

Impactul Mental Help în societate

în 2022



1

Consiliere gratuită pentru persoanele afectate de vestea războiului

Războiul din Ucraina, atât de aproape de țara noastră a devenit mai real ca oricând, iar asta a afectat multe persoane. Astfel, am oferit consiliere gratuită pentru cei care se confruntau cu stări de anxietate.

2

Grup de suport pentru persoanele afectate de holiday blues - de Paște

Studiile arată că unii oameni se simt mai triști în perioada sărbătorilor, de aceea am organizat un grup de suport pentru a-i ajuta pe aceștia să gestioneze mai ușor aceste trăiri.

3

Eveniment Liceul G. Coșbuc: Impactul social media asupra sănătății mintale

Utilizarea social media poate fi un plus adus vieții noastre, dar, în același timp, poate crea și sentimente de presiune, de tristețe, de izolare sau te poate determina să te compari cu ceilalți. În acest sens, le-am explicat elevilor ce impact considerabil au rețelele de socializare asupra sănătății mintale.

4

Colaborare Fundația Friends: Terapie prin dans cu victime ale violenței domestice

Acest proiect a constat în terapie prin dans cu supraviețuitoare ale violenței domestice.

5

Consiliere gratuită pentru 2 persoane, lunar

Pentru că încercăm să construim o lume în care sănătatea mintală nu costă, în fiecare lună oferim consiliere gratuită pentru 2 persoane.



6

Colaborare Fundația Friends - Septembrie în culori, stand de „prim ajutor psihologic”

În acest proiect, am realizat un stand cu materiale de sănătate mintală diverse, cu exerciții din terapia cognitiv-comportamentală și somatică.

7

Eveniment: Mindful prin yoga

Pentru că este demonstrat efectul pozitiv al practicării yoga pentru sănătatea mintală, am organizat un eveniment online unde ne-am conectat la momentul prezent și cu propriul corp.

8

SOS terapie - awareness campaign

Prin intermediul acestei campanii de conștientizare, am făcut auzite poveștile persoanelor din comunitate. Aceștia ne-au povestit despre cât de greu le-a fost să treacă prin diferite experiențe neplăcute singuri, fără ajutorul unui specialist de sănătate mintală.



9

Sănătate relațională - terapie gratuită pentru 5 cupluri

Pentru că știm că relațiile cu ceilalți constituie o parte importantă a unei vieți sănătoase, iar legătura cu partenerul este printre cele mai de preț, am oferit gratuit 4 ședințe de terapie pentru 5 cupluri.

Grup de suport pentru persoanele afectate de holiday blues - Crăciun

10 Pregătirile din perioada sărbătorilor pot să trezească o multitudine de emoții, iar pentru cei copleșiți de tristețe, anxietate, stres sau singurătate în preajma Crăciunului, am organizat un grup de suport pe platforma Zoom.