

SVE ŠTO TREBA DA SE ZNA

Odgovori na česta pitanja
LGBT+ osoba u Srbiji

SVE ŠTO TREBA DA SE ZNA

Odgovori na česta pitanja
LGBT+ osoba u Srbiji

Izdavač:

Udruženje Da se zna!

Radoslava Grujića 3, 11000 Beograd

www.dasezna.lgbt

savetovaliste@dasezna.lgbt

Autorka:

Nikoleta Karaman

Koautor:

Matija Stefanović

Lektura i korektura:

Matija Stefanović

Dizajn i prelom:

Matija Stefanović i Aleksandar Savić

Beograd
2023.

O DA SE ZNA!

Udruženje Da se zna! nastoji da stvori efikasniji sistem zaštite od protivpravnog postupanja motivisanog homofobijom i transfobijom u skladu sa međunarodnim standardima. U skladu sa ovim ciljem, poslednjih šest godina vršimo monitoring slučajeva zločina iz mržnje i diskriminacije počinjenih nad kvir osobama. Pored toga, posvećeni smo osnaživanju kvir zajednice kroz pružanje pravne i psihološke podrške, kao i kroz kontinuiranu saradnju sa nadležnim institucijama.

IZJAVA ZAHVALNOSTI

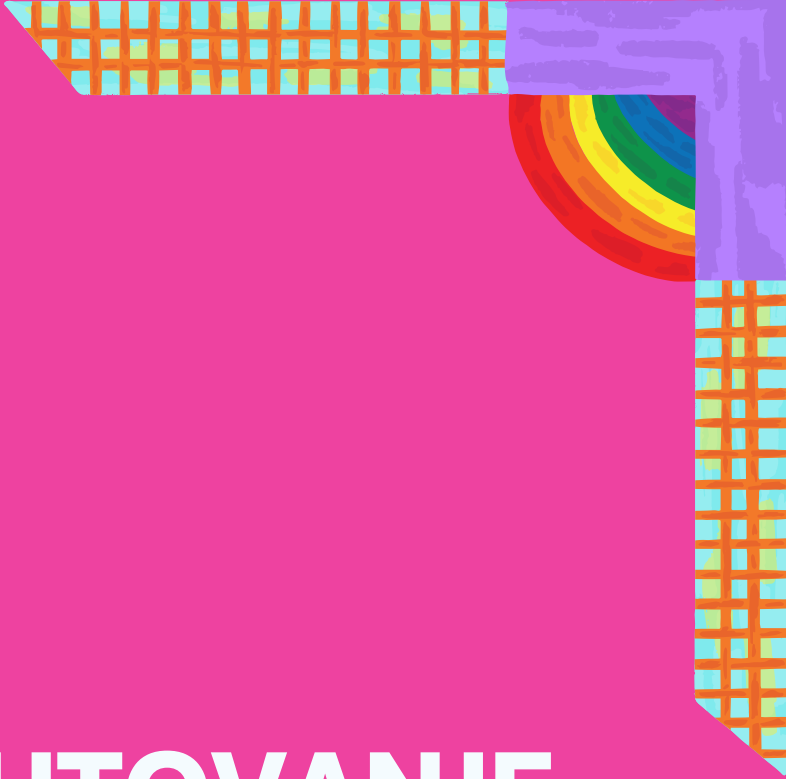
Izradu ove publikacije pomogla je kompanija Ikea. Izuzetno nam je drago što nas je Ikea, kao svetski poznat brend koji na globalnom nivou vodi jasnu politiku savezništva sa LGBT+ zajednicom, prepoznala kao partnere u borbi za ljudska prava LGBT+ osoba u Srbiji.

Ovim putem u ime kvir zajednice u Srbiji izražavamo veliku zahvalnost Ikei, kao jednoj od prvih kompanija koja je podržala borbu za kvir oslobođenje u našoj zemlji.

REČ AUTORKE

Pred tobom se nalazi spisak najčešćih pitanja postavljanih putem QnA forme na Instagram nalogu Udruženja Da se zna!, koja postoji u sklopu programa psihološke podrške i osnaživanja LGBT+ osoba u Srbiji. Pre nego što proveriš da li možeš pronaći odgovor na svoje pitanje, važno je da znaš nekoliko bitnih stavki. Pitanja smo grupisali po temama, koje uključuju mentalno zdravlje, ali i pravna pitanja. Važno je naglasiti da samodijagnoza nije poželjna i, ukoliko sumnjaš da imaš određene simptome, neophodno je da se obratiš psihijatru_ici u državnoj ili privatnoj praksi. Psihoterapija je oblik lečenja osoba koje se nose sa određenom simptomatologijom, ali je neophodno da dijagnozu postavi psihijatar_ica, sa ili bez saradnje kliničkog psihologa_škinje. Svaki vid zlostavljanja je neophodno prijaviti adekvatnim službama, o čemu se možeš više informisati u delu o pravnim pitanjima. Zlostavljanje i govor mržnje motivisan homfobijom i transfobijom možeš prijaviti na našem sajtu (www.dasezna.lgbt), gde će naš pravni tim preuzeti slučaj na dalje ispitivanje. Za sva dodatna pitanja nam možeš pisati na savetovaliste@dasezna.lgbt.

Nikoleta Karaman, psihološkinja



AUTOVANJE

Da li u porodicama koje su homo_transfobične češće prevlada ljubav ili homofobija?

Istraživanja su pokazala da, iako prvobitna reakcija porodice često nije ona koju smo želeli, kroz vreme dođe do procesa prihvatanja u velikom broju slučajeva. Podrška porodice može biti veoma značajna u građenju samopouzdanja, samoprihvatanju i formiranju sistema podrške, ali, ukoliko te porodica odbaci, uvek možeš oko sebe okupiti "izabranu" porodicu, odnosno prijatelje koji će te voleti i prihvatati. Ukoliko ekonomski zavisíš od porodice, a veruješ da bi autovanje moglo da rezultira izbacivanjem iz kuće ili ekonomskim uslovljavanjem, u redu je da sačekaš sa autovanjem i radiš na ekonomskom osamostaljivanju. Imaj na umu da nas reakcije naših voljenih često mogu iznenaditi i da roditelji mogu promeniti svoje stavove zarad ljubavi prema svom detetu.

Autovala_o sam se odavno i roditelji i dalje ne žele da me prihvate. Šta da radim?

Svaki stav sastoji se od kognitivnog, emocionalnog i motivacionog dela. Ponekad ekstremnost stava "zamagli" sva tri elementa ali ne "poništava" celokupan emotivni kapacitet koji druga osobe ima prema nama. Nerazumevanje određenog segmenta našeg identiteta ne treba generalizovati na nerazumevanje nas kao ličnosti. Koliko god da je naša bol izražena, možemo pokušati da razumemo tuđe rigidne stavove, razumeti odakle dolaze njihove predrasude, strahovi i očekivanja, ali uvek postaviti granice kako bismo sebe zaštitili. Na primer građenjem podrške na drugom mestu, nepotenciranjem emotivno nabijenih tema tokom porodičnog okupljanja i sličnim možemo "zadržati mir" ako nam je takav kompromis prihvatljiv. Ipak, treba poštovati svoje granice. Ako nam pravljenje kompromisa sa homo_transfobijom svojih roditelja nije u redu, imamo pravo da to nezadovoljstvo komuniciramo, zahtevamo poštovanje i udaljimo se ako ta očekivanja ne budu ispunjena. Nisi dužna_an da trpiš homo_transfobično okruženje i imaš pravo da se iz njega skloniš.

