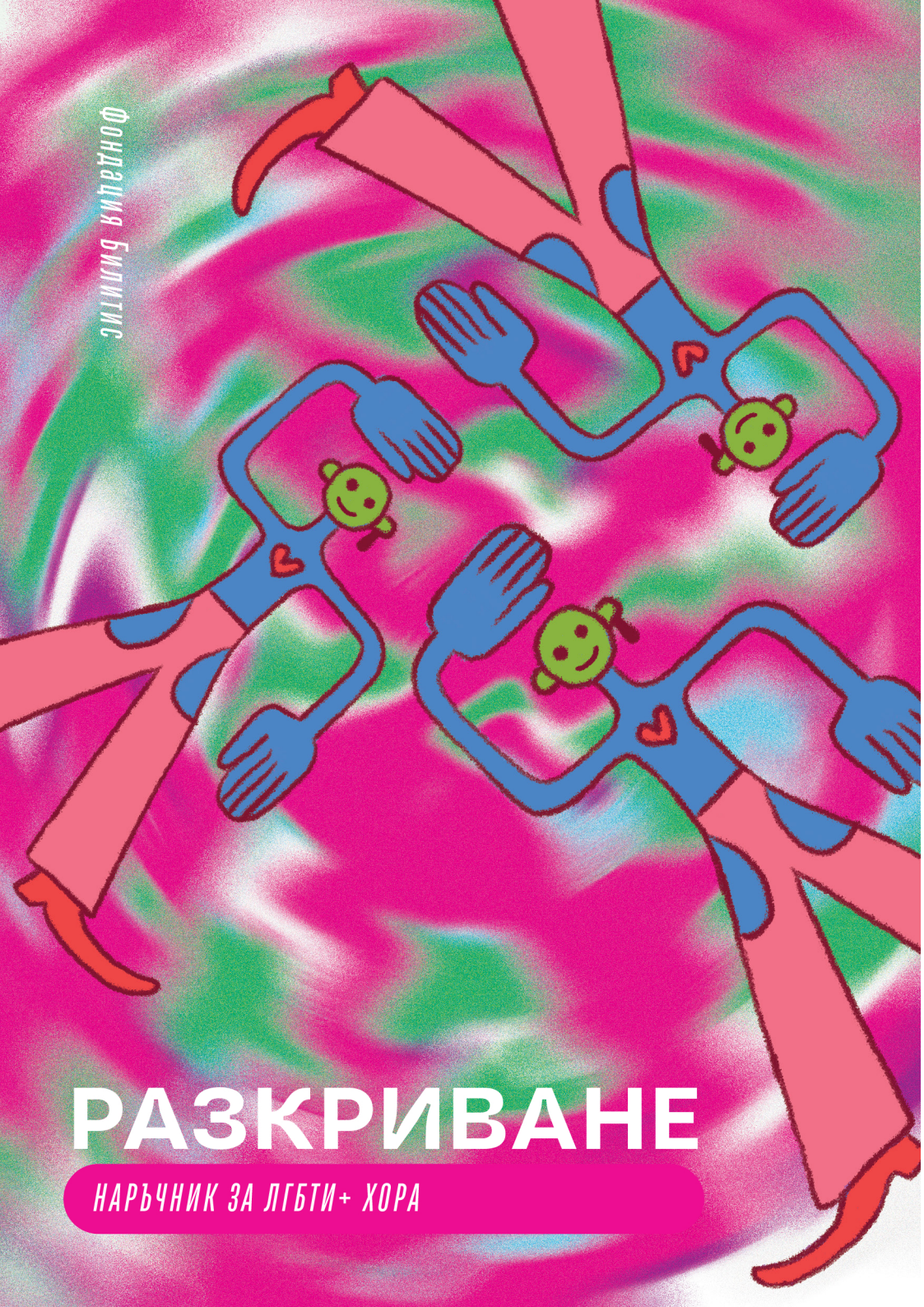


Източник: The Trevor Project
Превод: Мануела Попова
Редакция: Светла Енчева
Дизайн: Люба Мазнова

San Diego LGBT Pride
Фондация Билитис 2023

СЪДЪРЖАНИЕ

- 7 ИДЕНТИЧНОСТ
- 8 НАЙ-ВАЖНОТО
  - 9 Какво значи пол, приписан при раждането?
  - 10 Какво е джендър?
    - 12 Какво е джендър идентичност?
    - 15 Изразяване на джендъра
    - 18 Преход
  - 21 Какво е сексуална ориентация?
    - 21 Сексуална ориентация
    - 25 Сексуално привличане
    - 27 Романтично привличане
    - 29 Емоционално привличане
- РАЗКРИВАНЕ
  - 32 Предварително планиране
    - 34 Опипване на почвата
  - 36 Външни фактори
    - 36 Кога?
    - 37 Местоположение
    - 38 Училище
  - 38 Подкрепа
    - 40 Безопасност при разкриването
- 41 ЗДРАВОСЛОВНИ ВЗАИТМОШЕНИЯ
- 43 ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ
  - 45 Проверка на психичното ви здраве
    - 45 Предупредителни знаци
- 47 РЕСУРСИ ЗА МЛАДЕЖИ НА ФОНДАЦИЯ БИЛИТИС

Разкриване (или “coming out”) означава да кажете на някого нещо за себе си, което не е очевидно на пръв поглед. По отношение на сексуалната ориентация и джендър идентичността това означава да споделите с другите, че сте лесбийка, гей, би и/или транс човек (ЛГБТИ+). Процесът по разкриване може да бъде много различен за всички и е възможно да отнеме известно време, за да стигнете до момент, в който да се чувствате достатъчно комфортно и уверено да проведете този разговор с хората около вас.

Осъзнаването на сексуалната ви ориентация и/или джендър идентичност може да доведе до много чувства и въпроси.

В този наръчник ще работим заедно, за да изследваме вашата идентичност и какво би било да я споделите с някого. Ще ви предоставим инструменти и въпроси, които да ви помогнат да помислите какво разкриването означава за вас.

