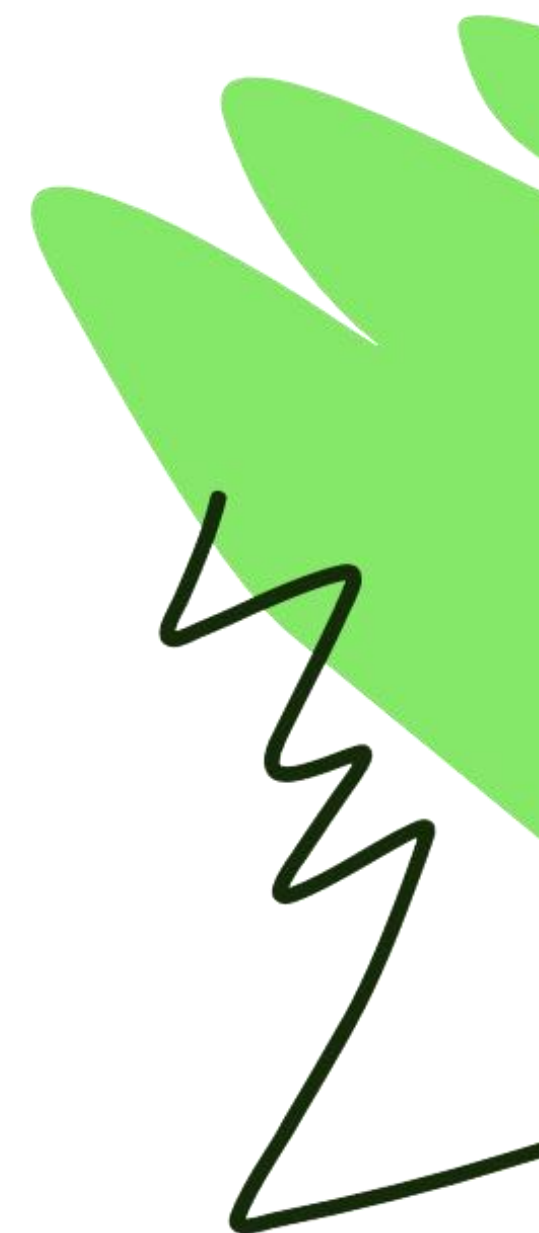


ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

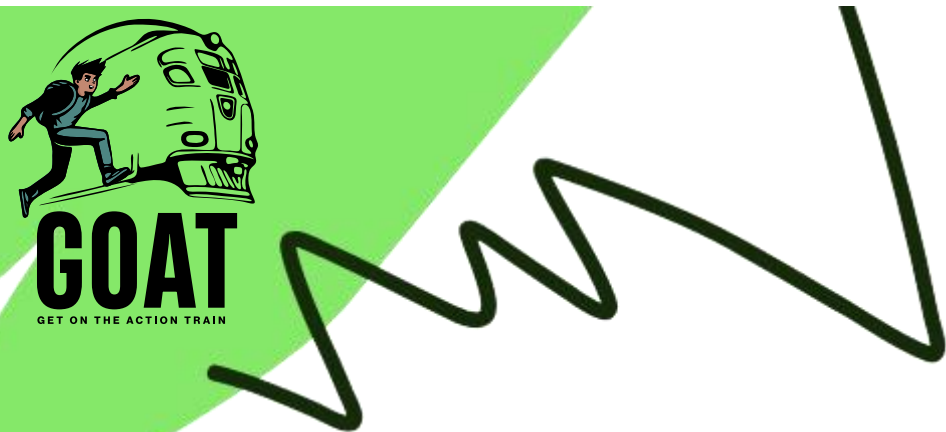


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

КАКВО ОЗНАЧАВА „ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ“

?ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ Е:

