



Društvo psihologa Istre

dpi@dpi.hr

drustvene-mreze@dpi.hr

mediji@dpi.hr

Facebook: [@dpi.hr](https://www.facebook.com/dpi.hr)

Instagram: [@drustvo.psihologa.istre](https://www.instagram.com/drustvo.psihologa.istre)

U Puli, 07. listopada 2021.

- Medijima -

Predmet: Najava kampanje Društva psihologa Istre “Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja” u sklopu Svjetskog dana mentalnog zdravlja

Poštovani_a,

U zadnjih nekoliko mjeseci, kao posljedica krize izazvane koronavirusom te stresa izazvanog potresima, primamo sve više upita naših građana i građanki te primjećujemo povećanu potrebu i važnost da se kao struka približimo zajednici.

Društvo psihologa Istre je povodom **10. listopada, Svjetskog dana mentalnog zdravlja**, pokrenulo kampanju pod nazivom **“Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja”**. Važno je podsjetiti se da se mentalno zdravlje odnosi na stanje dobrobiti koje osobi omogućava realiziranje vlastitog potencijala, sposobnost suočavanja sa stresom, produktivan rad i doprinos zajednici.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije **1 od 5 osoba suočava se s teškoćama mentalnog zdravlja**, no nažalost, **samo 1/3 njih dobije stručnu pomoć**. Razlozi nedobivanja stručne pomoći su nedostatak praćenja i trijaže, nedovoljna dostupnost pomoći, duge liste čekanja, visoka cijena, nedostatak percipirane potrebe za traženjem stručne pomoći te stigmatizacija, sram i strah. Osim toga, trenutno svjedočimo brojnim životnim promjenama koje su posljedice pandemije koronavirusa, ali i razornog potresa. Projektom "Kako si?" skupina istraživača iz Zagreba, na uzorku većem od 4000 osoba, prikupila je podatke koji ukazuju na to da je gotovo polovica sudionika istraživanja imala izražene razine depresivnosti i/ili anksioznosti i/ili stresa.

Zbog svega navedenog željeli bismo podsjetiti naše građane_ke na **važnost brige o mentalnom zdravlju**, unijeti informacije o mentalnom zdravlju u svakodnevne gradske prostore i time utjecati na smanjenje stigme i predrasuda vezanih uz traženje stručne psihološke pomoći.

-nastavak na drugoj stranici-



Društvo psihologa Istre

dpi@dpi.hr

drustvene-mreze@dpi.hr

mediji@dpi.hr

Facebook: [@dpi.hr](https://www.facebook.com/dpi.hr)

Instagram: [@drustvo.psihologa.istre](https://www.instagram.com/drustvo.psihologa.istre)

Kako bi to ostvarili, članovi i članice Društva psihologa Istre osmislili su nekoliko aktivnosti kroz listopad:

- Pružanje usluge **besplatnog online psihološkog savjetovanja** (u trajanju od 1 h) u nedjelju, 10. listopada 2021., za 13 građana_ki koji_e se prvi jave na e-mail dpi@dpi.hr
- Objavljivanje **anonimnih priča visokostresnih zanimanja** (policajac, vatrogasac, liječnik)
- Objavljivanje **statističkih podataka o mentalnom zdravlju** na društvenim mrežama Društva psihologa Istre ([Facebook](#) i [Instagram](#))
- Otvaranje **nagradnog natječaja** na društvenim mrežama Društva psihologa Istre ([Facebook](#) i [Instagram](#)) u kojem 1 pratitelj_ica može osvojiti knjigu “Šest terapeuta i jedan klijent” (Frank Dumont, Raymond J. Corsini)
- **Medijsko gostovanje** kolegice Luane Poleis u ponedjeljak 11. listopada 2021. na Radio Eurostar Umag
- Osvještavanje građana_ki **kroz jumbo plakate “Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja”** na lokacijama kod glavne pošte i na autobusnom kolodvoru u Puli

Molimo da ove aktivnosti podijelite putem svojih kanala kako bi došle do što većeg broja zainteresiranih građana_ki.

Ovim putem Društvo psihologa Istre želi zahvaliti svim članicama i članovima uključenima u kampanju, a posebno članicama voditeljicama društvenih mreža DPI-ja, članovima i članicama Sekcije za organizacijsku psihologiju i psihologiju rada, članicama koje su ponudile uslugu besplatnog psihološkog savjetovanja građanima_kama te kolegici koja će imati medijsko gostovanje. Također, zahvaljujemo se i sponzorima za najam prostora i tiska i montažu jumbo plakata, tvrtkama Fabrika i RE/MAX Centar nekretnina.

Društvo psihologa Istre