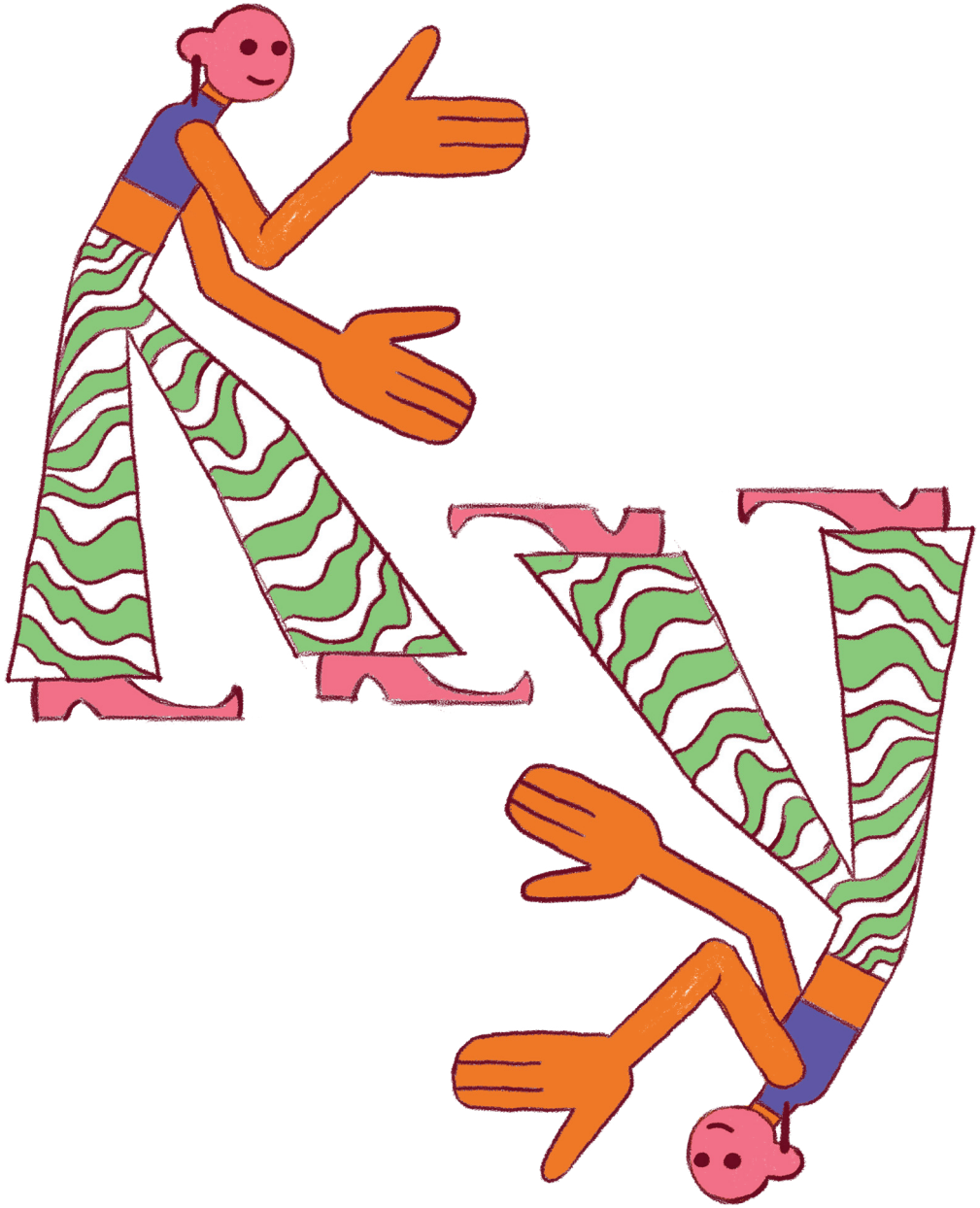
Създадохме този наръчник, за да ви помогнем да се ориентирате по-лесно във въпросите, свързани с вашата идентичност, но въпреки това първо искаме да отбележим, че вие познавате себе си най-добре и знаете какво работи за вас по-добре от всеки друг.

Ние, хората, имаме право да споделим или да запазим в тайна различни аспекти от себе си. Никой друг не е в правото си да получава информация за идентичностите ни, ако не желаем той да я знае. Ако решите да не споделяте аспекти от своята идентичност с другите, това не ви прави по-малоценни от тези, които могат да изберат да споделят своята идентичност с други хора.

Възможно е да сте чували хора да говорят за разкриването по начин, който е твърде опростен, осъдителен или просто плашещ. Истината е, че няма един-единствен начин да „се разкриете“ или да бъдете “разкрити”. Може да има определени хора в живота ни, с които да искаме да споделим за сексуалната си ориентация и/или джендър идентичност, но е възможно да има и други, с които знаем, че не се чувстваме комфортно или безопасно да споделяме. Това е съвсем нормално!

Някои хора могат да споделят за идентичността си с няколко добри приятели онлайн, други – да изберат да споделят с доверен член на семейството, а трети – да се чувстват комфортно всички в живота им да знаят. Важно да разберете е, че за много хора разкриването не се случва само веднъж, много от нас се разкриват по различно време пред различни хора и в различни периоди на живота си. Нещата, които чувате за разкриването, може да ви накарат да се чувствате притиснати да предприемете стъпки, които не са подходящи за вас или за които не се чувствате подготвени. Вашият опит е наистина уникален за вас. Вие решавате. Този наръчник е тук, за да ви помогне да обмислите различните възможности и какво би било най-добре за вас.

След като го обмислите, може да решите да бъдете разкрити за себе си, но не и за някой друг – – и това е нормално. Много хора избират да не се разкриват пред други по много различни причини. Вие сте ценни и заслужавате подкрепа, независимо пред кого избирате да споделите или да не споделите. Този ресурс е за вас, за да изследвате как се чувствате и какъв избор е правилен и безопасен за вас.



ИДЕНТИЧНОСТ

Джендър идентичността и сексуалната ориентация може да са важна част от нашата същност. За много от нас съществуват и много други аспекти, които са значими и ни помагат да бъдем такива, каквито сме. Всички тези идентичности ни помагат да се оформим като хората, които сме. Етническата принадлежност, националният произход, езикът/езиците, които говорим, възрастта, социалната класа, религията/духовността, увреждането и много други категории идентичност ни помагат да изградим по-широка картина за това какво означава да бъдем ние. Джендър идентичността и сексуалната ориентация може да бъдат само една малка част от пъзела, който изгражда нашата личност. Всички ние сме сложни човешки същества и това е прекрасно!

