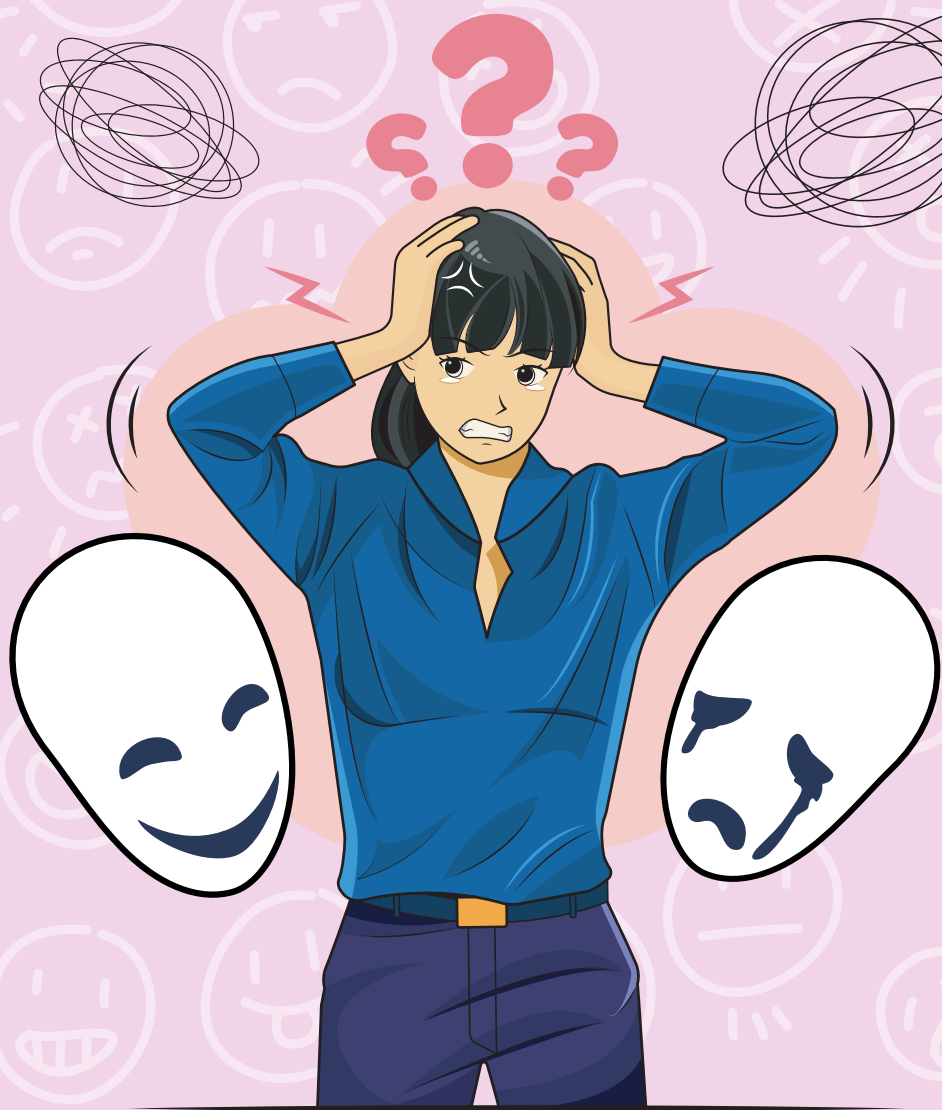


# Наръчник за емоционално оцеляване



# Изработен по проект на UpShift на Unicef България

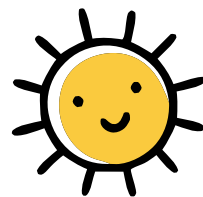
Графично оформление и корица: Даяна Рангелова

Текст и редакция: Младежки клуб „Да бъдем  
приятели“

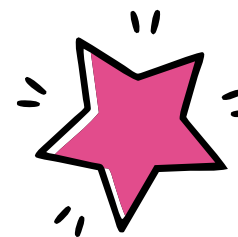




Изпълнено по програмата на  
UpShift България 2025г.,



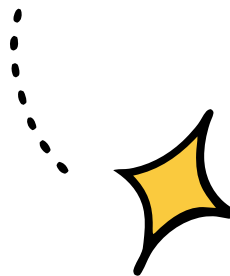
част от инициативите на  
unicef България.



