SerenaMente

U Report by UNICEF



ГЕНДЕРНА ІДЕНТИЧНІСТЬ І СЕКСУАЛЬНІСТЬ

ПОДОРОЖ СЕРЕД ЕМОЦІЙ, ЗАПИТАНЬ І ПІЗНАННЯ СЕБЕ

Зростання у середовищі різних культур, традицій і цінностей може означати зіткнення з дуже різними очікуваннями щодо того, ким ми «маємо» бути.

Для деяких людей цей шлях також включає відкриття власної сексуальної орієнтації або гендерної ідентичності.

Не існує правильного чи неправильного способу проживати цей досвід.





Важливо розрізняти кілька понять:

Гендерна ідентичність

це те, як людина сприймає та відчуває свій гендер.

Сексуальна орієнтація

це те, до кого людина відчуває емоційний та/або сексуальний потяг.



Іноді можна **відчувати себе розділеними між:**

- цінностями своєї сім'ї чи спільноти;
- тим, що ми насправді відчуваємо;
- бажанням бути частиною спільноти;
- потребою залишатися собою.

Ці почуття **можуть існувати одночасно.**
Вони **не означають**, що з нами щось не так.



У деяких культурних або релігійних середовищах говорити про гендерну ідентичність чи сексуальну орієнтацію

МОЖЕ БУТИ СКЛАДНО.



Che può portare alcune persone a nascondere parti di sé, evitare determinati argomenti e vivere sempre in un conflitto interiore.

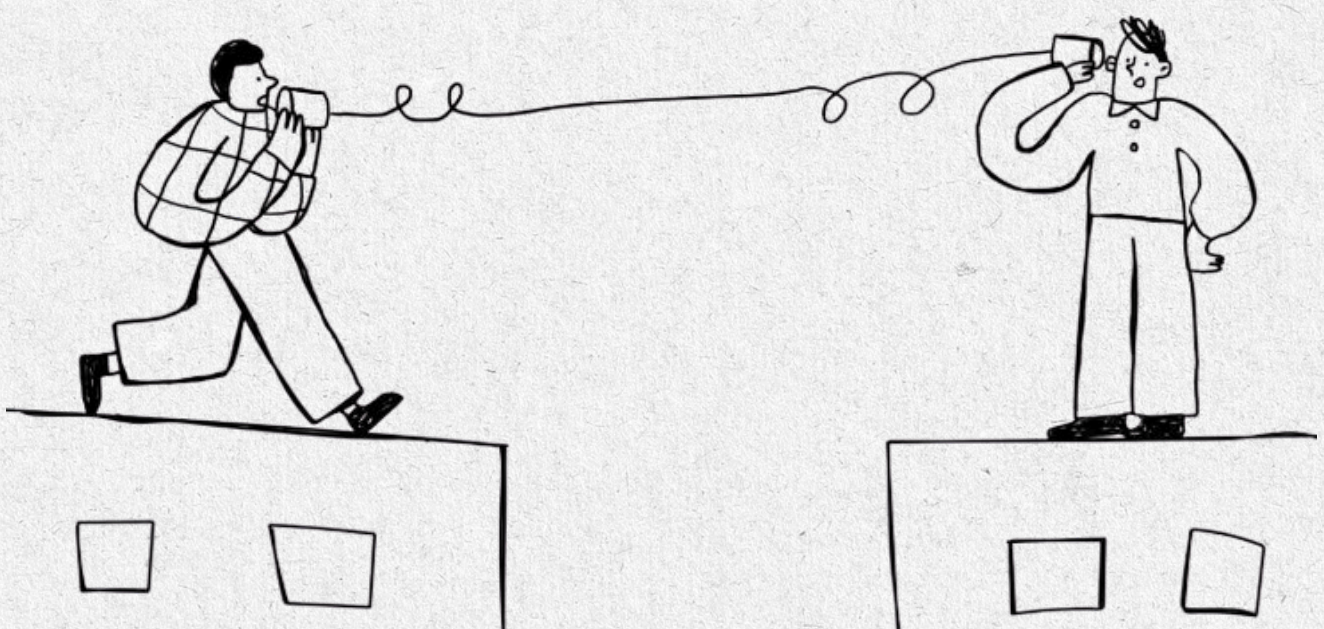
АЛЕ **ЗАХИЩАТИ СЕБЕ НЕ ОЗНАЧАЄ** ОБОВ’ЯЗКОВО **ВІДМОВЛЯТИСЯ** ВІД СВОЄЇ СПРАВЖНЬОЇ СУТНОСТІ.

ПІД ЧАС ЦЬОГО ШЛЯХУ МОЖНА ВІДЧУВАТИ:

- страх осуду;
- почуття провини;
- розгубленість;
- самотність та ізоляцію;
- тривогу і водночас полегшення, коли починаєш краще розуміти та приймати себе.



Кожна емоція розповідає щось про наш досвід і заслуговує на те, щоб її почули.



ТИ МОЖЕШ ВПОРАТИСЯ З ЦИМИ ЕМОЦІЯМИ, РОБЛЯЧИ МАЛЕНЬКІ КРОКИ, ЯКІ МОЖУТЬ БАГАТО ЗМІНИТИ. НАПРИКЛАД:

- поговорити з людиною, якій ти довіряєш;
- знайти інклюзивні групи або спільноти;
- отримувати інформацію з надійних джерел.



how are you?
how are you?



А коли власних ресурсів недостатньо, щоб упоратися з такими труднощами самостійно, **можна звернутися до фахівців із психічного здоров’я** —

спеціально навчених людей, які можуть допомогти розібратися з цими питаннями професійно, чуйно та делікатно.



ПРОЄКТ HERE4U



Тобі від 14 до 24 років?

Here4U — це безкоштовний та анонімний сервіс, який надає юридичну допомогу та психологічну підтримку, зокрема твоєю рідною мовою.

НАПИШИ НАМ ЧЕРЕЗ U-REPORT ON THE MOVE

U-Report app

+39 320 248 0863

U-Report On The Move

Cofinanziato dall'Unione europea

FAMI FONDO ASILO MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE 2021/2027

unicef per ogni bambino

MINISTERO DELL'INTERNO

FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico “1. Asilo” - Misura di attuazione “1.a” - Ambito di applicazione “1.b” - Intervento “del programma nazionale. Servizi informativi per richiedenti e titolari”