

# DRUGI NAČIN - PROJEKT PROMIĆANJA MENTALNOG ZDRAVLJA

Uložimo ondje gdje uistinu vrijedi - zaštitimo mentalno zdravlje djece i mladih.

Mentalno zdravlje je više od pukog izostanka psihičkih bolesti i teškoća. To je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici.

(Svjetska zdravstvena organizacija)



**Projekt "Drugi način"** usmjeren je zaštititi mentalnog zdravlja kroz jačanje psihološke otpornosti.

Kao što pravilnom brigom za tijelo možemo jačati svoj imunitet, tako i pravilnom brigom za svoj um možemo doprinijeti svojem mentalnom zdravlju. Zato je prvi i najvažniji korak u brizi za mentalno zdravlje upravo prevencija.

## KLJUČNE AKTIVNOSTI PROJEKTA:

1. Pružanje usluga **savjetovanja i psihosocijalne podrške** za djecu (do 18 godina), mlade (do 29 godina) i roditelje/skrbnike koji se suočavaju s poteškoćama vezano uz mentalno zdravlje
2. **Radionice za djecu** viših razreda osnovne škole iz područja prevencije i zaštite mentalnog zdravlja, s naglaskom na jačanje psihološke otpornosti te prepoznavanju simptoma koji ukazuju na potrebu za traženjem stručne pomoći
3. **Predavanja** za roditelje iz područja prevencije i zaštite mentalnog zdravlja, s naglaskom na teme samoozljeđivanja i suicida, prepoznavanja upozoravajućih situacija i simptoma koji ukazuju na poteškoće u području mentalnog zdravlja te reagiranje u stresnim i traumatskim okolnostima
4. **Informiranje i senzibilizacija** stručne i opće javnosti o problematici iz područja mentalnog zdravlja, važnosti traženja i primanja podrške kroz objave na internetu

Kroz aktivnosti projekta učimo kako svakodnevno brinuti o mentalnoj higijeni kako bi ojačali mentalno zdravlje i unaprijedili cjelokupnu kvalitetu života.

“Mentalno zdravlje nije odredište, nego proces. Radi se o tom kako vozite, a ne kamo idete”

(Noam Shpancer, dr.sc.)



Projekt se provodi u Zagrebu uz financijsku podršku Grada Zagreba.  
Trajanje projekta je od 01. rujna 2022. do 31. prosinca 2022.god.

### Nositelj projekta:

Djeca prva  
Hrvatskog proljeća 34/II,  
10 000 Zagreb  
[www.djeca-prva.hr](http://www.djeca-prva.hr)



Ovaj je dokument izrađen uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruženja “Djeca prva” i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

