

Lektorky Ligy za duševné zdravie v našej škole

Do triedy septimy B v našej škole zavítali lektorzy z Ligy za duševné zdravie, aby predstavili projekt Discovery College. Počas stretnutia žiakom priblížili tému duševného zdravia, zdôraznili jeho prepojenie s telesným zdravím a diskutovali o možnostiach pomoci v situáciách, keď niekto zažíva duševnú nepohodu. Stretnutie slúžilo ako úvod k hlbším skupinovým vzdelávaniam, ktoré sa budú konať v Turčianskej knižnici. Tieto stretnutia sú dobrovoľné a otvorené pre všetkých mladých ľudí vo veku 15 až 24 rokov, ktorí majú záujem dozvedieť sa viac o tom, ako sa starať o svoje duševné zdravie.

Discovery College je unikátny vzdelávací program, ktorý spája odborné poznatky s osobnými skúsenosťami účastníkov. Vytvára prostredie, kde sa môžu všetci navzájom učiť, zdieľať svoje príbehy a diskutovať o dôležitých otázkach. Každé stretnutie je jedinečné a prispôbené potrebám účastníkov, tak aby sa každý cítil pochopený a vypočutý.

Lektorzy povzbudili žiakov k tomu, aby sa nebáli hovoriť o duševnom zdraví, pretože je rovnako dôležité ako zdravie fyzické. Stretnutia Discovery College sú skvelou príležitosťou pre mladých, ktorí chcú lepšie pochopiť, ako sa starať o svoju pohodu a nájsť podporu v bezpečnom a otvorenom prostredí. Kto má záujem, nech neváha navštíviť pripravované stretnutia v Turčianskej knižnici. Možno práve tam nájde odpovede, inšpiráciu alebo cenné skúsenosti, ktoré pomôžu v každodennom živote.