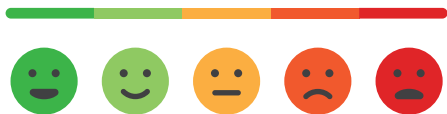
Създадено от младежки клуб  
„Да бъдем приятели“,

# Наръчник за ЕМОЦИОНАЛНО ОЦЕЛЯВАНЕ

част от Фондация П.У.Л.С.



# Въведение



Здравейте скъпи читатели и младежи, които се опитвате да "оцелеете" в този свят пълен с емоции. Ние сме Ани, Кари, Яни, Саби и Мишо, доброволци към младежки клуб "Да бъдем приятели" към Фондация "П.У.Л.С.". Създаваме този наръчник с финансовата подкрепа на UNICEF България, след като ни гласуваха доверие на проекта в рамките на програмата Upshift, случила се през септември 2025 г. в гр. Перник.

Вдъхновението ни да направим този наръчник дойде от желанието ни да помогнем на наши връстници в опитите им да се справят със своите емоции, а и да им помогнем в разбиране на емоциите околото тях, защото и ние също се лутаме в разпознаването и назоваването на емоции като теб.

В нашия наръчника Ви предлагаме идеи за игри и техники, които да помогнат за овладяването им, както и контакти към организации, които могат да Ви помогнат при нужда от подкрепа.

Благодарим, на всички доброволци от Младежки клуб "Да бъдем приятели", които бяха с нас в осъществяването на крайния резултат, както и на нашия ментор Симона Симеонова и на останалите, които ни помагаша в процеса, и за доверието на журито, което подкрепи идеята ни на UpShift.

# Емоции и чувства



Всички ние постоянно, преживяваме емоции – радост, страх, гняв, срам, тъга, изненада. Понякога се сменят за секунди, друг път остават с нас с часове или дни. Но знаеш ли, че зад всяка от тях стои сложен, но логичен процес? Емоциите не са случайни – те са начинът, по който тялото и умът ни общуват със света наоколо.

**Какво представляват емоциите:**



Емоцията е вътрешен сигнал. Тя е психично и физиологично състояние, което се появява, когато човек, събитие или мисъл предизвика реакция в нас. Например:

*Когато куче те залае – чувстваш страх;*

*Когато ти направят изненада – изпитваш радост;*

*Когато те подведе някой близък – усещаш гняв или тъга.*



**Всяка емоция включва три основни части:**

1. Субективно преживяване – това, което усещаш вътрешно („яд ме е“, „радвам се“, „страх ме е“);

2. Физиологична реакция – промените в тялото (ускорен пулс, напрежение, тръпки);

3. Поведенчески израз – начинът, по който я показваш (мимика, тон, жестове).

Емоциите са краткотрайни, но силни. Те се появяват бързо и ни подтикваат да действаме – да избягаме от опасност, да защитим границите си, да покажем обич.

### Основните емоции:



Психологът Пол Екман открива, че независимо от културата или произхода си, всички хора по света изразяваме шест основни емоции:

😊 Радост – когато нещо ни носи удовлетворение, любов или спокойствие.

😞 Тъга – когато губим нещо важно или сме разочаровани.

😡 Гняв – когато усещаме несправедливост или нарушени граници.

😱 Страх – когато се чувстваме заплашени или несигурни.

🙄 Отвращение – когато нещо ни е противно – физически или морално.

😲 Изненада – когато се случи неочаквано събитие (може да е и приятно, и неприятно).

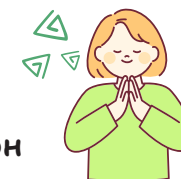
От комбинацията между тях възникват сложните емоции – като ревност, срам, вина, благодарност, гордост. Те често са смесица от няколко по-прости. Например ревността е смесица от страх и гняв, а вината – от тъга и срам.



### Какво са чувствата?

Чувствата са следващата стъпка след емоциите. Те са по-дълбоко и по-трайно вътрешно преживяване, което се оформя върху личния ни опит и мисли. Докато емоцията е първичен импулс („изплаших се“), чувството е осъзнато преживяване („страх ме е, защото не знам какво ще стане“). Чувствата са по-лични и осъзнати. Те могат да продължат дълго и често влияят върху начина, по който мислим и действаме.

*Пример: когато се караш с приятел, първо идва емоцията – гняв. Но ако се замислиш и осъзнаеш, че те е страх да го загубиш, това вече е чувство.*



### Настроението – емоционалният фон

Настроението е като времето в душата ти – може да е слънчево, облачно или бурно. То не е конкретна емоция, а общо емоционално състояние, което трае часове или дни. Например можеш да си в добро настроение без ясна причина, или да се чувстваш потиснат, дори без да се е случило нещо конкретно.

