

# — YOUNGER —



Панічні атаки: як розпізнати їх і що робити  
(ст.)



5 міфів про небажану вагітність  
(ст.)



Сучасні терміни: що таке аутинг?  
(ст.)

## Що сказати близькій людині, аби підтримати?



Що сказати близькій людині, коли вона переживає непростий період? - питання, яке задає кожен з нас час від часу. Ми губимося, боїмося натиснути на болюче або бути неправильно зрозумілими.

Сьогодні ми зібрали 12 фраз, які можуть допомогти твоєму близькому відчувати себе краще, а тобі - навчитися виражати своє занепокоєння правильно. До речі, ти - теж собі близька людина, тож бери наш список на озброєння.

- Я уявляю, як тобі зараз непросто. Хочеш, ми разом зробимо щось, що ти дуже любиш і що тебе відверне? Я пам'ятаю, ти говорив (а), що любиш ...

- Я впевнений (а), що все вийде. Але

якщо, не дай бог, щось піде не так, я буду поруч.

- Я відчуваю, що, можливо, ти чогось боїшся, мені здається або ти міг (ла) би поділитися? Можливо, я стикалася (ся) з такими ж страхами і зможу тебе підтримати.

- Я всім серцем відчуваю твої переживання, і мені сумно разом з тобою. Можна я тебе обійму?

- Я так ціную, що можу бути зараз з тобою в цей непростий період. Не дивлячись на те, що зараз багато проблем, я просто щасливий (а), що ми дихаємо, говоримо і можемо проживати це разом.

- Спасибі, що відкриваєшся і так щиро кажеш про це.

- Я люблю тебе / милуюся тобою / обожаю тебе навіть в такому стані. Ти дивовижна людина. Мені дуже з тобою пощастило.

- Якщо ти готовий (а) і можеш мені довіритися, розкажи подробиці? Що ти відчув (а), коли це сталося?

- Я вчуся разом з тобою. Ні ти, ні я ні разу не були в такій ситуації, тому це абсолютно нормально, що нам неясно, що робити. Ми обов'язково що-небудь придумаємо разом.

- Навіть якщо сьогоднішній день був непростим, у нас є зараз, щоб видихнути, і ненадовго забути про все. Давай я обійму тебе міцніше?

## Як читати ефективно?

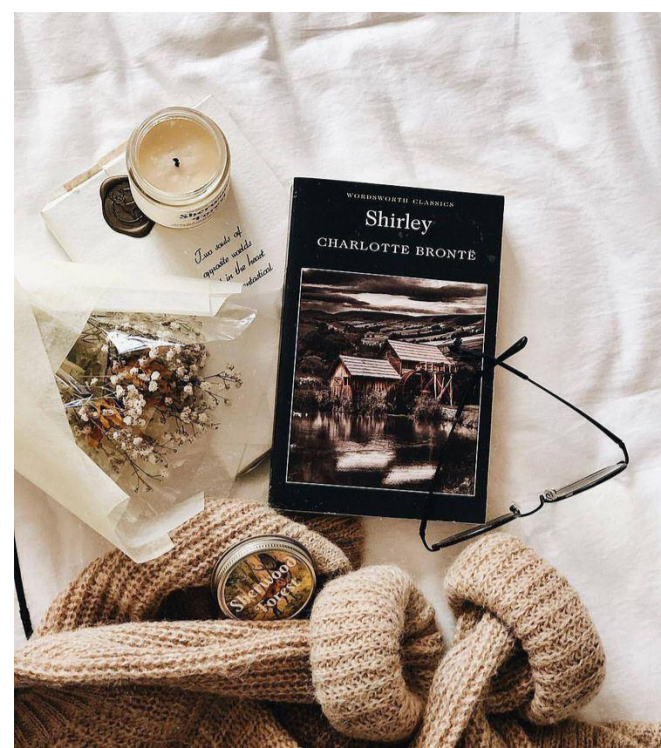
Давай поговоримо про те, як не просто дивитися на слова і забувати про них через годину або засипати на другій сторінці, а дійсно запам'ятовувати інформацію.

З тобою ж бувало таке, що начебто щось читаєш-читаєш, а потім розумієш, що останні 10 сторінок думав не про культуру 18 століття або пасивний стан в англійській мові, а про піцу і новий серіальчик?

А все тому, що нас рідко вчать тому, як правильно читати наукову літературу. Читати весь вечір художку і

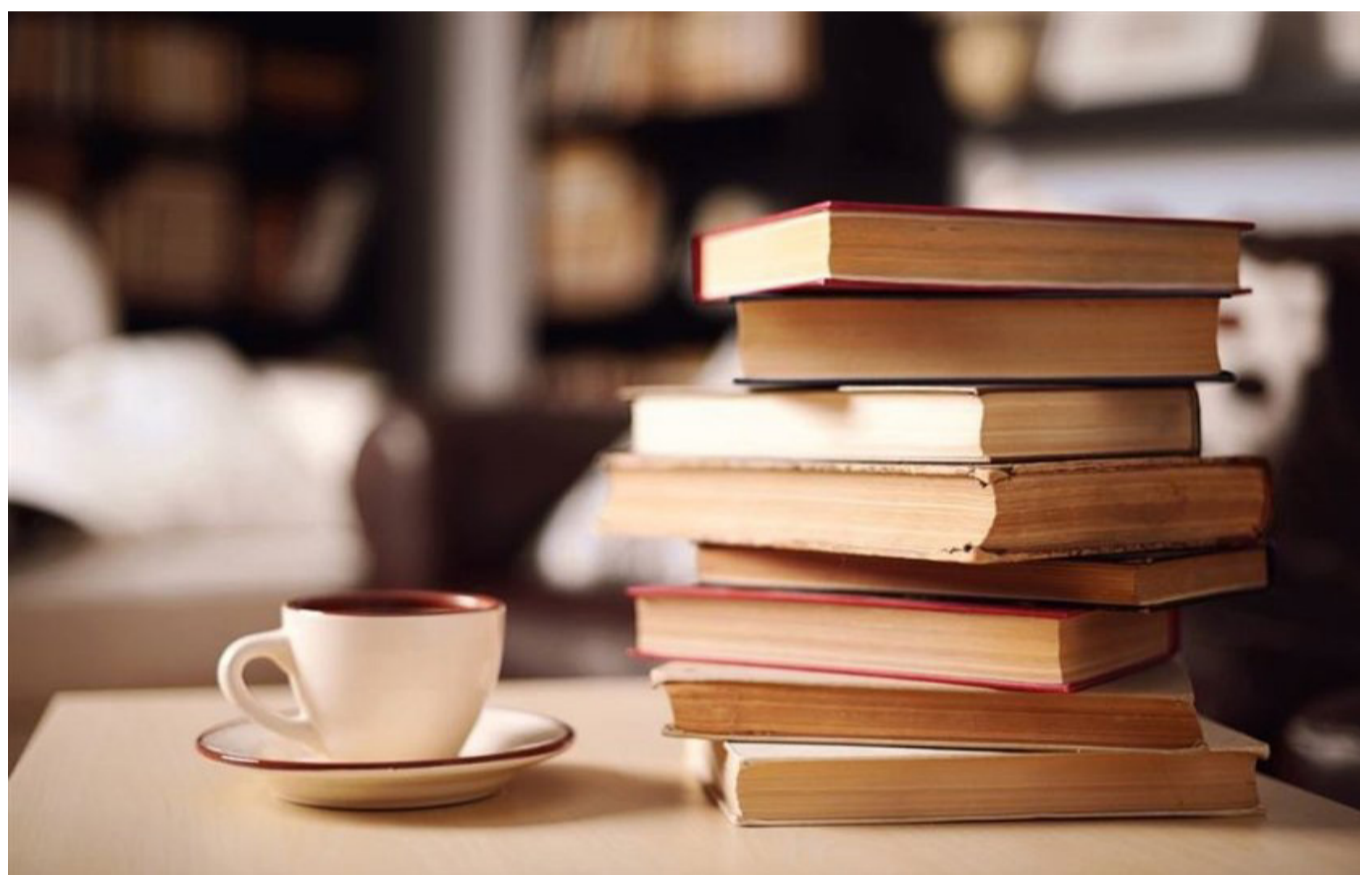
**Визнач, на які питання відповідає текст.** Якщо ти читаєш статтю з заголовком «Найпухнастіші та милі котики всесвіту», ти одразу можеш визначити, що в ній ти отримаєш відповіді про те, які види пухнастих котиків бувають, чим визначається їх милість і так далі. Це допомагає скласти карту або план в голові, а ще розуміти, що ти не дарма читаєш.

