



## Povzetek projekta **Študentski inovativni projekti za družbeno korist 2016-2020** za študijski leti **2018/2019 in 2019/2020** **2. odpiranje** za namen objave in predstavitve na spletni strani sklada

### 1. Polni naslov projekta: **Mentalno zdravje mladih: destigmatizacija in psihoedukacija**

- **V katero področje na prvi klasifikacijski ravni KLASIUS-P-16 se uvršča projekt glede na vsebinsko zasnovu** (neustrezno področje izbrišite):

**0** – Osnovne in splošne izobraževalne aktivnosti/izidi

**2. V sodelovanju z:** (navede se univerza oz. samostojni visokošolski zavod, ki je prijavil projekt in članica, ki je nosilka projekta ter partner/ja – podjetje/ji oz. organizacija, ki je/sta bilo/i vključeno/i v projekt)

- Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije
- Sezam - združenje mladih, staršev in otrok

### 3. Besedilo:

- **Opreделите problem, ki se je razreševal tekom izvajanja 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 psihološko bolezenska stanja. Če se te težave ne rešujejo dovolj zgodaj, se lahko nadaljujejo v odrasli dobi, kar lahko vodi v nezmožnost normalnega sodelovanja v družbi. Zaradi okrnjenih možnosti javnozdravstvene obravnave že najbolj osnovnih patoloških stanj in zaradi večini težje dosegljive konsistentne psihološke podpore zasebnih ponudnikov se je skrb za duševno zdravje mladih razpršila tudi med nevladne organizacije. Primer je Mladinska postaja Moste, ki s projektom "Psihološka posvetovalnica" svojim uporabnikom nudi posvet o možnostih, ki so jim na voljo glede na težave, ki jih imajo. Mladostnikom tako nudijo prvi stik, ko se ti znajdejo v duševni stiski, usmerjajo jih k virom pomoči, opolnomočijo jih z informacijami. Pri tem projektu se organizacija sicer srečuje s finančnimi težavami, del teh smo jim pomagali rešiti s pripravo različnih gradiv za uporabnike in tudi same izvajalce posvetovalnice, s katerimi smo jim omogočili stalen vir strokovno podkrepljenih informacij s področja duševnega zdravja. S pripravo omenjenih gradiv smo v ožjem smislu usmerili v osnovno informiranje o določenih duševnih stanjih in virih pomoči, zmanjšati stigma, ki mladim preprečuje iskanje pomoči, v širšem in dolgoročnem smislu pa smo želeli ustvariti osnovo za nadaljnje delovanje psihološke posvetovalnice in s tem nudenja psihološke podpore mladim, ki jo težko dobijo drugje.

- **Opišite potek reševanja problema oz. kratek povzetek projekta**

Delo je zaradi javno zdravstvenih razmer potekalo v večinski meri na daljavo od doma (tako individualno delo študentov kot skupinsko delo z uporabo videokonferenc. Tekom celotnega poteka projekta smo vzporedno delali na doseganju vseh petih ciljev.

Pregled opravljenih aktivnostih pri petih ciljeh projekta:

### 1) cilj projekta 1: priprava člankov z namenom psihoedukacije

Pripravljeni so bili poljudni članki na naslednje teme: Kaj se dogaja v naših možganih, ko smo depresivni?, Mikrobiota in mentalno zdravje, Anksioznost in kdaj postane problem, Razlika med žalostjo in depresijo, O biopsihologiji anksioznosti, O vplivu živali na duševno zdravje, O osebnostnih močeh, Psihološko svetovanje, Spalna higiena in dobro počutje, Vpliv pitja čaja na posameznikovo psihološko in telesno dobro počutje, Krizne intervence v času epidemije COVID-19, Razlike med osamljenostjo in samostjo, Skupinska psihoterapija kot primerna intervencija, Vpliv prehrane na dobro počutje, Vpliv likovnega izražanja na psihološko blagostanje, Kako se soočiti z negativnimi avtomatskimi mislimi, O negativnih avtomatskih mislih iz vidika evolucijske psihologije, socialna anksioznost, prokrastinacija, koristnost sestavljanj za mentalno zdravje, strah pred izpuščanjem, vpliv glasbe na duševno zdravje, vpliv internetnih memov na duševno zdravje, psihološka občutljivost, psihološko blagostanje v potrošniški družbi, razmejitve med jezo in žalostjo, družbeni perfekcionizem, stili navezanosti, nalezljivost strahu, kako nas vrednote oblikujejo in usmerjajo, sindrom vsiljivca oz. prevaranta, razlika med osebnostnimi in duševnimi motnjami, nevroplastično in pomen le-tega za razumevanje svetovalnega procesa, odraščanje.

### 2) cilj projekta 2: priprava infografik z namenom psihoedukacije

Pripravljene so bile infografike na naslednje teme: Anksioznost in kdaj postane problem, Razlika med žalostjo in depresijo, Živali in duševno zdravje, Toksična pozitivnost in iskren optimizem, Anksioznost in kdaj postane problem, Razlika med žalostjo in depresijo, Živali in duševno zdravje, Toksična pozitivnost in iskren optimizem, O pomembnosti polivagalnega živčnega sistema, O primernih načinih govorjenja o duševnih motnjah, O biblioterapiji, O vpliv glasbe na duševno zdravje, Nevrotransmiterji in načini njihovega sproščanja v možganih, Nevrobiologija stresnega odziva, (Ne)normalnost nihanja razpoloženja, Psihoedukacija skozi filme, Emocionalna samoregulacija, Sindrom vsiljivca/prevaranta.

