

KOLLEKCIÓ

2024. december



EMERGE YOUTH

A vállalkozók következő generációjának
megerősítése a stresszkezelés fiatalkori oktatásán
keresztül

STRESSZKEZELÉSI GYAKORLATOK

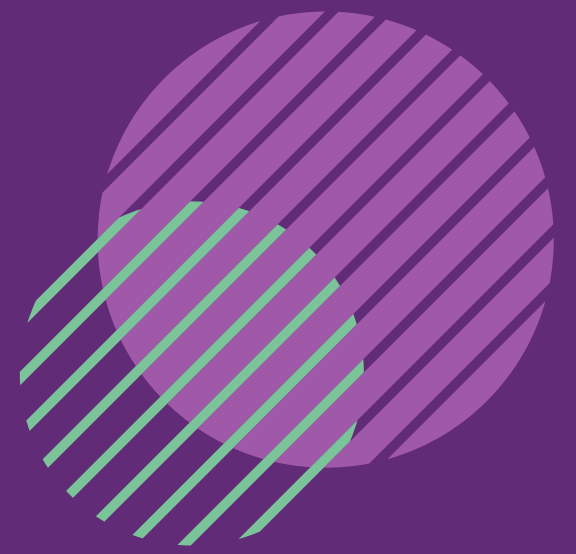


Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Erasmus+ Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

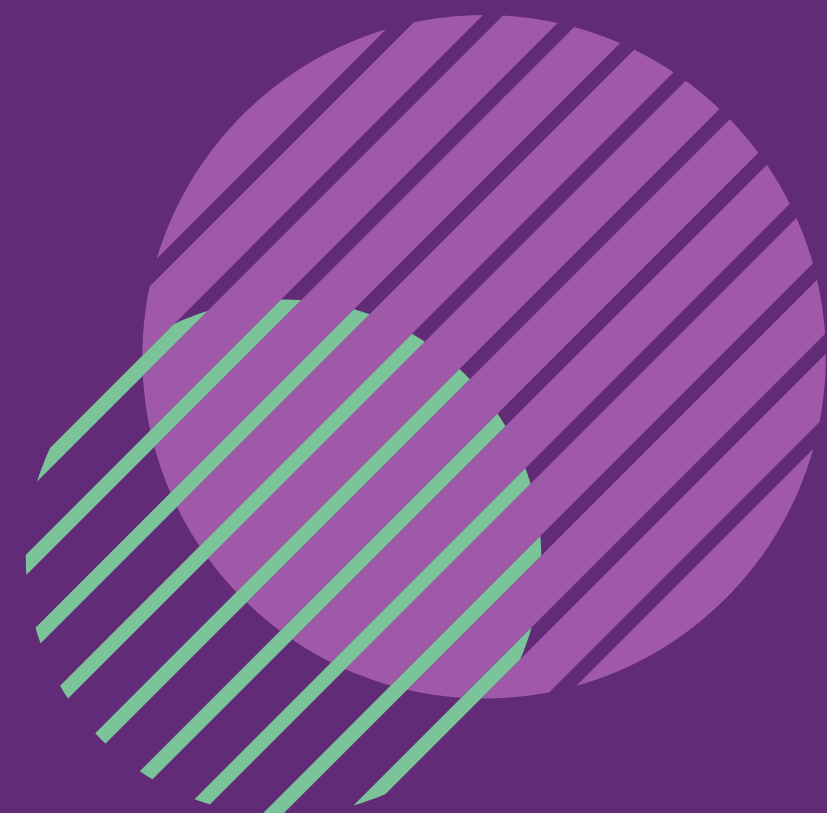
Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

TARTALOM



Bevezetés	3
Kormányzati szervek	5
Hallgatói támogatói központok	8
Mentális egészséghez kapcsolódó alkalmazások	11
Mentális egészséghez kapcsolódó weboldalak	17
Podcastek	19
Közösségi média	22
Játékok	25
Közösségi Kezdeményezések	28
Konklúzió	35

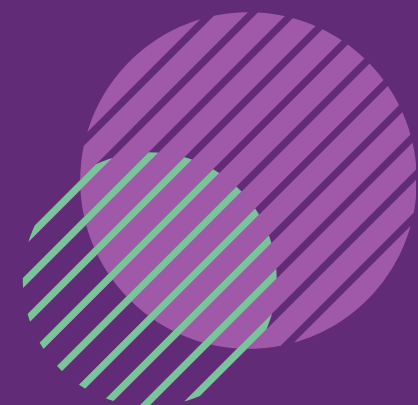




Bevezetés



BEVEZETÉS



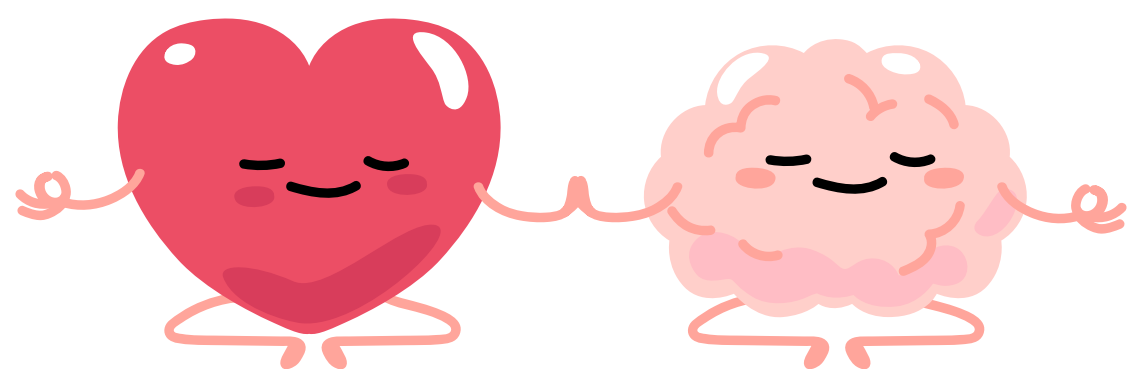
A mentális egészség az **általános jóllét** kulcsfontosságú aspektusa, amely minden korosztályt érint, beleértve a fiatalokat is. Az elmúlt években egyre inkább felismerték a **mentális egészséggel kapcsolatos problémák kezelésének és a mentális egészség előmozdításának** fontosságát.

Ennek a dokumentumnak a célja, hogy **átfogó információt nyújtson** a fiatalok számára a stressz, a szorongás és más mentális egészségügyi kihívások kezeléséhez rendelkezésre álló különböző forrásokról és stratégiákról.

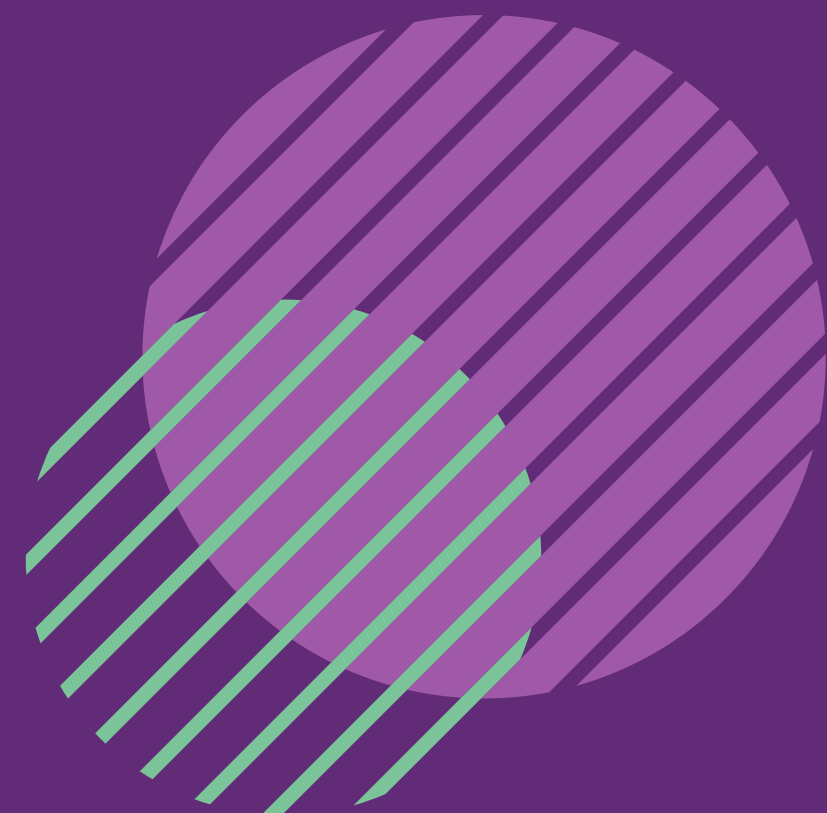


Számos témát érint:

- Hallgatói támogató központok
- Mentális egészséggel kapcsolatos alkalmazások
- Meditációs technikák
- Közösségi kezdeményezések
- Munkahelyi programok



Az ebben a dokumentumban bemutatott eszközök célja, hogy a **fiatalokat képessé** tegye arra, hogy kezükbe vegyék mentális egészségük irányítását, és segítse őket abban, hogy egy teljesebb, kiegyensúlyozottabb életet élhessenek.



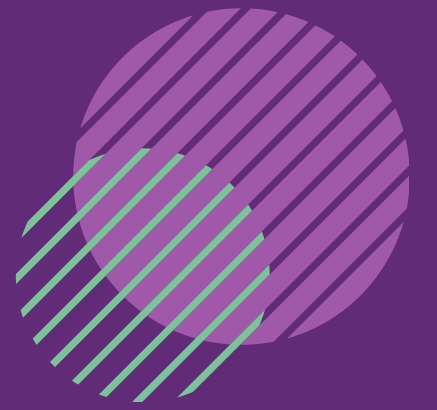
KORMÁNYZATI SZERVEK

Ez a szakasz kiemeli a kormányzati szervek szerepét a nemzeti egészségügyi intézkedések végrehajtásában, beleértve a mentális egészségügyi szolgáltatásokat is.

**Nézd meg, milyen mentálhigiénés
kezdemenyezések és támogatási rendszerek
állnak rendelkezésre az országodban, és nézd
meg, hogyan tudnak támogatni téged!**



KORMÁNYZATI SZERVEK



ÍRORSZÁG

Mentális Egészségügyi Bizottság: Ez a független törvényes testület támogatja, ösztönzi és elősegíti a magas színvonalú és bevált gyakorlatokat a mentális egészségügyi szolgáltatások nyújtása terén egész Írországban.



CSEH KÖZTÁRSASÁG

Egészségügyi Minisztérium: Az Egészségügyi Minisztérium az elsődleges kormányzati szerv, amely a Cseh Köztársaságban az egészségügyi ellátásért felelős, beleértve a mentális egészségügyet is.



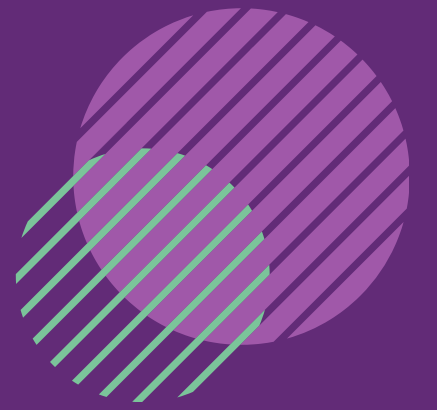
MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

FRANCIAORSZÁG

Szolidaritás, Autonómia és Fogyatékoságügyi Minisztérium: Ez a minisztérium felügyeli a franciaországi szociálpolitikát, beleértve a mentális egészségügyet is.



KORMÁNYZATI SZERVEK

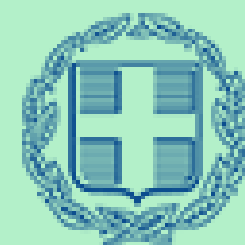


MAGYARORSZÁG

Emberi Erőforrások Minisztériuma: Ez a minisztérium különböző szociális és egészségügyi kérdésekkel foglalkozik, beleértve a mentális egészséget is.

GÖRÖGORSZÁG

Egészségügyi Minisztérium: Ez a minisztérium az elsődleges kormányzati szerv, amely Görögországban az egészségügyi ellátásért felelős, beleértve a mentális egészségügyi szolgáltatásokat is.



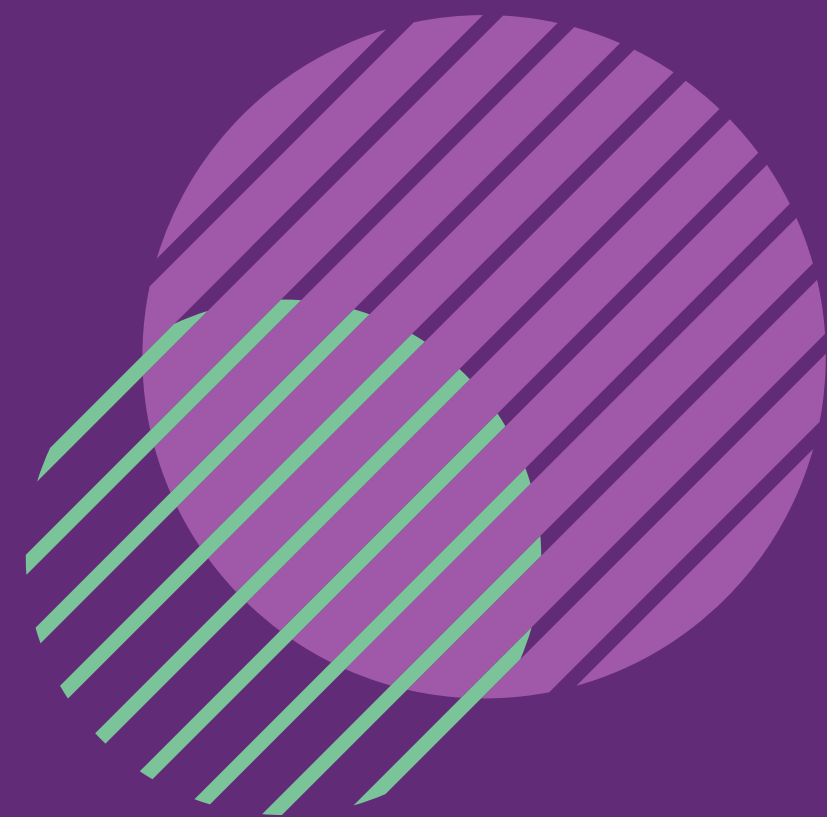
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας



CIPRUS

Egészségügyi Minisztérium: Az Egészségügyi Minisztérium az elsődleges kormányzati szerv, amely Cipruson az egészségügyi ellátásért felelős, beleértve a mentális egészségügyi szolgáltatásokat is.