**Постарайся зрозуміти, для чого тобі взагалі читати цей текст?** Що саме ти дізнаєшся, коли його прочитаєш? Попередні пункти допоможуть тобі



гляд такий метод здається складним і довгим, адже простіше все просто прочитати від початку і до кінця. Але саме так інформація не забудеться через 5 хвилин, а залишиться з тобою надовго.

До речі, не забувай, що ми живемо в крутий час, коли інфу можна отримувати не тільки з книг. **Подкасти, інтерв'ю, відео-лекції, фільми - вибір величезний!** Адже важливо не те, як ти отримуєш знання, а їх ефективність!



щось для школи / універу - це дві великі різниці. Нудно, незрозуміло, ще й складно сконцентруватися. У кращому випадку вдається прочитати весь заданий параграф для галочки, щоб можна було з чистою совістю сказати «ну я ж читав».

**Отже, як читати «серйозні» книги і все розуміти?**

**Найперша і найважливіша задача - зрозуміти загальну велику тему параграфа, глави і навіть книги, яку ти збираєшся читати.** Недостатньо просто ознайомитися із заголовком. Переглянь всі підзаголовки і графіки, зверни увагу на слова, виділені курсивом або жирним шрифтом, прочитай вступ і останній абзац-резюме, якщо він є. Ти повинен розуміти структуру всього тексту.

Це займе всього лише хвилину. Але таким чином ти сильно полегшиш своєму мозку роботу, адже він вже буде розуміти, що йому треба дізнатися.

дати відповідь на це питання.

Тепер можеш приступати до читання. Можливо, ми зараз скажемо страшну річ, але **роби позначки в книзі!** Якщо, звичайно, вона належить тобі, а не бібліотеці. Книга - це інструмент, і користуватися ним потрібно на повну. Після прочитання перефразовує все, що ти тільки що дізнався. Розкажи собі про найважливіше і найголовніше, а потім вже налаштувай деталі. Пам'ятай, що спочатку ми будуємо фундамент будинку, а потім вже купуємо меблі.

**Конспектуй текст після його прочитання.** Намагайся робити це по пам'яті, іноді підглядаючи в підручник. Якщо робити так не виходить, значить матеріал, можливо, засвоївся погано і потрібно виконати всі кроки ще раз. Також корисно через якийсь час ще раз повторити про себе все, що ти дізнався. А ще для супер ефекту ти можеш переказувати своїм близьким факти з прочитаного! На перший по-

## Цікаві факти

- при читанні майже 50% часу очі людини дивляться на різні літери. При цьому лінії погляду можуть як розходитися в різні боки, так і перехресчуватися;
- при швидкому читанні стомлюваність очей менша, ніж при повільному;
- очі людини з середніми навичками читання роблять на одному книжковому рядку 12-16 зупинок, а тих, хто читає швидко – 2-4 зупинки;
- найдовше речення у світі написав Віктор Гюго у романі «Знедолені», воно налічує 823 слова;
- двадцять шостий президент США Теодор Рузвельт прочитував по одній книзі щодня;
- Оноре де Бальзак прочитував роман у 200 сторінок за півгодини;
- Томас Едісон читав відразу 2-3 рядки, запам'ятовуючи текст мало не сторінками, завдяки максимальному зосередженню.

## Як впроваджувати корисні звички в своє життя?

Знову проспав. Знову не зробила уроки. Знову забив на англійську. Бувало з кожним: ти мрієш-мрієш, плануєш-плануєш, надихаєшся-надихаєшся. І ось починаєш рано прокидатися, сідаєш за уроки відразу після школи, кожен день приділяєш час англійській, а потім через місяць розумієш, що останній раз бачив підручник три тижні тому.

Давай перед початком нового тижня поговоримо про звички. Чому у нас іноді не виходить швидко впровадити в своє життя корисну справу або, навпаки, ми легко піддаємося спокусам?

Головне в цьому - не звинувачувати і не лаяти себе, а навпаки! Ми всі люди. Ми не завжди раціональні або зібрані, буваємо імпульсивними або нам іноді взагалі не потрібно ось це ось все, а хочеться на ручки і під ковдру. І це ок!

### Що ж таке звичка?

Звичка - це те, що ми робимо на автоматі і без особливих зусиль. Якщо ти щовечора, наприклад, приймаєш душ, ти ж не змушуєш себе робити це з думками: «Візьми себе в руки, сходи в душ. Давай, do it, just do it!». Ти навіть не замислюєшся про це!

Звичка - це не сила волі і не мотивація. Це не змушувати і не забороняти. Це здійснювати якусь дію автоматично! Як ми чистимо зуби або вечеряємо в один час, так само ми можемо розвивати й інші звички! А на силі волі або мотивації, до речі, далеко виїхати складно, адже будь-яка перешкода може збити тебе.

### Як же розвинути нові звички?

1. По-перше, визнач сфери життя, в які ти хочеш впровадити нові звички. Проаналізуй, в яких сферах ти часто змушуєш себе щось робити? Хочеш почати вранці бігати, але постійно пропускаєш будильник? Хочеш відмовитися від чіпсів, але нова пачка вже у тебе в руках? Подумай, що ти робиш, коли відчуваєш стрес? Можеш виявити, що ти навіть не знаєш про те, що у тебе є якась класна або, навпаки, шкідлива звичка.