Настроението е по-слабо интензивно от емоциите, но влияе на всичко – от мотивацията до отношенията ни с хората.



### Връзката между емоциите и емоционалната интелигентност?

Емоциите не са ни врагове. Те са като вътрешна навигация, която ни показва посоката – кога сме щастливи, кога имаме нужда от помощ, кога трябва да поставим граници. Проблемът не е, че ги чувстваме, а какво правим с тях, когато ги почувстваме.

Тук идва емоционалната интелигентност (EI) – способността да разпознаваме, разбираме и управляваме емоциите си, както и тези на другите. EI се разделя на пет основни умения от Даниел Голман:



1. **Самоосъзнаване** – да разпознаваш какво чувстваш и защо.
2. **Самоконтрол** – да можеш да реагираш спокойно, дори когато си ядосан или уплашен.
3. **Мотивация** – да продължаваш напред, дори при силни емоции.
4. **Емпатия** – да усещаш и разбираш как се чувстват другите.

5. **Социални умения** – да общуваш и създаваш здрави връзки.



Колкото по-добре разбираш собствените си емоции, толкова по-лесно можеш да ги управляваш, вместо те да контролират теб. Например:

Ако разбереш, че си тъжен, можеш да потърсиш подкрепа, вместо да се изолираш;

Ако си ядосан, можеш да кажеш „ядосан съм, защото...“, вместо да избухнеш;

Ако усещаш радост, можеш да я споделиш и така да стане още по-приятно.



### Защо е важно да познаваме емоциите си?

Да познаваш емоциите си е като да държиш волана на собствения си живот. Много млади хора бъркат „силен“ с „безчувствен“. Истината е точно обратната – силен е този, който може да чувства и да разбира какво става вътре в него.

Ако потискаме емоциите си, те не изчезват, а просто се натрупват. С времето това може да доведе до тревожност, стрес и депресия. Понякога, за да оцелееш емоционално, не е нужно да си „твърд“, а просто честен със себе си.

Емоциите не са слабост - те са езикът на душата!





Когато ги разбереш, започваш да разбираш и себе си, а когато разбираш себе си, започваш да разбираш и другите.


**Как да се справим с трудни емоции?**





Няма лоши емоции! Има неразбрани емоции. Дори гневът и тъгата имат смисъл – те ни показват, че нещо трябва да се промени. Ето няколко начина да ги управляваш:

 Спри за момент. Дишай. Забележи какво се случва в тялото ти.

 Назови го. Кажу си: „Чувствам се разочарован.“ – това вече е първата крачка към контрол.

 Говори. Сподели с приятел, родител или учител. Понякога просто да изречеш чувството намалява напрежението.

 Пиши. Води дневник – писането помага да подредиш мислите си.

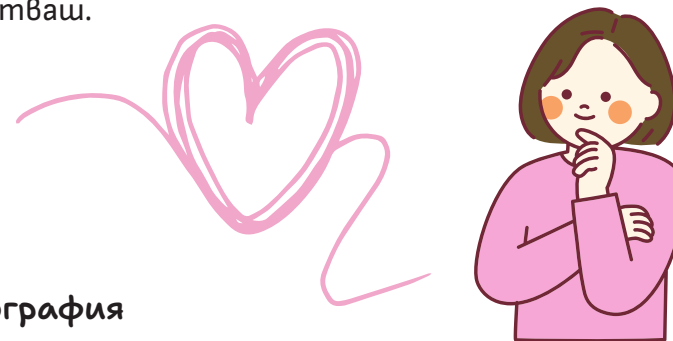
 Избери нещо здравословно. Разходка, музика, спорт – движението и творческото изразяване помагат да освободиш емоцията, без да я потискаш.

**Емоциите като сила!!!**

Когато познаваш и уважаваш емоциите си, те стават твоя сила. Радостта те зарежда, страхът те предпазва, гневът ти показва къде има нужда от граници, а тъгата – кога имаш нужда от помощ.

Емоционалната интелигентност не е да не чувстваш, а да разбираш чувствата си и да ги превръщаш в действие, което ти помага – вместо да вреди. Това е пътят към вътрешна устойчивост и здрави връзки с другите.

Да оцелееш емоционално не значи да не чувстваш, а да се научиш как да се справиш и какво да правиш с това, което чувстваш.



**Библиография**

Goleman, D. (2011). Emotional Intelligence. Bantam Books.

Ekman, P. (1999). Basic Emotions. Handbook of Cognition and Emotion.

American Psychological Association (APA) – Dictionary of Psychology, 2023.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. Basic Books.

