

Дан менталног здравља у просторијама Гимназије “Вук Караџић”

Дан менталног здравља, који се сваке године обележава 10. октобра, посвећен је подизању свести о менталном здрављу. Овај дан служи као подстицај за разговор о темама, које имају огроман утицај на свакодневни живот појединаца и заједница.

О нама

У нашој Гимназији одражала се радионица поводом Дана менталног здравља. Радионице представљају кључни алат за подизање свести и пружање информација о важности менталног здравља. Ове активности омогућавају учесницима да се ангажују, уче и деле искуства у сигурном окружењу.

Радионица бесплатних загрљаја, у којој су бесплатне загрљаје пружале Лена и Ива, пружа прилику учесницима да се повежу кроз физички контакт који може бити врло умирујући. Загрљаји су познати по томе што смањују стрес и повећавају осећај сигурности.

Радионица за дељење својих осећања током школе, подстиче отвореност и искреност. На том штанду гости су уз слаткише, могли да дискутују о својим осећањима са ученицама Даром, Ивоном и Дуњом.

И за крај, бојење бојанки и цртање. Бојање је одличан начин за опуштање и изражавање креативности. Ова радионица омогућава учесницима да се фокусирају на уметнички процес, што може бити терапеутски. Уз бојење гости су могли да дискутују како им се свидела цела радионица са Јаном, Мином, Ањом, Сањом, Вањушком и Јаном.

Истицање проблема менталног здравља

Према подацима Светске здравствене организације, једна од четири особе у неком тренутку свог живота суочиће се са менталним поремећајем. Ипак, стигматизација и несвесност често спречавају људе да потраже помоћ. Дан менталног здравља има за циљ разбијање тих предрасуда и подстицање отвореног дијалога.

Образовање и ресурси

Обележавање овог дана пружа прилику за едукацију јавности о различитим менталним поремећајима, симптомима, могућностима лечења и техникама превенције. Организације и заједнице широм света организују радионице, семинаре и догађаје како би делили информације и ресурсе који могу помоћи онима који се боре са менталним изазовима.

Значај подршке

Један од кључних аспеката менталног здравља је подршка заједнице. Разумевање и емпатија према онима који се боре са менталним проблемима могу значајно утицати на њихов пут ка оздрављењу. Пријатељи, породица и колеге играју кључну улогу у стварању окружења где се осећају сигурнима да деле своје мисли и осећања.