2. Заведи трекер звичок. Ти можеш намалювати його сам або знайти в інтернеті. Кожен день відзначаєш, притримувался ти сьогодні цієї звички чи ні. І нічого страшного, якщо не всі дні будуть «успішними». Більш того, якщо у всіх клітинках будуть галочки, можливо, варто ускладнити завдання.



3. Організуй свою навчальну або робочу середу так, щоб дотримуватися нової звички було максимально просто. Бажані дії повинні даватися легко, а те, від чого хочеш відмовитися, має даватися складно. Наприклад, якщо ти хочеш частіше займатися спортом, став форму на помітне місце! А якщо хочеш менше залипати в телефоні, став обмеження на соцмережі.

4. Спробуй візуалізувати свою кінцеву мету і подумай над тим, які перепони можуть бути на твоєму шляху. Якщо ти вирішив пробігти напівмарафон, потрібно розуміти, що така мета передбачає багато рутинних дій. Перший час можна бігати на ентузіазмі. Але що, якщо друзі будуть пропонувати піти погуляти замість пробіжки? Уяви цю ситуацію і продумай, що можеш їм відповісти. Наприклад, запропонувати зустрітися після тренування або в інший день.

5. Постав собі нагадування на телефоні про нову справу, поки вона не стане звичкою. А про звичку і нагадувати не варто!

Сподіваємося, що ці прості правила зможуть тобі допомогти. Вибирай те, що тобі ближче всього!



## Презервативи для...Жінок?



Всі вже знають про звичайні презервативи та як ними користуватися. Але, окрім них, існує і такий вид контрацепції, як внутрішньовагінальні, або ще «жіночі презервативи».

Це - бар'єрні контрацептиви, які на відміну від звичайних презервативів вставляються в піхву.

### Як це працює?

Презерватив має циліндричну форму. На кожній стороні циліндра є кільця, одне з яких - відкрите. Закрите вставляється всередину піхви, а відкрите залишається зовні і допомагає презервативу щільно прилягати. Презерватив потрібно вставляти до сексуального контакту, а сама процедура може нагадувати введення тампона. Але звичайно, перед тим, як його використовувати, краще уважно прочитати інструкцію. Також потрібно стежити, щоб під час сексу член партнера знаходився в презервативі.

### В чому перевага внутрішньовагінальних презервативів?

Головна перевага - завдяки їм дівчина може сама контролювати процес і бути впевненою, що вона захищена від захворювань, які передаються статевим шляхом, і від небажаної вагітності.

Ще такими презервативами часто користуються працівниці комерційного сексу. Вони використовують їх як профілактики ВІЛу.

### Але є і мінуси.

Найсерйозніший - їх ефективність нижча в порівнянні зі звичайними презервативами. Можливо, саме помилки в їх використанні є основною причиною низької протизаплідної ефективності.

## 5 міфів про те, як уникнути небажаної вагітності

Чули міську легенду про те, що одна дівчинка купалася в басейні і завагітніла? А інші хлопці, знайомі знайомих друзів, займалися сексом стоячи, не захищаючись, і ніякої вагітності? Тому що вся сперма, завдяки гравітації, стікала вниз і сперматозоїд так і не досяг яйцеклітини ... Так, це найкоротша розповідь, здатна зворушити будь-кого ...

А якщо серйозно, то такі історії вже швидше викликають посмішку, ніж подив. Але в інтернеті та в житті все ще можна зустріти інші міфи про те, як можна запобігти небажаної вагітності, в які вірять досі. Давай сьогодні про це і поговоримо!

**МІФ 1.** Під час першого сексу не можна завагітніти, тому можна спокійно не користуватися презервативом. Здається очевидним, але все-таки ми хочемо ще раз це повторити: немає ніяких підстав вважати, що під час першого проникаючого сексу не можна завагітніти. Перший, десятий, сто тридцять другий - сперматозоїду і яйцеклітині потім не доведеш, що це був перший раз. А тим більше не домовишся з ВІЛ та іншими захворюваннями, що передаються статевим шляхом.

коли сперматозоїди, які знаходяться в організмі дівчини з моменту останнього сексу, ще активні. Користуватися концепцією потрібно в будь-який день циклу і не варто повністю покладатися на календарний метод!

**МІФ 3.** Перерваний статевий акт. Просто три слова, а скільки навколо них помилок. Що це взагалі таке? Це припинення статевого контакту до настання сім'явиверження. По-перше, навіть в передсемінній рідині у чоловіків можуть бути присутніми сперматозоїди (хоча деякі дослідження це спростовують). По-друге, встиг або не встиг - поняття дуже відносне. Хлопці не завжди під час оргазму здатні змусити себе зупинитися. Тому ППА - це дуже ненадійно!

**МІФ 4.** Завагітніти не можна, якщо не було проникаючого сексу. Звичайно, в такому випадку ймовірність завагітніти значно нижче, але вона залишається. Сперма може потрапити в піхву, наприклад, під час фінгерингу, якщо на пальцях залишився еякулят. Хоча поза піхви сперматозоїди не такі життєздатні, як всередині нього, все ж про такий ризик варто пам'ятати.



**МІФ 2.** Під час менструації неможливо завагітніти. Звичайно, під час менструації, якщо трапився проникаючий секс, зачаття не відбудеться, але воно може статися вже після неї, коли настане овуляція. А передбачити, коли саме почнеться овуляція, дуже складно. І немає гарантії, що це не відбудеться в період,

**МІФ 5.** Використання 2 презервативів стане кращим захистом від вагітності і захворювань, що передаються статевим шляхом. Але насправді це лише знижує ефективність. Через тертя, яке виникає між кондомами, вони легко рвуться. Як то кажуть, все добре, що в міру.



## Як зрозуміти свою сексуальну орієнтацію?

Гей, лесбіянка, пансексуал, асексуал, бісексуал ... Різноманітність ярликів, які б описували сексуальні вподобання людей, досить велике. За довгу історію людства приналежність до однієї з таких груп встигла побувати і нормою, і хворобою.

На щастя, за рішенням ВООЗ від 1990 року гомо-, бі- та асексуальність була виключена з міжнародної класифікації хвороб, чому сприяло безліч наукових досліджень. Здавалося б, тепер людям не гетеросексуальної орієнтації повинно було стати простіше жити, проте настрої суспільства в цьому питанні все ще залишається досить напруженим. Частково через страх осуду і виникає проблема самоідентифікації: люди бояться дізнатися про себе щось суспільно неприпустиме і забороняють собі навіть думати в цьому напрямку.

**Тому перше** і найважливіше, що ви повинні зрозуміти, - сумніватися в своїй орієнтації нормально. Нормально, якщо вас приваблює людина вашої статі або гендеру, збуджують і чоловіки, і жінки, або вам взагалі не цікаві сексуальні відносини.

**Друге** важливе знання, яке має у вас залишитися після цієї статті - вашу орієнтацію визначаєте тільки ви. Немає ніяких зовнішніх показників або певної поведінки, що властиві людям певної орієнтації.

**І третє**, що необхідно зрозуміти всім, хто сумнівається в своїй сексуальності: орієнтація - це не вибір. Як би не хотілося вирішити «я гетеросексуал», якщо ваша орієнтація гомосек-

суальна, то задоволення від сексуального контакту з протилежною статтю ви не отримаєте, а спроби придушення своїх бажань можуть серйозно вплинути на ваше психічне здоров'я.

**То як же дізнатися свою сексуальну орієнтацію?**

Нажаль, чарівного апарату, який зібрав би ваші дані і після аналізу видав точний результат, не існує. Хоча б тому, що виключно гетеросексуальних, як і гомосексуальних людей дуже мало. Уявіть собі пряму, один кінець якої позначає крайню гетеросексуальність, інший - гомосексуальність. Саме так зараз більшість вчених уявляє сексуальність людини. Причому більшість людей ніколи не знаходяться на крайніх точках, а знаходяться ближче або далі від середини.

На цьому заснований тест Маслоу, однак він не враховує фактору асексуальності, що присутній в тесті Стормс.

Тому наша **перша порада** - для початку спробуйте пройти ці тести, вони можуть наштовхнути вас на потрібні питання до себе.

Якщо ви все ще не впевнені, то **другим кроком** спробуйте проаналізувати свої відносини з людьми. З ким вам комфортніше спілкуватися, на кого ви неусвідомлено звертаєте більше уваги, хто викликає у вас бажання? Чи приносить вам задоволення секс? Якщо так, то секс з якою статтю / гендером?

Коли ви проаналізували себе, **прочитайте якомога більше про види сексуальної орієнтації** і порівняйте зі

## Лесбійський секс: як захистити себе і свою партнерку?

Давай сьогодні поговоримо про те, як захистити себе і свою партнерку.

**По-перше**, слід звести ризики до мінімуму. Заразитися ІПСШ можна, наприклад, через кров або вагінальні виділення.

Щоб зменшити ймовірність зараження, перед сексуальним контактом потрібно добре вимити руки, а під час - завжди користуватися бар'єрними засобами захисту.

**Чим користуватися, щоб убезпечити себе?**

**Латексні рукавички.** Вони підійдуть для вагінального, так і для анального проникнення. Також можна замінити презервативом.

**Лубрикант.** Він не тільки допоможе підвищити чутливість, а й зменшить силу тертя, захищаючи ті ж рукавички від розривів.

**Латексні серветки.** Це супер засіб захисту під час орального сексу. Але якщо їх знайти не вдасться, подібну «серветку» можна зробити зі звичайного презерватива, розрізавши його.

Тільки пам'ятай, що засоби - одноразові, і їх не можна використовувати повторно! Також не забувайте регулярно відвідувати гінеколога і здавати аналізи.

своїми спостереженнями.

Не хвилюйтеся, якщо точної відповіді так і не отримали, адже часто жоден з ярликів, які використовуються для опису сексуальної орієнтації, не підходить, але це не привід боятися себе. Якщо ж ви знайшли відповідь, але через деякий час знову засумнівалися, пам'ятайте, що **це теж нормально**.

До слова, є люди, які просто не замислюються над тим, до якої групи себе віднести і відмовляються від будь-якого ярлика. Це теж гарне рішення, але тільки до тих пір, поки вам комфортно в невіданні.

Зрештою, хоч би якою була ваша сексуальна орієнтація, головне зрозуміти, що ви можете шукати себе, сумніватися, приймати себе будь-яким і не боятися відрізнитися від більшості.

## Про досвід одного підлітка

Мене звать Кріс, мені 16, і у мене трапляються панічні атаки. Насправді, навколо ментальних проблем завжди багато стереотипів, так що я хочу розповісти про атаки на власному досвіді.

### Що відчувається?

У мене панічні атаки проявлялися в таких фізичних симптомах, як тяжкість у грудях, озноб, іноді — запаморочення. Виникає раптове відчуття слабкості і незахищеності. Відчуваєш, що щось йде не так або що насувається небезпека, але не можеш виправити і запобігти. З'являється паніка, відчуття заплутаності і невизначеності. Воно дуже «накриває».

### Що може викликати?

З цим, насправді, розібратися дуже важко. У мене тригерами найчастіше ставали відносини і ситуації, в яких, як мені здавалося, мене бути не повинно (наприклад, прогулянка з нав'язався другом або телефонне привітання дальньому незнайомому родичу). Іноді паніка може з'явитися в натовпі, в неприємній ситуації на вулиці.

### І ЩО Ж РОБИТИ?

Я розповім про те, що допомагало мені:

**Не соромитися своїх почуттів.** Якщо хочеться плакати-плакати. Якщо паморочиться голова-сісти. Постаратися не думати про те, як подивляться люди, тому що це викличе ще більше тривоги, і коло замкнеться.

**Спробувати дати собі чітке і абсолютно безглузде завдання.** Знайти 20 червоних предметів навколо. Придумати 10 мемів з Майком Вазовскі (однооки, звичайно ж). Подумати, який тик Тік ти можеш зняти тут і зараз. Таким чином мозок перемикається, а через зрозумілі алгоритми повертається відчуття безпеки.

**Зосередитися на моменті, але не на почуттях.** На оточенні. Які 5 звуків ти чуєш? Які 5 неочевидних предметів ти бачиш? Що відчуваєш на смак? А на запах? Яка температура навколо? Потрібно спробувати відволіктися від переживань і клубка думок, звернувши увагу на реальну обстановку. Так що, якщо ти або твої знайомі відчуєте панічну атаку, спробуйте щось з цього списку. Мене він дуже рятував. І anyway пам'ятай, що у тебе є я, і я тебе розумію.



Напевно, більшість переживали самі або чули від друзів і близьких про панічні атаки. Сильна тривога, прискорене серцебиття, біль у грудях. Важко дихати і здається, що в будь-який момент можна втратити свідомість. Панічна атака може статися вдома, на навчанні, на вулиці, в магазині і нібито без причини.

### Що ж можна зробити тому, хто, на жаль, зіткнувся з панічними атаками?

**Найкращий спосіб** - це звернутися до спеціаліста. Він допоможе визначити можливу причину, а також переконатися, що це саме панічні атаки, а не симптоми інших захворювань. Також варто проконсультуватися з психологом. Панічними атаками страждають багато людей і в цьому немає нічого, чого варто було б соромитися. Є багато професіоналів, які допоможуть впоратися з цією проблемою.

**Можеш розповісти про свою проблему батькам або близьким.** Можливо, вони теж стикалися з панічними атаками і зможуть тебе підтримати. Але навіть якщо хтось вважатиме подібні проблеми «надуманими», не варто знецінювати свої переживання. Це важливо.

**У момент паніки спробуй сконцентруватися на своєму диханні.** Повільно і глибоко вдихай і видихай через ніс. Також можеш закрити очі і просто розмірено дихати.

**Усвідомлення і розуміння того, що те, що відбувається в дану хвилину, - панічна атака, а не серцевий напад або непритомність,** також може допомогти в момент сильного переляку. Пам'ятай, що панічні атаки безпечні для здоров'я і будь-який напад тривоги не буде тривати вічно. Зовсім скоро паніка закінчиться.

**Спробуй проговорити все, що з тобою відбувається і все, що ти робиш в даний момент, вголос.**

У момент панічної атаки також можеш **випити кілька ковтків води і вмитися прохолодною водою.**

**Заплющ очі і спробуй уявити себе в безпечному місці** або в ситуації, коли ти відчував себе максимально комфортно, спокійно і впевнено. Можеш навіть задалегідь звикнути до цього спогаду, щоб у разі панічної атаки ти міг бивідразу переключитися на нього.

Якщо поруч є хтось із близьких, **спробуй поговорити з ними про щось відверненому** (якщо відчуваєш, що тобі це допоможе). Якщо ти один в момент панічної атаки, подзвони тому, кому довіряєш, і поговори з ним.

Тільки пам'ятай, що все дуже індивідуально і в рішенні цієї проблеми немає стовідсоткового методу. І все ж найкращий вихід - звернутися до фахівця.

## Чи корисно плакати?

Хлопчики не плачуть взагалі, а дівчатка плачуть, але тихенько, щоб ніхто не бачив і не чув. Та й плакати в цілому якось соромно. Чого нити? Ти що, слабак або слабачка? А від батьків можна іноді почути «твої сльози на мене не діють», коли наміру «діяти» взагалі немає, а просто боляче, прикро і складно не плакати. І навіть в кінотеатрі на сумному фільмі доводиться стримувати емоції у горлі, щоб ніхто не помітив, що у тебе очі на мокрому місці. Знайомо?

Ох, скільки ж стереотипів і заборон навколо такого природного процесу.

**Сьогодні ми хочемо поговорити про сльози і про те, що плакати - не соромно, а навіть буває корисно!**

Сльози бувають різними: базальні — ті, які виділяються для змочування очі; рефлексорні — вони з'являються у відповідь на смітинку або коли ми ріжемо цибулю. І емоційні. Саме про них і поговоримо.

Бувало, що після того, як ти поплавав/ла, ставало легше? Це не просто так. Згідно зарубіжному дослідженню передбачається, що плач - це самозаспокійлива дія. Коли ми плачемо, інтенсивно виділяються ендорфіни - «гормони радості». Тому сльози допомагають пом'якшити душевний біль.

Взагалі плакати - це своєрідне фізичне навантаження, особливо для дихальних м'язів, які можуть перебувати в напрузі під час переживань. Завдяки плачу м'язи розминаються. Таким чином сльози допомагають нашому тілу розслабитися.

Голландські вчені провели експеримент і з'ясували, що люди, які не стримували сльози під час перегляду сумного фільму, приходили в норму вже через 20 хвилин після закінчення сеансу. А через півтори години їх настрій ставав навіть краще, ніж було до перегляду. Тому подивитися «Хатіко» та інше сумне кіно теж добре.

Але якщо ти відчуваєш, що сльози підступають занадто часто і з будь-якого приводу, це може бути симптомом розладу. Підвищена сльозливість - привід звернутися до фахівця. Це можуть бути, наприклад, порушення в роботі органів. Також часті сльози можуть говорити про психологічні проблеми, з якими допоможе впоратися психолог.

**Сльози щастя.** Дослідниця Оріана Арагон припустила, що так ми врівноважуємо позитивне емоційне напруження психіки.

Складно дати точну відповідь, скільки в сльозах користі, а скільки шкоди. Складно сказати напевно, чому іноді після сліз ми відчуваємо полегшення, а іноді ні. Наші емоції-складні, дивовижні і у вчених є ще нескінченна кількість питань, на які ще належить відповісти.

І пам'ятай, що емоції - це не слабкість! Ти маєш право плакати, неважливо хлопець ти чи дівчина!

## Пасивно-агресивні люди: як дати відбій?

**Агресія** - це енергія, без якої неможливо вижити. Для того, щоб створювати і реалізовувати, захищатися і розвиватися, нам потрібна агресія. Агресія багатогранна - від дискомфорту і роздратування до злості і люті. Ключова навичка, яка потрібна кожній людині, - навчитися розпізнавати в собі агресію, прийма-

казуй мені свої нерви!».

**Топ ознак пасивно-агресивної людини:**

- Не говорять прямо про речі, які їх хвилюють. Вони вважають, що краще посилати неясні натяки і чекати твоєї реакції.

- Не визнаються в справжніх почуттях. На питання «Щось сталося?»



ти її і переробляти так, щоб донести свої почуття до іншої людини цивілізованим шляхом.

Ми досить довго накопичуємо образи і мовчимо. Але негативні емоції нікуди не йдуть, вони осідають і знаходять інші варіанти виходу - непрямі форми агресії.

**Пасивна агресія** - манера поведінки, при якій пригнічується гнів. Такі люди терзають вас недомовками, тримають в постійній напрузі. Звичка приховувати злість йде з дитинства, коли батьки забороняють показувати справжні емоції. Це все твої стиснуті кулаки, скрипучі щелепи, прискорене серцебиття і палаючі щоки після маминої фрази: «Не по-

вони, як правило, відповідають: «Нічого», «Все нормально».

- Маніпулюють тобою своїм мовчанням.

- Вони провокують тебе на гнів.

- Перекладають відповідальність.

**Як їм протистояти?**

- Проаналізуйте ситуацію. Можливо, тут дійсно присутня твоя вина

- Відкрито ділись своїми почуттями та думками.

- Будь наполегливим в розмові, але не переходь на грубість.

- Не намагайся провчити їх такими ж методами.

Давайте волю своїм емоціям, говоріть про свої почуття і витрачайте свою енергію правильно.

У сучасному світі, з усіма його стресами і катастрофами, міцне психічне здоров'я — це дійсно один з мастхевов. Якраз для того, щоб не завдати своїй психіці неоправної шкоди, важливо:

Чи не знецінювати свої почуття: ви завжди маєте право на негативні емоції і не можна «збирати їх в собі», адже для розвитку такої недуги, як депресія, достатньо всього лише 2-х тижнів. Відчуваючи психологічний дискомфорт - на роботі, навчанні, в спілкуванні з іншими — визначати, звід-

## TEENERGIZER!

ки саме він виходить, що змушує нас відчувати себе погано, і мінімізувати, наскільки це можливо, ці фактори.

Ділитися своїми переживаннями з кимось, хто зможе вислухати і підтримати, і, якщо потрібно, допомогти розкласти все по полицях. Іноді досить поспілкуватися про на-

боліле з близькими нам людьми, але не завжди і не у всіх є така можливість. Ось для цього і створені консультації в Teenergizer, де кожен підліток може поділитися з рівним консультантом тим, що у нього або неї «болить», натомість отримавши розуміння і підтримку.