# Тийнеджърите и менталното здраве. Какво означава „ментално здраве“?

“Нику беше на 17 години. Имаше един куп последователи в Instagram, занимаваше се с най-различни хобита и никога не му липсваха съобщения в чата. Но въпреки нещата изглеждаха по различен начин. Вечер, когато дисплеят потънеше в мрак, тишината го затваряше като някаква стена от бетон.

Всички смятаха, че всичко е наред – как иначе, след като винаги се усмихваше? Но отвъд съобщенията, никой не беше наясно колко много е редактирал нещо, преди да го изпрати. Нито пък колко много пъти му се е искало просто да напише: "Не съм добре."

В училище нещата бяха също толкова зле. Не беше достатъчно непрестанното търсене на успех от страна на родителите му, пък го изтощаваше и онова фалшиво „перфектно“ с което трябваше да се маскира пред другите. Той спря да ходи на тренировки и не се обаждаше дори на Миро, най-добрия си приятел.

Една вечер получи гласово съобщение от него:

- Братле, забелязвам, че те няма. Не знам какво става, но ако имаш нужда... аз съм тук. Без грами, без обяснения. Просто тук.

Нику се загледа в екрана. Палците му потрепваха колебливо над клавиатурата.

- Нищо ми няма. - беше написал, но не изпрати съобщението, а го изтри.

Погледна навън през прозореца. На улицата светеше една улична лампа, сама сред тъмното, но все пак светеше.

Нику върна вниманието си към чата и този път започна да пише ново съобщение.....”



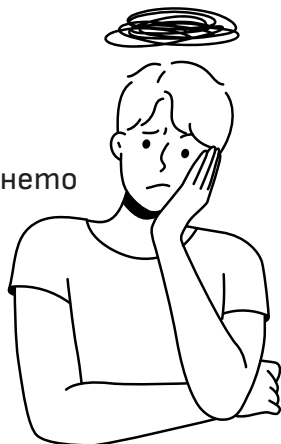
- Яница Димитрова

Менталното здраве е онази част от нашия живот, която не се вижда с просто око, но определя начина, по който мислим, чувстваме, реагираме и общуваме с хората около нас. То е сърцевината на нашата личност и определя дали ще можем да се справяме със стреса, да учим, да обичаме, да създаваме приятелства и да мечтаем. Според Световната здравна организация (WHO), 1 от 5 деца или млади хора в света преживява поне едно психично състояние, което влияе на ежедневието им. В повечето случаи това са тревожност, депресия или трудности, свързани със самочувствието и стреса.

Менталното здраве не означава винаги да си щастлив. По-скоро означава да можеш да разбираш чувствата си, да търсиш начини да се справиш с тях и да не се срамуваш да потърсиш помощ, когато ти е трудно. Всеки човек има моменти на тъга, страх или гняв, но когато тези състояния продължават дълго и пречат на ежедневието, е важно да се обърнем към специалист.

### Тревожност и стрес

Всеки тийнейджър познава усещането за притеснение преди изпит, спортно състезание или важен разговор. Това е нормална реакция на мозъка ни, когато се подготвя за нещо предизвикателно.



Проблемът идва, когато тревожността се появява без конкретна причина и започне да пречи на съня, концентрацията и отношенията с другите.

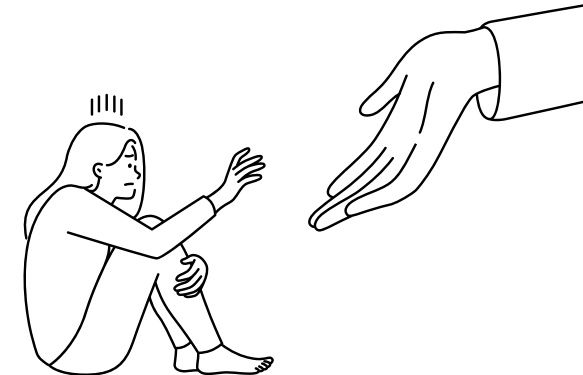
Младежите често преживяват високи нива на тревожност заради натиск от училище, социални мрежи или страх от неодобрение. Симптомите могат да бъдат постоянна напрегнатост, трудност в дишането, ускорен пулс, страх без реална причина (това е пример за паник атаки) или избягване на ситуации, които предизвикват безпокойство.

Важно е да се знае, че тревожността не е „каприз“ и „преувеличение“. Това е реално състояние, което може да се овладее чрез техники за дишане, физическа активност, разговор с близък човек или специалист.