Autovao_la sam se roditeljima, međutim, oni kao da me nisu čuli, ne reaguju, prave se da ne znaju.

Negiranje je jedan od mehanizama odbrane koje naša psiha koristi kada se suočava sa nečim što predstavlja pretnju po dezintegraciju ličnosti. Koliko god da jeste bolna reakcija tvojih roditelja, probaj da ih razumeš. To je njihov način da se nose sa šokom i probaj da im daš prostora da procesuiraju informacije. Čak i ukoliko tvoji roditelji nikad ne prihvate taj deo tvog identiteta, jako je važno da znaš da oni verovatno rade najbolje što umeju. Važno je takođe da gradiš svoju socijalnu mrežu, da se edukuješ i radiš na svojoj samostalnosti, kako ti prihvatanje u porodici ne bi bilo presudno za formiranje sistema podrške. Takođe, roditeljima je često najvažnije da vide kako im deca postaju samostalna, sposobna i kako pronalaze svoje mesto u društvu. U njihovo vreme za mnoge kvir osobe nije postojalo mesto u društvu i odatle dolaze njihovi strahovi. Radom na sebi i formiranjem svoje zajednice ljudi ih uveri da možeš voditi uspešan i kvalitetan život kao kvir osoba.

Kako započeti razgovor sa porodicom o svojoj seksualnoj orijentaciji/rodnom identitetu? Znaju ali ne počinju razgovor.

Pre započinjanja "teških" razgovora dobro je da se pripremimo na potencijalne neprijatnosti i sastavimo plan reakcija na iste. Na početku razgovora poželjno je držati se konkretnih situacija uz stavljanje akcenta na slušanje. Poželjno je odabrati adekvatan trenutak, kada si siguran_na da je porodica spremna za razgovor. Možeš upotrebiti direktan vid komunikacije poput: "Već neko vreme osećam teskobu i imam potrebu da sa vama podelim svoje razmišljanje i osećanja". Ukoliko osećaš teskobu od razgovora, ne moraš nužno započeti razgovor, možeš članovima svoje porodice napisati pismo. To je uvek dobar način da kažeš sve što želiš, a da ne budeš prekinut_a i da ne rizikuješ izbijanje svađe.

Želim da se autujem prijatelju_ici, ali ne mogu to da izgovorim. Da li to znači da nisam spreman_na?

Proces autovanja je aposlutno ličan i ne treba ga požurivati. Čak i ukoliko si uveren_a da tvoj_a prijatelj_ica ima podržavajući stav prema kvir zajednici, a nisi spremna_an na tu vrstu razgovora, i dalje nema potrebe da stavljaš pritisak na sebe. Najbolje je spontano tokom razgovora provući kvir teme i ujedno se i autovati u trenutku kada budeš osetila_o da si spremna_an za taj čin. Ukoliko, pak, ne znaš kakav je stav tvog_tvoje prijatelja_ice, autovanje je način da saznaš, a i način da vidiš da li ta osoba zaista želi da bude tu za tebe.

Ja sam bi ali niko me tako ne vidi jer sam trenutno u strejt vezi.

Naša seksualna orijentacija nije definisana trenutnim iskustvom. U pitanju je kontinuum na kome mi kao pojedinci možemo kroz vreme da se pomeramo. Ukoliko si u partnerskom odnosu sa osobom koja zna i poštuje tvoje vrednosti i potrebe, da li je uopšte važno kako druge osobe doživljavaju tvoju seksualnu orijentaciju? Nema potrebe opravdavati okolini svoje izbore i svoja iskustva.

Da li autovanje porodici može pomoći da se rešim strahova, teških misli i stresa. Ne znam da li je trenutak za to, ali ne mogu više da izdržim preveliki pritisak.

Savetuje se da pre autovanja porazgovaraš sa par osoba od poverenja kao i sa stručnim licem koje će ti pomoći da definišeš plan delanja. Pošto želimo da uspešno prenesemo nama važnu poruku koja ima određen emotivni naboj, od presudne važnosti je da odaberemo trenutak kada će članovi porodice biti otvoreni da nas saslušaju. Važno je unapred definisati osnovne korake i smer u kom želimo da razgovor ide, kao i da se pripremimo na potencijalno negativan ishod. Planiranje u ovakvim situacijama je u cilju, pre svega, naše psihološke sigurnosti i mira.

Moj_a partner_ka nije autovan_a, kako da mu_joj pomognem, a da ne oseća pritisak s moje strane?

Proces autovanja je ličan i ne treba da bude "užurban". Možeš pitati svog_ju partnera_ku kakva podrška bi njemu_njoj značila? Ako postoje mesta, događaji ili ljudi među kojima vi možete autentično da izrazite vašu vezu - negujte ih. Osećanje sigurnosti i slobode bi samo po sebi trebalo tvog_tvoju partnera_ku da ohrabri na autovanje, ukoliko za tim oseća potrebu.

Kako se izboriti sa pritiskom kad znam da moja porodica ne podržava to što sam kvir?

Uvek se savetuje psihološko i finansijsko osamostaljenje kao način osnaživanja od pritiska. Psihološko osnaživanje se stiče edukacijom, učenjem novih veština, građenjem podržavajuće socijalne okoline. Kada jasno znamo ko smo i imamo iskustvo koje to podržava, manja je verovatnoća da će nam neko poljuljati naš identitet. Takođe je važno školovati se i graditi karijeru, kako bismo sebi omogućili finansijsku nezavisnost.



TRANS- SPECIFIČNA PITANJA

Da li trans deca i mladi treba da imaju pristup hormonskoj terapiji pre osamnaeste godine?

Jedan od uslova za otpočinjanje medicinske tranzicije u Srbiji je da osoba bude punoletna, tako da ova tema kod nas još uvek nije “došla na red”. Ipak, u svetu je omogućavanje hormonske terapije maloletnim licima tema oko koje se mnogi ne slažu.

Glavni argumenti protivnika hormonske terapije za maloletna lica podrazumevaju da tako mlada osoba nema mentalnih kapaciteta da donese takvu odluku i da postoji mogućnost da zbog te odluke zažali u budućnosti. Ovo stanovište je problematično iz više razloga. Najpre, u takvom rezonu se neretko uviđa izvesno licemerje. Maloletne osobe su svakodnevno primorane da donose odluke o svojoj budućnosti koje su često nepovratne, na primer odabir škole, pa se na to najčešće gleda kao na korak ka odrastanju i biranju svog životnog puta, a ne kao na nešto što se ne sme dozvoliti i zbog čega osoba može zažaliti u budućnosti. Veoma često se ovakvo “dušebrižništvo” prema deci u stvari koristi kao paravan za sakrivanje homo_transfobije i nema veze sa bilo kakvom stvarnom brigom o deci.

Mnogo važnije je imati na umu da je broj osoba koje započinu hormonsku terapiju i istu kasnije zažale izuzetno mali, čak i kada su u pitanju osobe koje pre osamnaeste godine započinu medicinsku tranziciju, što potvrđuju brojna istraživanja. Štaviše, među osobama koje prestanu sa hormonskom terapijom i “vrate se nazad”, odnosno ponovo preuzmu stari rodni identitet, najmanje je onih koji_e to učine jer u stvari nisu trans, a najčešće su to osobe čije okruženje je toliko nepodržavajuće i nasilno prema njima da je “vraćanje nazad” jedini način da prežive i funkcionišu u svojoj okolini.

