



BOŠH | БЕОГРАДСКА
ОТВОРЕНА
ШКОЛА



#ЕУ
ЗА ТЕБЕ

NISMO SAMI

LGBT+ osobe i
psiho-socijalni izazovi



NEFORMALNA GRUPA SNAGA
BEOGRAD, 2025.



МЛАДИ
ПОЉОПРИВРЕДНИЦИ
СРЕМЈЕ



Šta ova brošura jeste? ✓

Ova brošura je namenjena LGBT+ osobama, kao i saveznicima – svima onima koji ih podržavaju i razumeju. Napisana je kao skraćen i jasan pregled najčešćih psiholoških i socijalnih izazova sa kojima se LGBT+ zajednica suočava. Sadržane informacije sažimaju glavne izazove i poteškoće sa kojima se na psihološkom i socijalnom planu suočavaju LGBT+ osobe.

Informacije služe kao podsetnik da nisi sam/sama – da se slične stvari dešavaju i drugima. Brošura će te podsetiti i na to da je važno da oko sebe imaš krug bliskih ljudi s kojima ćeš deliti iskustva, graditi zajedničku mrežu podrške i bezbedan prostor u kojem se osećaš komotno.

Šta ova brošura nije? ✗

Ova brošura **nije** priručnik za samodijagnostiku niti samopomoć. Informacije u ovoj brošuri ne mogu zameniti savetovanje sa stručnim licima iz pomagačkih profesija – psiholozima, psihoterapeutima, psihijatrima, socijalnim radnicima, lekarima itd.

Ova brošura takođe nije vodič za savetnički ili psihoterapijski rad sa LGBT+ osobama.

Sasvim je normalno i razumljivo da će nam svima u ličnom razvoju ponekad biti od koristi pomoć stručnog lica.

Svako individualno iskustvo je neponovljivo, mnogi od opisanih izazova svojstveni su i većinskoj heteroseksualnoj populaciji. Većina njih su zaista opšteljudski: dešavaju se svima. Ono što je najvažnije od svega, rešivi su! Možda početna pozicija LGBT+ osoba zahteva više borbe i brige o sebi jer u startu opažaš svoju različitost – možda imaš utisak kao da nešto nije u redu sa tobom. Ali ne brini, s tobom je sve u redu. Nisi sam. Nisi sama.

NISMO SAMI!

ANKSIOZNOST I DEPRESIJA

Anksioznost je osećaj stalne teskobe, brige, napetosti i straha, često bez jasnog razloga. Može se manifestovati kao:

- **stalna zabrinutost** – „Šta ako me otkriju?“
- **fizički simptomi** lupanja srca, znojenja, napetosti mišića
- **izbegavanje socijalnih situacija** – „Šta ako počnu da me ogovaraju, da mi se podsmevaju, šta ako se zbunim, šta ako me sve to preplavi pa se onesvestim?“

Kod LGBT+ osoba, anksioznost može biti uzrokovana svakodnevnim pritiscima, neprihvatanjem ili strahom od odbacivanja.

Simptomi **depresije** mogu uključivati, ali nisu ograničeni na: **osećaj tuge, praznine, razdražljivost, nesanicu, telesne simptome** (npr. umor, glavobolje), kao i **pad životne energije** i **gubitak interesovanja** za svakodnevne aktivnosti. U svakom slučaju, **isključivo stručna lica** mogu dijagnostikovati anksioznost i depresiju, kao i sve druge probleme mentalnog zdravlja. Mogući znaci depresije su:

- **povlačenje iz društva**, potreba da se izoluješ i osamiš
- **nedostatak motivacije, volje i energije** – „Nemam snage da ustanem iz kreveta jer čemu sve ovo?“
- **poremećen san ili apetit** – „Budim se nekoliko sati ranije i to me iscrpljuje, „Ni u čemu ne uživam, ni u hrani“ ili pak „Prekomerno jedem jer samo tako mogu da osetim neko zadovoljstvo“
- **misli o smrti ili bezvrednosti** – „Da nisam gej/lezbejka, sve bi bilo drugačije, najbolje da me nema...”

Osećaj da ne možemo biti ono što jesmo svakako doprinosi dubljem emocionalnom bolu. Anksiozni i depresivni poremećaji su značajno prisutniji kod LGBT+ osoba nego kod većinske heteroseksualne populacije. Ovo je često posledica hroničnog stresa usled socijalne isključenosti, straha od odbacivanja, negativnih iskustava u porodici, školi ili na poslu kao i nemogućnosti otvorenog izražavanja svog identiteta.