- СЪСТОЯНИЕ НА ПСИХИЧНО БЛАГОПОЛУЧИЕ, КОЕТО ПОЗВОЛЯВА НА ХОРАТА ДА СЕ СПРАВЯТ СЪС СТРЕСА НА ЖИВОТА, ДА РЕАЛИЗИРАТ СПОСОБНОСТИТЕ СИ, ДА УЧАТ ДОБРЕ И ДА РАБОТЯТ ДОБРЕ, И ДА ДОПРИНОСИ ЗА СВОЯТА ОБЩНОСТ.
- КОМПОНЕНТ НА ЗДРАВЕТО И БЛАГОПОЛУЧИЕТО, КОЙТО Е В ОСНОВАТА НА НАШИТЕ ИНДИВИДУАЛНИ И КОЛЕКТИВНИ СПОСОБНОСТИ ДА ВЗИМАМЕ РЕШЕНИЯ, ДА ИЗГРАЖДАМЕ ВРЪЗКИ И ДА ОФОРМИРАМЕ СВЕТА, В КОЙТО ЖИВЕЕМ,
- ТО Е ОСНОВНО ЧОВЕШКО ПРАВО. И Е ОТ РЕШУВАЩО ЗНАЧЕНИЕ ЗА ЛИЧНОТО, ОБЩНОСТНОТО И СОЦИАЛНО-ИКОНОМИЧЕСКОТО РАЗВИТИЕ.
- ОТСЪСТВИЕТО НА ПСИХИЧНИ РАЗСТРОЙСТВА

(СВЕТОВНА ЗДРАВНА ОРГАНИЗАЦИЯ, ЮНИ 2022 Г.)

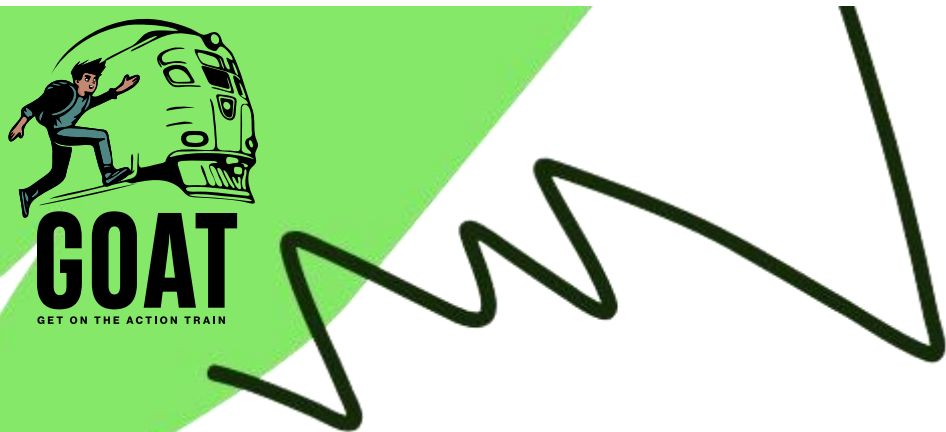


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

ВЛИЯЕЩИ ФАКТОРИ /РИСКОВИ ФАКТОРИ

ИМА НЯКОЛКО ФАКТОРА, КОИТО ОПАЗВАТ ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ НИВОТО НА ЛИЧНОТО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ:

1. БИО-ПСИХО-СОЦИАЛНИ ФАКТОРИ (ГЕНИ, ЛИЧНОСТ, ТРАВМИ) ВАЖНИ СЪБИТИЯ В ЖИВОТА, НАПРИМЕР ЗАГУБА НА БЛИЗЪК
2. ПСИХОЛОГИЧЕН СТРЕС, НАПРИМЕР КОНФЛИКТИ НА РАБОТАТА
3. ЛИПСА НА СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА
4. ПРОБЛЕМИ С ВРЪЗКАТА МЕЖДУ РОДИТЕЛ И ДЕТЕ
5. ПРЕЖИВЯВАНИЯ С НАСИЛИЕ

(GESUNDHEIT.GV.AT., 2025)

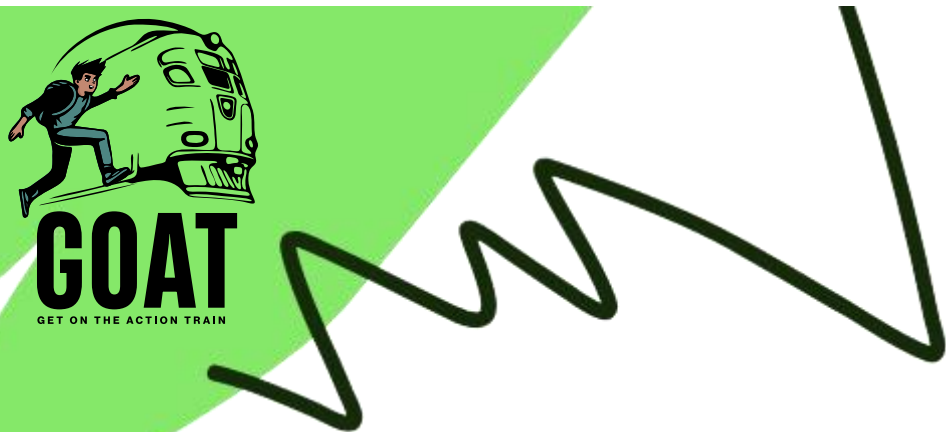


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

ЗАЩИТНИ ФАКТОРИ ЗА ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ

- ЛИЧНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ, НАПР. ЖИТЕЙСКИ УМЕНИЯ, САМОУВЕРЕНОСТ, САМОЕФИКАСНОСТ, ТЪРСЕНЕ НА ПОМОЩ
- СОЦИАЛНИ И ИКОНОМИЧЕСКИ УСЛОВИЯ, НАПР. ДОБРО ОБРАЗОВАНИЕ
- СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА, НАПР. ОТ СЕМЕЙСТВО ИЛИ ПРИЯТЕЛИ, ДОСТАТЪЧЕН ДОХОДС
- ОЦИАЛНИ И ЕКОЛОГИЧНИ ФАКТОРИ, НАПР. ЗДРАВЕОПАЗВАНЕ
- УСТОЙЧИВОСТ

(GESUNDHEIT.GV.AT, 2025)