НАЙ-ВАЖНОТО

Много от нас често си задаваме въпроси, свързани с идентичността ни, понякога дори след като вече си мислим, че сме разбрали всичко за себе си. Идентичността на всеки от нас е изключително комплексна и ако не сте сигурни как се точно идентифицирате, това е напълно нормално. Имате право да не сте наясно с всичко точно в този момент. Отделянето на повече време да обмислите как се чувствате може да бъде изключително полезно за по-доброто разбиране на вашата джендър идентичност, изразяване и/или сексуална ориентация.

Много хора не са сигурни за разликата между джендър идентичността, изразяването на джендъра, пола, приписан при раждане и сексуалната ориентация. Това не е нещо, което повечето от нас са учили в училище или у дома, вместо това много от нас в крайна сметка сами откриват какво означават тези категории. Нека да отделим известно време, за да разясним разликата между всеки от тези термини и заедно да проучим какво означават те.

Какво значи пол, приписан при раждането?

Когато се родим, лекарите решават дали в акта ни за раждане ще бъде вписан “женски” или “мъжки” пол. Често това е един от първите пъти, когато ни се приписва пол. Това определяне на пола при раждането обикновено се основава единствено на външните полови органи, с които сме родени. Подобно на много от понятията в този наръчник, приписването на пола при раждане е много по-сложно, отколкото изглежда на пръв поглед.

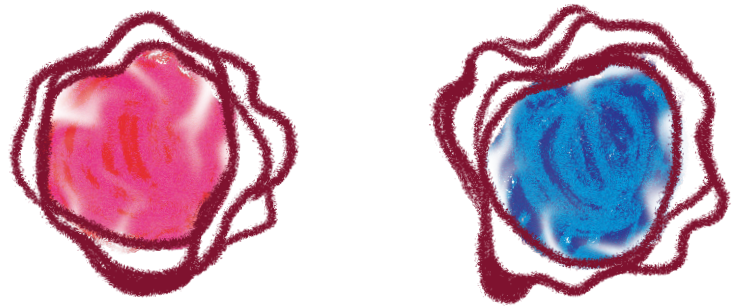
Полът, приписан при раждане, се поставя като етикет на детето, преди то да може да говори, да ходи или да знае за себе си каква е неговата джендър идентичност. Така приписването на пол не отчита реалната джендър идентичност на човека. Истинската ви идентичност може да се различава от пола, който лекарят ви е приписал.

Освен това между телата има изключително голямо разнообразие. Случва се телата на някои новородени да не се вписват в категориите “мъж” или “жена”. Тези хора може да се определят като интерсекс, което е термин, който описва широк спектър от физически вариации по отношение на половите характеристики.

Процесът на осъзнаване какво означават за вас полът, приписан при раждането ви и вашата джендър идентичност невинаги е лесен, затова искаме да отделим малко време, за да обясним всичко необходимо, за да откриете кои сте всъщност.

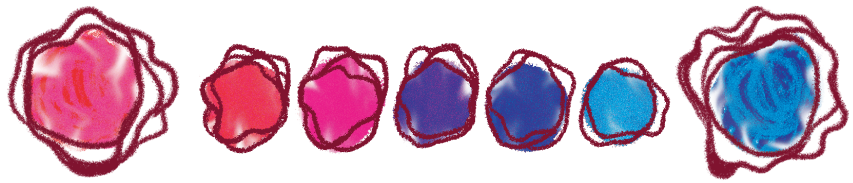
Какво е джендър?

За някои това е джендър:



момиче момче

За други е това:



момиче момче

Много често това се оказва по-близо до истината:

Джендър е начин за описание на различните роли, поведения и очаквания, които обществото има към момчетата и момичетата. Става дума не само за физическите различия между мъжете и жените, но и за социалните и културните различия, които често се свързват с това да бъдеш мъж или жена.

Нашият джендър е нещо, за което научаваме от хората около нас – както от родителите, учителите и приятелите си, така и от медиите, филмите, които гледаме и музиката, която слушаме. От ранна детска възраст научаваме какво се смята за "нормално" или "приемливо" да правят момчетата и момичетата, как да се обличат и да говорят. Тези очаквания и норми обаче могат да се различават в различните култури и да се променят с течение на времето.

Какво е джендър идентичност?

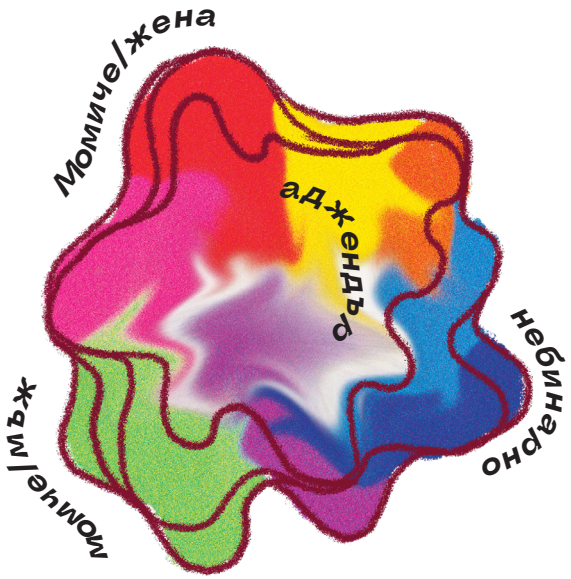
Преживяването на всеки човек по отношение на джендър идентичността му е уникално и лично. Някои смятат, че са възможни само две джендър идентичности: мъжка или женска, но в действителност милиони хора преживяват своя джендър извън тази бинарна система (бинарна означава съставена от две неща, в случая мъж или жена). Някои хора се идентифицират като момче, други като момиче, но в същото време има и такива, които се идентифицират с части от двете или пък като нито едно. Небинарен е термин, който се отнася за хора, които не преживяват своя джендър изцяло като момиче/жена или момче/мъж. Помислете колко различни начини има да бъдеш момче или момиче – всеки от нас е различен, по този начин има милиони различни начини да бъдеш небинарен. В хода на историята и по целия свят винаги е имало хора, които преживяват своя джендър по различни начини.