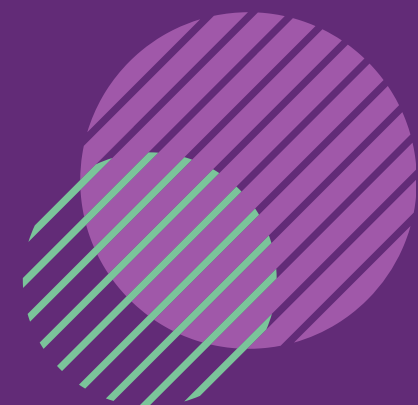


HALLGATÓI TÁMOGATÓI KÖZPONTOK

Biztonságos és támogató környezet biztosításával a hallgatói támogatói központok képessé teszik a fiatalokat arra, hogy **ellenállóvá váljanak, hatékonyan kezeljék a stresszt, és elérjék tanulmányi és személyes céljaikat.**



HALLGATÓI TÁMOGATÓI KÖZPONTOK



Az egyetemeken működő hallgatói jólléti központok létfontosságú erőforrást jelentenek a **felsőoktatás kihívásaiban eligazodó fiatalok számára.**

Ezek a központok **számos** olyan **szolgáltatást** nyújtanak, amelyek célja a hallgatók mentális egészségének és általános jóllétének támogatása:

A HALLGATÓ TÁMOGATÓI KÖZPONTOK ELŐNYEI

- Egyéni **tanácsadás** képzett szakemberekkel, hogy konkrét problémákkal foglalkozzanak és megküzdési stratégiákat dolgozzanak ki.
- **Oktatási workshopok és csoportos foglalkozások** olyan témákban, mint a stresszkezelés, az időgazdálkodás, az egészséges kapcsolatok és mindfulness (tudatos jelenlét) technikák.
- **Kortárssegítő programok**, amelyek lehetőséget biztosítanak a diákok számára, hogy kapcsolatot teremtsenek és támogassák egymást.
- Szükség esetén beutaló olyan **speciális szolgáltatásokhoz**, mint például pszichiátria vagy terápia.



PÉLDÁK A HALLGATÓI TÁMOGATÓI KÖZPONTOKRA

CSEH KÖZTÁRSASÁG

A brnoi Masaryk Egyetem
segítséget nyújt azoknak a
hallgatóknak, akik mentális
problémákkal küzdenek, és
szakember segítségére van
szükségük.

A hallgatók igénybe vehetik a
Speciális Igényű Diákok Központja
által nyújtott szolgáltatásokat is.



ÍRORSZÁG

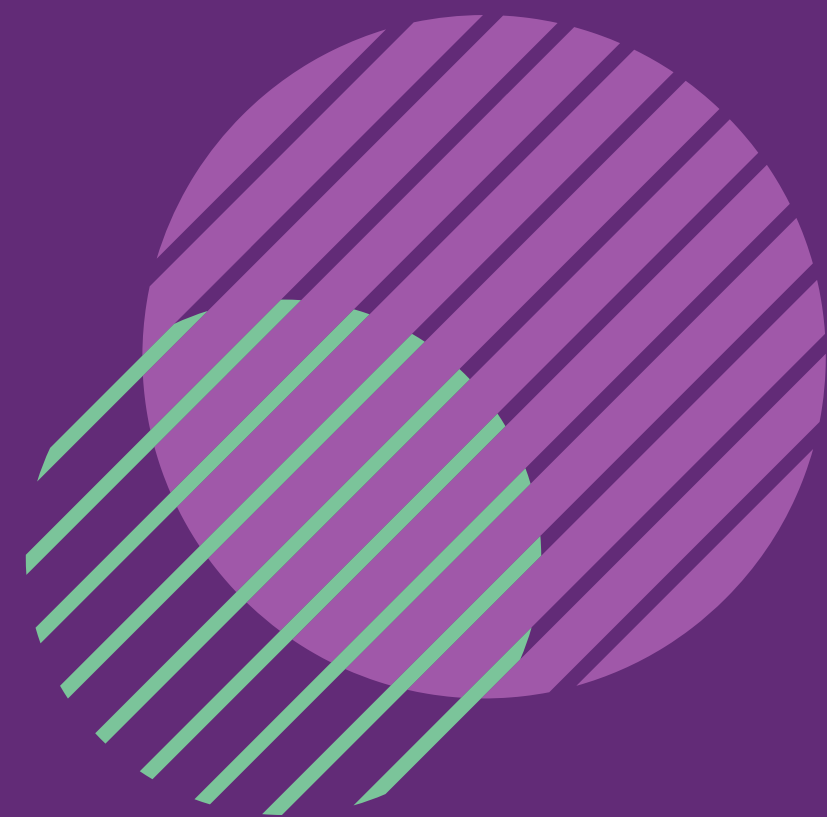
ATU Galway külön hallgatói
tanácsadó szolgálatot biztosít, amely
egyéni tanácsadást, stresszkezelési
workshopokat és rezilienciával
kapcsolatos képzéseket kínál,
mindezt a hallgatók mentális
jóllétének támogatása érdekében.



CIPRUS

UCLan Cyprus pszichológiai jólléti és
tanácsadó központtal rendelkezik,
ahol 10 alkalom 50 €-ba kerül. A
szolgáltatások a diákok és a
személyzet számára is egyaránt
elérhetőek.





MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALKALMAZÁSOK

Ezek az alkalmazások egyre népszerűbbek a stresszcsökkentés, a tudatosság és a mentális jóllét eszközeként. Vezetett meditációkat, légzőgyakorlatokat, személyre szabott megküzdési stratégiákat és egyéb mindfulness technikákat kínálnak, amelyek segítenek megnyugtatni az elmét és csökkenteni a szorongást.



MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALKALMAZÁSOK

A mentális egészséghez kapcsolódó alkalmazások értékes eszközzé váltak a **szorongás kezelésére és csökkentésére** törekvő fiatalok számára.

A MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALKALMAZÁSOK ELŐNYEI

- Az alkalmazások **bármikor és bárhol** elérhetők, ezáltal rugalmasságot és kényelmet biztosítanak.
- Az alkalmazások **anélkül** használhatók, hogy **fel kellene fedni a felhasználó személyazonosságát**, ezzel elősegítve a magánélet és a biztonság érzését.
- Számos alkalmazás **személyre szabott** ajánlásokat és gyakorlatokat kínál egyéni igények alapján.
- **Saját tempóban** lehet haladni, kitűzni saját célokat és nyomon követni a fejlődést.



PÉLDÁK A MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ ALKALMAZÁSOKRA

CSEH KÖZTÁRSASÁG

A **Nepanikar** egy applikáció, aminek a célja, hogy segítsen kezelni a szorongást, a depressziót és más mentális egészségügyi kihívásokat. Számos eszközt és technikát kínál, például mindfulness gyakorlatokat, kognitív viselkedésterápiás modulokat és krízistámogatást.



FRANCIAORSZÁG

Az **Etude-mentalo** egy olyan alkalmazás, amely a 11-24 éves fiatalok mentális jóllétére összpontosít.

Egyesíti az önértékelési eszközt a személyre szabott ajánlásokkal a stressz és a szorongás kezelésére.

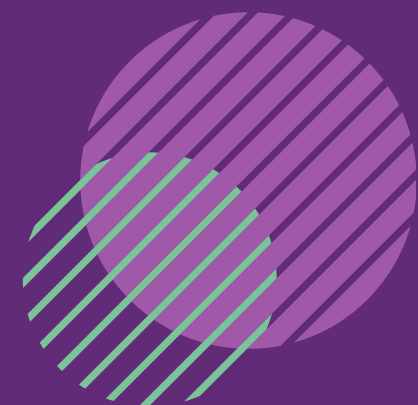


ÍRORSZÁG

A **MyMind** egy olyan alkalmazás, amely online mentális egészségügyi támogatást kínál olyan anyagokkal, mint irányított meditációk, légzőgyakorlatok és relaxációs technikák, valamint gyors hozzáférést biztosít mind a személyes, mind az online tanácsadási és pszichoterápiás szolgáltatásokhoz.



VEZETETT MEDITÁCIÓS ALKALMAZÁSOK



A vezetett meditációs alkalmazásokat úgy tervezték, hogy támogatassák a **stressz csökkentését, a mindfulness és a mentális jóllétet**. Ezek az alkalmazások vezetett meditációkat, légzőgyakorlatokat és egyéb mindfulness technikákat kínálnak, amelyek segítenek **megnyugtatni az elmét és csökkenteni a szorongást**.