### 3) cilj projekta 3: priprava stripov z namenom demonstracije poteka pomoči pri strokovnjaku

Dokončani so stripi, ki prikazujejo potek svetovalnega procesa pri psihiatru, psihoterapevtu in svetovalcu, o čarobni palčki psihologa oz. svetovanca, o pogostih napačnih prepričanjih glede psihološkega svetovalnega procesa, prikaz pogovora med različnimi stripovskimi karakterji v čakalnici pri psihologu, prikaz različnih faz svetovanja (od odporov do funkcionalnega soočanja s težavami), potek skupinske psihoterapije z več osebami z različnimi težavami.

### 4) cilj projekta 4: priprava materialov za oglaševalsko destigmatizacijsko kampanjo s področja mentalnega zdravja

Pripravljene so različne verzije plakatov na temo psihološke svetovalnice in iskanja psihološke podpore, ki prikazujejo različne pravljичne like in stripovske junake (kraljična na zrnu graha, kralja Artur, Catwoman,...).

### 5) cilj projekta 5: priprava materialov za samopomoč in spremljanje lastnega duševnega zdravja

Pripravljeni so pripomočki za samopomoč in spremljanje lastnega psihološkega stanja v kontekstu bulimije, za samopomoč na temo sproščanja dopamina, pripomoček za samopomoč pri doživljanju anksioznosti, pita sreče, dnevnik za popisovanje negativnih avtomatskih misli, ček lista anksioznosti, ček lista perfekcionizma, vprašalnik o stilih navezanosti, vaje za trening koncentracije, dnevnik za spremljanje vsakodnevnega počutja, dnevnik za spremljanje nevronske prenašalce posredno preko odzivanja na vsakodnevne stresne situacije, seznam priročnih knjig in filmov s področja mentalnega zdravja, ček lista izgorelosti, ček lista storilnostne samopodobe, seznam branja o napačnih prepričanjih o psihoterapiji in svetovanju, seznam glasbe za izboljšanje razpoloženja.

- Navedite in opišite rezultate projekta ter njihov doprinos k družbeni koristnosti

Rezultati projekta obsegajo:

Sodelovanje študentov z nevladno organizacijo, izboljšanje specifičnih in splošnih kompetenc študentov, povečano zanimanje študentov za delo na področju psihoedukacije, razvoj gradiv, ki bodo nevladni organizaciji omogočala dolgoročno delovanje, višja stopnja ozaveščenosti družbe o problemu duševnega zdravja mladih in možnih načinih pomoči.

Organizacija Sezam je okrepila možnosti psihološke podpore v okviru psihološke posvetovalnice. Nastali materiali bodo na voljo uporabnikom mladinskega centra po koncu pričujočega projekta. Partner jih bo lahko uporabljal tako v sklopu že obstoječih aktivnosti znotraj posvetovalnice (delavnice, predavanja s področja mentalnega zdravja) ali pa v sklopu novo nastalih aktivnosti, ki bi lahko bile dlje trajajoče (npr. srečanja skupine mladostnikov enkrat na mesec in ugotavljanje njihovega počutja, napredka). Prav tako bodo nastali materiali predstavljajo tudi vsebino mnogih objav znotraj različnih medijev s področja mladinskega dela, kar bo organizaciji povečalo prepoznavnost in s tem večjo verjetnost za nudenje pomoči ciljni populaciji. Hkrati je organizacija dobila tudi priporočila glede primerne komunikacije na socialnih omrežjih, na katerih do sedaj ni izkoriščala vsega potenciala, ki ga ti mediji imajo za psihoedukacijo in destigmatizacijo mladih na področju mentalnega zdravja.

Lokalno okolje Ljubljane in predvsem depriviligirano področje Moste je s projektnimi aktivnostmi pridobilo na splošni ravni ozaveščenosti o problematiki duševnega zdravja mladih. Nastala gradiva omogočajo večjo informiranost in s tem znanje prepoznavanje duševne stiske s strani ne samo neposrednih uporabnikov mladinskega centra, ampak tudi drugih meščanov, ki prihajajo v stik z dejavnostmi mladinskega centra - ta se usmerja tudi v pripravo dogodkov in dejavnosti onkraj svoje ciljne publike in s tem dosega destigmatizacijske in psihoedukacijske namene tudi pri starejši populaciji). Z pripravljenimi materiali smo posredno verjetno tudi dosegli vsaj manjšo obremenjenost zdravstvenih in drugih delavcev na področju mentalnega zdravja. Projekt je s pozitivnim zgledom prispeval tudi k promociji sodelovanja visokošolskih zavodov in nevladnih organizacij ter tako krepil družbeno koristno delo študentov.

#### 4. Priloge:

- Slikovno gradivo: Priložite vsaj dve sliki npr. sliko končnega produkta, sliko študentov pri delu na projektu, sliko s sestankov ipd. Pri pošiljanju slik bodite pozorni, v kolikor gre za končni produkt, da bo zadoščeno zahtevam glede informiranja in obveščanja (ustrezni logotipi itd.).
- Prilagamo fotografijo študentov med spletnim sestankom