## Особисті кордони: не переступай межу

Тато постійно без стуку заходить в кімнату і ніяк не реагує на твої прохання так не робити? Мама дивиться в телефон, коли ти переписуєш зі знайомими? Подруга роздає поради, як тобі вчинити, і нібито вчить життю, не приймаючи твою точку зору? Це все порушення особистих кордонів.

Давай сьогодні поговоримо про те, що таке особисті кордони, як їх встановлювати і як зрозуміти, що вони порушуються.

Психологічні межі - це та сама риса, яка проходить між тобою і оточуючими. Це розуміння того, що є «я», а є інші, а також вміння позначити межі, за які інші люди «заходять» не повинні. Саме кордони допомагають нам відчувати, де ж насправді наші власні бажання, а де - бажання інших. Також вони дають зрозуміти, коли саме відбувається те саме порушення. Як зрозуміти, що твої особисті кордони порушуються?

Якщо все окей – ти відчуваєш себе комфортно і добре, але якщо це відбувається — приходить дискомфорт, роздратування або тривога.

Давай подивимося кілька прикладів:

- У тебе немає особистого простору в квартирі. Батьки прибираються на твоєму столі, в шафі і полицях, перекладають речі, заходять в твою кімнату без стуку.

- Рідні вже розпланували, в який університет будеш вступати, на кого будеш вчитися, ким працювати, яким повинен бути твій партнер.



- Ти не можеш відмовляти. Тебе змушують йти на день народження до троюрідної тітки, хоча ти бачив її раз в житті.

- Твої захоплення або зовнішність постійно оцінюються друзями або рідними.

- У школі на тебе звалюють всю позакласну роботу, яку ти не просив.

- Подруга або друг просить постійно робити за нього або неї домашку або інші справи.

Що можна зробити, щоб розмежити свої особисті кордони?

**По-перше, іноді варто відкрито і прямо говорити людині, яка їх порушує, що тобі некомфортно.** Хоча це буває і дуже важко. Найчастіше саме близькі люди і порушують наші кордони. Правда, завжди пам'ятай про безпеку. На жаль, не всі батьки готові слухати своїх дітей. Орієнтуйся по ситуації.

**Важливо вміти говорити «ні».** Незнайомцю відмовити набагато простіше, а ось кращій подрузі — набагато склад-

ніше. Спробуй взяти паузу і скажи, що обов'язково про це подумаєш, але відповіси трохи пізніше. Це не робить тебе поганою людиною. Якщо навіть на тебе образяться, це їх вибір. І якщо ти потрібен комусь тільки, щоб вирішувати проблеми, навіщо взагалі таке спілкування?

**Також варто розуміти, що і в інших є свої особисті кордони і не порушувати їх.** Класно вміти поважати як свої інтереси, так і інтереси оточуючих.

Звичайно, психологічні межі – це не щось чітке, наприклад, як межі нашого фізичного тіла. Вони можуть змінюватися, в залежності від ситуації або навіть людини, з якою ти знаходишся в комунікації. І це нормально. Головне – розуміти, коли саме тобі стає некомфортно і вміти про це сказати. Адже люди, порушуючи наші кордони, не завжди розуміють, що це роблять, так як їх власні кордони можуть бути набагато ширше наших.





## Як пережити розрив?

Правда життя в тому, що ніхто не скаже напевно, як легко, просто і безболісно попрощатися з людиною, яка була для тебе важливою. Можна зануритися у справи, намагатися не думати про минуле, але при цьому дуже довго відчувати гострий біль, а можна віддатися почуттям і впоратися з розривом швидко.

Кожен знаходить свій шлях. Але давай сьогодні поговоримо про те, що ж все-таки можна зробити, щоб не потонути в почуттях, які можуть впливати на тебе деструктивно.

**Що робити, коли серце розбите? Поради не універсальні, але, раптом, ти знайдеш щось для себе!** Проживи свої почуття. Не ховай їх гливоко всередині, а навпаки, постарайся усвідомити все, що з тобою відбувається в даний момент. І мова не тільки про сльози. Ти можеш відчувати злість або роздратування. Ти можеш дуже нудьгувати, і це нормально. Всі пригнічені емоції в результаті, швидше за все, нікуди не подінуться, а можуть вилитися, наприклад, в тривогу. Тому дозволь собі відчувати!

Але якщо апатія триває довго, з'являється багато негативних думок, ти взагалі не бачиш виходу з ситуації, не розумієш, як жити далі, **краще попроси допомоги**, адже іноді нам складно впоратися з хворобливими ситуаціями самотужки. І це не говорить про твою слабкість. Звернися до психолога, а також не забувай, що ти

завжди можеш написати нашим рівним консультантам. Це безкоштовно і анонімно. Тебе ніхто не засудить і не вважатиме проблему «надуманою».

**Пам'ятай, що ти не повинен відчувати реальне прийняття і спокій того, що сталося, майже відразу, все пробачити і з легкістю піти далі.** Під час відносин у вас з партнером з'являються спільні друзі, інтереси, плани, і потрібен час, щоб всі ці звички перестали ними бути. Потрібен час, щоб навчитися бути одному.

**Стань для себе кращим другом/подругою.** Адже в такі складні моменти, особливо якщо «кинули» тебе, може здаватися, що з тобою точно щось не так, ти не заслуговуєш любові, ти поганий, ти жахливий. Уяви, сказав би твоя найближча людина тобі такі слова? Навряд чи.

**Стався до себе дбайливо.** Не вимагай від себе занадто багато чого, більше відпочивай, роби те, що зазвичай підіймає настрій. Можливо, під час відносин ти закинув свою улюблену справу або давно хотів кудись піти. Зроби це!

**Намагайся не підтримувати регулярний реальний контакт з колишнім партнером відразу після брейкапу.** Швидше за все, це не найкраща ідея — по-дружньому йти гуляти, телефонувати або переписуватися на другий день розставання. Але, звичайно, чи бути друзями в майбутньому - вирішувати тільки вам двом. Адже

людина, з якою не склалися романтичні відносини, може виявитися просто відмінним другом.

**Нові відносини відразу після розриву.** Побачення і флірт з іншою людиною можуть допомогти пройти цей період, але чи варто відразу занурюватися в серйозний зв'язок? Буваааааае, що відносини з новим партнером, які почалися через короткий час після брейкапа, дійсно стають щасливими. Але трапляється так, що ми намагаємося просто заповнити свою порожнечу всередині іншою людиною, використовуємо його, навіть не віддаючи собі в цьому звіт. Тому, до питання потрібно підходити усвідомлено, щоб не нашкодити ні собі, ні іншому.