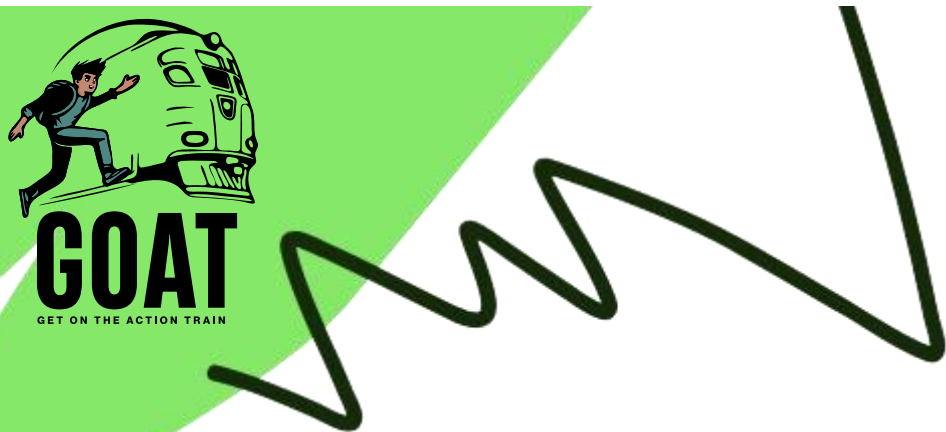


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



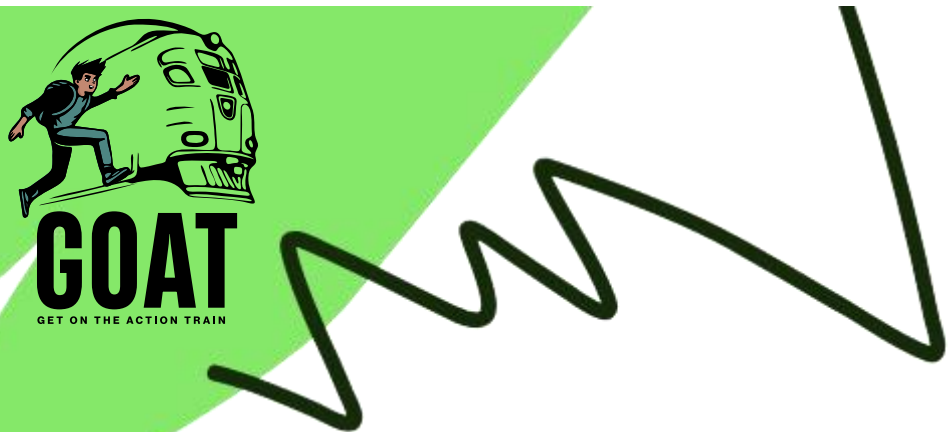


ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ



МЕТОДИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

- Осъзнатост към себе си - Запитайте се за собствените си нужди и не ги поставяйте на втори план - това не изключва вниманието към другите.
- Начин на живот - Здравословното хранене, редовните упражнения, редовната ежедневна рутина, достатъчна почивка и сън подкрепят психичното здраве. Избягването на тютюнопушене и прекомерната консумация на алкохол също помага.
- Социална ангажираност - Социалната ангажираност може да ви помогне да се чувствате щастливи, укрепва психиката.
- Разделяйте работата и личния си живот.
- Избягвайте стреса и претоварванията.
- Движете тялото си - спортът помага за балансиране на трудни ситуации и стрес.



ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

МЕТОДИ ЗА УКРЕПВАНЕ НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

- ИЗПОЛЗВАНЕ НА УПРАЖНЕНИЯ ЗА РЕЛАКСАЦИЯЗ
- АСИЛВАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА
- ЛЮБОПИТСТВОТО - ОСИГУРЯВА РАЗНООБРАЗИЕ И ФОКУСИРА ВЪРХУ РАЗЛИЧНО И НОВО СЪДЪРЖАНИЕ

(АОК, HEALTH MAGAZINE, 2022)

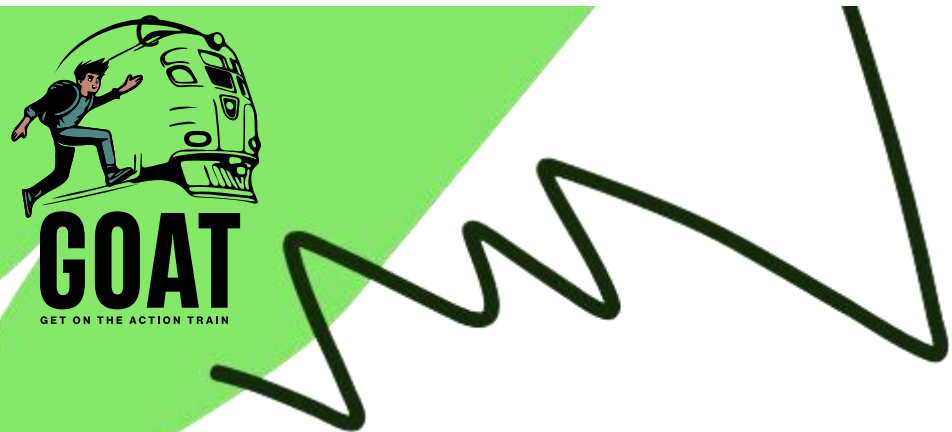


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

С ДОБРЕ БАЛАНСИРАНО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ Е ВЪЗМОЖНО ДА ИЗДЪРЖАТЕ НА СТРЕСОВИ ЕЖЕДНЕВНИ СИТУАЦИИ И ДА ГИ РАЗРЕШИТЕ ПО ПОЛОЖИТЕЛЕН НАЧИН:

-)



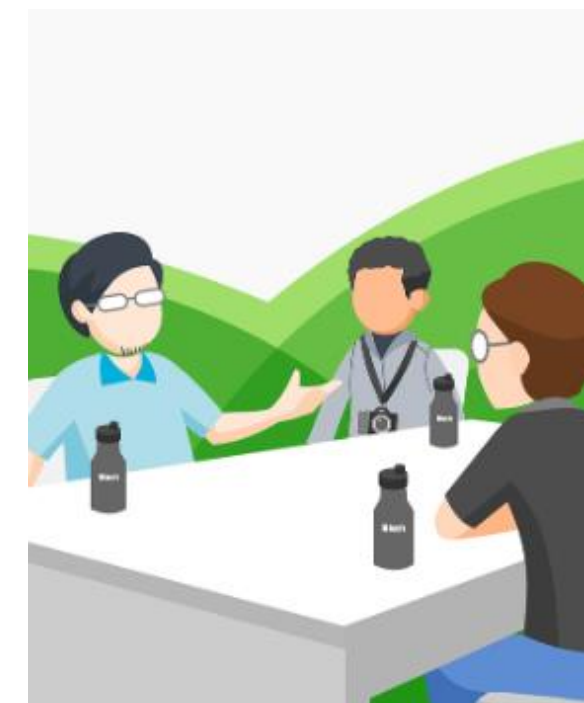


ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

ДИСКУСИЯ:

ВЪПРОС 1:

КАКВИ СТРАТЕГИИ ИМАТЕ, ЗА ДА ИЗБЕГНЕТЕ ПРЕТОВАРВАНЕ ПО ВРЕМЕ НА ИЗПЪЛНЕНИЕТО НА МЛАДЕЖКИТЕ
ИНИЦИАТИВИ И ЗАЩО ИЗБИРАТЕ ТАЗИ/ТЕЗИ СТРАТЕГИИ?

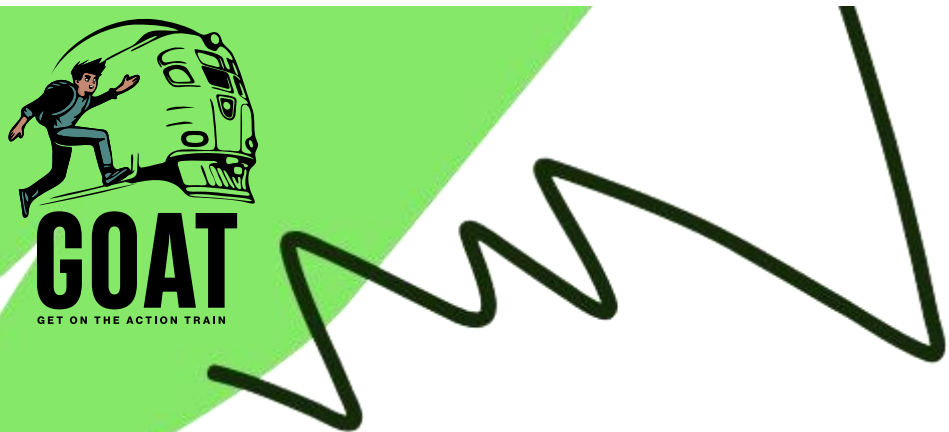


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИ

ДИСКУСИЯ:

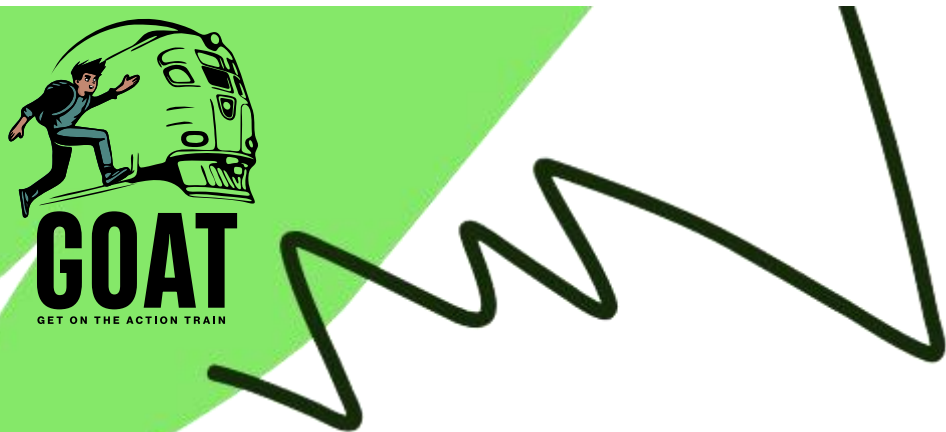
ВЪПРОС 2:

НА КОИ ЕТАПИ МОЖЕ ДА СЕ НУЖДАЕТЕ ОТ ВАШИТЕ СТРАТЕГИИ, ДОКАТО ИЗПЪЛНЯВАТЕ МЛАДЕЖКИ

ИНИЦИАТИВИ?

ОБЯСНЕТЕ ЗАЩО.





ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ И МЛАДЕЖКИ ИНИЦИАТИВИС

РЕФЕРЕНЦИИ:

WORLD HEALTH ORGANISATION (2022), MENTAL HEALTH.

URL: [HTTPS://WWW.WHO.INT/NEWS-ROOM/FACT-SHEETS/DETAIL/MENTAL-HEALTH-STRENGTHENING-OUR-RESPONSE](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

ÖFFENTLICHES GESUNDHEITSPORTAL ÖSTERREICH (2025), PSYCHISCHE GESUNDHEIT. IN BALANCE BLEIBEN.

URL:
[HTTPS://WWW.GESUNDHEIT.GV.AT/LEBEN/PSYCHE-SEELE/PRAEVENTION/SEELISCHES-GLEICHGEWICHT-BEWAHREN.HTML#PSYCHE-SCHUTZFAKTOREN-RISIKOFAKTOREN](https://www.gesundheit.gv.at/leben/psyche-seele/praevention/seelisches-gleichgewicht-bewahren.html#psyche-schutzfaktoren-risikofaktoren)

AOK GESUNDHEITSMAGAZIN (2022), WAS SCHADET, WAS HILFT MIR?

URL: [HTTPS://WWW.AOK.DE/PK/MAGAZIN/KOERPER-PSYCHE/PSYCHOLOGIE/PSYCHISCHE-GESUNDHEIT-WAS-SCHADET-UND-WAS-HILFT/](https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/psychische-gesundheit-was-schadet-und-was-hilft/)

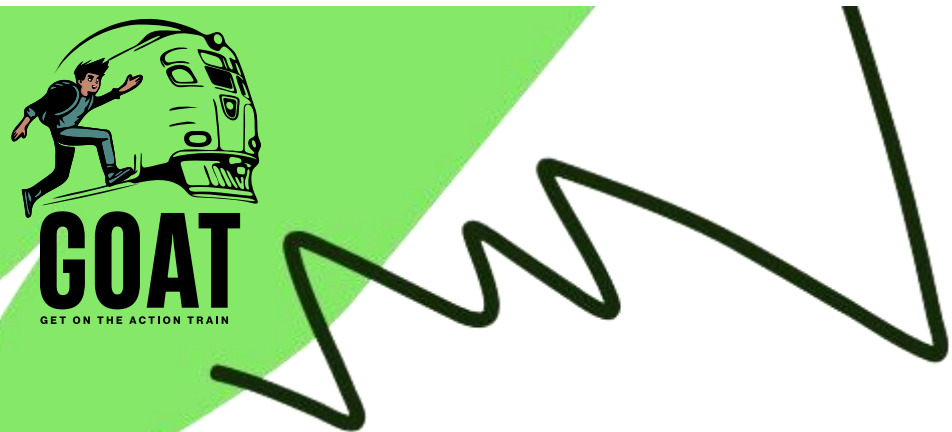


AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





MENTHAL HEALTH AND YOUTH INITIATIVES

РЕФЕРЕНЦИИ - ИЗОБРАЖЕНИЯ

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/B%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/](https://pixabay.com/de/vectors/b%C3%BCRO-GESCH%C3%A4FT-WOLKE-ZUSAMMENARBEIT-6905201/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/MEDITATION-BUDDHA-MEDITIEREN-3592516/](https://pixabay.com/de/vectors/meditation-buddha-meditieren-3592516/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/VECTORS/BALANCE-SKALA-SILHOUETTE-147053/](https://pixabay.com/de/vectors/balance-skala-silhouette-147053/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/ZUFRIEDENHEIT-GESUNDHEIT-L%C3%A4CHELN-7196038/](https://pixabay.com/de/illustrations/zufriedenheit-gesundheit-l%C3%A4cheln-7196038/)

[HTTPS://PIXABAY.COM/DE/ILLUSTRATIONS/PUZZLE-L%C3%B6SUNG-SYMBOL-PROBLEM-6609449/](https://pixabay.com/de/illustrations/puzzle-l%C3%B6sung-symbol-problem-6609449/)



AGREEMENT NUMBER: 2023-1-DE04-KA220-YOU-000123686 PROGRAMME:
ERASMUS+, KEY ACTION 2, COOPERATION PARTNERSHIP



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