Blokatori hormona predstavljaju neku vrstu “kompromisnog rešenja” za transrodnu decu jer omogućavaju stopiranje početka puberteta i omogućavaju da osoba odraste dovoljno da samostalno odabere želi li medicinsku tranziciju ili želi da prestankom blokatora hormona započne prirodan pubertet. Na ovaj način se “kupuje” nekoliko godina koje mogu biti ključne kako bi osoba bila dovoljno zrela da samostalno odluči o svom telu. Prepubertetska deca svakako ne prolaze ni kroz kakvu medicinsku tranziciju i kod njih se radi na takozvanoj socijalnoj tranziciji, odnosno, porodica se ohrabruje da dozvoli svom detetu spotnatno rodno izražavanje i da ga ne sputava u otkrivanju sebe.

Taj proces, kao i proces medicinske tranzicije, zahteva stručnu podršku kognitivnog i emocionalnog aparata osobe i takva podrška ne treba da bude ograničena godinama, već treba da bude dostupna svakome ko preispituje svoj rodni identitet.

Je li psihoterapija sama za sebe dovoljna kod rodne disforije ako ne želim medicinsku tranziciju?

Proces tranzicije je individualna kategorija i može se odvijati na različitim nivoima, od kognitivno-emocionalnog do telesnog. Rodna disforija ili rodna inkongruentnost je osećaj nesklada između pola koji je osobi pripisan na rođenju i njenog rodnog identiteta i može varirati u intenzitetu od sasvim blagog, koji ne narušava mogućnost svakodnevnog funkcionisanja i ne zahteva prilagođavanje polnih karakteristika kroz medicinsku tranziciju, pa sve do snažnog i sputavajućeg, kod kojeg su hormonska terapija i/ili operacije jedini način da se postigne željeni kvalitet života i subjektivni osećaj zadovoljstva. Psihoterapija svakako jeste vid podrške koji se savetuje u svakom slučaju, a kod mnogih osoba je ovakav vid podrške dovoljan kako bi se osoba osnažila da preuzme željenu rodnu ulogu bez bilo kakve medicinske tranzicije. Na tebi je da zajedno sa licem stručnim za rad sa transrodnim osobama proceniš šta ti je potrebno, a psihoterapija može pomoći u tome, kao i u razvijanju veština potrebnih za funkcionisanje u transfobičnom društvu.

Osećam da ne zaslužujem da se grupišem u trans zajednicu jer sam nebinarna osoba, iako znam da nebinarne osobe pripadu spektru transrodnosti.

Naš rodni identitet ne mora da se uskladi sa muškom i ženskom rodnom dihotomijom i ne mora da se uskladi sa polom pripisanim na rođenju. Trans* je krovni termin koji uključuje i binarne osobe, odnosno trans muškarce i trans žene i nebinarne osobe, odnosno one čiji je rodni identitet izvan ili između ove dve kategorije. Mnoge nebinarne osobe se identifikuju i kao trans ali to ne mora biti slučaj i različite osobe na drugačije načine razumevaju svoj rodni identitet. Često se unutar trans zajednice javlja doza netrpeljivosti prema nebinarnim osobama jer ih pojedine binarne trans osobe ne doživljavaju kao “dovoljno” trans ili kao trans na isti način na koji su to binarne osobe. Treba znati da je ovakva vrsta “zatvaranja vrata” nebinarnim osobama izuzetno štetna i da nebinarne osobe pripadaju trans spektru, te da ne treba da “zaslužuješ” ništa jer nebinarne osobe jesu i uvek su bile deo trans zajednice.

Da li se nešto “desilo” tokom mog odrastanja što je dovelo do toga da sam trans osoba ili sam tako rođen_a?

Istraživanja u SAD potvrđuju tezu o dominaciji genetike kada je u pitanju formiranje (trans)rodnog identiteta. Postoji teorija da u osnovi stoje promene u samoj utrobi majke poput nepostojanja uobičajenog nivoa hormona (npr. estrogena) u neposrednom okruženju fetusa ili postojanje manje od uobičajene osetljivosti fetusa na hormon unutar materice. U prilog biološkoj osnovi idu i istraživanja koja ukazuju na sličnost moždane strukture trans i cis žena (ali ne i trans žena i cis muškaraca). Pored toga treba znati da je rodni identitet, zajedno sa svojom biološkom osnovom i društveni konstrukt i da način na koji se “muževnost” i “ženstvenost” izražava varira od kulture do kulture, ali da način na koji svoj rodni identitet shvatamo i izražavamo nije posledica traume ili mentalnog poremećaja već varijacija koja se javlja kod određenih osoba u svakoj kulturi u svakom periodu istorije.

Koliko dugo se ide kod psihologa ili psihijatra pre započinjanja hormonske terapije?

Proces prilagođavanja pola zahteva nadzor lekara specijalista psihijatrije, endokrinologije i nadležnog hirurga. Psiholozi sarađuju sa psihijatrima i njihova procena tj. testiranje ulazi u sastavni deo psihijatrijske evaluacije. Psihoterapija je odvojen proces od testiranja psihologa. Evaluacija psihijatra pre započinjanja hormonske terapije nije uvek vremenski precizirana, traje najmanje godinu dana ili duže po potrebi. Uporedni proces psihoterapije (o ličnom trošku ili u okviru odvojenih državnih institucija) najčešće traje i nakon samog završetka procesa prilagođavanja pola.

Kako da budem siguran_na da sam trans ako ne mogu da pristupim psihijatrijskoj evaluaciji?

Procene lekara i psihologa samo su oruđa u procesu pružanja što adekvatnije medicinske pomoći prilikom procesa usklađivanja pola i roda. Tvoj doživljaj rodnog identiteta veoma je ličan, ne zahteva tuđu potvrdu, odvojen je od biološkog pola (primarnih i sekundarnih polnih karakteristika i hromozoma) i možeš ga iskazati kroz svoju rodnu ekspresiju (na primer rodnom u kom govoriš, pa i izborom odeće ili frizure). Nije neophodno proći kroz proces medicinske tranzicije da bi sebi dozvolio_la da iskažeš svoj rodni identitet. Uvek se savetuje samostalna edukacija uz odlazak psihologu.

Plašim se da će me psihijatar proceniti kao cis osobu ili da mi neće dati hormonsku terapiju jer sam nebinarna osoba.

Nebinarnost podrazumeva rodni identitet između ili izvan kategorija muškog i ženskog, odnosno posedovanje subjektivnog osećaja i psiholoških crta koji se ne uklapaju u pomenute kategorije. Transrodnost je pitanje usklađenosti rodnog identiteta i biološkog pola, odnosno u pitanju je usklađenost subjektivnog osećaja rodnog identiteta i psiholoških crta naspram bioloških polnih karakteristika. Kao i binarne, tako i nebinarne trans osobe mogu, ali ne moraju želeti hormonsku terapiju. Nebinarnost je deo spektra transrodnosti i kao takva bi morala biti prepoznata od strane stručnjaka koji sa trans osobama rade. Ukoliko doživiš negiranje svog rodnog identiteta ili onemogućavanje pristupa hormonskoj terapiji, to je diskriminacija i obavezno se obrati pravnom timu našeg udruženja. Uloga psihijatra i psihologa u procesu pristupanja medicinskoj tranziciji treba da bude savetodavna i, ukoliko si punoletna osoba i želiš hormonsku terapiju, njihovo je da te o istoj informišu i potvrde da možeš doneti samostalnu odluku o započinjanju medicinske tranzicije.