**Попроси підтримку у друзів.** Іноді може не хотітися нікого бачити, а іноді — саме близькі допоможуть з усім впоратися, підтримають і підбадьорять. Ти не один\_а в цьому світі. Є люди, які тебе люблять і приймають.

**Проаналізуй, що було так і не так в минулих відносинах.** Це допоможе не повторювати старі патерни, не відтворювати дитячі сценарії, не робити помилки знову і знову.



# Слатшеймінг

Тільки заповстив фотку в купальнику, а в директ вже пише користувач @anonim3000123, що ти «ш \*\*\* а»?

- В школі дізналися, що у тебе є хлопець, і тепер в чат класу отримуєш меми с глузуванням?

- Відмовила в побаченні, а у відповідь прочитала полотно про те, що ти і так, м'яко кажучи, не варта уваги?

Давайте сьогодні поговоримо про слатшеймінг.

З англійської слово slut перекладається як ш \*\*\* а, а shame означає ганьба. Коли обговорюється і засуджується сексуальне життя дівчини, кількість її партнерів, зовнішній вигляд, поведінка і фотки, на яких є найменший натяк на відвертість - це і є слатшеймінг.

Адже хорошим дівчаткам не можна займатися сексом. Хорошим дівчаткам не можна бути сексуальними. Хорошим дівчаткам не можна виглядати і робити те, що вони хочуть.

One-night stand (випадковий секс, секс на одну ніч) для дівчини - те, за що її швидше засудять, ніж дадуть п'ять, на відміну від хлопців. Так-так, подвійні стандарти увійшли в чат. Яка ж нормальна дівчина буде займатися сексом до весілля? Звичайно, зараз секс поза шлюбом і навіть відносин перестають бути чимось ганебним, але все ж зустрічаються ті, кого дуже хвилюють і ображають сексуальні переваги інших людей, а також неможливість контролювати чиєсь життя. І в той же час в мережі з'являються сотні скрінів, як дівчата, які відмовляли хлопцям в сексі або побаченні, також піддавалися образам. Тут вийшла з



чату логіка.

Нюдси - теж окрема тема. Селфі в білизні або навіть без нього ніяк не виключає наявність розуму. Селфі в білизні - це просто фото. Це не запрошення до сексу. Це не запрошення

звичайно ж, багатьох цікавило інше - виріз її піджака. Шкільних вчительок теж не минула ця доля. Скільки вже було випадків, коли вчительку звільняли за звичайне фото в купальнику на її особистому акаунті?

Бути занадто сексуальною забороняється. Але не бути сексуальною теж. Що за балахони? Що за мішкваті штани? Чому без макіяжу? Тобі вже стільки років і у тебе не було сексу? Ти що, вже не незайманна?

Відчути цю грань, де ти ще «хороша» і вже «погана» неможливо, бо завжди знайдеться хтось, кому буде що сказати на рахунок поведінки і зовнішнього вигляду дівчини.

Кожна людина має право одягатися, як забажає, займатися сексом, з ким побажає і виставляти ті фото, які йому подобаються. Чи згодні?



до цькування. Воно не визначає ні характер, ні переваги дівчини. Як і кількість сексуальних партнерів не робить її «брудною і негідною».

# Сталкінг. Як захистити себе

- ось, що відчуває людина, яка зіткнулася зі сталкінгом. Сталкінг може стати причиною депресії, тривожного розладу і багатьох інших психологічних проблем. Адже його жертва постійно не може розслабитися, а завжди чекає новий несподіваний випадок з боку сталкера. Труднощі також додає часто несерйозна реакція рідних і близьких на подібні ситуації.



Ви давно розлучилися, а колишній партнер продовжує постійно про себе нагадувати, пише у всіх соцмережах, чекає тебе після школи і біля будинку, дзвонить в будь-який час і не реагує на прохання припинити?

Ледве знайомий хлопець або дівчина щодня залишає подарунки біля твоєї квартири, нав'язливо проявляє увагу, пише твоїм друзям і родичам, незважаючи на те, що тобі це не подобається і ти мільйон разів прохала залишити тебе в спокої?

Схоже, що ти стикнувся/лась зі сталкінгом. Давай сьогодні поговоримо про це явище в нашій рубриці.

**Сталкінг** - це не романтика, а форма психологічного насильства, яка проявляється в постійному, нав'язливому переслідуванні сталкером іншої людини. Сам сталкер може вважати себе жертвою і пояснювати свої дії сильними почуттями, «любов'ю і турботою».

На перший погляд може здатися: що тут такого? Він або вона проявляє увагу, дарує подарунки, визнається в симпатії. У романтичних комедіях подібна поведінка часто заохочується і підноситься, як справжній прояв почуттів.

Але за підсумком ти відчуваєш, що твої особисті кордони регулярно порушуються, і ти не можеш розпоряджатися своїм життям. Не подяку, любов і спокій, а постійну напругу, страх і тривогу

## Що робити, якщо тебе переслідують?

- Все ж розкажи про проблему батькам і друзям. Підтримка близьких дуже важлива в такій ситуації. Постарайся подібно пояснити, що тебе дуже напружує небажана увага конкретної людини і тобі потрібна допомога.
- Хоча переслідувача можуть притягнути до відповідальності лише, якщо він прямо порушує закон, наприклад, загрожує життю або поширює твою особисту інформацію, разом з батьками звернись в поліцію, щоб отримати консультацію.
- Розкажи сталкеру про те, що ти маєш намір вирішувати проблему в законному порядку.
- Зберігай всі повідомлення і записуй телефонні розмови зі сталкером.
- Звернись за консультацією до правозахисних організацій.
- Якщо ти відчуваєш в цьому потребу, звернись за допомогою до психолога. Також ти завжди можеш написати нашим рівним консультантам. Вони тебе підтримають!

**І пам'ятай, що ти ні в чому не винен/а і маєш право відстоювати свої особисті кордони та безпеку!**

# Що таке «аутинг» та чим він небезпечний?

## Про хейтвотчінг

Знову зайшли на сторінку до блогера, який аж бісить, і перечитали всі його останні пости?

Цілий вечір на YouTube дивилися телешоу, в якому нібито спеціально зібрали все, через що Ви вже як 3 роки не включали телевізор?

Ніяк не можете кинути серіал, який дуже дратує? Давайте сьогодні розберемо поняття хейтвотчінг. Це слово походить від англійського hate-watch, що буквально перекладається як «дивитися і ненавидіти». Хейтвотчінг припускає, що вам дуже не подобається те, що ви дивитесь, але з незрозумілих причин ви не можете перестати це робити.

Згадайте, як бабуся включала якийсь місцевий серіал-сантабарбару, і ви, дивуючись жахливій грі акторів, нелогічному сюжету, дивному монтажу, все одно продовжували дивитися його разом з нею. Або заради інтересу завантажили «Сутінки», вам реально не подобалося, ви лаяли Беллу і не розуміли Едварда, знаходили безліч нестиковок, але не могли відірватися і прочитали всі частини. А після - дзвонили подрузі емоційно описували, що саме вас обурило.