Редовното движение, качественят сън и намаляването на времето пред екрана могат да помогнат за намаляване на тревожността и подобряване на общото настроение.

### Депресия

Депресията е едно от най-често срещаните психични страдания в юношеството. Тя не е



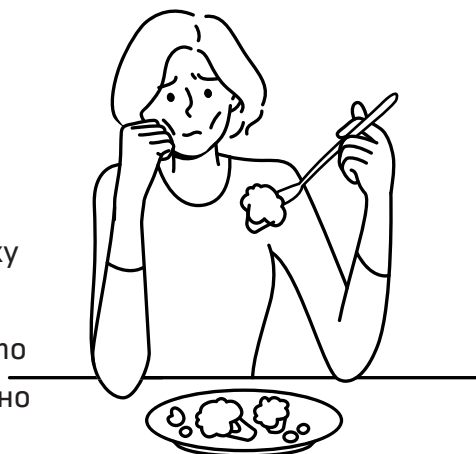
просто „лошо настроение“, което ще мине от само себе си. Характеризира се с продължителна тъга, липса на енергия и усещане за безнадеждност. Младият човек може да загуби интерес към любими занимания, да се изолира от приятели и да има трудности със съня и храненето.

Според Американската психиатрична асоциация (APA), депресията често се развива постепенно – започва с умора, липса на концентрация и отдръпване от социалния живот. Ако симптомите продължат повече от две седмици, е важно да се потърси помощ. Просто поговори с някой доверен човек, а ако се притесняваш огледай и какви специалисти има наоколо.

Подкрепата от близки хора може да бъде решаваща. Когато някой около теб изглежда „прегорял“ или безразличен, просто да му кажеш „тук съм за теб“ може да бъде първата крачка към възстановяване.

## Хранителни разстройства

Темите за външния вид и социалните стандарти често са източник на огромен натиск върху младите хора. Това понякога води до хранителни разстройства като анорексия, булимия или компулсивно преяждане.

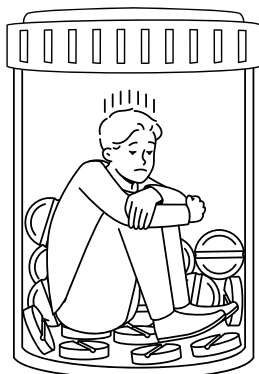


При анорексия нервоза, човек силно ограничава храната си и се страхува от напълняване, дори и да е под нормалното тегло, а при булимия има епизоди на преяждане, последвани от умишлено повръщане или прекомерно трениране. Компулсивното преяждане се изразява в неконтролируемо хранене, което често води до чувство на срам и вина.

Хранителните разстройства не са въпрос на суета, а начин да се справим с вътрешна болка. Лечението включва психологическа подкрепа, работа с диетолог и понякога медикаментозна терапия. Полезна информация и контакти могат да се намерят на Svetlina Centre.

## Зависимости

Пристрастяването не е слабост или липса на воля. Това е начин, по който мозъкът се опитва да получи удоволствие или облекчение, когато човек се чувства тревожен, самотен



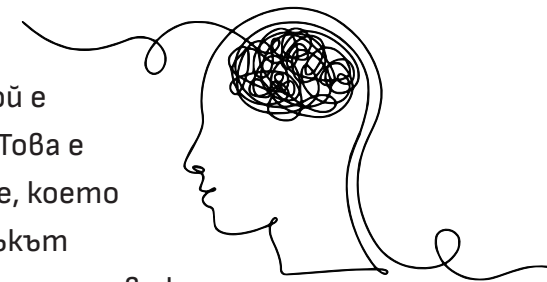
или наранен. Зависимостите могат да бъдат към вещества (алкохол, наркотици, никотин), но и към поведението – като игри, социални мрежи, храна или пазаруване.

Тийнейджърите са особено уязвими, защото мозъкът им все още се развива и търси силни усещания. Зависимостта често започва с усещане за удоволствие (липса на болка), но с времето води до загуба на контрол и пренебрегване на всичко друго.

Първата крачка към справяне е осъзнаването – да признаеш, че имаш проблем. След това идват подкрепата и промяната. Съществуват младежки програми и групи за взаимопомощ, които предоставят сигурна среда за споделяне и възстановяване.

## ADHD – Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност

ADHD не означава, че някой е „разсеян“ или „невъзпитан“. Това е невроразвитийно състояние, което засяга начина, по който мозъкът регулира вниманието, импулсите и движението.



Деца и тийнейджърите с ADHD често се затрудняват да стоят на едно място, да се концентрират върху дълги задачи или да завършват започнатото. Това може да създаде трудности в училище и общуването, но не означава, че човек е „лош“. Напротив – хората с ADHD често са изключително креативни, енергични и мислят нестандартно.

