

На основу Решења о именовању Тима за ментално здравље младих у граду Зајечару II 02-7 од 31.01.2024. године и II 02-186 од 23.08.2024. године, Тим за ментално здравље младих у граду Зајечару предлаже:

ПЛАН АКТИВНОСТИ ЗА УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА МЛАДИХ И АДОЛЕСЦЕНАТА У 2026. ГОДИНИ

Изазови и одговорност заједнице

Полазећи од Плана развоја града Зајечара 2023-2029, Развојног правца 2 – Друштвени развој и Приоритетног циља 2.2. „Успостављен функционалан систем социјалних услуга и унапређено здравље и благостање на територији Града“, као и Мере 2.2.4. „Унапређење заштите менталног здравља у заједници“, Град Зајечар препознаје растуће изазове у области менталног здравља адолесцената и младих.

Изјава о намерама, потписана 2023. године у Новом Пазару, на иницијативу Министарства туризма и омладине, уз учешће свих пет кровних савеза младих и удружења за младе (КОМС, НАПОР, СИС, ОПЕНС и НАКЗМ), представља важан стратешки оквир за системски приступ менталном здрављу младих. Реализација активности у оквиру ове иницијативе показала је велики одзив младих, док се као најуспешнија мера издвојила услуга бесплатног психолошког саветовања.

Анализом извештаја психолога који су били ангажовани у претходном периоду, уочено је да се млади најчешће суочавају са:

- тешкоћама у учењу и школском функционисању;
- проблемима у партнерским односима;
- нарушеним односима са родитељима и вршњацима;
- осећајима усамљености и одбачености;
- симптомима анксиозности и депресије;
- појавама самоповређивања и присуством суицидалних мисли.

Посебно је идентификован значајан изазов у недостатку адекватне психолошке подршке за млађе адолесценате, односно децу узраста 13 и 14 година. Искуство из праксе показало је да ова старосна група често остаје „невидљива“ у систему подршке, иако се управо у овом периоду јављају први озбиљни емоционални и психолошки проблеми. Из тог разлога, услуга психолошког саветовања у овом програму обухвата и период ране адолесценције.

Одговорност локалне заједнице огледа се у обезбеђивању континуиране, доступне и стручне подршке младима, али и у развоју интегрисаног приступа који, поред психолошког саветовања, укључује и рад омладинских радника, информативне и

едукативне активности, као и јачање међуинституционалне сарадње и подршке родитељима.

Разлози за предлагање плана активности

Предложени план активности заснива се на реалним потребама младих у Зајечару, искуствима из претходних програма и препорукама стручњака. Показало се да само индивидуално психолошко саветовање није довољно уколико није праћено:

- превентивним и едукативним активностима;
- радом са школама као кључним местима раног препознавања проблема;
- ангажовањем омладинских радника који поседују специфичне вештине за рад са младима у неформалном контексту;
- јачањем вршњачке подршке;
- континуираном комуникацијом са родитељима и старатељима.

План активности за текућу годину

1. Услуге психолошког саветовања и радионице

- Реализација до 200 индивидуалних психолошких саветовања за адолесценте и младе узраста од 13 до 30 година, у периоду од 15. фебруара до 15. децембра.
- Прилагођавање постојећег упитника за тријажу ради процене потребе, хитности и обима саветовања.
- Обезбеђивање безбедног и адекватног простора за саветовање, као и телефона за заказивање.
- Организација онлајн саветовања за студенте из Зајечара који студирају у другим градовима.
- Осмишљавање и реализација 8 радионица у трајању од по два сата за адолесценте, младе и родитеље, на теме које се током саветовања препознају као приоритетне.

2. Умрежавање школа и механизми подршке

- Успостављање структуриране сарадње са основним и средњим школама на територији града.
- Укључивање школа у промоцију услуга психолошког саветовалишта.
- Охрабривање наставника, стручних сарадника и педагога да младе упућују на услуге саветовања.
- Развијање механизма двосмерне комуникације, кроз који школе могу да алармирају о уоченим проблемима и потребама младих.

3. Јавни догађаји, трибине и промоција услуга

- Организација најмање једног јавног догађаја који обухвата:

- трибину на тему менталног здравља младих;
- промоцију услуга психолошког саветовалишта;
- наградну изложбу радова младих (ликовни, литерарни или мултимедијални радови на тему менталног здравља и благостања).
- Реализација информативних кампања путем друштвених мрежа и локалних медија.

4. Ангажовање омладинских радника и вршњачки тимови

- Ангажовање сертификованог омладинског радника/раднице за креирање и координацију вршњачког тима.
- Формирање тима вршњачких едукатора.
- Реализација радионица у основним школама (7. и 8. разред) и средњим школама на тему менталног здравља, емоционалне писмености и тражења помоћи.
- Јачање вршњачке подршке као важног превентивног механизма.

Закључак

Предложени план активности представља свеобухватан и одржив одговор на уочене изазове у области менталног здравља адолесцената и младих. Комбинацијом психолошког саветовања, омладинског рада, школске сарадње, јавних догађаја и подршке родитељима, ствара се функционалан систем подршке који доприноси унапређењу здравља и благостања младих на територији Града Зајечара.

ТИМ ЗА УНАПРЕЂЕЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА МЛАДИХ У ГРАДУ ЗАЈЕЧАРУ