Нещодавно на Netflix вийшов серіал «Емілі в Парижі». Деякі полюбили його за легкість, але інші відгукувалися дуже негативно, хоча продовжували дивитися. Користувач Twitter, парижанин @ArthurAsseraf створив цілий тред про те, що йому не подобається в шоу, описуючи всі недоліки кожної серії.

Навіщо ж витрачати час на те, що не викликає ніяких позитивних емоцій? Можливо, так здається тільки на перший погляд. Можливо, наше задоволення просто перебиває почуття провини або думка про те, що нам таке подобатися точно не повинно. «Я що, настільки недалекий, щоб насолоджуватися такими дурними і несмачними речами?» - можна запитати себе. Можливо, це просто легкий спосіб отримати яскраві емоції. Нам потрібно зробити пару кліків мишкою, і ми вже в потоці обурення.

Можливо, нам так простіше отримати почуття переваги, коли ми говоримо собі, що так, як учасники цього шоу або ось цей блогер, ми б точно ніколи не вчинили.

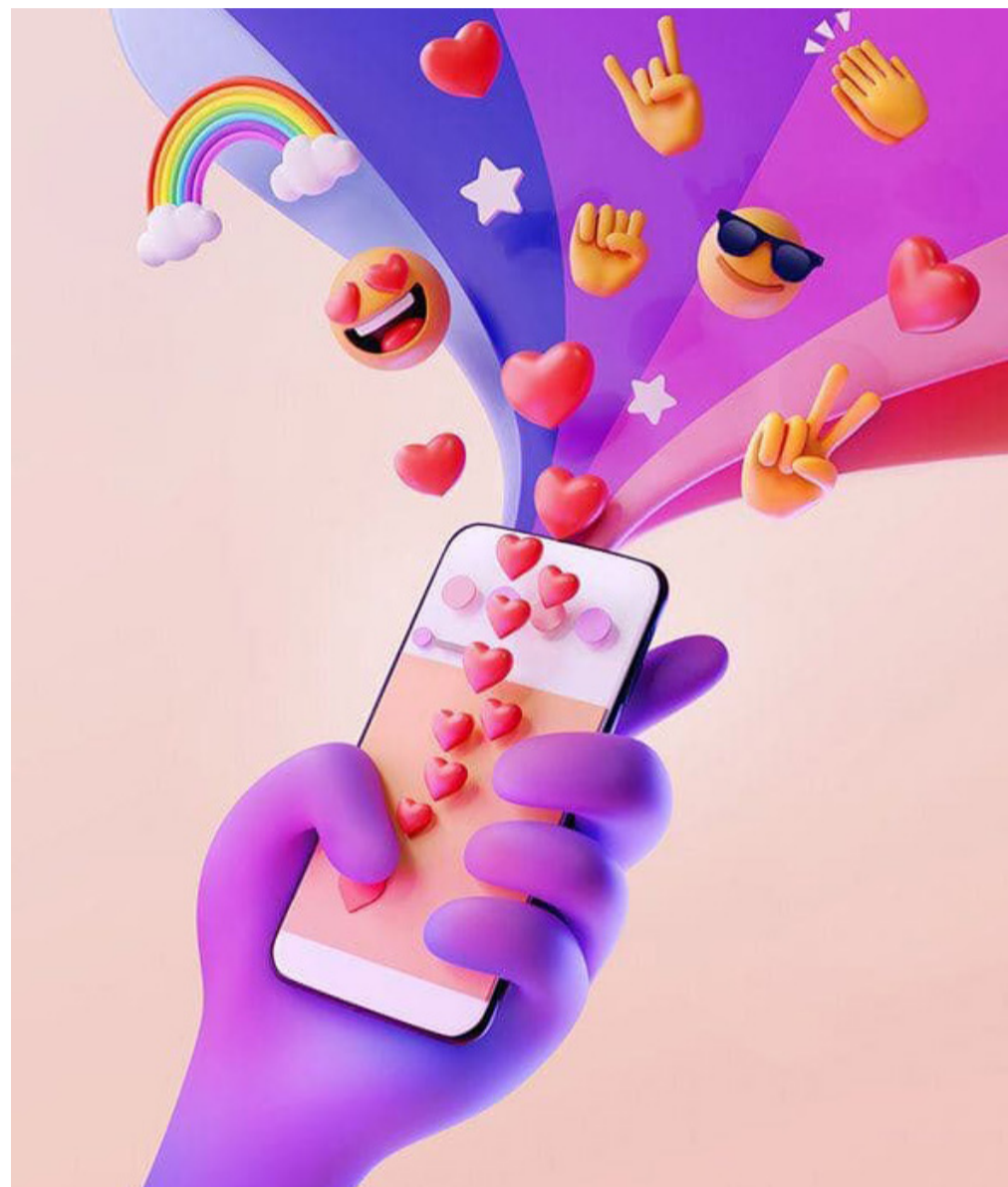
З одного боку, хейтвотчінг може стати способом відволіктися від буднів, розрядитися і хоча б на час переключити увагу зі своїх проблем. Але з іншого боку, варто відстежувати моменти, коли «дивитися і ненавидіти» стає звичкою і починає негативно впливати на наше життя.

Слідкуйте за своїми відчуттями і прислухайтеся до себе!

Хтось без попередження і без дозволу розповів публічно про твою сексуальну орієнтацію? Це неприйнятно і зовсім не окей. А для подібних ситуацій вже існує термін - аутинг.

**Аутинг** за змістом протилежний камінг-ауту. На відміну від камінг-ауту, коли людина добровільно розповідає іншим про свою сексуальну орієнтацію і / або гендерну ідентичність, аутинг - розголошення без згоди.

У нашому суспільстві, де бувають популярними гомофобні погляди, це може стати для людини серйозною проблемою, і він/вона може постраждати психологічно і фізично.



Хоча існують і прихильники аутингу. Вони вважають, що потрібно розголошувати інформацію про сексуальну орієнтацію знаменитостей і політиків, щоб поширювати дані про реальну кількість представників ЛГБТ+ і підвищувати терпимість в суспільстві.

Гучний випадок аутингу трапився у США в двадцятому столітті. Перший відкритий гей в американській політиці Харві Мілк розповів публічно про те, що національний герой США Олівер Сіппла, який врятував життя президентові Джеральда Форда, - гомосексуальний. І хоча політик робив це з благими намірами, а саме хотів показати, що геї здатні на героїзм, для Сіппла все закінчилося погано. Він пережив сварку з батьками, багато пив, у нього почалися проблеми з ментальним і фізичним здоров'ям.

Розповідати або не розповідати про свою сексуальну орієнтацію - це вибір людини, а аутинг - досить небезпечна практика, особливо у гомофобному середовищі. Не можна використовувати аутинг як інструмент помсти, тиску або навіть «допомоги», коли здається, що таким чином ти можеш допомогти іншому стати «вільним», або суспільству - більш толерантним.