VEZETETT MEDITÁCIÓS ALKALMAZÁSOK ELŐNYEI

- A vezetett meditációk segíthetnek a **rendszeres meditációs gyakorlat** kialakításában és a hatékony technikák elsajátításában.
- A rendszeres meditáció segíthet **csökkenteni a stresszt, a szorongást és javítani az általános mentális jóllétet**.
- A mindfulness technikák javíthatják a **fókusz** és a **koncentrációt**, ami javítja a termelékenységet és a tanulmányi teljesítményt.



PÉLDÁK A VEZETT MEDITÁCIÓS ALKALMAZÁSOKRA



CSEH KÖZTÁRSASÁG

A **Calmio** egy meditációs alkalmazás, amely számos vezetett meditációt kínál, a rövid mindfulness gyakorlatoktól a hosszabb relaxációs gyakorlatokig. Olyan funkciókat is tartalmaz, mint alvási meditációk és légzőgyakorlatok.



FRANCIAORSZÁG

A **Petit Bambou** egy népszerű meditációs alkalmazás, amely vezetett meditációk széles skáláját kínálja, beleértve a stressz csökkentését, az alvás javítását és a koncentráció fokozását.



Petit BamBou

NEMZETKÖZI

A **Headspace** és a **Calm** két jól ismert nemzetközi meditációs alkalmazás, amelyek különféle vezetett meditációkat, mindfulness technikákat és alvástörténeteket kínálnak.



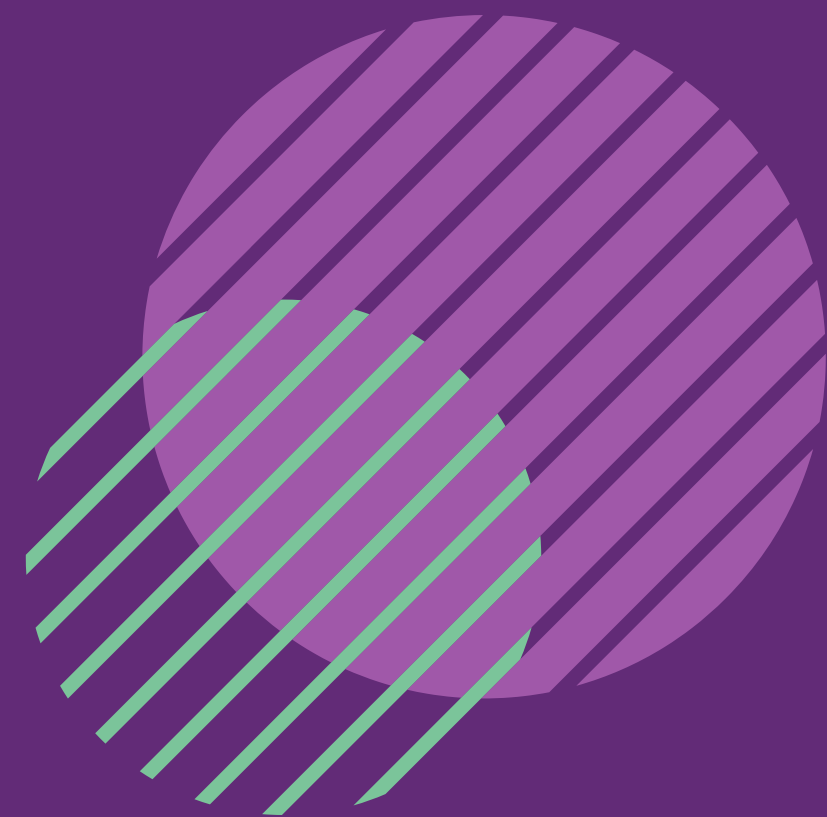
FONTOS MEGJEGYZENI



Bár a mentális egészséggel kapcsolatos alkalmazások hasznosak lehetnek, **nem helyettesíthetik a professzionális mentális egészségügyi ellátást!**

**Ha szorongással küzdesz,
fontos konzultálni egy
mentálhigiénés szakemberrel
egy átfogó értékelés és kezelési
terv elkészítése érdekében!**





MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ WEBOLDALAK

A weboldalak értékes forrást jelentenek a mentális egészséggel kapcsolatos információk és támogatás megtalálásához cikkek, blogbejegyzések, kvízek és fórumok által. **Csak győződj meg róla, hogy megbízható forrásból származó weboldalakat választasz!**



PÉLDÁK A MENTÁLIS EGÉSZSÉGHEZ KAPCSOLÓDÓ WEBOLDALAKRA

CSEH KÖZTÁRSASÁG

- **Opatruj_se**: a Cseh Köztársaság Nemzeti Mentális Egészségügyi Intézete támogatja. Információkat nyújt a mentális egészségről, beleértve a tüneteket, az okokat és a kezelési lehetőségeket is.
- **Nevypust' duši.cz**: információkat és támogatást nyújt azoknak a fiataloknak, akik mentális egészségügyi problémákkal küzdenek, beleértve a depressziót, a szorongást és az étkezési zavarokat.

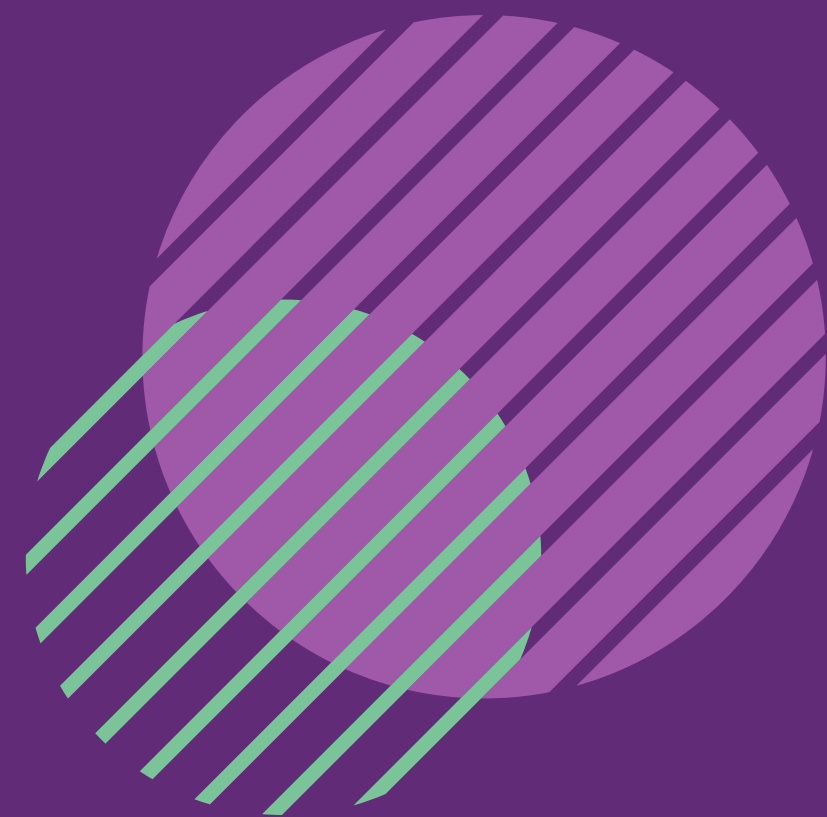
FRANCIAORSZÁG

- **Filsantejeunes.com**: az egészségügyi témák széles skálájáról nyújt tájékoztatást, beleértve a mentális egészséget is. Tippeket ad a stressz, a szorongás és a depresszió kezeléséhez, valamint tájékoztatást nyújt a segítségkéréshez.
- **Psycom.org**: információkat nyújt a mentális egészségügyi zavarokról, kezelésekről és megelőzési stratégiákról. Emellett forrásokat is kínál a fiatalok számára, többek között a stressz és a szorongás kezelésével kapcsolatos információkat.