Въпреки че повечето хора се идентифицират с пола, който им е бил приписан при раждането, някои осъзнават, че тяхната джендър идентичност се различава от него. Изследването на вашата джендър идентичност е нормално във всяка възраст и на всеки етап от живота. Всички тези преживявания са еднакво валидни.

Как преживявам своя собствен джендър?

Как се чувствам по отношение на пола, който ми е приписан при раждането?

Какво означава понятието джендър за мен?



Би било полезно да си представите визуално как преживявате своя джендър. По-долу е представена карта на джендър идентичността, на която можете да отбележите как се идентифицирате. Може да изберете да направите точка на тази графика или пък пет отделни точки, може би пък вашата идентичност се нуждае от кръг около една голяма област или около повече области. Даваме ви свободата да се отбележите на картата по един начин днес и по съвсем различен начин утре, след месец или година. Вашата идентичност може да се променя плавно или да остане същата. Всички преживявания са добре дошли тук!

Изразяване на джендъра

Изразяването на джендъра описва начина, по който представяме себе си. Това може да включва външен вид, облекло, прически и поведение.

Важно е да не приемате, че начинът, по който някой се движи, говори, облича или си оформя косата, е показателен за това как той идентифицира своя джендър. Съществуват безкрайно много удивителни начини да бъдеш човек.

Момчетата могат да носят рокли и грим, момичетата – да имат къса коса. Изразяването на джендъра е свързано с това как искате да се представите в света. Ако в момента не сте в състояние да изразите своята идентичност по начина, по който бихте искали, напълно разбираме през какво минавате. Въпреки това вие продължавате да бъдете себе си!

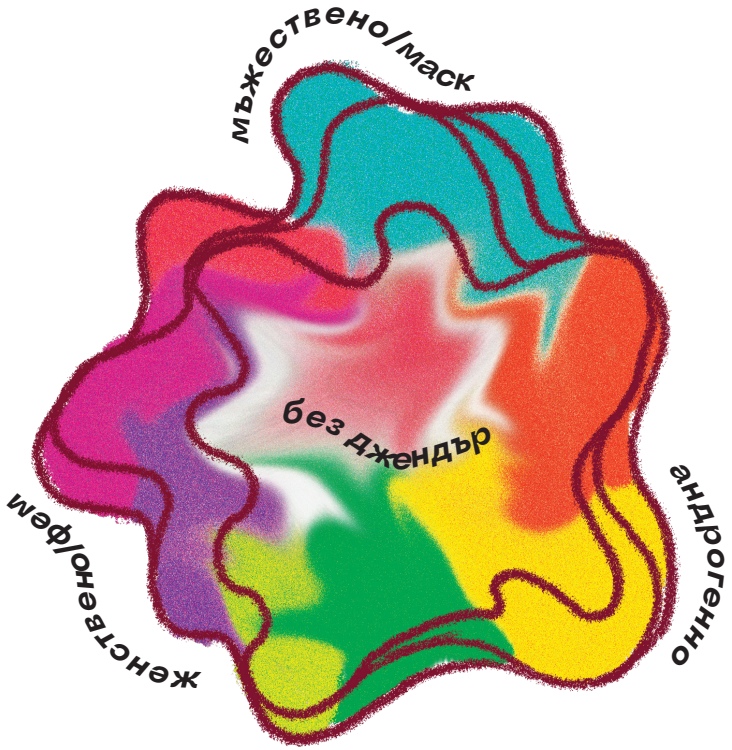
Как се чувствам най-комфортно да изразя своята джендър идентичност?

Как бих искал да изглеждам в една идеална ситуация?

Кои аспекти в джендър изразяването ме карат да се чувствам комфортно, щастлив/а и автентично себе си?

Кои аспекти на изразяването на пола ме карат да се чувствам некомфортно, тъжно и не като себе си?

Ако желаете, можете да отбележите на картата за изразяване на джендъра по-долу как се чувствате. Винаги е съвсем нормално да дадете възможност на чувствата да се променят с течение на времето. Може би вашето изразяване остава предимно в андрогинната част на картата, а може би се колебае между мъжкото и женското или пък някъде по средата. Може би предпочитате да се изразявате по начин, който не съответства на никой джендър.



Преход

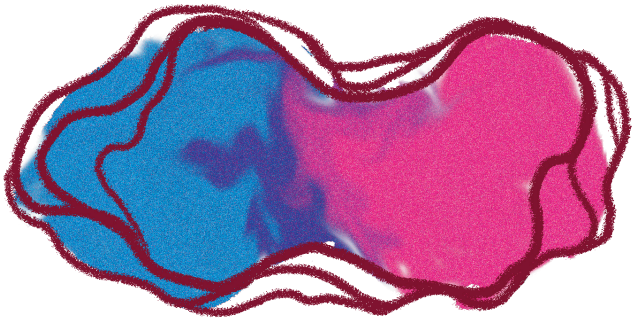
Някои хора избират да преминат през процес, наречен преход. Преходът може да се отнася до всички социални, правни и/или медицински стъпки, които хората предприемат, за да потвърдят своята джендър идентичност или изразяване.
Не всеки иска да предприеме тези стъпки. Или пък някои искат да направят само някои от тях. И това е нормално – то не ги прави по-малко такива, каквито са.
За някои преходът изглежда като използване на нови местоимения, носене на различно облекло и/или преминаване през процеса на промяна на името и/или означението на пола в юридическите документи. За много хора преходът е свързан с приемане на хормони или операция за потвърждаване на джендъра.

Не всички, които се идентифицират с джендър, различен от този, който им е бил приписан при раждането, избират да направят преход. За тези, които го правят, процесът може да изглежда по милиони различни начини. Няма един-единствен начин да живеете автентично. Вие решавате дали преходът е нещо, което е важно за вас и/или как изглежда вашият джендър, вашето тяло и вашият живот.

