

## **Zbierka DNI NEZÁBUDIEK 2015 sa začína happeningom**

**Pätnásť rokov Liga za duševné zdravie mení postoje verejnosti k nášmu zdraviu a kampaňami destigmatizuje duševné problémy. Začala sa ďalšia edukačná kampaň, ktorá nás nabáda, aby sme hovorili o duševnom zdraví. Mlčanie udržuje tabu, znemožňuje rýchle riešenia a odsúva neliečených ľudí do dlhodobých práceneschopností a do sociálnej vylúčenosti. Kampaň vyvrcholí 12-tym ročníkom Zbierky DNI NEZÁBUDIEK, happeningom, výstavou a dňom otvorených dverí.**

Celoslovenská kampaň DNI NEZÁBUDIEK 2015 sa začala spotmi v médiách, billboardami a všetky tieto mediálne priestory dostáva Liga bezodplatne. V spotoch už roky účinkujú herci Anna Šišková a Matej Landl, ktorí chápu dôležitosť tejto témy. Kampaň sprevádza celonárodná Zbierka, ktorá v uliciach ponúka edukačné letáky a modré nezábudky. Dobrovoľníci v Zbierke vysvetľujú, že duševné problémy môžu stretnúť každého bez rozdielu vzdelania či intelektu.

**MUDr. Alexandra Bražinová, epidemiologička, pedagogička na Fakulte zdravotníctva a sociálnej práce Trnavskej univerzity v Trnave:** „Každý z nás zažíva problémy svojho duševného zdravia, je dôležité o nich hovoriť, mať komu sa zdôveriť. Človeku sa uľaví a ten druhý môže zohnať pomoc. So zlomenou nohou, angínou, cukrovkou bežne k lekárom chodíme a hovoríme o týchto problémoch bez zábran. Svoje duševné problémy však často skrývame, trápime sa s nimi sami. Problém môže narastať, až prepukne v krízu, ktorú už sami riešiť nedokážeme. Môže dôjsť ku kolapsu, ktorý si často vyžaduje dlhú liečbu. Najhorším dôsledkom môže dokonca byť nechúť ďalej v živote pokračovať, snaha ho ukončiť, či dokonca dokonaná samovražda... potom je už neskoro na čokoľvek. Je preto dôležité hovoriť o svojom duševnom zdraví, je to dôležité pre včasné vyhľadanie úľavy, pomoci, liečby. Skôr než bude neskoro.“

### **Happening v Auparku v utorok 15.9.2015 od 15,00 do 18,00**

Každoročne organizuje Liga za duševné zdravie happening, ktorý predchádza začiatku celoslovenskej Zbierky. Bude sa konať 15.9. v bratislavskom Auparku a vystúpia mnohé známe osobnosti ako napr. Ľubomír a Olga Feldekovci, ich dcéra, speváčka Katka Feldeková so skupinou, speváčka Sima Martausová, moderátori Dado Nagy s herečkou Zuzou Martinkovou. Za Ligu vystúpi známy výtvarník Martin Knut, MUDr. Alexandra Bražinová, PhDr. Jolana Kusá, MUDr. Marcela Barová a pod. Podujatie podporujú aj Táňa Pauhofová, Robo Roth, ktorí hrajú v divadle postavy postihnuté duševnými poruchami. Dlhočasne podporujú aktivity Ligy aj Robo Jakab, Lukáš Latinák, Juraj Kemka či Majo Miezga. Ich výpovede na tému duševného zdravia nájdete na webe Ligy. Speváčka Katka Feldeková sa podelí o svoje zážitky s liečbou a životom človeka so skúsenosťou s duševnou poruchou. Na webe Ligy sú už zverejnené aj rozhovory s mnohými inými populárnymi osobnosťami, ktoré sú dôkazom toho, že so zvládnutou liečbou psychických porúch môžeme normálne žiť a pracovať.

## Zbierka DNI NEZÁBUDIEK sa v uliciach koná od 16.septembra

Zbierka sa začala 1.septembra a potrvá až do konca roka 2015. Koná sa viacerými formami. Okrem SMS-ky alebo príspevku na ulici môžete poslať finančný príspevok aj priamo na čísla účtov Ligy. Všetky informácie sú na letáku alebo na webovej stránke Ligy.

**ZBIERKA MÁ TRI FORMY : 1. Cez mobil SMS v hodnote 2,- Eur na číslo 833, 2. dobrovoľný príspevok za modrú nezabudku od dobrovoľníkov v uliciach Slovenska od 16.9. do 20.9.2015, a 3. z banky alebo cez Internet priamo na účty Ligy v Sberbank Slovensko a VUB Banke.**

### Informačná kampaň a celoslovenská zbierka Dni nezábudiek 2015: headline „Hovoríme spolu o duševnom zdraví“

V máji sme využili internetovú komunikáciu v projekte „Len 5 minút“, v ktorom sme oslovili verejnosť, aby nezabúdala hovoriť o svojom vlastnom duševnom zdraví. Pripravili sme s terapeutkou Jolanou Kusou rady o tom, ako viesť rozhovory o duševnom zdraví, podľa toho v akých situáciách sa človek práve nachádza. V rámci jesennej kampane vás chceme vyzvať, aby ste pokračovali a hľadali svoje blízke osoby, či už v rodine alebo medzi priateľmi a zhovárali sa o svojom duševnom prežívaní. Je to dôležité pre uchovanie vášho zdravia! Ak prežívate šťastie spolu s ostatnými, vaša radosť je väčšia a ak zdieľate svoje nešťastie s blízkymi, váš smútok je menší.

#### Prečo to robíme?

Naučíme vás nebáť sa choroby a nebáť sa chorého. Stigma spojená s duševnou poruchou bráni Lige za duševné zdravie, aby vám dlhodobo predstavovala ľudí, ktorí si aj s duševnou poruchou žijú dobre, pracujú a majú rodinu. V rámci stigmatizácie sa ľudia, ktorí žijú medzi nami a majú svoje spoločenské zázemie, nechcú priznávať so svojimi duševnými problémami, resp. s tým, že sa liečia. Je to ich výsostné právo a niet sa im čo čudovať. Len čo by sa totiž „rozkriklo“, že sa liečia na diagnostikovanú duševnú poruchu, hneď by sa našli „mudrci“, ktorí by za ich bežnými (inak normálne tolerovanými) chybami videli duševnú poruchu. Boja sa celkom oprávnené, že by prichádzali o svoju ľudskú dôstojnosť, o živobytie a o celý svoj život. Naša nevedomosť a predsudky škodia týmto ľuďom. Pretože mnoho ľudí sa radšej k duševnej poruche neprizná a ani sa nelieči! Ich porucha sa zhoršuje a ich liečba sa predĺži – ak k nej vôbec príde! Možno sa vďaka korektným vedomostiam o duševných poruchách, ako sú alkoholizmus, ADHD, depresia či schizofrénia, aj vy naučíte nebáť sa duševných porúch. Môžu stretnúť každého, neodvíjajú sa od vzdelania či bohatstva alebo nebudaj silnej vôle.

**Pomôžte nám pomáhať !**



MINISTERSTVO ZAHRANIČNÝCH VECÍ  
A EURÓPSKÝCH ZÁLEŽITOSTÍ  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Olga Valentová, kontakty s verejnosťou, Liga za duševné zdravie SR