STRES MANJINSKOG STATUSA („MINORITY STRESS“)

Ovo je specifična vrsta stresa koju osećaju ljudi iz marginalizovanih grupa koje su žrtve predrasuda i stigmatizacije, uključujući LGBT+ osobe. Nije to samo „običan stres“ – on traje dugo i dolazi iz spoljašnjih pritisaka, poput:

- **straha od otkrivanja** – „Kolege će saznati da mi se sviđaju muškarci“, „Neko će me pretući na ulici“
- **stalnih pokušaja da se „uklopiš“** – „Na porodičnim okupljanjima lažem da imam devojku, a imam dečka“
- **nevidljivosti i neprepoznavanja** – „Ja nisam važan/važna“, „Niko me ne vidi, moje potrebe nisu važne“

LGBT+ osobe se gotovo svakodnevno suočavaju sa sledećim neprijatnim iskustvima:

- **mikroagresije** – svakodnevne uvrede ili predrasude, često suptilne i „ispod radara“, poput: „Ti uopšte ne izgledaš kao lezbejka“, „Nisi gej, samo ti treba prava devojka“, „Jesi li ti muško ili žensko?“. Iako u prvim mahovima mogu delovati bezazleno, mikroagresije to nikako nisu! Njihova učestalost može duboko uticati na mentalno zdravlje.
- **očekivano odbacivanje** – situacije u kojima osobe unapred predviđaju odbijanje ili izopštavanje zbog svoje seksualne orijentacije ili rodnog identiteta. To može uključivati porodično neprihvatanje, diskriminaciju na radnom mestu, socijalnu izolaciju ili nasilje
- **potreba za skrivanjem identiteta** (npr. na poslu ili u porodici)
- **internalizovana homofobija** – kada živimo u sredini koja šalje poruku da je „pogrešno“ biti LGBT+, takve poruke možemo nesvesno usvojiti. To se još zove i internalizovana stigma ili autostigma. Može se manifestovati kao: gađenje prema sopstvenoj seksualnosti ili identitetu, samoprezir ili osećaj krivice, unutrašnji monolozi puni samoosude, pokušaj da se promenimo ili lišimo svojih legitimnih potreba da bismo „bili prihvaćeni“ – „Činim greh i zaslužujem kaznu“, „Kako sam mogao/mogla da postanem ovo i osramotim one koji me vole?“

Ovakvi vidovi stresa pogoršavaju mentalno zdravlje i izazivaju osećaju nesigurnosti i iscrpljenosti.

NIŠKO SAMOPOUZDANJE I NESIGURNOST U SVOJ IDENTITET

Posebno u periodu adolescencije i ranog odrastanja, LGBT+ osobe mogu razviti osećaj stida ili nesigurnosti u vezi sa svojim identitetom. To se može manifestovati kao:

- **sumnja u sopstvenu vrednost** – „Kao gej/lezbejka, nikad neću zadovoljiti očekivanja svojih roditelja, neću se oženiti/udati, dobiti decu, nikada neću ravnopravno učestvovati u društvu“
- **osećaj neadekvatnosti** – „Osećam se kao da ne zaslužujem da postojim. Ili – pošto već postojim – ne smem se isticati, moram ostati u senci“
- **potreba za kompenzacijom stvara dodatni pritisak** – „Moram postići nešto veliko u životu da dokažem da zaista vredim, jer ovakav/ovakva sam bezvredan/bezvredna. Svima ću im pokazati!“

Podrška iz okruženja i pristup afirmativnim informacijama ključni su za izgradnju zdravog identiteta.

SUICIDALNE MISLI I SAMOPOVREĐIVANJE

LGBT+ osobe, posebno mladi, češće imaju suicidalne misli ili pokušaje samoubistva u poređenju sa heteroseksualnim vršnjacima.

Faktori rizika uključuju:

- **odbacivanje od strane porodice**
- **vršnjačko nasilje**
- **nedostatak podrške**
- **izloženost fizičkom ili seksualnom nasilju**



Ukoliko si ikada razmišljao/la o samoubistvu, o tome da povrediš sebe ili drugog, kao i o načinima na koje bi to uradio/la, apsolutno je neophodno da o tome porazgovaraš sa stručnim licem! Važno je znati da postoji pomoć i da je u redu tražiti je. Razgovor sa psihoterapeutom, linije za pomoć ili kontakt sa zajednicom u tome mogu biti presudni.

UPOTREBA PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI

Neki pripadnici LGBT+ zajednice posežu za alkoholom ili drogama kao mehanizmom suočavanja sa stresom, anksioznošću ili odbacivanjem.