Според Netipichen.org, разстройството засяга около 7% от децата и 5% от тийнейджърите по света. Диагнозата се поставя от специалист и може да се управлява чрез подходящ режим, структура на деня и с подкрепа от родители и учители.

### Биполарно разстройство

Биполарното разстройство се характеризира с резки промени в настроението - от силна еуфория и енергия (мания) до дълбока тъга и изтощение (депресия). По време на маниакалната фаза човек може да има усещане, че може всичко - спи малко, говори бързо, прави рискови неща. В депресивната фаза обаче идват апатия, вина и липса на интерес.



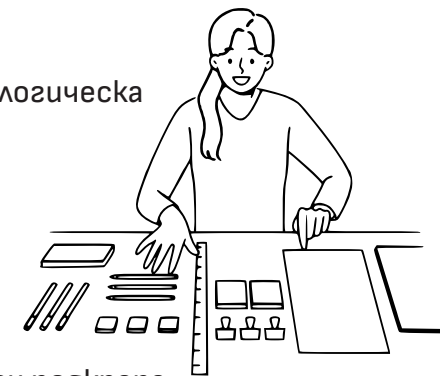
Това състояние изисква професионално лечение и подкрепа, но хората с биполарно разстройство могат да водят пълноценен живот, когато имат подходяща грижа. Това разстройство не е шега и е важно лечението да се следи от психиатър.

### Обсесивно-компулсивно разстройство (ОКР)

ОКР се проявява чрез натрапливи мисли - „дали заключих вратата?“ и действия - многократно миене на ръцете. Това не е просто „странен навик“, а начин за

намаляване на тревожността. Хората с ОКР осъзнават, че мислите им са нерационални, но чувстват силна нужда да извършат определено действие, за да се успокоят. Техните ритуали, може да отнемат голяма част от времето им, а нуждата от перфектното им изпълнение, може да изисква десетки, дори стотици повторения. Те са убедени, че ако не стане точно както трябва, нещо лошо ще се случи.

Според Американската психологическа асоциация (АРА), когнитивно-поведенческата терапия е най-ефективният подход. При някои случаи се прилагат и медикаменти. Най-важното е човек да не се срамува да потърси подкрепа.



### Как да се грижим за своето ментално здраве

Говори - не задържай чувствата си вътре. Разговорът с приятел, родител или психолог е първата стъпка към облекчение.

Поддържай баланс - спи достатъчно, храни се редовно и не прекалявай с времето в социалните мрежи.

Движи се - спортът, танците и дори кратките разходки помагат на мозъка да освобождава хормони на щастието.

Бъди добър към себе си - не се сравнявай с другите, а с вчерашната си версия.

Търси помощ навреме – това не е слабост, а смелост.

Важното е да знаеш: няма „правилен“ начин, по който да се чувстваш. Всеки преживява трудни моменти. Менталното здраве е като физическото – ако се нараниш, търсиш лекар. Ако страдаш отвътре, търси подкрепа. Не си сам, и не си „повреден“ – просто си човек.

### Кой може да помогне? - Разликата между психолог, психиатър и психотерапевт.

Когато говорим за психично здраве, често чуваш гумите психолог, психиатър и психотерапевт. Те звучат подобно, но означават различни професии и видове помощ.

Разбирането на разликите помага да избереш към кого да се обърнеш, ако ти или твой приятел имате нужда от подкрепа.



#### Психолог

Психологът е специалист по човешкото поведение, мисли и емоции.

Той е завършил висше образование по психология и може да прави психологически изследвания, тестове и консултации.

#### Психологът:

- помага да разбереш чувствата си, реакциите си и връзките с другите;

- може да проведе индивидуални или групови разговори;

- не изписва лекарства, но може да препоръча психотерапия или консултация с психиатър.

Пример: Ако се чувстваш объркан, тревожен, имаш проблеми с концентрацията или самочувствието – психологът е първият човек, с когото можеш да поговориш.



#### Психиатър

Психиатърът е лекар, който следва медицина и специализира психиатрия.

Той разбира както психичното, така и физическото здраве, и може да изписва лекарства, когато това е необходимо.

#### Психиатърът:

- поставя диагнози като депресия, тревожно или биполарно разстройство;

- проследява ефекта от лечението и адаптира терапията;

- често работи заедно с психолози и психотерапевти.

Пример: Ако изпитваш депресивни състояния, паник атаки или мисли за самонараняване, психиатърът е специалистът, който може да помогне с медицинска намеса.