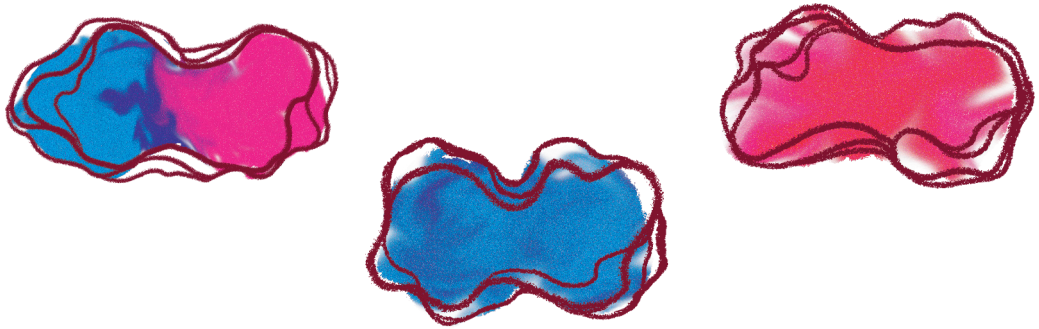
КАКВО Е СЕКСУАЛНА ОРИЕНТАЦИЯ?

Сексуална ориентация

Някои казват, че сексуалната ориентация е това:



Други казват, че е това:



Реалността може да бъде много по-разнообразна:

Сексуалната ориентация включва различни форми на привличане, поведение и идентичност. Дълго време мнозина възприемаха всички форми на привличане като едно и също нещо. С разгръщането на езика все повече хора започнаха да разбират, че различните форми на привличане могат да бъдат разграничени и да се говори за тях като за отделни категории.

Сексуалното, физическото, романтичното и емоционалното привличане са четири основни начина, по които хората разграничават формите на желание. Макар че това са най-често срещаните категории, описващи привличането, съществуват и други видове, включително умствени, чувствени и естетически.

В нашето общество по подразбиране се приема, че всеки човек е хетеросексуален. Също така се приема, че всички изпитваме сексуално/физическо, романтично и емоционално привличане като едно и също нещо. Докато някои смятат, че сексуалната им ориентация отговаря на тези очаквания, за други хора не е така. Съвсем нормално е да си задаваме въпроси, свързани със сексуалната ни ориентация. Въпреки това, което вероятно са ни учили, привличането може да изглежда по много удивителни и уникални начини. Независимо дали изпитвате всички категории на привличане по един и същи начин, или чувствате различни количества от всяко от тях, или пък изобщо не изпитвате привличане, има много други хора, които изпитват същото.

Също така, възможно е да изпитвате привличане само към хора с една и съща идентичност (единствено мъже, жени, небинарни или др.), но привличането може да бъде и към хора с различни идентичности. Може да ви привличат както мъже, така и жени и/или небинарни хора.

Тези привличания може да се изразяват по подобни начини, но и да бъдат напълно различни като усещане. Много от нас се чувстват привлечени към различни хора в различни периоди от живота си. Никога не сте твърде млади или твърде стари, за да осъзнаете привличанията си. Вашата сексуална ориентация е реална и легитимна, независимо от всичко.

Сега нека разгледаме по-задълбочено различните видове привличане:

• Сексуално •

• Романтично •

• Емоционално •

Сексуално привличане

Сексуалното привличане обикновено е първото нещо, което идва на ум, когато хората мислят за сексуална ориентация или привличане като цяло. Този вид привличане се характеризира с желанието да бъдем сексуално интимни с други хора. Физическото привличане често се счита за част от сексуалното привличане. То може да се опише като това, кого намирате за физически привлекателен.

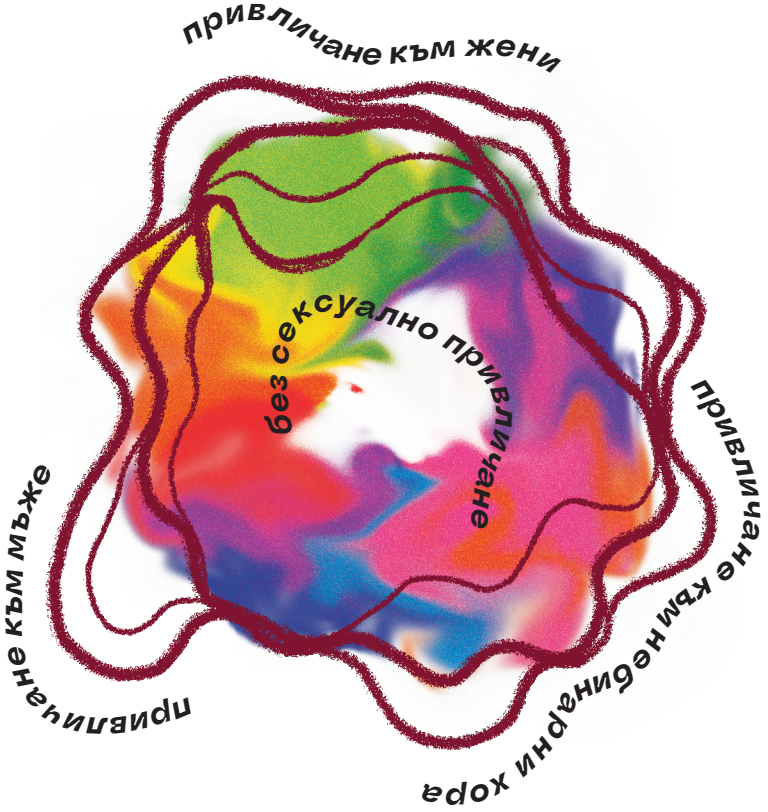
Имам ли интерес към сексуална интимност с други хора?

С кого имам интерес да бъда сексуално интимен?

Кого намирам за физически привлекателен?

Колко често изпитвам чувства на сексуално/физическо привличане?

Чувствайте се свободни да отбележите по-долу как изпитвате сексуално/физическо привличане. Можете да използвате насочващите въпроси по-горе, за да се замислите къде бихте могли да се окажете на картата.



Романтично привличане

Романтичното привличане често се описва като желание за романтична близост или романтични взаимоотношения с други хора. За някои това може да означава желание да се държат за ръце, да ходят на срещи, да се целуват и/или да се гушкат. Списъкът може да бъде продължен и всичко зависи от това как вие лично се чувствате по отношение на всяко от тези проявления на романтиката.

