

Nem feladni!- ez nemcsak a betegeknek, de az őket képviselőknél is fontos üzenet

Szlovákia ernyőszervezete mutatkozott be a MHE legutóbbi webináriumán, 2023. december 8-án. A Liga a Mentális Egészségért egy nonprofit szervezetként indult azzal a céllal, hogy megváltoztassa a mentális egészség és a mentális betegségek megítélését a társadalomban. Közel harminc -ezekkel a kérdésekkel foglalkozó szervezetet egyesít. Mindegyikben olyan emberek vesznek részt, akik segíteni próbálnak: szakemberek, mentális betegségben szenvedők, családtagjaik és barátaik. Andrej Vrsansky igazgató beszélt arról a hosszú útról, amit eddig bejártak, hogy változtassanak a korábbi szemléleten. A Liga a Mentális Egészségért nem indult könnyen és nem igazán befogadó közegben Szlovákiában. Viszont a kitartó munkával a 2018-as 2 alkalmazottról 2023-ra 300-ra fejlődtek, költségvetésük 200 ezer euróról 8 millió euróra nőtt(!). Andrej Vrsansky elnök bemutatta, hogyan tudtak elindulni, fennmaradni és folyamatosan épülni a messze nem mesés feltételek között.

„Ez egy nem kormányzati szervezet, egy meglehetősen ellenséges környezetben, miközben kapacitást építettünk, építünk a rendszerszintű változtatásokat próbáljuk elérni. A kapacitások megerősítésének köszönhetően, most már sokkal jobb pozícióban vagyunk, igyekszünk közös platformot biztosítani a kölcsönös támogatáshoz, valamint jobb ismertséget elérni a nagyobb közönség körében. Ma már közel negyven tagszervezetünk van, nagy hálózattal rendelkezünk támogató szakemberekből, élen járunk a tudatosságnövelő kampányokban és a mentális egészségügy reformját szorgalmazzuk, amely a minőségen alapuló (quality based) pszichoszociális modell felé vezet. A megélt tapasztalatokkal rendelkező embereknek központi szerepük van, valamint az ő részvételük a mentális egészségügyi ellátórendszerben, fontos. Kísérleti rendszert építettünk ki az ukrán közösséggel Szlovákiában, miután az Ukrajnával szembeni orosz agresszió megkezdődött és sokkal jobban megértettük az ENSZ-szervezeteket és azt, hogy hogyan lehetnek hasznosak az országok számára”- mondta az elnök.

Mit nyújt most a Liga? Online tanácsadó központja van, ami egy anonim és ingyenes internetes tanácsadó szolgálat, ahol szakértők tartanak konzultációkat. A fiatalok gyakran írnak, hogy tanácsot kérjenek pszichológiai problémáikkal kapcsolatban (iskolákban, családokban). Ezeken felül:

- Tájékoztató kampányok a mentális egészségről - Felejtsd el a-nemet (no not)-napok.
- A Mentális Egészség Napjai tájékoztató kampányt a mentális egészség világnapja alkalmából tartják. A kampányhoz adománygyűjtő nyilvános gyűjtés kapcsolódik. A gyűjtés bevételeiből a szervezet a mentális zavarokkal küzdő emberek ellátásának javítását támogatja, Szlovákia valamennyi régiójában.
- A Hogyan birkózzunk meg a válságokkal és konfliktusokkal? (2017) projekt, amely a Páneurópai Egyetem Pszichológiai Karával együttműködve 20 középiskola 600 középiskolás diákja számára szervezett előadásokat és beszélgetéseket.
- Ifjúsági küldött a WHO-nál : a 2020/2021-es időszakra a Szlovák Köztársaság delegálta az első ifjúsági küldöttet a WHO-hoz, akinek feladata, a szlovák fiatalok képviselete a WHO-nál, ugyanakkor ez egyben a szlovákiai fiatalok körében a mentális és globális egészségügyi kérdésekre való figyelemfelkeltés a kor (és sors)társak tevékenységén keresztül.
- Nyílt nap a pszichiátriai klinikákon: a mentális egészség világnapja (október 10.) alkalmából a Szlovák Pszichiátriai Társasággal és a Servierrel együttműködve valósítja meg a Nyílt nap rendezvényt a pszichiátriai járóbeteg-szakrendelőben, amely egész

októberben tart. A résztvevők megtudhatják, hogy a pszichiátriai vizsgálat nem fáj, megismerkedhetnek a depresszió tüneteivel és kezelési lehetőségeivel.

- Mentális egészség applikáció a nagy munkáltatóknak: egy egyszerű eszköz a munkáltatók számára, hogy alapvető információkkal, de olyan eszközökkel is elláthassák alkalmazottaikat, amelyek segíthetik a mentális egészséget.
- IPčko: egy önkéntesek - pszichológusok és szociális munkások - által létrehozott polgári társulás, akik létrehoztak egy online tanácsadást fiatalok számára. Az IPčko szolgáltatása a fiatalok számára a következőket foglalja magában: jó vonal (Dobrá linka) - pszichológiai internetes tanácsadás fogyatékossgal élő fiatalok számára. Krízis segélyvonal: (krízová linka pomoci): anonim, nonstop és ingyenes pszichológiai segítséget és támogatást nyújt azoknak az embereknek vagy hozzátartozóiknak, akik a COVID-19-hez kapcsolódó válsághelyzetbe kerültek. Az online térben a gyermekek és fiatalok elleni szexuális erőszakkal kapcsolatos információk és segítség nyújtását célzó oldal is van. Meg akarom ölni magam (Chcem sa zabít): egy portál, amelynek célja, hogy segítsen azoknak a fiataloknak, akik életük válaszutján találják magukat, és nem akarnak vagy nem tudnak tovább menni.

Kun Viktória