ÍRORSZÁG

- **MyMind**: Ez az ír nonprofit szervezet online mentális egészségügyi támogatást nyújt, többek között a szorongással, depresszióval és más mentális egészségi állapotokkal kapcsolatos információkkal.
- **Jigsaw**: Ez a fiatalokra fókuszáló szervezet számos szolgáltatást kínál, többek között tanácsadást, workshopokat és online forrásokat.

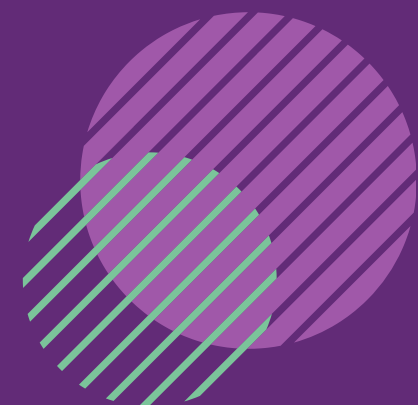




PODCASTEK

A podcastek népszerű médiumokká váltak az **információk és történetek megosztására**, beleértve a mentális egészséggel és jólléttel kapcsolatosakat is.





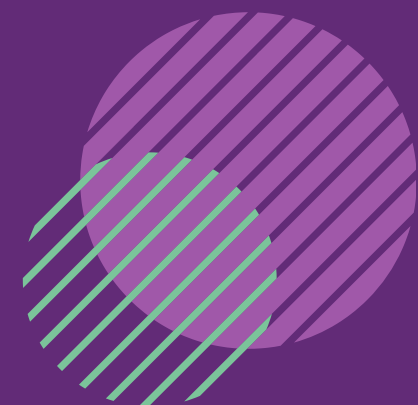
Számos podcast **gyakorlati tanácsokat, szakértői meglátásokat és személyes tapasztalatokat** kínál, hogy segítsen a hallgatóknak kezelni a stresszt és javítani mentális egészségüket.

A PODCASTEK ELŐNYEI

- A podcastek bármikor és bárhol meghallgathatók, így könnyen beépíthető a mentálhigiénés oktatás a **mindennapi életbe**.
- Számos podcastben **mentálhigiénés szakemberekkel készített interjúk** hangzanak el, amelyek értékes információkkal és tanácsokkal szolgálnak.
- A **személyes történetek meghallgatása** segíthet a hallgatóknak, hogy kevésbé érezzék magukat egyedül, és jobban kapcsolódjanak másokhoz, akik hasonló tapasztalatokkal rendelkeznek.
- A podcastek segíthetnek **csökkenteni** a mentális egészségi problémákkal kapcsolatos **megbélyegzést** azáltal, hogy normalizálják a mentális egészségről folytatott beszélgetéseket.



PÉLDÁK PODCASTEKRE



FRANCIAORSZÁG

Tes mots, nos maux: ezt az UNICEF podcastet önkéntesek hozták létre, hogy feltárják a fiatalok mentális egészségügyi problémáit.

MAGYARORSZÁG

Három Királyfi Három Királynő (A Z-n én időm podcast): Ebben a podcast sorozatban fiatal influencerek, YouTuberek és szakértők beszélgetnek egy generációkutatóval. A fő témák például a mentális jóllét, a szerelem, az MI és a függőség.

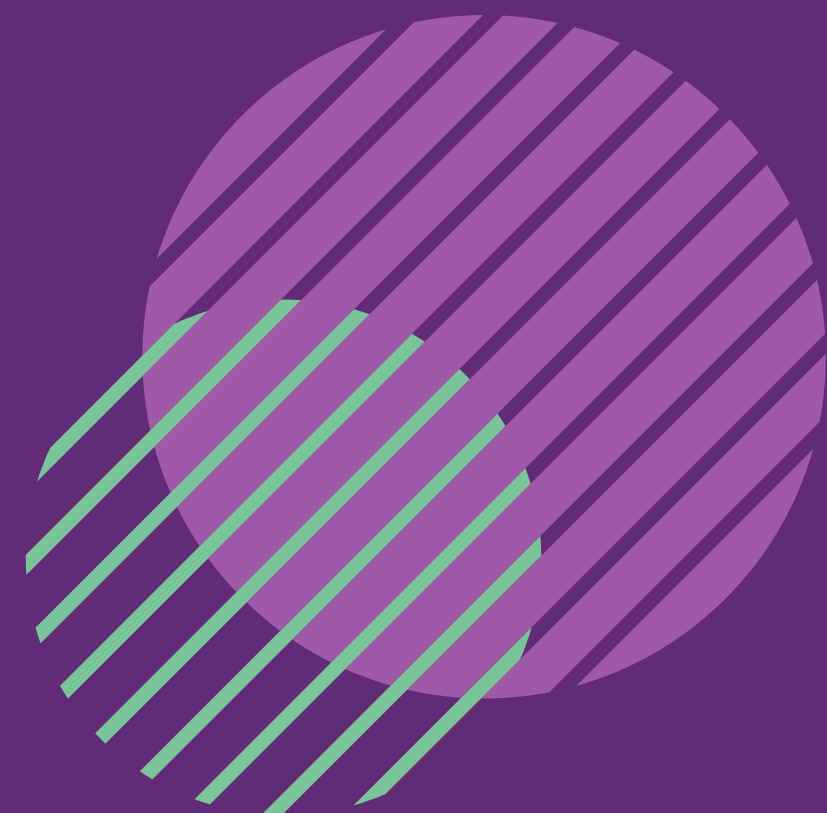
CIPRUS

The Mental Wellness Podcast: 2024 júliusában indult podcast különböző témákat dolgoz fel, és mentálhigiénés szakértőkkel készített interjúkat tartalmaz, a ciprusi mentális egészségre és szolgáltatásokra összpontosítva.

CSEH KÖZTÁRSASÁG

A “Plný kecky”, “Všímej si”, “Psycholožky v županu” és “#KAREtalk” népszerű podcastek, amelyek beépíthető tanácsokat és friss meglátásokat osztanak meg.

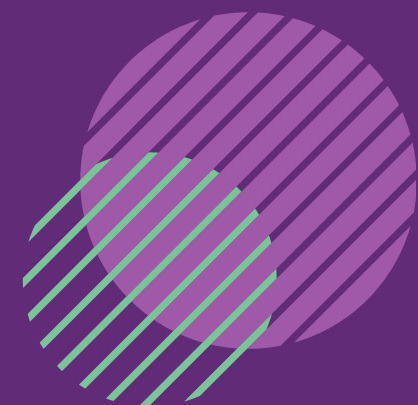




KÖZÖSSÉGI MÉDIA

A közösségi média platformok nagyszerű lehetőséget kínálnak az információk megosztására, a másokkal való kapcsolattartásra és a mentális egészséggel kapcsolatos tudatosság előmozdítására.





Az olyan közösségi média platformok, mint az Instagram, **teret** biztosítanak az egyének, szervezetek és érdekvédők számára a tudatosság terjesztésére, hasznos források megosztására és támogató közösségek építésére, ha a **jóllét támogatására** használják őket.

**Fontos megjegyezni: Megbízható, ellenőrzött szakembereket vagy szervezeteket kövess!*

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA ELŐNYEI

- A hasonló tapasztalatokkal rendelkezőkkel való kapcsolatteremtés hatékony módja lehet az **elszigeteltség és a magány érzésének csökkentésének**.
- **Inspiráló és motiváló** lehet látni, ahogy mások legyőzik a kihívásokat, és megosztják történeteiket.
- Sok oldal **gyakorlati tippeket és stratégiákat** oszt meg a stressz, a szorongás és más mentális egészségügyi problémák kezelésére.
- A mentális egészséggel kapcsolatos oldalak követése segíthet a mentális egészséggel kapcsolatos kérdések **tudatosításában** és a megbélyegzés csökkentésében.



