

Mentalno zdravje mladih: destigmatizacija in psihoedukacija

Naslov projekta: Mentalno zdravje mladih: destigmatizacija in psihoedukacija

Pedagoški mentor: asist. dr. Simona Gomboc (UP FAMNIT)

Projektni partner: Sezam - združenje mladih, staršev in otrok

Delovni mentor: Bor Kirn (Sezam - združenje mladih, staršev in otrok)

Študenti, ki so vključeni v projekt: 8 študentov

- 2 študenta dodiplomskega študijskega programa Biopsihologija (UP FAMNIT)
- 1 študent podiplomskega študijskega programa Biopsihologija (UP FAMNIT)
- 2 študenta podiplomskega študijskega programa Uporabna psihologija (UP FAMNIT)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Predšolska vzgoja (UP PEF)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Oblikovanje vizualnih komunikacij - smer Ilustracija (UL ALU)
- 1 študent dodiplomskega študijskega programa Tržno komuniciranje in odnosi z javnostmi (B2 VŠPV)

Kratka predstavitev vsebine projekta:

V Sloveniji se pomemben delež mladostnikov sooča z blagimi ali resnejšimi težavami v duševnem zdravju. Izzivi v izobraževanju, problemi v družini, stiske zaradi nižje samopodobe ali nižjega socioekonomskega statusa so le nekateri izmed dejavnikov, ki lahko vodijo v različna neprijetna stanja. Mladostniki tako postanejo nezadovoljni, nemočni, okrnjeno je njihovo vsakodnevno funkcioniranje, posledično tudi kvaliteta življenja. Če se te težave ne rešujejo dovolj zgodaj, se lahko nadaljujejo v odrasli dobi, kar lahko vodi v nezmožnost normalnega sodelovanja v družbi.

Po eni strani se za iskanje pomoči težko odločijo zaradi obstoječe stigme duševnih bolezni, hkrati pa pomoč težko tudi dobijo, saj so strokovni delavci tako znotraj javnega zdravstva kot nevladnih organizacij preobremenjeni. Iz tega sledi, da je smiselno delati tako na destigmatizaciji duševnih motenj kot iskati načine opolnomočenja mladih preko psihoedukacije.

S pripravo informativnih gradiv se želimo v ožjem smislu in kratkoročno usmeriti v osnovno informiranje o določenih duševnih stanjih in virih pomoči, zmanjšati stigmo, ki mladim preprečuje iskanje pomoči, v širšem in dolgoročnem smislu pa želimo ustvariti osnovo za nadaljnje delovanje psihološke posvetovalnice in s tem nudenja psihološke podpore mladim, ki jo težko dobijo drugje.

Projektne aktivnosti:

- Priprava člankov z namenom psihoedukacije (primer: načini za nižanje stopnje miselnih izkrivljenosti, dejavniki mentalnega zdravja, kako uravnavati čustva,...).
- Priprava infografik z namenom normalizacije doživljanja določenih psiholoških stanj (primeri: kolikšen delež mladih se spopada z določenimi težavami, kaj so dejavniki psihološkega počutja,...).
- Priprava stripov z namenom demonstracije poteka pomoči pri strokovnjaku (primeri: pogovor s terapevtom ob nekem problemu, pogovor s sovrstniki o neki pereči temi,...).
- Priprava materialov za oglaševalsko destigmatizacijsko kampanjo s področja mentalnega zdravja.
- Priprava materialov za samopomoč in spremljanje lastnega duševnega stanja (primer: "check liste", koledar počutja, tabela za spremljanje misli,...).

Pripravljeni materiali bodo objavljeni v različnih medijih (med drugim na portalu za mlade mlad.si in bodo imeli namen dosežati širšo publiko od samo obiskovalcev mladinskega centra), hkrati pa bodo predstavljali gradiva, ki jih bodo lahko znotraj Psihološke posvetovalnice delili uporabnikom.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,
ZNANOST IN ŠPORT



Javni štipendijski, razvojni,
invalidski in preživninski
sklad Republike Slovenije



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST