

## SPOROČILO ZA JAVNOST

### **Obeležimo skupaj Svetovni dan duševnega zdravja**

»Od stiske do rešitve«

10. oktober je svetovni dan duševnega zdravja, letos je namenjen duševnemu zdravju mladih. Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje opredeli kot stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost. Dejansko predstavlja duševno zdravje jedro in temelj človekovega zdravja nasploh.

16 organizacij iz Koprške regije bo drugo leto zapored pripravilo bogat program, ki bo potekal na različnih lokacijah v Kopru in na Krasu. Koordinator programa je Nacionalni inštitut za javno zdravje.

S številnimi dejavnostmi, praktičnimi delavnicami, dobrimi deli, tematskimi predavanji in izkustvenimi delavnicami se bodo predstavile organizacije, ki skrbijo za duševno zdravje ljudi. Predstavili bodo tudi konkretne veščine in tehnike, ki omogočajo praktično uporabnost pri delu na sebi, v odnosih z drugimi in življenju na sploh, saj želijo pokazati, da za svoje ravnovesje in dobro počutje lahko največ naredimo prav sami.

S programom želijo prispevati delček v mozaik prizadevanj za krepitev in varovanje duševnega zdravja mladih in ljudi na sploh, pa tudi k destigmatizaciji duševnih bolezni in izboljševanju položaja ljudi s težavami v duševnem zdravju. »Vsak človek je edinstven, enkraten. Pridruži se nam in 10. oktobra pripni zeleno pentljo, simbol ozaveščenosti o pomenu duševnega zdravja« vabijo organizatorji.



Na dogodku bodo sodelovali:

- **NACIONALNI INŠTITUT ZA JAVNO ZDRAVJE, OE KOPER:**
- **DRUŠTVO VEZI, STANOVANJSKA SKUPINA PODGRAD:**
- **OZARA – NACIONALNO ZDRUŽENJE ZA KAKOVOST ŽIVLJENJA, ENOTA IZOLA - KOPER**
- **CENTER ZA PSIHOTERAPIJO IN PSIHOSOCIALNO POMOČ KOPER**
- **DRUŠTVO PROJEKT ČLOVEK, SPREJEMNI CENTER PIRAN**
- **ZDRAVSTVENI DOM KOPER, ZDRAVSTVENO VZGOJNI CENTER**
- **CENTER ZA SOCIALNO DELO JUŽNA PRIMORSKA: KRIZNI CENTER ZA ŽRTVE NASILJA JUŽNA PRIMORSKA, KRIZNI CENTER ZA OTROKE IN MLADOSTNIKE – MARELIČNA HIŠA; REGIJASKA VARNA HIŠA KRAS (ENOTA SEŽANA)**
- **DRUŠTVO ZA NENASILNO KOMUNIKACIJO, ENOTA KOPER**
- **ŠENT – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, ŠENTMAR**
- **SVETOVALNI CENTER ZA OTROKE, MLADOSTNIKE IN STARŠE KOPER**
- **ZAVOD NEW PREVENT**
- **RDEČI KRIŽ SLOVENIJE – OBMOČNO ZDRUŽENJE KOPER, ZAVETIŠČE ZA BREDOMCE**
- **LOGOUT – CENTER POMOČI PRI PREKOMERNI RABI INTERNETA**

Pri izvajanju dejavnosti so omogočili brezplačno uporabo prostorov:

- **UNIVERZA NA PRIMORSKEM**
- **DRUŠTVO PRISTAN – UNIVERZA ZA 3. ŽIVLJENJSKO OBDOBJE KOPER**
- **LJUDSKA UNIVERZA KOPER**
- **CENTER MLADIH KOPER**
- **CENTER DNEVNIH AKTIVNOSTI ZA STAREJŠE OBČANE KOPER**
- **STUDIO MAJA**