PÉLDÁK A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁS OLDALAKRA



FRANCIAORSZÁG

@AmbassadeursSantéMentale: tippek, források és támogatás 16-25 éves fiatalok számára.

@Opluo: új oldal, amelynek célja a mentális egészséggel kapcsolatos tájékoztatás, egészségügyi szakemberek hozzászólásaival és személyes történetekkel.

MAGYARORSZÁG

@Mélylevegő Projekt: segít a felhasználónak elmélyíteni pszichológiai ismereteit, hogy jobban megértsék a mentális egészséget.

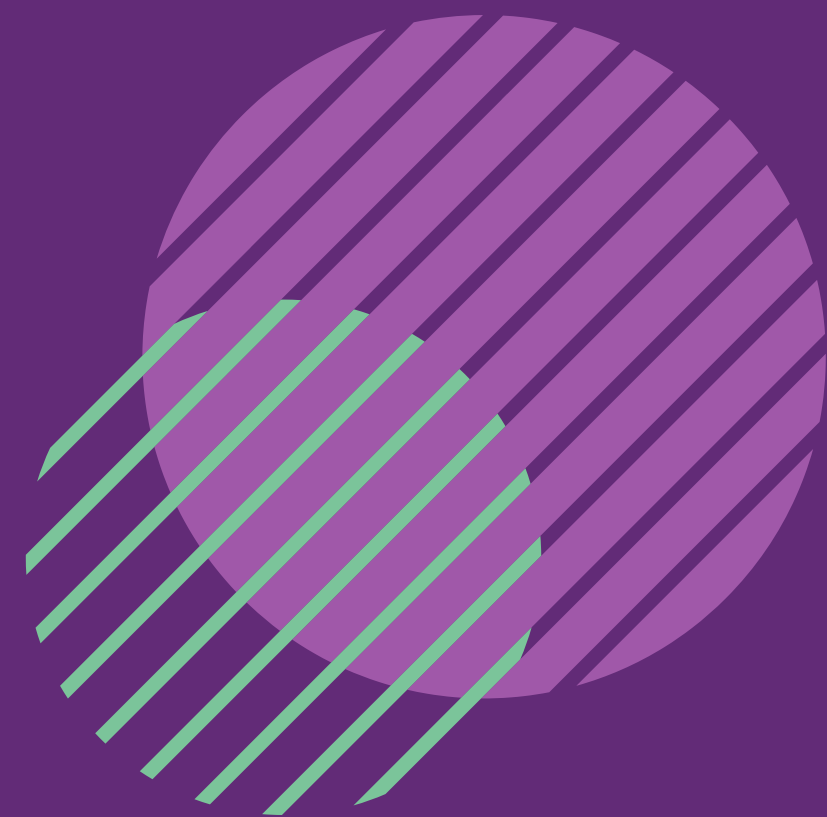


CSEH KÖZTÁRSASÁG

@terap.io, **@proc_mit_sveho_terapeuta,** és **@terapiapsycholozkou** népszerű Instagram oldalak a Cseh Köztársaságban, amelyek a mentális egészségre, terápiára és jóllétre fókuszálnak.

EU SZINTEN

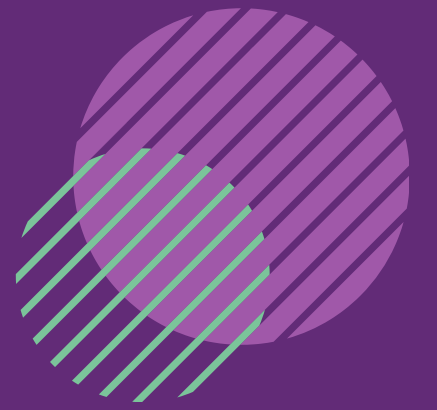
A **Mental Health Europe (MHE)** egy független európai hálózat, amely a pszichoszociális fogyatékkal élők jogait hirdeti, és támogatja a mentális egészségügyi ellátást, a megelőzést és a társadalmi befogadást.



JÁTÉKOK

A játékok többek is lehetnek, mint szórakoztató időtöltés. Bizonyos típusú játékok **egyedülálló előnyöket** kínálnak a fiatalok számára, beleértve a szociális-érzelmi készségek fejlesztését, a mentális jóllét erősítését és a kapcsolatok kialakítását.





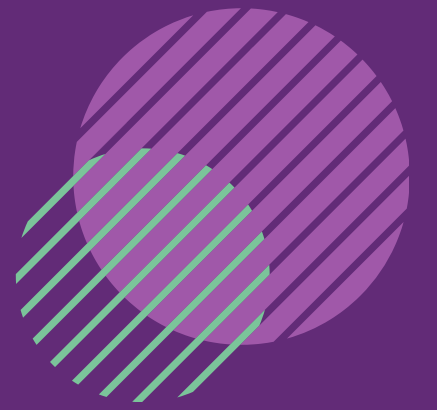
A játékok a **szórakoztatáson túl** váratlan előnyöket is kínálnak.

A JÁTÉKOK ELŐNYEI

- A játékok fejleszthetik a kognitív készségeket a **memória, a koncentráció és a stratégiai gondolkodás fejlesztésével.**
- Olyan **kulcsfontosságú szociális készségeket** fejlesztenek, mint a kommunikáció, a tárgyalás és az újramegszólalás, elősegítve az **egészséges interakciókat és a sportszerűséget.**
- A játékkal való foglalkozás kellemesen **eltereli a figyelmet** a napi stresszhatásokról, pihentető és élvezetes kikapcsolódást kínálva.
- Ezenkívül a játékok hozzájárulhatnak az **érzelmi intelligencia** fejlesztéséhez azáltal, hogy elősegítik az empátiát, a megértést és az érzelmek hatékony kezelésének képességét a játék környezetében.



PÉLDÁK A JÁTÉKOKRA

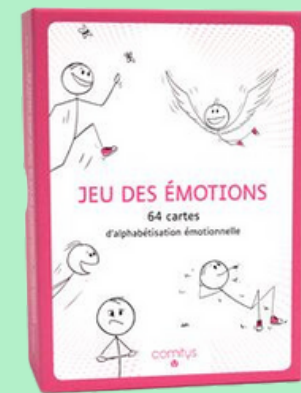


MAGYARORSZÁG

EZ VAGYOK ÉN! Önismeret-fejlesztő kártyajáték: célja, hogy segítsen az egyéneknek felfedezni erősségeiket és lehetőségeiket elgondolkodtató kérdések és tevékenységek révén. Ez a játék elősegíti az önismeretet, és kiválóan alkalmas a stressz csökkentésére.

FRANCIAORSZÁG

- **Le langage des émotions:** egy mediátori (közvetítő) és animációs eszköz a személyes érzelmi intelligencia javítására.
- **Le Jeu des émotions:** oktatási eszköz, amelyet az erőszakmentes kommunikáció (NVC) alapjai ihlettek. Segít fejleszteni az érzelmi műveltséget és az önkifejezést, hogy javítsa az érzelmek megértését.



