

## Što je PsiHelp projekt?

PsiHelp je projekt kojeg je pokrenula grupa studenata i studentica psihologije iz različitih dijelova Republike Hrvatske i poseban je po tome što je jedan od prvih projekata koji se potpuno posvećuje problemu dostupnosti psihičke pomoći na području cijele Hrvatske. Ključni dio projekta je web-stranica s bazom stručnjaka i stručnjakinja (psihoterapeuta/kinja i psihologa/inja u javnom zdravstvu), a koja se može pretraživati po odabranoj lokaciji unutar Republike Hrvatske te sadržava osnovne informacije o načinu rada svakog stručnjaka/inje. Proces traženja psihološke pomoći sam po sebi nije lagan korak, a dodatno ga otežavaju brojne nedoumice koje ga prate. Kako bismo olakšali traženje psihološke pomoći, našim korisnicima želimo stvoriti sigurnu bazu koju će moći jednostavno pretraživati obzirom na razne informacije koje su im važne – lokacija, cijena, problematika, i sl.

Upravo zbog toga, osnovni cilj PsiHelp web-stranice je da se informacije o psihološkoj pomoći učine dostupnijima i razumljivijima široj populaciji. Neke od tih informacija odnose se na to što se može očekivati od prvog susreta sa psihoterapeutom/icom, koje sve vrste psihoterapija postoje, za koju vrstu problema je najčešće prikladno koje psihoterapijsko usmjerenje i brojne druge smjernice. Drugi cilj projekta je dugoročno mijenjanje društvenu svijest o psihičkom zdravlju. U tu svrhu će se organizirati radionice i snimati edukativni video uratci. Radionice o mentalnom zdravlju će omogućiti praktično učenje o ovom važnom aspektu zdravlja koji se često zanemaruje, o načinima brige i samopomoći. Video uratci imaju za cilj educirati ljude o simptomima različitih psihičkih poremećaja i doprinijeti njihovoj destigmatizaciji.

U društvu u kojem živimo mentalno zdravlje je još uvijek tabu tema, a stigma potekla prvenstveno od neznanja otežava ionako kompliciran proces traženja pomoći. Upravo zbog toga smatramo da su edukacija i dostupnost informacija o psihološkoj pomoći ključni koraci u destigmatizaciji i uviđanju važnosti mentalnog zdravlja za poboljšanje kvalitete života kako pojedinca, tako i društva u cjelini. Naši ciljevi nisu samo kratkoročne mjere, već dugoročni rad na mijenjanju svijesti i uvođenju pozitivnih promjena u životu cjelokupne zajednice.

Obzirom na dosadašnju podršku i promociju projekta putem različitih društvenih mreža te konferencija, uvjereni smo da će stranica brzo zaživjeti i ispuniti svoju svrhu. Psiholozi/ginje i psihoterapeuti/kinje će svojim sudjelovanjem imati jedinstvenu priliku predstaviti se na njoj kao

stručnjaci/kinje kojem će se korisnici obraćati za pomoć. Također, terapeuti/kinje u edukaciji koji su počeli provoditi psihoterapiju su, također, slobodni oglašavati se na našoj stranici, samo trebaju jasno naglasiti stupanj/godinu završenog psihoterapijskog pravca.

Obzirom na to kako bazu radimo samostalno, u ovoj prvoj fazi prije objave web-stranice, podatke o članovima naše baze primorani smo prikupljati individualno, slanjem mailova svim dostupnim stručnjacima/kinjama, a jednom kada baza osvane na webu (planirani datum lansiranja web-stranice je 01.04.2020.), novi članovi/ce će nam se moći pridružiti putem weba, odnosno, moći će se sami prijaviti i izraditi svoj vlastiti profil. Svi prikupljeni podaci bit će sigurno pohranjeni i neće se zloupotrebjavati, a sigurnost i točnost informacija koje su nam dane očekujemo i od stručnjaka/inja koje su odlučile biti prijavljene na našoj web-stranici. Nakon što zaprimimo sve potrebne informacije za izradu nečijeg profila, povratno ćemo proslijediti privremenu lozinku, koju će osobe naknadno moći izmijeniti po vlastitoj želji.

Projekt se provodi kroz studentsku sekciju Hrvatskog psihološkog društva Psihomniu. Osim HPD-a, vrijednost projekta je prepoznala i Zagrebačka banka koja je kroz Moj Zaba Start natječaj podržala ostvarivanje projekta dodjelom potrebnih financijskih sredstava.

Projekt PsiHelp želi biti jedan od odgovora na gorući problem psihičkog zdravlja stanovnika/ca Republike Hrvatske i doprinijeti izgradnji jednog sretnijeg i zdravijeg društva. Nadamo se da ćete nam se pridružiti!