Takođe, među psihoaktivnim supstancama koje se zloupotrebljavaju su i one koje se koriste za **povećanje euforije, smanjenje inhibicija** ili **produženje seksualne aktivnosti** (u slengu često zvane „**chems**“). Neke od njih su **metamfetamin** („crystal meth“), **mefedron** („mjau“), **GHB** i **GBL** (tzv. „dži“) i druge supstance. One mogu imati ozbiljne posledice po zdravlje. Iako se uglavnom koriste kao afrodizijak, dugoročna upotreba može dovesti do zavisnosti i problema u intimnim odnosima. Osim toga što postoji rizik od kardiovaskularnih komplikacija i psiholoških posledica poput anksioznosti i depresije, upotreba ovakvih supstanci može preterano dezinhbirati ponašanje i ozbiljno ugroziti bezbednost tvojih seksualnih praksi (nezaštićeni odnosi).

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ (PTSP)

LGBT+ osobe koje su preživele fizičko nasilje, seksualne napade, pretnje, ucene, zlostavljanje u detinjstvu ili tzv. „konverzionu terapiju“ (pokušaj lečenja homoseksualnosti, uglavnom pseudonaučnim i neetičkim metodama) mogu razviti PTSP. Osobe sa posttraumatskim stresnim poremećajem mogu:

- **proživljavati „flešbekove“** (osećaj da ponovo proživljavaju traumu)
- imati **jake emocionalne reakcije** na naizgled bezazlene stimuluse, noćne more ili druge teškoće koje dodatno otežavaju mentalnu stabilnost i potrebu za psiho-fizičkim odmorom.
- pokazivati znakove **emocionalne otupelosti** ili **neprestane napetosti**
- **izbegavati svako podsećanje** na traumu – određena mesta, ljude ili aktivnosti povezane s traumatičnim iskustvom, što značajno ograničava svakodnevni život i otežava socijalne interakcije.

Podrška zajednice, psihoterapija i profesionalna pomoć igraju ključnu ulogu u procesu oporavka, kako bi se osoba mogla suočiti sa traumom i razviti strategije za upravljanje simptomima.

POREMEĆAJI ISHRANE, ISKRIVLJENA SLIKA O TELU

Pritisak da telo izgleda „idealno“ može biti posebno izražen u LGBT+ zajednici, gde se često vrednuju određeni visoki fizički standardi, naročito kod muške gej populacije. Ovaj pritisak može dovesti do **raznih poremećaja ishrane**, među kojima je i **ortoreksija** (preterana preokupiranost zdravom ishranom), jer pojedinci osećaju potrebu da se uklupe u stroge nametnute estetske norme.

Društvene mreže i mediji promovišu slike mišićavih, vitkih tela kao poželjne, što može stvoriti osećaj nesigurnosti kod onih koji ne odgovaraju tom idealu. Neki osećaju da će biti prihvaćeniji ili poželjniji ako izgledaju na određeni način, zbog čega se odlučuju na ekstremne mere – nezdrave dijetе i prekomerno vežbanje.

To može dovesti do:

- **opsesivne kontrole unosa hrane**
- **izgladnjivanja, prejedanja, povraćanja**
- **intenzivnog vežbanja uz osećaj krivice**

Za pravilnu i zdravu ishranu pridržavaj se saveta stručnjaka – lekara i nutricioniste. Sportske i rekreativne aktivnosti treba da se odvijaju pod nadzorom edukovanog trenera s potvrđenim iskustvom.



PROBLEMI U ODNOSIMA I INTIMNOSTI

Zbog prethodnih iskustava odbacivanja, osude ili straha, LGBT+ osobe mogu imati poteškoće u:

- **izgradnji poverenja** – strah od ponovnog povređivanja može sprečiti osobu da se otvara partnerima ili prijateljima
- **postavljanju granica** – razumevanju sopstvenih potreba i otvorenoj komunikaciji o njima, jasnom izražavanju očekivanja, pri čemu „ne“ nije znak odbacivanja već brige o sebi

Rad na emocionalnoj pismenosti i terapijska podrška mogu doprineti zdravijim odnosima. Prepoznavanje svojih osećanja sa prijateljima i razgovor sa partnerom o strahovima mogu pomoći u stvaranju dublje povezanosti.

PORODIČNO ODBACIVANJE I BESKUĆNIŠTVO

Mnoge LGBT+ osobe, naročito mladi, doživljavaju odbacivanje od strane porodice nakon autovanja (coming out). Ovo može dovesti do:

- **psihološke traume**
- **socijalne izolacije**
- **gubitka finansijske sigurnosti**
- **beskućništva** – spavanje na ulici ili kod prijatelja, eksploatacija, nasilje, prostitucija



„AUTOVANJE“

AUTOVANJE (coming out) je, prosto, otkrivanje svoje seksualne orijentacije ili rodnog identiteta drugima. To iskustvo može biti:

- **osnažujuće**, kada je reakcija podržavajuća, ili
- **traumatizujuće**, kada dolazi do odbacivanja ili čak nasilja

Važno je da imaš određeni krug bliskih prijatelja koji će te razumeti, ali imaj na umu da autovanje nije tvoja obaveza. Imaš potpuno pravo da to uradiš kada želiš i ako želiš, ili da to uopšte ne uradiš.



