



DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH - predavanja

Vabimo prostovoljke in prostovoljce, ki delajo z mladimi, na sklop predavanj na temo **"DUŠEVNO ZDRAVJE MLADIH"**. Predavanja so prav tako namenjena mentoricam in mentorjem Otroškega parlamenta®, saj so mladi na lanskem Otroškem parlamentu za letošnjo temo izglasovali prav »Duševno zdravje otrok in mladih«. S predavanji, ki bodo gotovo zanimiva tudi za starše, bomo obeležili **mednarodni dan prostovoljstva**, ki ga praznujemo 5. decembra.

Podatki pravijo, da je več kot 70% mladih nezadovoljnih s svojim življenjem, ki so zato posledično izpostavljeni nižji psihološki odpornosti in tveganju za poslabšanje njihovega duševnega zdravja. Kaj je pravzaprav duševno zdravje, kakšen je vpliv okolja na duševno zdravje, kako prepoznamo duševne stiske, kakšna so tveganja, kateri so varovalni dejavniki ter katere so najpogostejše oblike duševnih stanj, ki vodijo v različne oblike duševnih motenj. Kako lahko pomagamo mladim ter nenazadnje sami sebi, da smo in ostanemo psihološko odporni v kaosu vsakdanjika? Svoje strokovno znanje in izkušnje bodo z nami delili priznani strokovnjaki:

sreda, 30. 11., 16.30-18.00

- **ANA JERMAN**, univ. dipl. psih. spec., Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor:

Kaj je duševno zdravje, kakšen je vpliv okolja nanj, kako prepoznamo duševne stiske in kako se najpogosteje odražajo pri mladih?

petek, 2. 12., 16.30-18.00

- **mag. URŠKA MIKOLIČ**, psihoterapevtka, Zdravstveno-terapevtski center Ljubljana in Moja izbira:

Najpogostejše oblike duševnih motenj pri mladih - anksioznost, depresija, motnje hranjenja, samopoškodovanje in samomorilnost.

ponedeljek, 5. 12., 16.30-18.00

- **NINA BABIČ**, univ. dipl. psih., OŠ Martina Konšaka Maribor in Zveza prijateljev mladine Maribor:

Krepitev psihološke odpornosti v vsakdanjem življenju, tako pri sebi kot pri mladih. Kako poskrbeti zase, da bo bolje vsem?

Predavanja bodo potekala **v Domu ustvarjalnosti mladih Maribor**, Razlagova 16.

Prijave sprejemamo na e-naslov info.dum@zpm-mb.si ali na tel. št. 02 229 94 50 in 040 433 511

Predavanja potekajo v okviru programa Zveze prijateljev mladine Maribor "Mladi, arhitekti svoje in skupne prihodnosti", ki ga sofinancira Urad za kulturo in mladino Mestne občine Maribor.