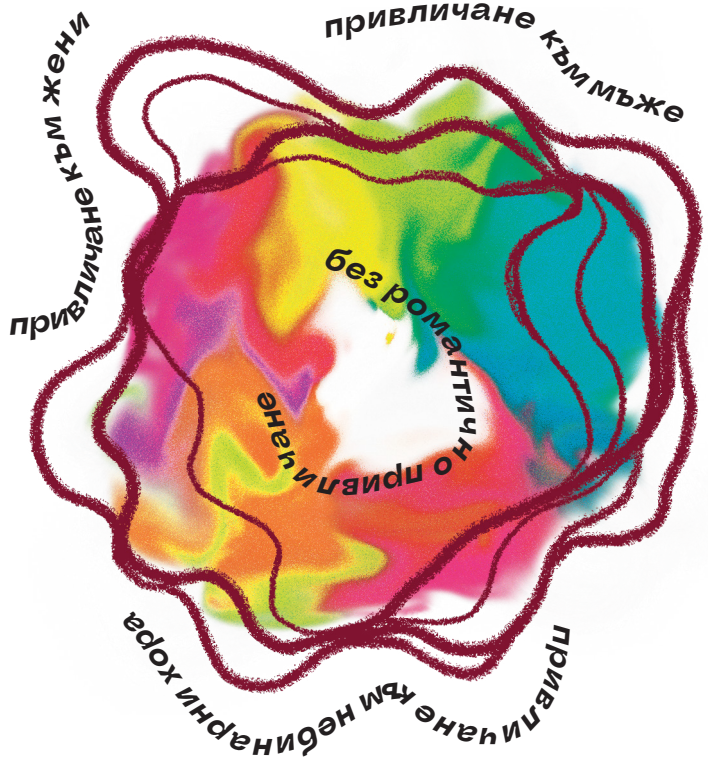
Влюбвал/а ли съм се в някого преди?

В кого съм се влюбвал/а?

С кого искам да изпитам романтични преживявания?

С кого искам да преживея романтични отношения?

Как изпитвате романтично привличане? Отбележете по-долу на картата на романтичното привличане с начините, по които изпитвате или не го изпитвате.



Емоционално привличане

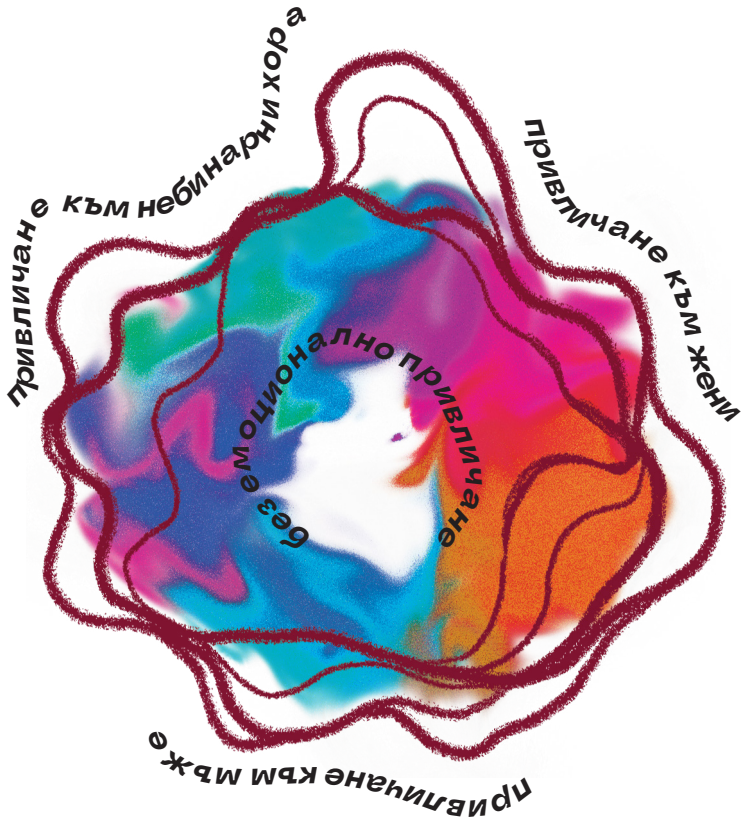
Емоционалното привличане се характеризира с желанието да се свържете с другите на дълбоко емоционално ниво. Това може да изглежда като желание да станете най-добри приятели с някого или да се чувствате емоционално "привлечени" към някого въз основа на неговата личност.

С кого имам силни желания да бъда емоционално близък?

Към кого чувствам емоционална връзка?

Кого искам да опозная по-добре?

Препоръчваме ви да очертаете как изглежда емоционалното привличане за вас по-долу. Къде се позиционирате?



РАЗКРИВАНЕ

Да се разкриеш пред себе си или пред някой друг е изключително лично решение. Няма правилен или грешен начин да го направите. То зависи изцяло от вас и от отношенията ви с хората, с които бихте могли да го споделите.

За тези, които искат да се разкрият, преценката кой във вашия живот ви подкрепя, насърчава и ви помага да не се чувствате самотни може да бъде от голямо значение.

Има много различни начини да се разкриете! Ето само няколко примера:

- *Да се обадите на някого по телефона*
- *Да изпратите текстово съобщение*
- *Да изпратите имейл*
- *Да напишете писмо*
- *Разговор с някого на живо*

Предварително планиране

Може да решите да отделите известно време, за да подготвите това, което искате да кажете. Може да бъде изключително полезно да разпишете някъде какво точно бихте искали да споделите, докато се разкривате. (Имайте предвид, че всичко, което напишете някъде, може да бъде открито и от хора, които не искате да го прочетат, затова внимавайте.) Репетирането с хора, които ви подкрепят, също може да ви помогне да разберете какво и как искате да кажете.

Как искам да се разкрия?

Какво бих казал/а на някого, на когото искам да се разкрия?

Какво бих очаквал/а да ми отговори?

Има ли начин да се подготвя, преди да се разкрия?

Ако обмисляте да се разкриете, може да е важно да помислите за различните реакции на хората, включително добрите и лошите. Ето някои въпроси, за които да помислите:

Какви са някои от хубавите реакции, които може да чуя?

Какви са някои от лошите реакции, които може да чуя?

Какви очаквам да бъдат реакциите въз основа на това, което знам за човека, с когото споделям?