Kako se nositi sa socijalnom disforijom?

Dok se telesna disforija odnosi na osećaj nesklada između polnih karakteristika i rodnog identiteta osobe, socijalna disforija se odnosi na neugodnost u rodnoj ulozi koja nam je namenjena na osnovu pola pripisanog na rođenju i često se javlja kada osoba u socijalnim interakcijama nije prepoznata u skladu sa svojim identitetom, već je drugi ljudi percipiraju (namerno ili nenamerno) na osnovu njenog biološkog pola i na taj način se prema njoj ophode. Nošenje sa socijalnim aspektom rodne disforije nije jednostavan proces i toplo se savetuje obraćanje stručnom licu radi dobijanja adekvatnih psiholoških alata.

Možemo uvek imati na umu da je većina ljudi isuviše fokusirana na sebe, te određene previde i greške zaista čine nenamerno, ali ta činjenica često neće učiniti da se osoba koja doživljava socijalnu disforiju oseti išta bolje. Uvek treba ispraviti osobu koja ti se obrati u pogrešnom rodu i tražiti da ubuće pazi da ne načini istu grešku.

U redu je da, ukoliko neko kontinuirano remeti tvoje iskazane potrebe, na primer obraća ti se u pogrešnom rodu, tu osobu konfrontiraš uz postavljanje jasnih

granica. Imanje podržavajućeg okruženja je neizmerno važno u građenju samopouzdanja i prevazilaženju socijalne disforije, pa se toplo savetuje da se okružiš ljudima koji poštuju i razumeju tvoj rodni identitet. Često ćeš među drugim LGBT+ osobama pronaći te ljude.

Da li je u redu da zbog rodne disforije krenem sam_a sa hormonskom terapijom?

Mada je razumljivo zašto ideja započinjanja hormonske terapije “na svoju ruku” može biti primamljiva, to se nikako ne preporučuje. Ukoliko se ne urade neophodne analize i ne izvrši procena stručnog lica, može doći do ozbiljnih komplikacija, budući da niko od nas ne zna svoj celokupan zdravstveni status i predispozicije za razvoj određenih bolesti. Uzimanje hormona može biti okidač za razvoj određenih veoma kompleksnih zdravstvenih stanja te je najbolje biti pod nadzorom endokrinologa i psihijatra prilikom uzimanja terapije.

Mogu li hormoni da utiču na mentalno zdravlje?

Postoje istraživanja vršena na populaciji tinejdžera koja ukazuju da prepisivanje hormonske terapije u procesu usklađivanja roda i pola može da se dovede u vezu sa poboljšanjem opšteg kvaliteta života kao i smanjenem depresivne i anksiozne simptomatologije. Postoje podaci da pad u nivou estrogena i progesterona prilikom neadekvatno kontrolisane hormonske terapije može dovesti do povećanja depresivne simptomatologije i suicidnih misli, zbog čega je veoma važno imati uvid u svoj hormonski status. Povišen nivo testosterona može da se odrazi kao povišen nivo emocionalne iritabilnosti.



DISKRIMINACIJA I ZLOSTAVLJANJE

Kako biti u odnosu sa osobom koja je doživela teško seksualno i psihičko zlostavljanje?

Iskustvo trauma najčešće se "čuva" u našem telu, pa naizgled beznačajne sitnice mogu pokrenuti spiralu telesnih senzacija, misli i emocija. Usled preplavljenosti emocijama, osoba najčešće nije u stanju samostalno da se umiri. Rad sa traumom pre svega se bazira na tehnikama telesnog umirivanja u cilju gašenja uslovljene reakcije. Ukoliko si spreman_na da svoje potrebe staviš u drugi plan i budeš strpljiv_a, možeš pokazati prisutnost, nežnost i otvorenost za deljenje informacija. Jako je važno da tvoj_a partner_ka potraži adekvatnu pomoć, budući da veliki deo njegovog_njenog života, ali i tvog, trpi i ima manjak funkcionalnosti.

Da li je vredno raspravljati se sa ostrašćenim homofobima?

Kada vodimo konverzaciju sa osobom koja vređa bilo koji aspekt naše ličnosti (uverenja, stavove ili identitet), jako je izazovno da ostanemo smireni i asertivni. Prilikom žustre rasprave potrebno je proceniti da li je veća naša želja da budemo u pravu ili da budemo u miru i shodno tome je potrebno da procenimo rizik same konverzacije. Ukoliko je to osoba koja ima uticaja na tvoju svakodnevnicu, možeš se potruditi da postaviš jasne granice, ali bez ugrožavanja tvoje psihičke ili fizičke sigurnosti.



MENTALNO ZDRAVLJE

SUICID I SAMOPOVREĐIVANJE

**Moj_a prijatelj_ica se
samopovređuje i ne želi da o
tome razgovara sa roditeljima.
Želim da je_ga informišem o
tome kako da zatraži i dobije
adekvatnu psihijatrijsku pomoć.**

Samopovređivanje može predstavljati rizično ponašanje po samu osobu, te je poželjno da se neki član porodice obavesti o tome. Neophodno je javljanje stručnom licu, pre svega lekaru opšte prakse, koji upućuje na dalji tok tretmana. Za sve informacije o mentalnom zdravlju, prijemu i tretmanu možeš nazvati Centar za mentalno zdravlje 011/3636462 (20. sprat Beograđanke).

Zašto zamišljam i pomišljam na samoubistvo, ali ne mislim da to mogu zaista da uradim?

U teškim životnim situacijama svakom od nas može prolaziti kroz glavu bujica negativnih misli, među kojima je i misao o suicidu. Pozitivno je što si osvetio_la svoje misli i što nemaš potrebu da ih realizuješ. Ipak, takve misli ukazuju na to da se susrećeš sa izazovima sa kojima ćeš se lakše boriti uz stručnu pomoć. Uvek nam možeš pisati na savetovaliste@dasezna.lgbt. Kolege iz Centra Srce ti stoje na raspolaganju, svakog radnog dana od 14-23h na broju telefona 0800-300-303.

Šta raditi tokom samoubilačke krize, a da to nije odlazak kod psihijatra?

Važno je prepoznati da zapravo nemaš potrebu da okončaš svoj život već samo neki deo svog života, određenu situaciju ili problem sa kojim se suočavaš. Obrati se nekom, nemoj držati sve u sebi. Praktikuji aktivnosti koje ti prijaju poput gledanje omiljene serije ili šetnje. Nije potrebno da odmah pronađeš rešenje i nađeš plan za budućnost! Kolege u Centru Srce ti stoje na raspolaganju na broju 0800 300 303.

DEPRESIJA I ANKSIOZNOST

Kako da kanališem napade anksioznosti?