## Психотерапевт



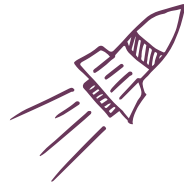
Психотерапевтът е специалист, който използва професионални методи за терапия.

Той може да бъде психолог, психиатър или социален работник, който е преминал допълнително обучение по психотерапия (обикновено около 4-5 години).

### Психотерапевтът:

- провежда срещи (сеанси/сесии), в които работи с емоции, убеждения и модели на поведение;
- използва подходи като когнитивно-поведенческа терапия, психоанализа, гещалт, арт терапия, психодрама и др.;
- помага да изградиш нови начини за справяне и повече увереност.

**Пример:** Ако искаш да се справиш с тревожност, трудни отношения или повтарящи се емоционални проблеми - психотерапията е добър път.



### Как работят заедно

Често тези специалисти може да работят в екип. Например:

- психиатър може да назначи медикаментозна терапия,
- психолог да проведе тестове и да проследи емоционалното състояние,

- а психотерапевт да работи чрез разговори и промяна в поведението.

Всички те имат една обща цел - да ти помогнат да се чувстваш по-добре, да разбереш себе си и да намериш път към вътрешен баланс.



### Източници и допълнителна литература

World Health Organization - Adolescent Mental Health

UNICEF Bulgaria - Ментално здраве на децата и младежите

American Psychological Association - Mental Health Topics

National Institute on Drug Abuse - Teen Substance Use

Netipichen.org - СДВХ по света

Svetlina Centre - Хранителни разстройства

# Предложения за игри и активности с емоции



## Emotion Bingo

Подготвят се карти с различни емоции (радост, гняв, страх и др.). Картите се раздават, а водещият назовава ситуации – играчът с емоцията на картата маркира. По този начин се разпознават емоции и се дискутира защо се появяват.

Къде може да я намерите:

На сайта на Playing CBT – “Emotion Bingo” е в списъка с терапии-игри Raising An Extraordinary Person

## Mixing Emotions



В тази игра се дават карти с емоции и се комбинират две или повече – например „гняжливо + разочаровано” – после участниците обсъждат какво състояние е това и защо може да се появи.

Къде може да я намерите:

На сайта на Playing CBT – “Emotion Bingo” е в списъка с



## Identifying Others' Emotions / Emotion Sculpture

Игра, в която един участник „извайва” емоция с тяло, мимика и жестове, а останалите гадаят коя е. Така се развива емпатия и внимание към невербалните сигнали. Подготвят се карти с различни емоции (радост, гняв, страх и др.). Картите се раздават, а водещият назовава ситуации – играчът с емоцията на картата маркира. По този начин се разпознават емоции и се дискутира защо се появяват.

Къде може да я намерите:

На сайта на Playing CBT – “Emotion Bingo” е в списъка с терапии-игри Raising An Extraordinary Person



## „My List of 10”

Всеки пише 10 неща, които определят и ценят у себе си. Това помага за подсилване на самоуважението и припомняне на личния ресурс в трудни моменти.

Къде може да я намерите:

Edutoria: Emotional Regulation Activities for Tweens and Teens Edutoria+1

## Bubble Breathing / Progressive Muscle Relaxation

Упражнения за отпускане чрез дълбоко дишане („балонно дишане“) и налягане и отпускане на мускули (по групи: ръце, рамена, крака). Това помага да намалиш напрежението и да спреш мислите да се „вихрят“.

Къде може да я намерите:

Edutoria: Emotional Regulation Activities for Tweens and Teens Edutoria+1



## 15 Fun Therapy Games for Teens

В този списък има игри като „Emotion Mapping“, „Storytelling with Emotions“, „Would You Rather?“ и др., с кратки инструкции за групи или двойки.

Къде може да я намерите:

На сайта StillBloomingMe



**Бележка:** Всички тези игри са адаптируеми - можеш да намалиш брой участници, да комбинираш.

# Онлайн материали, ресурси и приложения

Ето няколко избрани ресурса, които могат да те заинтересуват:

## SPARX - игра / е-терапия за тийнейджъри

[SPARX](#) е безплатна онлайн игра, която използва елементи на когнитивно-поведенческа терапия (CBT), за да помогне на млади хора да се справят с лека или умерена депресия и тревожност. Играчът преодолява „лоши мисли“ (GNATs), решава пъзели и получава подкрепа от „Гайд“ (наставник).

