



Poštovani/poštovane,

pozivamo vas na **skup posvećen mentalnom zdravlju i mehanizmima podrške** pod nazivom *Podrška mentalnom zdravlju u visokom obrazovanju: potrebe, prepreke i mogućnosti*, koji će biti održan u **ponedjeljak, 15.12. od 13:00 do 18:00** u **Svečanoj sali Rektorata Univerziteta u Sarajevu**. **Otvoreni dio Skupa će biti završen u 16:00.**

Mentalno zdravlje predstavlja temelj ukupnog blagostanja i obuhvata širok spektar aspekata, od emocionalne stabilnosti i sposobnosti suočavanja sa stresom do kvalitete međuljudskih odnosa, motivacije i lične otpornosti. To je proces koji se mijenja pod uticajem svakodnevnih obaveza, očekivanja i životnih promjena, a posebno dolazi do izražaja u periodu studiranja, kada mnogi studenti/studentice prvi put samostalno balansiraju akademske, socijalne, finansijske i druge izazove. Briga o mentalnom zdravlju doprinosi boljem akademskom uspjehu, većoj kreativnosti i efikasnijoj komunikaciji, ali i izgradnji otpornosti. Kada se o mentalnom zdravlju otvoreno govori smanjuje se stigma, povećava dostupnost resursa i razvija osjećaj pripadnosti i sigurnosti. Blagovremena i kontinuirana podrška i otvoren razgovor mogu značajno doprinijeti prevenciji stresa, poboljšanju samopouzdanja i stvaranju okruženja u kojem se svaki svaka osoba osjeća sigurno i podržano.

Zbog navedenog, ciljevi Skupa su:

- da se razgovara o važnosti mentalnog zdravlja,
- da se studenti/studentice ohrabre da potraže podršku kada im je potrebna,
- da se prisutne dodatno informira o postojećim mehanizmima podrške,
- da se istaknu naučene lekcije u dosadašnjem procesu.

Skup je strukturiran na sljedeći način:

- a) **panel diskusija** u kojoj će sudjelovati: studenti/studentice, psiholozi/psihologinje, psihoterapeuti/psihoterapeutkinje, supervizori/supervizorice i druge relevantne osobe koje će govoriti o izazovima mentalnog zdravlja i dostupnim resursima podrške – aktivnost je otvorena za sve zainteresirane sudionike/sudionice i
- b) diskusija o relevantnim temama koje se tiču mentalnog zdravlja u kojima će sudionici/sudionice dijeliti iskustva i iznositi prijedloge za dodatnim unapređenjem podrške na Univerzitetu – **radni sastanak terapeuta/terapeutkinja** (aktivnost je zatvorena za širu publiku).

Vjerujemo da će ovaj događaj dodatno doprinijeti kreiranju otvorenije i inkluzivnije akademske zajednice.

Za sva pitanja i nedoumice možete nas kontaktirati na: ured@unsa.ba.

Radujemo se vašem dolasku i aktivnom sudjelovanju!