Kod napada anksioznosti je jako važno regulisati disanje i prekinuti roj katastrofičnih misli. Izdisaj treba da bude duži od udisaja. Možeš pokušati da udišeš četiri i izdišeš osam sekundi. Takođe, na pojavu prve negativne misli, kažemo STOP i zamislimo neki upečatljiv znak. Postoje i tehnike uzemljenja: u datom trenutku se fokusiramo na pet stvari koje vidimo, četiri stvari koje čujemo, tri stvari koje možemo da dodirnemo, dve stvari koje možemo da pomirišemo i jednu stvar koju možemo osetiti u ustima. Na ove načine se vraćamo u stvarnost i uspostavljamo kontrolu nad sobom, svojim telom i mislima.

Kako pomoći nekome ko pati od anksioznosti i ima jako loše mišljenje o sebi i svom postojanju?

Samo prisustvo i spremnost da saslušáš osobu koja prolazi kroz težak period često je dovoljno da je umiriš. Možete zajedno otići kod lekara na prvi pregled i/ili prvu psihoterapijsku seansu. Svojim prisustvom i empatijom kroz vreme ćeš pomoći osobi da "oslabi" disfunkcionalna uverenja koja ima prema sebi, svetu i drugima.

Kako da smanjim socijalnu anksioznost?

Socijalna anksioznost, kao i ostali tipovi anksioznosti, pre svega zahtevaju bihejvioralni pristup takozvanog izlaganja. Možeš na papir postaviti lestvicu od deset zastrašujućih situacija poređanih od najmanje zastrašujuće do potpuno preplavljujuće. Ukoliko se postepeno suočavaš sa istima, uz podršku dragih osoba, zasigurno se možeš popeti kroz lestvicu. Ukoliko uvidiš da na određenom koraku posustaješ, to može biti dobar pokazatelj potrebe za tuđom pomoći stručnog lica. Naravno samostalna edukacija na datu temu je uvek za preporuku.

Kako se izboriti sa depresijom?

Živimo u izazovnom svetu i vremenu koji stavlja veliki psihološki teret na naš mentalni i fizički aparat. Pre svega, unos adekvatnih nutrijenata (vitamina, hrane bogate serotoninom poput banana), imanje redovne fizičke aktivnosti, održavanje socijalnih kontakata i kreiranje rutine su ključni za kontrolu depresivnog raspoloženja. Poželjno je da ti fokus bude na akcijama, a ne oslanjanju na motivaciju, s obzirom na to da ona uvek varira.

Kako najbolje pomoći depresivnoj osobi?

Često osobe koje imaju depresiju smatraju da predstavljaju opterećenje drugima i povlače se iz socijalnog okruženja. Nekad je dovoljno samo biti tu i pokazati spremnost da saslušáš osobu, čak i ako se teme razgovora ponavljaju. Kada uvidiš da je adekvatan trenutak, možeš ponuditi osobi da odeš na pregled sa njom ili joj pružiti informacije o obližnjim terapeutima.

**ADHD (POREMEĆAJ PAŽNJE
I HIPERAKTIVNOST) I OCD
(OPSESIVNO-KOMPULZIVNI
POREMEĆAJ)**

Koji su karakteristicni simptomi ADHD-a (poremećaja pažnje i hiperaktivnosti)?

Simptomi slabe pažnje (nemogućnost organizacije, zaboravnost, osoba lako bude ometena u nečemu što radi i sl.) potom simptomi hiperaktivnosti (vrpoljenje, obimno pričanje i sl.) i simptomi impulsivnosti (nestrpljenje, ishitrenost, nametljivost i sl.). Imaj na umu da gotovo svaka osoba može sebe prepoznati u nekim od ovih simptoma i da se dijagnoza ADHD-a postavlja samo onda kada su ovi simptomi izuzetno prisutni, izraženi i kada ometaju funkcionisanje osobe. Znaj i da jedino stručno lice može postaviti dijagnozu. Ukoliko veruješ da imaš ADHD, najbolje je da se konsultuješ sa stručnim licem i izbegneš samodijagnostikovanje na internetu, jer ono nije validno i može te navesti na pogrešan put.

Od karantina su mi se simptomi ADHD-a pojačali, kome mogu da se obratim za pomoć?

Svaki dom zdravlja nudi psihijatrijsku pomoć. Odatle možeš dobiti uput za druge institucije poput Instituta za mentalno zdravlje. ADHD je velikim delom organski uslovljen, te je terapija lekovima često neophodna. Psihološku podršku možeš dobiti na brojevima telefona IMZ-a 0631751150 i LGBTQ SOS telefon 0652059725 koji možeš nazvati radnim danima od 11h do 15h.

Kako se nositi sa iracionalnim opsesivnim mislima koje remete svakodnevnicu?

Toplo se savetuje da se obratiš terapeutu za pomoć jer sa opsesivnim mislima najčešće ne možemo sami da se nosimo. Priroda ovih misli je da, što im se više odupremo, one bivaju učestalije i intenzivnije. Kognitivno bihejvioralna terapija (KBT) i REBT su se pokazale kao dobre terapije izbora za ovakve slučajeve. Takođe se savetuje pregled psihijatra zarad utvrđivanja privremene farmakoterapije, ukoliko je neophodno.

Koja vrsta psihoterapije je najbolja za OCD?

Studije su pokazale da se farmakoterapija u kombinaciji sa psihoterapijom pokazala kao najefektivniji tretman opsesivno-kompulzivnog poremećaja. Od psihoterapijskih modaliteta najpre se preporučuje kognitivno-bihevioralni modalitet (KBT REIKBT i ŠEMA TERAPIJA), a potom psihoanaliza.

**EMOCIONALNA
PISMENOST I
SAVLADAVANJE STRESA**

Kako da se odbranim od negativnih emocija?

Veoma efikasna i svima dostupna tehnika je pražnjenje emocija kroz telesnu aktivnost poput plesa, trčanja ili bilo kog drugog aerobnog vida treninga. Treba upamtiti da su negativne emocije prirodne i da ih svi imamo, te nas one "ne napadaju", ali su veoma neprijatne ukoliko dugo traju. U tim trenucima bi valjalo da zapišeš koje misli ti prolaze kroz glavu i kakvo ti je ponašanje. Potom bi valjalo pristupiti tim mislima i ponašanjima i napisati alternative koje su racionalne, verovatnije da se dese i koje bi ti više služile. Ukoliko problem potraje, bilo bi poželjno da se javiš psihologu kako bi se napravio individualni plan rada.

Kako da identifikujem svoja osećanja? Ne znam kako da ih prepoznam i okarakterišem.

Ukoliko imas poteškoća da identifikuješ svoje emocije, ne bi bilo loše da porazgovaraš sa psihologom kako biste zajedno kreirali pristup koji tebi odgovara. Osnovne emocije su sreća, tuga, bes, ljutnja i gađenje – te se prvo možeš fokusirati na te emocije. Pokušaj da osetiš u kom delu tela ti se emocija fizički manifestuje, da li je nemir u stomaku, glavobolja, trnjenje i sl. Edukuj se o raznovrsnim složenim emocijama. Takođe se savetuje vođenje dnevnika mesec do dva dana kako bi izdvojio_la učestale emocije.

Kako nakon lošeg životnog i emotivnog iskustva da se vratim sebi, verujem drugima i da se osećam sigurno.

Ukoliko smatraš da si imao_la traumatično iskustvo, kroz to ne treba da prolaziš sam_a. Bilo bi poželjno da se otvoriš nekoj osobi od poverenja kao i da potražiš psihološku podršku gde ćeš dobiti najrelevantnije informacije i individualni pristup. Oporavak nakon emotivnih povreda je proces koji zahteva negovanje našeg tela, ali i sagledanje naših misli, emocija i ponašanja koja nam ne pomažu i održavaju krug patnje.