Как искам да реагира този човек?

Имайте предвид, че реакциите на хората могат да бъдат доста разнообразни и невинаги да отговарят на очакванията ви или очакванията на други ваши познати.

Опипване на почвата

Да разберете отношението към ЛГБТИ+ хората и темите на онази, на които искате да се разкриете, може да ви даде представа как е възможно те да реагират (макар и невинаги).

Ето някои начини, по които други хора са опипвали почвата:

Питане какво е отношението им към някоя ЛГБТИ+ знаменитост

Питане какво е отношението им към брачното равенство

Вслушване в думите им: Говорят ли негативно за ЛГБТИ+ хората? Позовават ли се на ЛГБТИ+ стереотипи?

Забелязване на начина, по който се справят с трудни емоционални събития, което може да ви помогне да разберете за какви реакции да бъдете готови

Понякога хората, пред които се разкриваме, задават много въпроси. Нормално е да нямате всички отговори; не е ваша работа да бъдете експерт по всички идентичности.

Ако се чувствате комфортно, винаги сте добре дошли да отговорите на тези потенциални въпроси, но не дължите на никого информация, която не ви е удобно да споделите.

ВЪНШНИ ФАКТОРИ

Кога?

Няма идеално време да се разкриете. Всъщност най-подходящото време вероятно ще се промени в зависимост от това на кого искате да кажете. Понякога е полезно да изчакате момент, в който човекът, на когото казвате, се чувства спокоен, отворен и готов да слуша. В други случаи може да се наложи да споделите в произволен момент. Въпросът е кога ще ви се стори подходящо. Ето някои въпроси, които да обмислите, за да проучите времето, което може да е подходящо за вас:

Кога аз се чувствам най-уверен/а?

Кога другите се чувстват готови да ме чуят?

Кое време от деня ми се струва подходящо за споделяне? (преди училище, след работа, по време на вечеря и т.н.)

Кое време е най-подходящо за човека, пред когото искам да се разкрия?

Местоположение

Както няма идеално време, също така няма идеално място за разкриване. Някои места може да са по-безопасни или по-удобни за вас, отколкото други.

Дали предпочитам да бъда на обществено, или на по-лично място?

Чувствам ли дома си като безопасно място за разговор?

Къде и двамата бихме се чувствали комфортно да говорим?

Има ли място, което да е специално за мен и за човека, с когото ще говоря?

Училище

Разкриването в училище може да бъде чудесен начин за някои от нас да се свържат с други ЛГБТИ+ съученици. Въпреки това училището може да бъде и опасно пространство за мнозина.

Когато обмисляте да се разкриете в училище, не забравяйте да имате предвид своята безопасност. Ето и някои въпроси, които може би ще ви помогнат да управлявате по-лесно ситуацията:

Как ще се почувствам, ако се разкрия в училище?

С кого бих искал/а да споделя в училище?

Има ли подкрепящи преподаватели, съветници, учители или възрастни в моето училище?

Има ли клуб за равенство или подобен клуб/общност, който да ми е комфортно да посещавам?

Има ли правила за борба с тормоза, които защитават ЛГБТИ+ учениците и прилагат ли се те?

Дали разкриването ми ще ме изложи на риск? Ако е така, какви стъпки мога да предприема, за да остана в безопасност?

С кого се чувствам в безопасност?

С кого се чувствам комфортно да споделям за живота си?

Кой в живота ми ме подкрепя независимо от всичко?

Кой в живота ми винаги ми вярва?

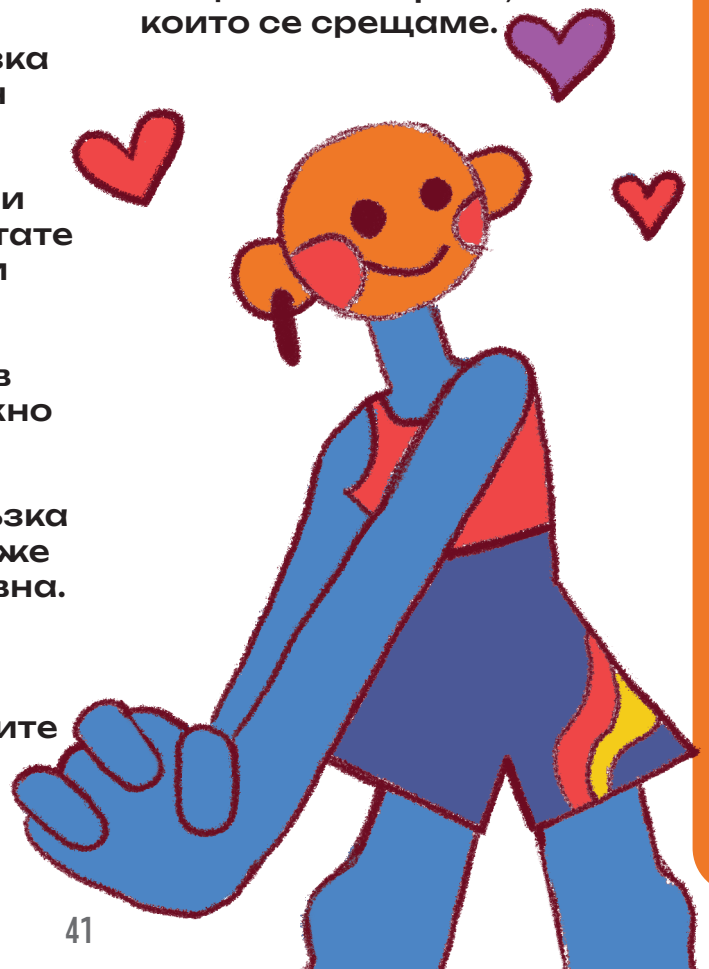
Подкрепа

Помислете за хората в живота си, които биха ви подкрепили независимо от всичко.

Хората, които ви подкрепят, може да бъдат приятели в реалния живот и/или онлайн, съученици, учители, съветници, лекари, колеги, членове на семейството, настойници, родители, братя и сестри, братовчеди, съседи, религиозни или духовни водачи. Ако нямате човек, който би ви подкрепил, то потърсете групи за подкрепа или посетете събития за ЛГБТИ+ хора, които могат да ви помогнат.

ЗДРАВОСЛОВНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Много важна част от процеса на изследване на собствената ви идентичност и планирането разкриването ви може да бъде обмислянето на среща и/или започване на връзка с някой специален човек. Възможно е в процеса на опознаване на този нов човек да изпитате голямо вълнение и дори до известно безпокойство. . Ориентирайки се в този процес, е важно да знаете каква е разликата между здравословна връзка и такава, която може да е нездравословна. Само вие можете да определите очакванията, границите и нуждите си. Не забравяйте, че винаги имате право да изразите мнението си, когато нещо не ви се струва правилно, и че всички ние заслужаваме да се чувстваме сигурни и защитени с хората, с които се срещаме.



- *Здравословните взаимоотношения могат да се характеризират с доверие, честност, взаимно уважение, открита комуникация и най-важното – чувство за сигурност и безопасност.*

- *Нездравословните взаимоотношения могат да се характеризират с елементи на контрол, които понякога се проявяват физически, емоционално и/или сексуално. Насилието, принудата или силата от какъвто и да е вид не са здравословни и не създават безопасно, уважително пространство за всички партньори.*

- *Съгласието за участие в сексуална, физическа и/или романтична близост е изключително важно и трябва да бъде дадено с ентусиазъм и свободно от всеки човек. Винаги имате право да кажете "не" или да прекратите интимното преживяване независимо от причината, независимо дали вече сте били интимни с този човек и независимо дали сте били съгласни с друго поведение по-рано. Това важи и за хората, с които вие инициирате интимен контакт. Всеки трябва да даде съгласието си.*

ГРИЖА ЗА СЕБЕ СИ

Да се разкриеш и да научиш повече за себе си понякога може да прилича на влакче в увеселителен парк, изпълнено с емоционални възходи и падения. За да останете здрави, е важно да откриете какво ви помага да се чувствате обгрижени, спокойни и способни да се справите с всичко, което се случва. Това се нарича "грижа за себе си" и се състои в това да се грижите за ВАС самите.

Да имате понятие как да се грижите за себе си може да е полезен начин да превърнете психическото си и физическо здраве в приоритет. Всички ние понякога се нуждаем от допълнителна грижа за себе си в трудни моменти. Да проверявате как се чувствате психически, емоционално и физически е чудесен начин да разберете дали ви е необходима малко допълнителна грижа. Ето няколко идеи за план за грижа за себе си:

- *Обадете се, изпратете съобщение или започнете чат с приятел/ка, който/която /би ви подкрепил/а*
- *Говорете с човек, който ви подкрепя в живота, ако се чувствате тъжни или несигурни*
- *Определете безопасни места, на които можете да отидете, ако имате нужда да избягате от стресова ситуация*

- *Посетете събитие, на което можете да се свържете с други ЛГБТИ+ хора*
- *Съсредоточете се върху интересите си: Правете нещо, което ви доставя удоволствие. Запишете мислите си в дневник или създайте художествен проект, за да изразите чувствата си*
- *Свържете се с тялото си: Вдишвайте дълбоко. Вземете душ или вана. Някои хора намират облекчение в движението, като например йога, ходене или бягане. Вие най-добре познавате тялото си и знаете как се чувствате добре.*
- *Сложете слушалки и слушайте любимата си музика*
- *Гледайте любимото си телевизионно предаване и се отпуснете*
- *Напомнете си, че сте ценен човек точно такъв, какъвто сте*

Когато преживявам труден момент, какво правя, за да се справя?
Какво ми помага да остана здрав, спокоен и с позитивен светоглед?
На кого мога да се обадя, да изпратя съобщение или да разговарям, ако имам нужда от подкрепа?

Кои са любимите ми неща, които мога да правя?
Какви са целите ми за бъдещето?
Какви форми на грижа за себе си искам да изпробвам?

ПРОВЕРКА НА ПСИХИЧНОТО ВИ ЗДРАВЕ

Предупредителни знаци

Чувството на тъга или самота може да бъде непосилно, особено ако хората в живота ви не ви подкрепят. Въпреки че тези чувства са напълно нормални, важно е да следите за предупредителни знаци за по-големи проблеми с психичното здраве. Не сте сами и да поискате помощ е знак за сила.

Чувствали ли сте се...?

Незначителен/а
В капан и/или в безнадеждност
Претоварен/а и/или немотивиран/а
Самотен/а
Ядосан/а и/или раздразнителен/а
Импулсивен/а
Със склонност към самоубийство

Дали...?

Употребявате наркотици или алкохол повече от обичайното

Действате различно от обичайното

Раздавате най-ценните си вещи на други хора

Губите интерес към любимите си занимания

Планирате смъртта си, като пишете завещание или писмо

Ядете или спите повече или по-малко от обичайното

Чувствате се по-болни, уморени или измъчени от обичайното

Не се интересувате от бъдещето

Принизявате се (и смятате, че нищо не заслужавате)

Планирате да се сбогувате с важни хора

Имате конкретен план за самоубийство

Ако сте отговорили с “да” на някой/няколко от тези въпроси, можете да се обърнете към обучен кризисен консултант или терапевт за подкрепа. НЕ СТЕ САМИ!

РЕСУРСИ ЗА МЛАДЕЖИ НА ФОНДАЦИЯ БИЛИТИС:

BraveLab група за ЛГБТИ+ младежи

Онлайн чат за подкрепа на ученици, жертва на тормоз

Сексуално здраве за лесбийки и бисексуални жени

Пътеводител: Транс в България

bilitis

За нас

От 2004 г. насам Билитис е шампион в мобилизирането на ЛГБТИ+ хората в България и защитник на техните права. Мисията ни е е премахването на всички форми на дискриминация и постигането на пълна равнопоставеност на лесбийки, гей мъже, бисексуални, транс* и интерсекс (ЛГБТИ+) хората в България. Гордеем се, че от 2009 година сме част от организаторите на София Прайд, както и че заедно с нашите партньори управляваме единствения общностен ЛГБТИ+ център в България – Rainbow Hub. С всички наши дейности се стремим да развиваме активна и обединена ЛГБТИ+ общност и вярваме, че заедно можем да изградим по-приемаща и безопасна среда за всички хора в България.

www.bilitis.org
bilitis@bilitis.org