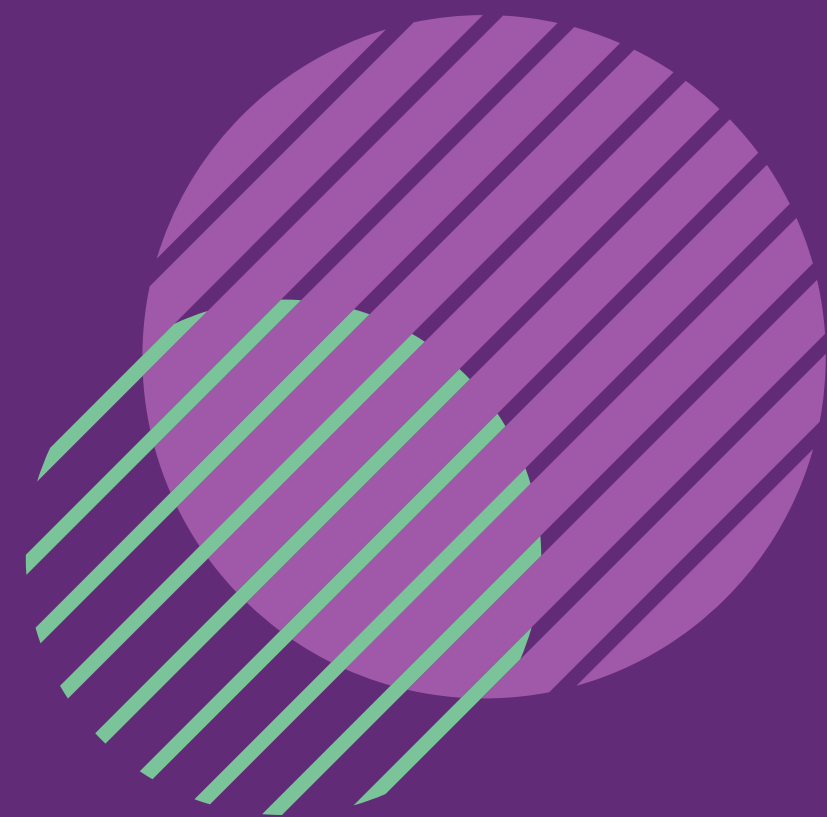
CIPRUS

Az **Online React4Women** kártyajáték egy online kártyajáték, amelyet lábadozó fiatal nők számára terveztek. Az önmegvalósításra, az önérvényesítésre és a foglalkoztathatósági készségekre összpontosít, így értékes eszköz a személyes fejlődéshez.

CSEH KÖZTÁRSASÁG

Cesta za štěstím (Utazás a boldogsághoz) egy családbarát játék, ahol a játékosok döntéseket hoznak, hogy a boldogság felé tereljék karaktereiket. Elősegíti a pozitív döntéshozatalt és az önreflexiót minden korosztály számára.



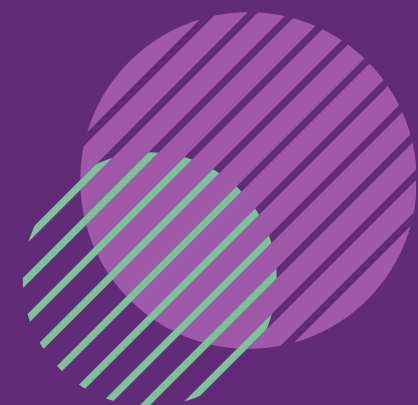


KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK

A jótékonyági szervezetektől és munkahelyi programoktól kezdve a közösségi kezdeményezéseken át a klubokig **számos lehetőség van arra, hogy részt vegyél** a mentális egészséget támogató programokban, és biztonságos teret találj érzelmeid megosztására.



KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK



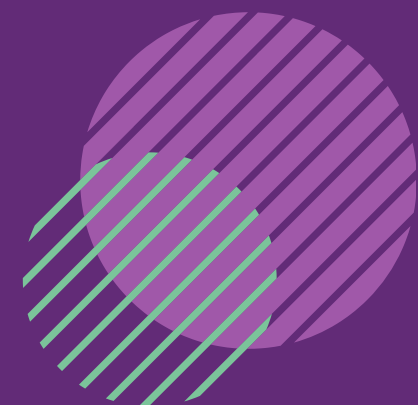
A közösségi kezdeményezések szerepet játszanak a mentális egészség és jóllét előmozdításában, különösen a fiatalok körében. Ezek a kezdeményezések gyakran **összehozzák a helyi szervezeteket, iskolákat és a közösség tagjait**, hogy támogató és befogadó környezetet hozzanak létre.

A KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK ELŐNYEI

- A közösségi kezdeményezések elősegíthetik a mentális egészséggel kapcsolatos **tudatosság növelését** és a **megbélyegzés csökkentését**.
- Ezek a kezdeményezések **hozzáférést biztosítanak a mentális egészségügyi szolgáltatásokhoz és támogatáshoz** olyan fiatalok számára, akiknek esetleg nincsenek más erőforrásaik.
- A közösségi kezdeményezések segítik a fiatalokat a másokkal való **kapcsolatteremtésben** és az erős társadalmi kapcsolatok kiépítésében, és ezzel támogató hálózatot hoznak létre.
- A közösségi kezdeményezésekbe való bekapcsolódás képessé teszi a fiatalokat arra, hogy **kezükbe vegyék a mentális egészségük irányítását**, és pozitív változásokat érjenek el az életükben.



PÉLDÁK A KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEKRE



MAGYARORSZÁG

Boldogság Óra: ez a kezdeményezés a fiatalok boldogságának és jóllétének előmozdítására összpontosít, workshopokat, képzési programokat és forrásokat kínálva, hogy segítse őket a boldoguláshoz szükséges készségek fejlesztésében.



GÖRÖGORSZÁG

A **Breathe** célja a mentális egészség jobb megértése Görögországban azáltal, hogy öngondoskodási eszközöket kínál, támogatja a közösségépítő kampányokat és kiáll a mentális egészségügyi támogatáshoz való egyenlő hozzáférésért.

MAGYARORSZÁG

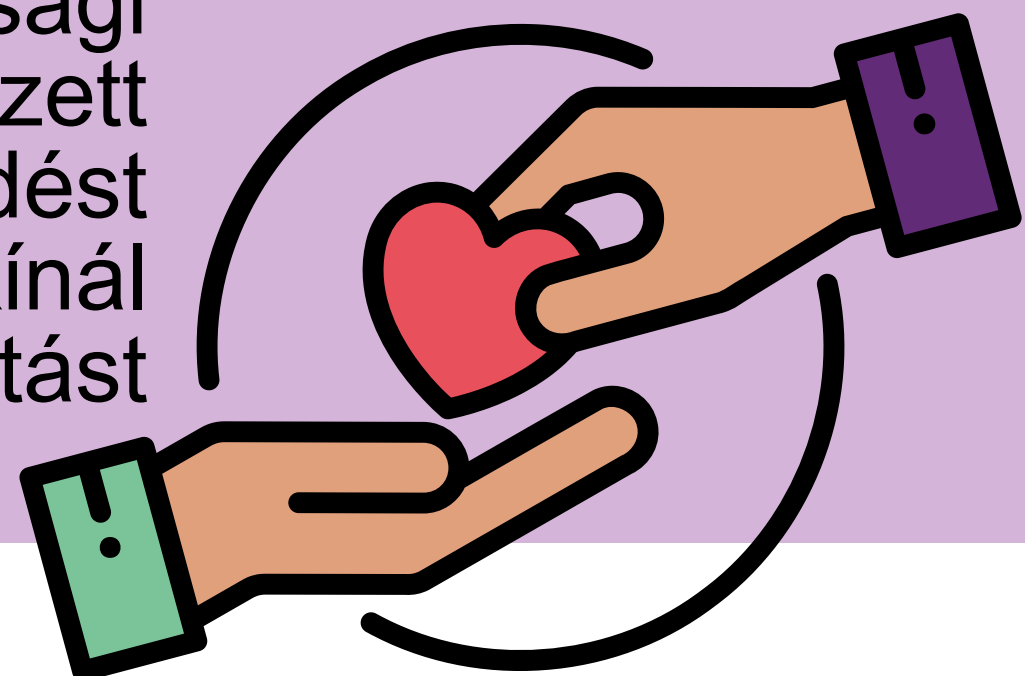
Antihatáridőnapló Klub: átfogó önismereti programot kínál, amelynek célja, hogy segítsen a fiataloknak lassítani és felfedezni életük olyan területeit, mint például a tudatos étkezés, a digitális detox és a tudatos pénzkezelés. A program csoportos megbeszéléseket, workshopokat és gyakorlati feladatokat tartalmaz, amelyek a jóllét javítására és a stressz kezelésére összpontosítanak.

KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK - JÓTÉKONYSÁGI SZERVEZETEK

A jótékonyági szervezetek kulcsszerepet játszanak a fiatalok mentális egészségének támogatásában **tanácsadással, terápiával, oktatási programokkal és közösségi felzárkóztatással.**

JÓTÉKONYSÁGI SZERVEZETEK ELŐNYEI

- A jótékonyági szervezetek alapvető szolgáltatásokat nyújtanak olyan emberek számára, akik **nem feltétlenül férnek hozzá más mentális egészségügyi forrásokhoz.**
- A jótékonyági szervezetek **politikai változásokat és a mentálhigiénés szolgáltatások finanszírozásának növelését** szorgalmazzák, mindenki számára jobb támogatást nyújtva.
- Egyes jótékonyági szervezetek **kutatásokat** finanszíroznak a mentális egészségi állapotok megértésének és kezelésének előmozdítása érdekében.
- A mentális egészséggel foglalkozó jótékonyági szervezetnél **önkénteskedés** kiteljesedést jelenthet, és lehetőséget kínál arra, hogy pozitív hatást gyakoroljon másokra.



KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK - JÓTÉKONYSÁGI SZERVEZETEK

ÍRORSZÁG

A Lust for Life: egy ifjúsági mentális egészséggel foglalkozó jótékonyági szervezet, amely az iskolákban zajló korai megelőző mentális egészségügyi programokon keresztül a fiatalok erősítését és oktatását tűzte ki célul. Számos forrást és támogatást nyújtanak, többek között workshopokat, képzéseket és online eszközöket.



CIPRUS

A **Samaritans** Cyprus érzelmi támogatást nyújt a 18 év felettieknek, akik szoronganak, magányosak, vagy küzdenek a nehézségekkel való megbirkózással. Elítélésmentes teret biztosítanak a beszélgetésre és a meghallgatásra, és tanácsadás nélkül nyújtanak támogatást.

KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK - MUNKAHELYI PROGRAMOK

A munkahelyi programok célja, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos problémák kezelésével elősegítsék a **munkavállalók jóllétét és termelékenységét**. Ezek a programok olyan szolgáltatásokat foglalhatnak magukban, mint a tanácsadás, stresszkezelési workshopok és a tudatossági tréning.

A MUNKAHELYI PROGRAMOK ELŐNYEI

- A mentális egészség előtérbe helyezése hozzájárul a **pozitívabb és támogatóbb** munkakörnyezet kialakításához.
- A **csökkent stressz és a jobb mentális egészség** nagyobb termelékenységhez és munkahelyi elégedettséghez vezet.
- A mentális egészséggel kapcsolatos problémák kezelése **segít csökkenteni a hiányzásokat és növelni a jelenlétet**.
- A mentális egészségügyi támogatás nyújtása **növeli a vállalat gondoskodó és támogató hírnevét**.



KÖZÖSSÉGI KEZDEMÉNYEZÉSEK - MUNKAHELYI PROGRAMOK

ÍRORSZÁG

Employee Assistance Programs (EAPs): Írországból számos vállalat kínál EAP-t, amely bizalmas tanácsadást, stresszkezelési forrásokat és egészségügyi workshopokat biztosít a munkavállalók számára a mentális jóllét támogatása és a munkahelyi teljesítmény javítása érdekében.



GÖRÖGORSZÁG

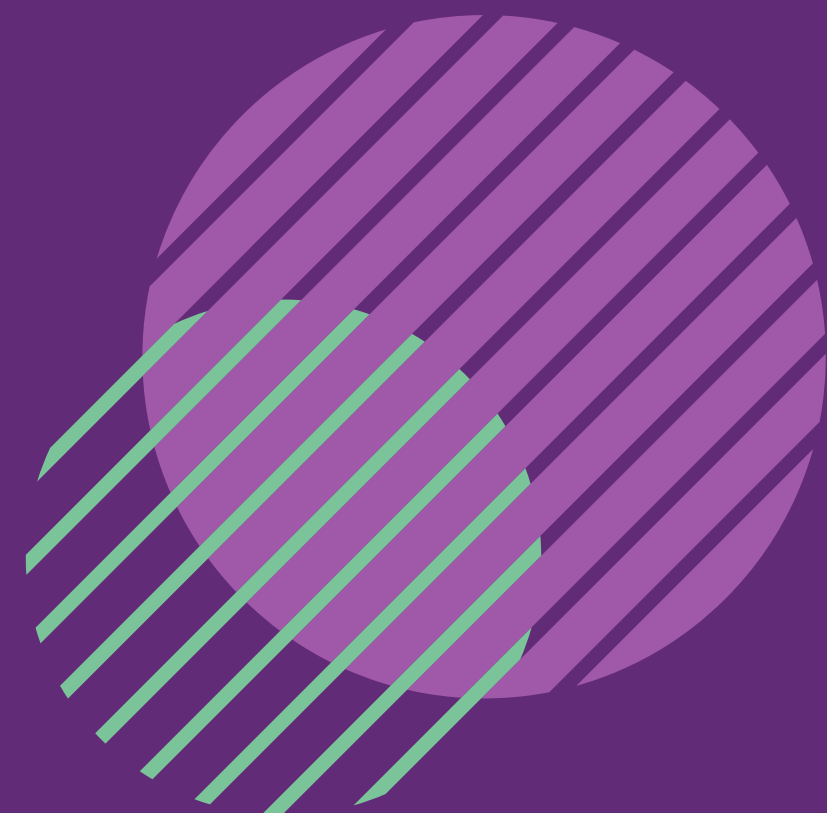
A **Thalpos Mental Health** a görög Egészségügyi Minisztériummal együttműködve 2023-ban indította el az első Országos Dogozók Napja Központját. A központ a mentális egészségi állapot megelőzésére, a jóllét előmozdítására és a munkahelyi mentális egészség támogatására összpontosít, az Egészségügyi Világszervezet (WHO) irányelveivel összhangban álló programok révén.



FRANCIAORSZÁG

Habár nem szigorúan munkahelyi program, a Welcome to the Jungle célja, hogy a munka pozitív, maradandó élményt nyújtson. Adeline Perez (@unamourdechef_tm) együttműködve humorral hívják fel a figyelmet a mérgező munkahelyi viselkedésre.

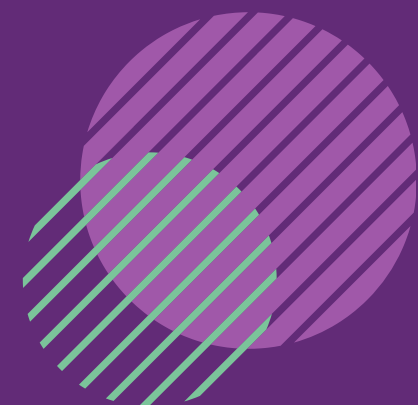




KONKLÚZIÓ



ZÁRSZÓ



Összefoglalva, ez a dokumentum a fiatalok mentális egészségének és jóllétének támogatására szolgáló **különbéle eszközöket, forrásokat és stratégiákat** vizsgálta meg.

A hallgatói támogatói központoktól és a mentális egészséget támogató alkalmazásoktól kezdve a meditációs gyakorlatokon, közösségi kezdeményezéseken és munkahelyi programokon át számos forrás áll rendelkezésre a **stressz kezeléséhez, valamint a mentális egészség és jóllét javításához.**

Fontos megjegyezni, hogy a gondolkodásmód és a mentális egészség az általános jóllét kulcsfontosságú szempontjai. Ha prioritásként kezeled a mentális egészségedet és szükség esetén segítséget kérsz, teljes értékű, kiegyensúlyozott és produktív életet élhetsz!



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Az Európai Unió
társfinanszírozásával



TRÉBAG
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.



AKLUB