Veoma često se osećam apatično ili kao da se disociram od negativnosti u svom životu.

Prolongirano osećanje apatije i gubitka emotivnog kontakta sa svetom oko nas može biti odraz hroničnog umora, potiskivanja naših emocija, kao i rada drugih mehanizama odbrane. Kako bi imao la bolji kvalitet života, predlaže se rad sa terapeutom ili savetnikom.

Da li je promiskuitetnost posledica neke traume ili poremećaja?

Za početak, promiskuitetnost je veoma maglovita kategorija koju će različite osobe različito razumeti. Promiskuitet koji se automatski razumeva kao nešto loše jeste društvena kategorija proizašla iz društva u kojem se takvi obrasci ponašanja ne podržavaju, ali ne mora, kao oblik seksualnog ponašanja, sam po sebi biti nešto "loše". Promiskuitet, međutim, može biti kvalitativni odraz poremećaja nagona, ali takođe i "coping" strategija nošenja sa stresom. Može predstavljati usvojen obrazac funkcionisanja, ali i odgovor na traumu. Veoma je važno sagledati jedinstven životni kontekst osobe pre stupanja u dijagnostiku.

Kako se nositi sa strašnom ljubomorom?

Emocija ljubomore predstavlja izražen i agresivno obojen vid brige. Važno je da razdvojimo emociju ljubomore od ljubomornog ponašanja. U svakom trenutku mi možemo odabrati da li ćemo odreagovati na snažnu emociju. Izražavanje strepnje partneru_ki na empatičan način i kada je spreman_na za razgovor može produbiti vaš odnos.

Gde se može potražiti besplatna pomoć psihijatra ili psihologa?

Centar za mentalno zdravlje, pruža besplatno psihološko savetovanje u okviru zgrade Beograđanka na 20. spratu svakim radnim danom od 9 do 18h, bez uputa ili zakazivanja.

Kako se izboriti sa kompleksom niže vrednosti?

Vrednovanje sebe kao ličnosti i svojih sposobnosti, kako bismo se nosili sa životnim situacijama je nešto što se uči. Samopouzdanje stičemo radeći stvari koje sagledavamo kao izazovne i teške. Možeš napraviti listu zadataka koji su za tebe teški i na nedeljnom nivou ih odrađivati. Takođe je važno da iznova kritički "izazivaš" negativne misli koje imaš o sebi, jer svi imamo svoje kvalitete i "mesta" koja zahtevaju rad.

Osećam se mrzovoljno. Kako da naučim sebe da se ponašam odgovorno i vredno.

Možeš postepeno uvoditi određene aktivnosti kako sebe ne bi preplavio_la. Pomodoro tehnika učenja primenljiva je na bilo koji radni zadatak – učenje u više ciklusa od po 25 minuta, sa kratkom pauzom. Nije poželjno oslanjati se na motivaciju s obzirom na to da ona varira, već je poželjno jednostavno otpočeti sa aktivnošću, pa makar na desetak minuta.

AGRESIJA

Kako kontrolisati bes i agresiju?

Najjednostavniji put za kanalisanje snažnog afekta je fizička aktivnost, pre svega kardio-vaskularnog tipa. Vikanje u jastuk može privremeno rasteretiti agresivni naboj. Pisanje pisma je takođe korisna tehnika. Na duže staze najefikasniji način nošenja sa snažnim emocijama je psihoterapijski rad.

Kako najbolje izbaciti loše emocije iz sebe?

Najučinkovitije tehnike za ispoljavanje emocija su redovna fizička aktivnost, posebno duge šetnje, vođenje dnevnika (na listu papira ispisati sve misli koje ti nadolaze uz pokušaj opisivanja kako se osećaš trenutno), razgovor sa bliskom osobom, slušanje muzike koja podstiče emociju, plakanje i vikanje. Uvek je za preporuku javiti se psihologu.

OSTALO

Sumnjam da imam ciklotimiju? Na lekovima sam. Kako mogu znati da li imam taj poremećaj raspoloženja?

Ne bi bilo loše da o datim sumnjama i farmakoterapiji porazgovaraš sa izabranim lekarom. U saradnji sa njim, kroz duže vremensko praćenje, zajedno dolazite do adekvatne dijagnoze i delotvornog tretmana.

Sumnjam da imam autizam, kome da se obratim?

Samo psihijatar može postaviti dijagnozu. Probaj da ne pribegavaš samodijagnostikovanju na internetu, jer te ono može odvesti na pogrešan put. Informacije sa interneta mogu biti korisne jer na osnovu njih možemo posumnjati, ali ne i dobiti dijagnozu. Lekar opšte prakse piše uput za psihijatra koji vrši dalju procenu. Pregled psihijatra vrši se u okviru Doma zdravlja a za dalju evaluaciju ide se na testiranje u okviru nadležnih institucija poput Instituta za mentalno zdravlje.

Da li maloletna osoba može da ima granični poremećaj ličnosti?

Svaka psihijatrijska dijagnoza je stanje koje može početi da se razvija tokom ranog perioda života, no postavljanje same dijagnoze poremećaja ličnosti iziskuje punoletstvo osobe i dugovremeno posmatranje od strane nadležnog lica.

Kome da se obratim za ispitivanje bipolarnog poremećaja?

Za dijagnostiku bipolarnog poremećaja možeš se obratiti psihijatru u državnoj instituciji ili u privatnoj praksi. Ukoliko želiš da odeš u državnu instituciju, neophodno je kod lekara opšte prakse, u domu zdravlja, da dobiješ uput za psihijatra.

Kako razlikovati bipolarni poremećaj i granični poremećaj ličnosti?

Bipolarni poremećaj spada u poremećaje raspoloženja, dok granični poremećaj ličnosti potpada pod lošu adaptaciju ličnosti i nije u svojoj suštini poremećaj, već način prilagođavanja naše ličnosti na nemile i traumatične događaje. Obe kategorije obuhvataju emotivnu nestabilnost i iritabilnost, ali glavna razlika je što se ove promene kod osoba sa graničnim poremećajem ličnosti viđaju na svakodnevnom nivou, kroz izražene i nagle promene raspoloženja i ponašanja, posebno u međuljudskim odnosima. Bipolarni poremećaj obuhvata vremenski ograničene i ustaljene episode depresije sa jednom ili više epizoda manije koje traju od par dana do nekoliko meseci.



IDENTITETSKA PITANJA

Kako da prihvatim sebe kao kvir osobu?

Prihvatanje različitih aspekata sebe, pa i sopstvene seksualnosti i rodnog identiteta je proces, a ne nešto što se prosto desi ili se ne desi. Krož život, sa iskustvom naši različiti identiteti slabe ili se učvršćuju i to je prirodan proces. Ne treba previše mentalne snage ulagati na krajnji ishod, već se možeš usmeti na učenje novih veština, otkrivanje novih interesovanja, sticanje znanja i slično. Ponekad je i samim kvir osobama teško da "oduče" naučenu homo_transfobiju i tada govorimo o internalizovanoj, odnosno autohomo_transfobiji, gde osoba, usled naučene odbojnosti prema kvir osobama, ne može da se saživi i prihvati sopstveni kvir identitet, sebe zbog svog kvir identiteta vidi kao manje vrednu i nesrećna je zbog toga što jeste. Ovakvo stanje se ne rešava "preko noći" i neophodno je da osoba sama sebi normalizuje svoj identitet. To ćeš postići tako što ćeš raditi na stvaranju mreže ljudi koji te poštuju i prihvataju, koji će ti pomoći da uvidiš sopstvenu vrednosti, ali i tako što ćeš raditi na drugim aspektima svoje ličnosti i pronaći svoje mesto u društvu. Na taj način ćeš i sebi i svojoj okolini dokazati da tvoja seksualnost i/ili rodni identitet nije nešto zbog čega manje vrediš.

