

Hovorme spolu o duševnom zdraví



celoslovenská zbierka

DNI NEZÁBUDIEK

budeme v uliciach od 16.9. do 20.9.2015



Do zbierky sa môžete zapojiť 3 spôsobmi:

I. CEZ TELEFÓN

SMSV HODNOTE 2 € NA ČÍSLO 833

odoslanou v sieti Orange Slovensko, O2 Slovakia a Slovak Telekom **do 31.10.2015,**

II. V ULICIACH

DOBROVOĽNÝM PRÍSPEVKOM

vloženým do pokladničiek našim dobrovoľníkom v uliciach slovenských miest **od 16.9. do 20.9.2015,**

III. Z BANKY ALEBO CEZ INTERNET BANKING

BEZHOTOVOSTNÝM PREVODOM

na bankové účty

SBERBANK Slovensko

SK0931000000004150041615

VÚB BANKA

SK0902000000003526228951

do 31.12.2015.

Päť minút aj desať minút

V tomto roku sme využili esenciu benefitov internetovej komunikácie v projekte „Len 5 minút“, v ktorom sme oslovili verejnosť, aby nezabúdala hovoriť o svojom vlastnom duševnom zdraví. Nabádali sme spolu s mienkotvornými osobnosťami, aby každý z nás hovoril so svojimi blízkymi o duševných a citových veciach. Stretli sme sa s veľkým záujmom aj s mnohými otáznikmi. Ako hovoriť o duševnom zdraví? Hovoriť aj o duševných poruchách? S kým sa zhovárať? Niektorí by sa aj rád porozprával, ale vraj nemá s kým. Komu sa zdôveriť s takýmito nesmierne citlivými a intímnymi témami? Pripravili sme s terapeutkou Jolanou Kusou rady, ako viesť rozhovory o duševnom zdraví, podľa toho v akých situáciách sa človek práve nachádza. Nájdete ich tu: www.dusevnezdravie.sk/ako-hovorit-o-dusevnom-zdravi/ Pokračujte a hľadajte blízke osoby, či už v rodine alebo medzi priateľmi a zhováraajte sa o svojom prežívaní. Je to dôležité pre uchovanie vášho zdravia! Ak prežívate šťastie spolu s ostatnými, vaša radosť je väčšia, ak zdieľate svoje nešťastie s blízkymi, váš smútok je menší. Pomáhať vám môže naše „Desatoro“ o tom, ako sa starať o svoje duševné zdravie – nájdete ho na webovej stránke Ligy za duševné zdravie: www.dusevnezdravie.sk/plagat_desatoro.pdf

Hovorme spolu o duševnom zdraví

Dlhodobými cieľmi Ligy za duševné zdravie je zachovanie dôstojnosti a dodržiavanie ľudských práv aj pre ľudí s duševnou poruchou, ich sociálna inklúzia a dobudovanie komunitnej siete služieb, ako napr. denných stacionárov, rehabilitačných stredísk a chránených dielní. Žiaľ, chránené bývanie je na Slovensku stále v ríši snov a plánov.

LINKA DÔVERY ZACHRÁNI ĽUDSKÝ ŽIVOT

Znovu treba zriadiť Linku dôvery, na ktorej sa každý dovoľá v núdzi pomoci od psychológa. Táto 24 hodinová bezplatná telefónna linka, slúžila ľuďom s ťažkými psychickými problémami a v noci a počas sviatkov, keď sa mnohí cítia opustení a siahajú si na život, poskytovala prvú pomoc. Dnes neexistuje!

PREČO JE TO CELOSPOLOČENSKÝ PROBLÉM?

Niet celkového zdravia bez telesného a duševného zdravia, sú to dve strany jednej mince. Žijeme rýchlu dobu a zabúdame tešiť sa zo života, sme preťažení a zameraní na výkon. Vyhorieme, lebo nevieme oddychovať. Zabudli sme na svoje duševné zdravie.

Podporte Ligu za duševné zdravie, noste NEZÁBUDKU na šatách, aby sme nezabúdali na svoje duševné zdravie a vedeli sa radovať zo života!



Pomôžete, aj my vám pomôžeme!

Partneri:



Mediálni partneri:



Realizované s finančnou podporou Ministerstva zahraničných vecí a európskych záležitostí SR v rámci dotačného programu Podpora a ochrana ľudských práv a slobôd LP/2014. Za obsah tohto dokumentu je výlučne zodpovedná Liga za duševné zdravie SR, o.z.