



Kviečiame tapti psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e)!

**žvelk
giliau**

1 iš 4 žmonių kasmet patiria psichikos sveikatos sunkumų. Pusė jų teigia, kad su tuo susijusi izoliacija ir gėda yra blogiau nei patys patiriami psichikos sveikatos sunkumai.

Siekiant mažinti su psichikos sveikata susijusią stigmą Lietuvoje pradėta įgyvendinti Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyva., kuria siekiama kviesti mūsų visuomenės narius, turinčius psichikos sveikatos sunkumų patirties ar tokią patirtį išgyvenančius artimuosius, tapti psichikos sveikatos ambasadoriais.

Psichikos sveikatos ambasadoriai savo patirties dalijimusi per socialinius ryšius bendruomenėje ar socialiniuose tinkluose sieks keisti žmonių požiūrį į psichikos sveikatos sunkumus bei sutrikimus, skatinti pozityvias nuostatas ir elgesį juos patiriančių žmonių ar jų artimųjų atžvilgiu.

Jei jums rūpi keisti visuomenės požiūrį ir esate atviras pasidalyti savo istorija, kviečiame jungtis į naujai kuriamą psichikos sveikatos ambasadorių bendruomenę!

Kas gali tapti psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e)?

Psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e) gali tapti pilnametis asmuo, turintis psichikos sveikatos sunkumų patirties ar tokią patirtį išgyvenantį artimąjį bei norintis dalytis savo istorija su kitais. Nepilnametis asmuo psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e) gali tapti su jo tėvų ar globėjų sutikimu.

Kaip psichikos sveikatos ambasadoriai dalyvauja iniciatyvoje?

Būti psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e) yra lankstus ir savanoriškas įsipareigojimas. Galite tam skirti tiek laiko, kiek norite, ir pasirinkti jums priimtinas veiklos formas – renginius, susitikimus, diskusijas, individualius pokalbius bendruomenėje, įstaigose ar organizacijose, bendravimą socialiniuose tinkluose, žiniasklaidos priemonėse ir kt.

Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos įvaizdį kuria prekės ženklas „Žvelk giliau“, kuris naudojamas visų psichikos sveikatos ambasadorių veiklose ir kuriuo siekiama didinti mūsų visuomenės narių žinias, keisti jų nuostatas, susijusias su psichikos sveikata, bei skatinti tolerantišką elgesį psichikos sveikatos sunkumus patiriančiųjų ar jų artimųjų atžvilgiu.

Ko galite tikėtis?

- Būdamas (-a) psichikos sveikatos ambasadoriumi (-e) iniciatyvoje turėsite galimybę:
 - mokytis viešo kalbėjimo ir dalijimosi savo psichikos sveikatos sunkumų patirtimi temomis;
- inicijuoti, organizuoti ir (ar) įgyvendinti pasirinktas veiklas per socialinius ryšius bendruomenėje ar socialiniuose tinkluose;
- gauti kompensavimą dėl Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos renginiuose patirtų kelionės ar kitų išlaidų;
- gauti Psichikos sveikatos ambasadorių iniciatyvos koordinatoriaus pagalbą ir palaikymą, surasti bendraminčių ir veikti draugiškoje aplinkoje;
- naudotis prekės ženklo „Žvelk giliau“ ištekliais (skaidrių šablonu, vėliavomis, stendais, marškinėliais, komunikacijai parengtomis žinutėmis, kt.), kitais ištekliais psichikos sveikatos temomis.

SUSISIEK SU SAVO

KOORDINATORIUMI (-E):