Šta je demiseksualnost?

Ovaj pojam odnosi se na stvaranje seksualne privlačnosti prema drugoj osobi isključivo ukoliko se stvori emotivna konekcija prema istoj. Kod ovih osoba emocionalni aspekt seksualnosti je presudan i jako važan (pored fizičkog i fantazmatskog). Često su to ljudi koji "dopuste" da se prijateljstvo razvije u vezu. Treba imati na umu da, iako je emotivna povezanost predusna, to ne znači nužno i potrebu za romantičnim odnosom ili nestupanje u seksualne odnose samo na osnovu telesne privlačnosti.

Gej sam. Zašto mi se sviđaju samo strejt osobe?

Privlačnost koju gej osoba oseća prema strejt osobama može imati različite podloge poput potrebe za osvajanjem nedostupnih ljudi zarad potvrde lične vrednosti ili potrebe za sabotiranjem partnerskih odnosa usled disfunkcionalnih uverenja time što se troši energija na teško ostvarive situacije. Savetuje se razgovor sa psihologom kako bi se utvrdila pozadina tvoje situacije u cilju boljih budućih izbora.

Osećam se loše jer sam kvir, iako me okolina prihvata.

Prirodno je da preispitujemo ispravnost svoje seksualnosti s obzirom na to da živimo u heteronormativnom društvu i visoko tradicionalnom okruženju. Izražen oblik ovog vida uverenja i teskobe zove se internalizovana homo_transfobija. Poželjno je da se sa istim ne nosiš sam_a i da porazgovaraš sa edukovanim licem poput psihologa. Uvek nam možeš pisati na savetovaliste@dasezna.lgbt.

Kako pomoći bliskoj osobi koja se oseća frustrirano i negira svoj kvir identitet?

Ukoliko sumnjamo da osoba potiskuje određene aspekte svog identiteta (seksualnog ili rodnog), poželjno je u pravom trenutku sugerisati razgovor sa psihologom. Treba imati na umu da je neophodno proceniti trenutak i rizik samog prilaska, jer se osoba može osetiti povređeno i revoltirano ukoliko je konfrontiramo. Uvek nam možete pisati na savetovaliste@dasezna.lgbt.



PARTNERSKI ODNOSI

Zaljubio_la sam se u svog_ju strejt prijatelja_icu, on_a mi mnogo znači i ne želim da ga_je izgubim. Šta činiti?

Možeš "staviti na papir" šta za tebe sve predstavlja vaše prijateljstvo i proceniti da li bi tvoje emotivno otvaranje ugrozilo tebe ili vaš odnos. "Friend zona" često nije mesto zdravih emotivnih granica jer jedna strana najčešće emotivno trpi i zapostavlja svoje potrebe. Ukoliko se odlučiš za iskazivanje emocija, to treba da prati i ostavljanje prostora toj osobi da razmisli i iskaže svoje misli i osećanja. Uvek uz dozu humora možeš pristupiti časkanju i proveriti reakciju osobe bez narušavanja vašeg odnosa.

Kako raskinuti sa partnerom_kom koji_a je loš_a po mene?

Ukoliko odlučimo da prekinemo odnos, važno je da to iskomuniciramo direktno i jasno. Tokom razgovora bi bilo lepo da obrazložimo naše razloge zbog kojih ne želimo da nastavimo odnos, ali i da istaknemo pozitivne trenutke sa tom osobom. Važno je da osvestimo da mi nismo odgovorni za tuđe postupke, kako tokom veze, tako i nakon raskida.

Nemam više hrabrosti i snage da se upustim u ljubav posle gomile promašaja.

Nakon raskida i bolnih emocija, u redu je da sebi damo "dozvolu" da budemo "singl". Proces dejtovanja, posebno prvih par meseci, možemo predstaviti kao zabavu i upoznavanje, čime smanjujemo "pritisak" od "ozbiljnosti" odnosa. Toliko segmenata naših života zahtevaju ozbiljnost i često predstavljaju stres, pa nema potrebe da dejting bude jedan od njih.

Osećam krivicu jer izlazim iz veze sa osobom koja nije autovana i zbog straha od autovanja otežava našu vezu.

Osećanje krivice je prirodno ukoliko smatramo da smo načinili nešto pogrešno. Veoma često to osećanje prati situacije kada postavimo jasne granice i založimo se za sebe, budući da u takvim trenucima često "birmo" sebe umesto nekog drugog. Međutim, treba imati na umu da je autovanje individualan proces i da ne bi bilo u redu da drugu osobu primoravaš na autovanje. S tim na umu, imaš pravo da biraš svoje socijalno okruženje. Ukoliko je tebi potrebna osoba koja je autovana, nemaš razloga da se osećaš loše jer napuštaš vezu koja ne ispunjava tvoje potrebe.

Kako da se ne vežem prebrzo jer uvek na kraju budem odbijen_a?

Strah od započinjanja odnosa je prirodan, posebno ukoliko je praćen prethodnim negativnim iskustvima. Svi mi učimo kroz odnose i oni su nam potrebni. Ukoliko sebi predstaviš prva tri meseca kao "upoznavanje i proces zabavljanja", smanjićeš nivo pritiska oko samog odnosa. Taj period služi da se zabavite i da "izvagate" koliko ste ti i druga osoba kompatibilne ličnosti.

Kako da se oslobodim osećaja usamljenosti kada nisam u vezi?

Potreba za bliskošću je prirodna jer smo mi socijalna bića koja uče kroz međuljudske odnose. Osećanje usamljenosti je takođe prirodno, a na njega možemo odgovoriti negovanjem bliskosti sa osobama koje već poznajemo. Partnerska bliskost jeste važna, ali nije jedina. Takođe, možeš otpočeti sa učenjem nečeg novog ili savladavanjem nove veštine, čime ćeš proširiti svoj krug interesovanja i bićeš bolji sagovornik prilikom novih poznanstava.

Kako se udaljiti od toksičnog_e bivše_g partnera_ke koji_a se stalno "vraća", a i dalje imam emocije prema njemu_njoj?

Mi možemo da imamo emocije prema određenoj osobi i da izaberemo da sa istom ne komuniciramo. Možeš sebi jasno definisati razloge za i protiv komunikacije sa bivšim_om partnerom_kom, kako bi lakše postavio_la granice. U redu je i ukoliko je neophodno da preduzmeš drastičnije mere poput brisanja, blokiranja profila i broja sa društvenih mreža, ukoliko te ta osoba uznemirava.

Kako da se izborim sa nervozom pri komunikaciji sa osobom koja mi se sviđa?

