

КАМПАЊА ЗА ДЕСТИГМАТИЗАЦИЈА НА МЕНТАЛНИТЕ РАСТРОЈСТВА

Менталното здравје претставува добросостојба што му овозможува на поединецот да го реализира својот потенцијал, да се справи со стресните искуства во животот, да работи продуктивно и да даде придонес кон заедницата. Првиот чекор во борбата за подобрување на ментално здравје е елиминирање на стереотипите и соочување со научните факти за психичките растројства. Токму поради тоа од круцијална важност е децата и младите да се запознаат со оваа тематика уште во текот на основното и средното образование.

Европската федерација на здруженија на студенти по психологија (EFPSA), секоја година во Европа организира работилници во средни и основни училишта, посветени на различни теми од областа на психологијата, менталното здравје, општествените промени и сите проблеми кои го засегаат денешниот млад човек. Една од овие активности е кампањата „*Mind the Mind*“ (*Грижа за умови*), чија цел е да едуцира ученици на возраст од 15 до 18 години (заедно со остатокот од популацијата), за проблемите и нарушувањата на менталното здравје, истовремено обесхрабрувајќи ги митовите, стереотипите и стигматизацијата на индивидуите кои страдаат од овие нарушувања.

Република Македонија, преку Здружението на студенти по психологија „Психеско“, како полноправна членка на EFPSA, во 2017/2018 година учествуваше во четвртиот бран на овој проект и тоа по втор пат. Локалните координатори Ивана Тушевска и Ена Цаневска беа одговорни за промовирање на кампањата, регрутирање волонтери (студенти по психологија), превод на материјалите изготвени од EFPSA, контактирање со училишта и организирање на обуката за волонтерите. Обуката ја реализираше проф. д-р Катерина Наумова, од Институтот за психологија при Филозофскиот факултет во Скопје, што покрај надополнување на теоретските сознанија на волонтерите за нарушувањата на менталното здравје и за стигматизацијата, опфати и подготовка за ефективно одржување на работилниците.

Работилниците се спроведуваа во Скопје, Охрид, Битола, Веница, Кочани и Штип од страна на повеќе од 30 волонтери, а дел продолжуваат и во петтиот бран во 2018/2019 година (со локалниот координатор Елена Димовска), со цел да се опфатат поголем број ученици од различни градови.

Давањето можност на тинејџерите, преку примери, видеа, игри и практични вежби подобро да ги разберат феномените на аутизмот, шизофренијата, анксиозноста, депресијата и анорексијата, претставува прв пообеман чекор на нивно информирање и образување за менталното здравје.

Секоја година, на крајот на секој бран, се спроведува евалуација на проектот од страна на координаторите, волонтерите и учесниците, со цел поголема интеракција, обновување на материјалот и информациите, и подобрување на работата на самите волонтери.

„*Mind the Mind*“ е само еден од проектите кои ги реализираат студентите по психологија во Европа, вклучително и Македонија. Дел од групата на проекти за градење на инклузивно општество е проектот „*Better together*“ (*Погобру заедно*). Идејата за овој проект е да биде своевиден „наследник“ на проектот „*Mind the Mind*“, каде покрај менталните нарушувања, фокусот ќе се насочи и кон бариерите при дискриминација поради физичка и ментална попреченост.

Освен во училиштата, кампањи од страна на EFPSA се спроведуваат и на социјалните медиуми, каде постои поголема активност од страна на младите до 15-годишна возраст. Една ваква кампања е и „*Organized acts of kindness*“ (*Организирани чинови на добрина*) која ги мотивира помладите да учествуваат во организирани настани надвор од нивното образование, кои се поврзани со правењето добри дела. Целта на кампањата е да ги мотивира децата и младите да прават убави гестови, да пренесуваат учтиви и позитивни пораки на социјалните мрежи, да учат за различните култури и да учествуваат во процесот на градење на свесни, совесни и одговорни млади личности. Проектите продолжуваат и во 2018/2019 година, каде активно се регрутираат нови членови, волонтери и организатори кои ќе се ангажираат да го продолжат она што го извршувале досегашните членови на организацијата.

ЗСП „Психеско“ е едно од најактивните здруженија во EFPSA поради своите многубројни активности насочени и кон студентите и кон пошироката јавност. Здружението е во постојана комуникација со Федерацијата преку официјалниот член претставник како и преку редовните состаноци на претседателот со Управниот одбор на EFPSA и останатите претседатели. Студентите од ЗСП „Психеско“ и оваа година ќе учествуваат на годишниот конгрес на ЕФПСА во Данска, што опфаќа неделна програма од научни предавања и социјални активности. Во 2018 година во септември и ноември беше организирана и втората студентска размена под покровителство на EFPSA и тоа помеѓу Македонија и Малта.

На членовите на ЗСП „Психеско“ постојано им се пренесуваат сите можности за пракса, размени, волонтерство, учество на конгреси и конференции кои ги нуди EFPSA. Повратниот одговор од страна на учесниците, успешната реализација и пренесена порака на сите проекти и настани кои биле организирани од страна на членовите, само повеќе ги мотивира студентите и младите генерално, да истражуваат и да работат на оваа тематика.

Ивана Тушевска
ЗСП „Психеско“