



Dogodek o duševnem zdravju v znanstveno-raziskovalni sferi

ŠTIRJE STEBRI RAVNOTEŽJA – MISLI, VEDENJE, TELO, ČUSTVA

S težavami v duševnem zdravju sooča mnogo mladih na začetku raziskovalne kariere, kar močno vpliva na njihovo kvaliteto življenja, kariero in osebno življenje. Pred enim letom smo v luči epidemije COVID-19, ki je stiske mladih v znanosti še poglobila, spregovorili o pomenu duševnega zdravja, destigamtizaciji področja, skrbi za psiho-fizično zdravje, vzrokih, ki vodijo v stiske, ter o pomoči, ki je na voljo.

Na letošnjem dogodku bomo predstavili **pomen ravnovesja štirih stebrov – misli, vedenja, telesa in čustev**. Slednje je ključno pri soočanju z izzivi, s katerimi se mladi srečujejo na začetku znanstvene poti in omogoča učinkovitejše krmiljenje med osebnim in profesionalnim življenjem. Spregovorili bomo o pomenu pravočasnega prepoznavanja porušenega ravnotežja in mehanizmov ponovne vzpostavitve.

V ta namen v sklopu **mednarodnega dneva duševnega zdravja na univerzah,**

2., 9., 16. in 23. marca 2022

organiziramo dogodke, ki bodo obravnavali tematiko

duševnega zdravja doktorskih študentov in raziskovalcev na začetku kariere ter z njim povezane izzive, naslovljene »Štirje stebri ravnotežja – misli, vedenje, telo, čustva«.

Z dogodkom želimo nasloviti že prisotne vzroke in posledice duševnih stisk ter preprečiti njihovo zaostrovanje, spregovoriti z udeleženci o njihovih težavah ter jim v okviru delavnic ponuditi občutka varnosti in nadzora z veččinami, ki jim bodo omogočale učinkovitejše soočanje in uspevanje. Predvsem pa bi radi našim udeležencem ponudili premik v slovenskem okolju z:

- Ozaveščanjem o pomenu duševnega zdravja,
- Razumevanjem povezave med mislimi, vedenjem, odzivom telesa in čustvi
- Izpostavljanjem pomena skrbi za psiho-fizično zdravje,
- Zavedanjem vpliva posameznika, okolice, družbe in delovnega mesta

Program bo vključeval **predavanja** domačih in tujih strokovnjakov s področja duševnega zdravja, delovne izčrpanosti in fizičnih posledic vztrajne duševne stiske. Udeležencem bomo ponudili več **delavnic v izvedbi psihoterapevtov**, s katerimi bomo omogočili postopno ozaveščanje in naslavljanje problematike ter ponudili orodja uspešnejšega soočanja z



vsakodnevnimi izzivi. V program smo vključili tudi **okroglo mizo z naslovom »Skriti destabilizatorji na delovnem mestu«**. S povabilom strokovnjakov in deležnikov edinstveno udeleženih v tematiki okrogle mize želimo spodbuditi dialog in opozoriti na specifičnost problematike gledane z različnih zornih kotov.

Več informacij najdete na spletni strani [Društva Mlada akademija](#), kjer bomo v kratkem objavili tudi program in povezave za prijavo na delavnice.

Društvo Mlada akademija