PREPREKE U PRISTUPU PSIHOLOŠKOJ POMOĆI

Nažalost, čak ni mnogi vrlo stručni iiskusni terapeuti još uvek nemaju dovoljno znanja o LGBT+ pitanjima, što može dovesti do:

- **patologizacije seksualne ili rodne različitosti**
- **neprijatnih iskustava**
- **nepoverenja u stručnu pomoć**

Zato je važno potražiti terapeuta/terapeutkinju koji/a otvoreno izražava afirmativan pristup u razumevanju LGBT+ iskustava.

ŠTA JE AFIRMATIVNA LGBT+ TERAPIJA?

To je pristup koji:



- **poštuje i potvrđuje seksualnu i rodnu raznolikost**
- **ne pokušava da „leči“ LGBT+ identitet, već pomaže u nošenju sa izazovima poput diskriminacije, internalizovane homofobije i društvenog pritiska. Ona se zasniva na pretpostavci da su seksualna orijentacija i rodni identitet prirodni i validni izrazi ljudske raznolikosti**
- **nudi siguran prostor za izražavanje i lični razvoj**
- **pruža podršku u procesu „autovanja“ – terapeuti pružaju sigurno okruženje za razgovor o identitetu i izazovima vezanim za otkrivanje seksualne orijentacije**
- **jača samopouzdanje – fokusira se na izgradnju pozitivne slike o sebi i zdravih odnosa**
- **potpomaže mentalno zdravlje – suočavanje sa stresom, depresijom i anksioznošću, koji mogu biti posledica diskriminacije**

Ako terapeut/kinja koristi senzitivan i podržavajući jezik, to može biti dobar znak da razume tvoje iskustvo. Legitimno je da proveriš iskustvo i edukaciju svog terapeuta/terapeutkinje, postaviš direktna pitanja, proveriš preporuke i reference. Najzad, koristi svoju intuiciju i prati kako se osećaš.

KAKO DO PODRŠKE?

Ako se prepoznaješ u nekom od gore navedenih izazova, znaj da:

- **Nisi sam/sama!** Mnogi ljudi deli slična iskustva.
- **Problemi i izazovi su rešivi!**
- **Postoji podrška!** Postoje organizacije, neformalne grupe, ljudi iz zajednice i terapeuti koji te razumeju.
- **Tvoje mentalno zdravlje je važno!** Imaš pravo da se osećaš dobro, bez obzira na to ko si i koga voliš.

KADA POTRAŽITI POMOĆ?

- **Ako te tvoje misli ili emocije preplavljaju**
- **Ako nemaš s kim da razgovaraš**
- **Ako razmišljaš da naudiš sebi ili nekom drugom**
- **Ako se samopovređuješ ili koristiš psihoaktivne supstance**

To su znaci da bi ti podrška bila korisna. I u tome nema ničeg lošeg, to nije odraz tvoje slabosti i nesposobnosti, već tvoje brige o sebi.

Postoji niz organizacija koje možeš pronaći na internetu ili po preporuci koje pružaju podršku LGBT+ u oporavku od traume, socijalizaciji, u unapređenju mentalnog zdravlja i stvaranja bezbednog mesta za život.

Uz sve to, suštinski je važno da gradiš i održavaš sopstvenu mrežu prijatelja, poznanika, vršnjaka ili mlađih/starijih od tebe, tebi sličnih.

Pristup tačnim i pouzdanim informacijama, učešće u zajedničkim aktivnostima i hobijima, javnim događajima, festivalima i umetničkim projektima može doprineti normalizaciji LGBT+ identiteta u društvu.

Ohrabrujemo te da pronađeš svoje mesto!

Zapamti: tvoje emocije su validne, tvoje iskustvo je stvarno, a tvoja autentičnost je vredna poštovanja.

Kada poželiš, uvek možeš potražiti stručnu pomoć i napraviti korak ka zdravijem i srećnijem životu.

NISMO SAMI!



tekst: Saša Simić, praktičar TA pod supervizijom

Instagram: **@n.g.snaga**

e-mail: **neformalnagrupasnaga@gmail.com**



Ovaj materijal objavljen je uz finansijsku pomoć Evropske unije. Za njegovu sadržinu odgovorna je isključivo Neformalna grupa Snaga i ona ne odražava nužno stavove Evropske unije.

NG Snaga podržana je u okviru projekta „EU Resurs centar za civilno društvo u Srbiji” koji Beogradska otvorena škola sprovodi sa partnerima, a podržava Evropska unija.