo ugdymas reiškia įpročio mąstyti plačiau nei pirminis teiginys ir matyti visą vaizdą formavimą.

Naudingas įprotis: prieš imdamiesi kokių nors veiksmų dėl sveikatos teiginių, paklauskite, kokios galimos neigiamos pasekmės.

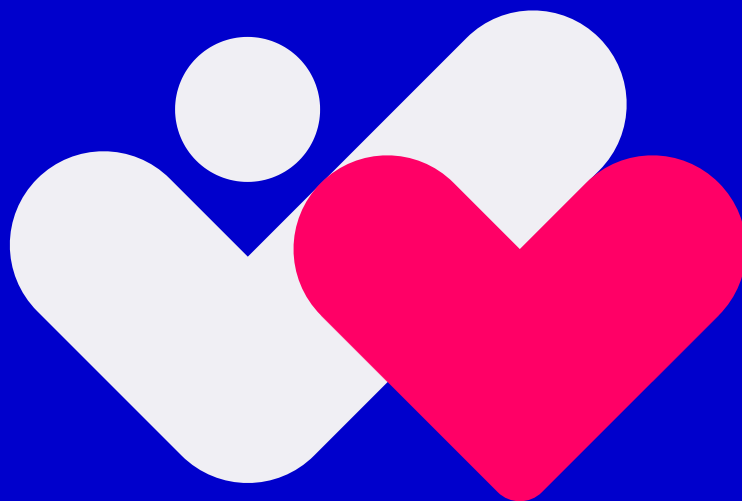
- Kokie yra šios dietos rizikos, jei ji neveiks?
- Kas atsitiks, jei nustosiu vartoti šį maisto papildą?
- Ką moksliniai tyrimai sako apie ilgalaikius rezultatus, o ne tik trumpalaikius?

Šie klausimai nėra kliūtis priimant sprendimus dėl sveikatos – jie yra įrankiai, padedantys priimti informuotus sprendimus.



Numatoma trukmė: 2.5–3 valandos, priklausomai nuo grupės dydžio ir diskusijos išsamumo.

SKYRIUS	TRUKMĖ
Įžanga & Mokymosi rezultatai	10–15 min
Jaunimo sveikatos raštingumo ir gerovės supratimas	20–25 min
Patikimos ir žalingos sveikatos informacijos atpažinimas	20–25 min
Veiksniai, darantys įtaką psichinei sveikatai, kūno įvaizdžiui ir gyvenimo būdui	15–20 min
Empatija & Aktyvus klausymasis	15–20 min
Veikla: sveikata – mitas ar faktas?	20–25 min
Veikla: Patikėti ar atmesti?	20–25 min
Veikla: Įtakų tinklas	20–25 min
Veikla: „Telefonas žemyn, ausys aukštyn“	20–25 min
Užduotis: Ką darytumėte?	15–20 min
Apibendrinimas & Refleksija	10 min



*Centar za mir, nenasilje i ljudska prava - Osijek
30 godina aktivno gradimo mir*



**future
needs**



FORMA.Azione



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.