Biološki mehanizam prilikom iskustva anksioznosti i uzbuđenosti je istovetan, ali je naša mentalna obrada ove dve situacije drugačija. Možeš pripremiti unapred par tema za razgovor na koje se možeš vraćati kada se pojača nervoza. Važno je da osvestiš da većina ljudi ne obraća pažnju na detalje i da tvoja simpatija verovatno takođe oseća nervozu kada ste zajedno.

Kako da se nakon duže veze osećam kao celovito biće?

Raskid je veoma psihološki traumatičan, posebno ukoliko je prvi emotivni odnos u pitanju. Takvi odnosi često su simbiotske prirode i nakon raskida partneri se često osećaju isprazno, bez smisla i cilja. Ukoliko se osećaš prazno ili se možda suočavaš sa promenama raspoloženja, topla je preporuka da porazgovaraš sa stručnim licem. Svaka škola ili fakultet imaju psihološki sistem podrške i ne treba da se ustručavaš da porazgovaraš sa stručnim licem, koje će ti pomoći da obradiš raskid na zdrav način.

Kada da priznam strejt osobi da mi se sviđa?

Ukoliko se ta osoba deklarirala kao osoba koju privlači suprotan pol, a ti imaš potrebu da joj se emotivno otvoriš, jako je važno uzeti u obzir i scenario odbijanja sa njene strane i potencijalne promene dinamike dosadašnjeg odnosa. Možeš pokušati objektivno da sagledaš da li postoje znaci biseksualne radoznalosti s njene strane, ali pokušaj da izbegneš učitavanje znakova kojih objektivno nema, već ih samo ti priželjkuješ. Ukoliko ne želiš direktno, možeš kroz razgovor pitati šta misli o hipotetičkom scenariju u kojem ste vas dve_dvojica više od prijatelja. Najbolje je razgovor konotirati u šaljivom tonu, ali u pogodnom trenutku.

Ubeđen_a sam da nikada neću naći ljubav i da nikada neću biti srećan_na.

Osećaj da nikada nećemo naći pravu ljubav, koji se najčešće javlja nakon raskida veze, predstavlja jednu od najprepoznatijih emocija među ljudskom vrstom, tako da znaj da nisi sam_a. Dejting je proces gde učimo putem pokušaja i pogrešaka o tome šta nam (ne) prija u potencijalnom odnosu. Osećanje sreće je uvek prolazno, ali možemo raditi na osećanju ispunjenosti kroz pronalazak onog što nam autentično prija. Uvek se preporučuje rad sa psihoterapeutom na poboljšanju kvaliteta života u svim svojim segmentima.



POVEZIVANJE SA ZAJEDNICOM

Kako suptilno pokazati nekome ko odaje kvir "vajb" da sam i ja kvir?

Uvek možeš iskoristiti modu da se izraziš. Tokom istorije, dok je kvir identitet bio kriminalizovan i mnogo više marginalizovan u našem društvu, moda je bila jedan od načina na koje su se kvir osobe međusobno prepoznavale. Tokom razgovora sa osobom koja ti se dopada uvek možeš "provući" i neka interesovanja koja dele mnoge kvir osobe, na primer temu TV serija sa kvir likovima i onda pratiti njenu reakciju. Možeš proveriti da li je osoba upoznata sa kafićima i klubovima gde izlaze kvir ljudi i verovatno ćete brzo doći do međusobnog autovanja.

Na koji način možemo da upoznamo nekoga ko je gej?

Kvir i kvir-frendli žurke su dobra prilika za upoznavanje drugih kvir osoba. Postoji nekoliko mesta u Beogradu i Novom Sadu gde izlaze ljudi iz zajednice, koja možeš posećivati. Nažalost, često je u manjim sredinama internet jedini dostupan vid upoznavanja, najviše putem dejting aplikacija.

Kako da znam da li je neko kvir, a da ne pitam direktno?

Uvek možeš obratiti pažnju na modne detalje, na primer garderobu, frizuru i nakit, na osnovu čega se ponekad kvir osobe mogu međusobno prepoznati. Kroz govor tela možeš dobiti informacije o tome da li te osoba simpatiše. Na društvenim mrežama možeš istražiti osobu i stranice koje prati. Na primer, na društvenim mrežama možeš videti da li osoba možda postavlja neki sadržaj koji je povezan sa kvir kulturom. Kroz razgovor možeš "provući" temu popularnih serija ili filmova koji imaju kvir likove. Naravno, ništa od toga ne mora biti "dokaz" da je osoba kvir, ali može biti od pomoći.

Kako da pitam nekoga da li je kvir, a da me ne shvati pogrešno?

Važno je osvestiti da mi ne možemo direktno da utičemo na tuđe emotivne i ponašajne reakcije. Ukoliko kroz razgovor neobavezno "provučesh" neku od tema važnih kvir zajednici, možeš posmatrati reakciju osobe. Ukoliko sa tom osobom ostvaris prisniji odnos, možeš podeliti nešto lično, čime je veća mogućnost da će se i ta osoba otvoriti. Na kraju, ukoliko se osoba zbog takvog pitanja uvredi, to je "crvena zastavica" koja ukazuje na to da je osoba homo_transfobična i da kvir osobe vidi kao nešto nepoželjno.

Kako introvertna osoba može pronaći više kvir prijatelja?

Ukoliko si iz Beograda uvek možeš doći u Prajd info centar, gde se skuplja dosta ljudi iz zajednice. Takođe možeš pratiti događaje koje posećuju kvir ljudi, poput žurki ili predavanja i pratiti stranice koje se bave kvir temama, poput naloga naše organizacije. Postoje i dejting aplikacije (koje naravno treba koristiti sa oprezom). Mnogi ljudi koji koriste ovakve aplikacije su otvoreni i za druženje, a ne nužno vezu ili seks.

ZAVRŠNA REČ

Nadamo se da si ovde pronašla_o odgovore na neka od svojih pitanja. Program psihološke podrške Udruženja Da se zna! ti nudi različite vidove psihološke podrške sa ciljem osnaživanja i negovanja mentalnog zdravlja kvir osoba.

Svake srede i svakog četvrtka od 20 do 22h na našem sajtu www.dasezna.lgbt možeš anonimno četovati sa našim psihološkinjama, a dvaput mesečno možeš preko QnA forme na našem Instagram profilu postaviti pitanja našoj psihološkinji.

Udruženje Da se zna! omogućava deset besplatnih psihoterapijskih seansi prebroditeljima_kama zločina iz mržnje i svim drugim kvir osobama kojima je ovakav vid podrške potreban. Za ovakav vid psihološke podrške neophodno je izdvojiti veliku količinu sredstava i zbog toga smo često prinuđeni da uspostavljamo liste čekanja dok se sredstva za psihološku podršku ne prikupe. Sredstva se najčešće skupljaju putem donacija, pa vas pozivamo da, ukoliko ste u mogućnosti i voljni, podržite rad programa psihološke podrške našeg udruženja i nadamo se da ćemo u budućnosti imati načine na koje ćemo još efikasnije moći da razvijamo ovaj aspekt našeg rada.

Matija Stefanović, koordinator psihološke podrške

KONTAKTIRAJ NAS

-  @dasezna.lgbt
-  @dasezna
-  @dasezna
-  @dasezna.lgbt (Da Se Zna)
-  www.dasezna.lgbt

-  dasezna@dasezna.lgbt
-  savetovaliste@dasezna.lgbt
-  matija@dasezna.lgbt

