



BRAIN TALK

CJELOGODIŠNJI PROJEKT VEČERNJEG LISTA

**Večernji
list**

Brain TALK

Naziv "**Brain Talk**" pomoću akronima u nazivu (T-trebamo razumjeti, A-aktivno slušamo, L – ljubav i podrška, K- kreiramo sigurno okruženje) poziva prijatelje, roditelje i sve koji podržavaju mlade da preuzmu aktivnu ulogu u njihovom emocionalnom blagostanju.

Projekt naglašava važnost otvorene komunikacije, empatije i sigurnosti, te pruža alate za stvaranje pozitivne, podržavajuće okoline u kojoj se mladi mogu osjećati slobodnima da razgovaraju o svojim osjećajima, izazovima i potrebama. Kroz dijalog i podršku, možemo zajedno raditi na stvaranju zdravijeg i sretnijeg društva za sve.



Brain

T – Trebamo razumjeti

Razumijevanje je ključni korak prema uspostavljanju povjerenja i omogućava otvoreniji dijalog o njihovim osjećajima i iskustvima.

A – Aktivno slušamo

Aktivno slušanje znači biti prisutan u trenutku razgovora, stvarajući prostor za izražavanje misli i osjećaja bez prekidanja ili prosudbe.

L – Ljubav i podrška

Pružanje ljubavi i podrške stvara osjećaj sigurnosti i pripadnosti. Kada mladi znaju da su okruženi osobama koje ih vole i podržavaju, lakše se otvaraju o svojim borbama i emocijama.

K – Kreiramo sigurno okruženje

Sigurno okruženje je temelj za otvorene razgovore o mentalnom zdravlju. Stvaranjem prostora u kojem se mladi osjećaju sigurno, potičemo ih da dijele svoje misli, postavljaju pitanja i traže pomoć bez straha od osude.



UVOD U PROBLEMATIKU



Svjedoci smo kako se mladi sve više susreću s problemima povezanih s mentalnim zdravljem – velika očekivanja, svakodnevne obaveze i balans između uspjeha u školi, normi koje postavlja društvo, izvanškolskih aktivnosti, društvenih mreža i svakodnevnih problema. **Institut za društvena istraživanja** u Zagrebu provodi istraživanja koja pokazuju rastuću zabrinutost među mladima zbog problema poput anksioznosti, depresije i stresa. Prema rezultatima njihovih anketa, sve više mladih u Hrvatskoj osjeća pritisak zbog akademskih uspjeha i očekivanja društva, a značajan broj njih prijavljuje simptome burnouta. I prema istraživanju **Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo (HZJZ)**, mladi se sve više suočavaju s mentalnim problemima, ali je primijećeno da često ne znaju gdje potražiti pomoć ili nemaju adekvatnu podršku u školi i obitelji. Ovi podaci naglašavaju važnost platformi za savjetovanje i edukaciju o mentalnom zdravlju koje bi mladima bile lako dostupne.

CILJ KAMPANJE



Vodeći spomenutim izazovima društva, pokrećemo cjelogodišnji projekt **Brain TALK** na temu mentalnog zdravlja mladih, s ciljem da se destigmatizira ovaj društveni problem i ponude konkretni savjeti, kroz native članke, radionice u školama diljem Hrvatske, digitalni vodič za škole i javnost Brain TALK, te uključivanje renomiranih stručnjaka iz područja psihologije i pedagogije te poznatih roditelja koji će podržati kampanju.

Digitalna kampanja: Brain TALK

Dijelovi kampanje



- **Microsite:** Pokrenuli smo interaktivnu web stranicu koja služi kao središnje mjesto za sve aktivnosti projekta - [Brain TALK](#)
- **Suradnja sa stručnjacima:** U okviru projekta, suradnja sa stručnjacima ključna je za osiguranje kvalitetne podrške te uključuje:
 - stručnjake iz Centra za psihološko savjetovanje Sirius
 - psihologe i pedagoge
 - Roditelje i mlade
- **Suradnja sa školama diljem Hrvatske:** u suradnji sa školama, diljem Hrvatske održavamo radionice u suradnji sa stručnjacima, gdje prezentiramo digitalni vodič, a sve evidentiramo postreportažom

Digitalna kampanja: Brain TALK

Dijelovi kampanje



- **Chatbot i interakcija:** Kroz chatbot "Brain TALK", mladi mogu postavljati pitanja i dobivati stručne savjete vezane za mentalno zdravlje.
- **U pripremi je online guide Brain TALK** – na jednom mjestu objedinjujemo savjete stručnjaka kako bi roditelji, ravnatelji, škole, ali i šira javnost imali pristup svim važnim informacijama koje mogu implementirati u svakodnevnom radu i doticaju s mladima (PDF) Vodič će biti podijeljen u nekoliko ključnih tematskih jedinica koje će se baviti različitim aspektima mentalnog zdravlja, poput:
 - Prepoznavanje znakova mentalnog stresa kod mladih
 - Kako razgovarati s mladima o mentalnom zdravlju
 - Savjeti za roditelje i učitelje o podršci mladima
 - Resursi za pomoć i profesionalnu podršku

HVALA