**Важно:** не замества лична терапия, когато тя е нужна, но е добър допълнителен ресурс за самопомощ.



## Art Therapy Activities for Teens (Balanced Awakening)

Креативни идеи: Glitter Shaker (буркан с вода и блясък, който се разклаща), „How Do I Feel?“ рисунки, слоеве на чувства и др. Balanced Awakening, P.C.

## 100 Emotional Regulation Games – PDF справочник

Съдържа 100 игри, организирани по категории: mindfulness, движение, креативност, когнитивни стратегии, социални връзки и др. с инструкции.

**Защо е интересен:** има голям избор – ако една игра не пасне, лесно можеш да избираш друга от списъка.

Линк: [tlpca.net](http://tlpca.net)

Английски език



1. [Emotional Intelligence From a Teenage Perspective | Maximilian Park](#) – TEDx Talk от тийнейджър, който говори за това как вижда емоционалната интелигентност и защо е важна.

2. [How to Help Teens Build Emotional Intelligence](#) – Видео, фокусирано върху практически съвети как млади хора могат да развият EI (емоционална интелигентност).

3. [Why is Emotional Intelligence important and how do you know if kids have it?](#) – Видео със специалист, който обяснява защо EI е основа за устойчиво ментално здраве.

4. [How to increase your happiness](#) – Анимирано видео за това как да увеличим щастието си и какво означава да си щастлив и важноста на благодарността.

Български език

1. Можеш да чуеш мнението на специалисти и техните размисли в подкаста [Естествен интелект](#), ние ти препоръчваме да започнеш от тук



# Къде да потърсим ПОМОЩ

Ако се чудиш какво и как да направиш и усещаш, че все пак имаш нужда от помощ ето ти един списък с полезни контакти

## Списък на телефони и линии за подкрепа в България

### Национална телефонна линия за деца

Номер: 116 111

Денонощна линия, безплатна, анонимна - обучени психолози слушат и подкрепят деца и младежи за всякакви трудности. - [Child Helpline International](http://ChildHelplineInternational.org)

### Фондация „П.У.Л.С.“ (Перник)

Номер: +359 76 60 10 10 | +359 76 60 33 60

Гореща телефонна линия, психосоциална подкрепа, кризисен център за хора, преживели насилие или нуждаещи се от спешна интервенция. - [Фондация „П.У.Л.С.“](http://ФондацияП.У.Л.С.)

### Анимус - линия за пострадали от насилие

Номер: 0800 1 8676

Подкрепа за тези, които са жертви на насилие - емоционално, психологическо, физическо.

[findahelpline.com](http://findahelpline.com)

### Ментална помощ – гореща линия (София, обща линия)

Номер: +359 2 920 22 34

Линия за психологическа подкрепа, стационарна услуга в София. - [progress.guide](http://progress.guide)

### Националният телефон за спешна помощ

Номер: 112

Универсален спешен номер - в много случаи, при емоционална или психична криза може да се поиска помощ чрез медицинска екипировка.



А ако просто описаните теми са важни за теб и искаш да участваш в това да правим света по-добър и сигурен добре си дошъл на в Младежки клуб "Да бъдем приятели", освен този наръчник ние правим много кампании, имаме ескейп стая, подкаст и сме готови да мечтаем заедно.

Instagram: [to\\_be\\_friends\\_pk](#)

Facebook: Младежки клуб "Да бъдем приятели"

YouTube: КСМП - Перник на младите

Website: <https://www.pulsfoundation.org>



# Хей!

Ако държиш този наръчник в ръцете си, значи вече си направил най-важната стъпка – решил си да се погрижиш за себе си и своите емоции. И това е супер смело.

Ние сме Ани, Кари, Яни, Саби и Мишо – младежи като теб, доброволци от клуб „Да бъдем приятели“ към Фондация „П.У.Л.С.“. С подкрепата на UNICEF България и програмата Upshift (септември 2025 г., Перник) създадохме този наръчник, защото знаем колко трудно понякога е да разбереш какво точно усещаш... и какво да правиш с него.

Тук ще намериш игри, техники и малки „хитринки“, които могат да ти помогнат да подредиш чувствата си, да се успокоиш, да се изразиш или просто да си по-нежен със себе си. Събрали сме и контакти на места и хора, които могат да ти помогнат, когато имаш нужда от подкрепа.

Правим това, защото и ние се лутаме понякога. Искаме да знаеш, че не си сам – и че винаги има начин да се почувстваш по-добре.

Благодарим на всички доброволци, на нашия ментор Симона Симеонова и на журито на Upshift, които повярваха в идеята ни и ни помогнаха да я превърнем в нещо истинско.

