



#bodidirekten

@direktni: Adam, Aljoša, Andrej, Damir, Daniel, Erika, Franz, Gabriel, Giada, Ines, Jakob, Johanna, Julijan, Martin, Nicolò, Sanja, Svetlana in Veronica

petek, 28. maja 2021 | št. 21 | leto III

mladi@primorski.eu

SentiMental People proti predsodkom, ki so povezani z duševnimi težavami

SentiMental People je kampanja, ki se ukvarja s tako imenovanim načelom »social media advocacy« oz. zagovorništvu na družbenih omrežjih. Projekt vodi sedem študentk s tržaške univerze, katerih cilj je ozaveščanje ljudi o duševnih boleznih. Na Instagram profilu »sentimental-people« namreč sledilce seznanjajo s podrobnimi informacijami in pričevanji o psihičnih motnjah, s posebnim poudarkom na boleznih, kot so depresija, anksioznost ter bipolarna motnja. Ker Direktovci verjamejo v moč družbenih omrežij, predvsem pa podpiramo pogovore o temi duševnega zdravja, smo se približali študentkam, ki sodelujejo pri tem projektu; te so Anna Bulfon, Valentina Gerin, Aurora Girardi, Cecilia Greco, Denis Pane, Sofia Zanin in **Tihana Stricca**, ki je odgovarjala na naša vprašanja.

Zakaj SentiMental People?

SentiMental People je besedna igra z besedama »sentimental« in »mental«. Osredotočili smo se na ti dve besedi, saj opisujeta zelo občutljive osebe. Poleg tega pa je bil naš cilj, da izpostavimo temeljno in odločilno vlogo, ki jo ima čustvena sfera v življenju ljudi z duševnimi motnjami.

Kaj vas je spodbudilo k izbiri tega projekta?

Glavni razlog, ki nas je privedel k izbiri tega projekta, je želja, da bi z omejenimi razpoložljivimi sredstvi pripomogli k zmanjšanju stigmatizacije duševnih boleznih. Žal je namreč to področje tarča vse številnejših predsodkov. Mnogi kličejši osebo z duševno motnjo še vedno opisujejo kot nasilno, nevarno in neodgovorno. Naš cilj je spremeniti to podobo. Namesto tega bi želeli sporočiti, da so ljudje z duševnimi boleznimi v prvi vrsti posamezniki, ki si zaslužijo normalno življenje, ljubezen in imajo pravico do samoodločanja.

Kakšne cilje ste si postavile?

Da bi na čim boljši način povzele to, kar želimo povedati z našo kampanjo, smo ustvarile slogan: »Normalizirajmo terapijo, normalizirajmo zdravila, normalizirajmo duševno zdravje.«

Duševna bolezen je bila veliko časa tabu in občasno je še vedno tako. Pogosto namreč ljudje oklevajo, preden poiščejo pomoč, ki jo potrebujejo. To v večini primerov privede do nepopravljive zdravstvene škode.

Naš glavni cilj je širjenje kolektivne osveščenosti v pomoč tistim, ki bolezen doživljajo na lastni koži, pa tudi tistim, ki bi tem osebam radi pomagali.

Ali ste pri projektu naleteli na kakšne nepričakovane težave? Kako ste se z njimi soočili?

Zaključne letnike višjih srednjih šol spet čaka nenavaden spet ključek zadnjega šolskega leta. Tri dijake smo zato povprašali, kako doživljajo to obdobje in ali se pripravljajo na praznovanje oziroma na maturantski ples.

Rebecca Ambrosini, 18 let

S temi besedami je dijakinja jezikovne smeri na tržaškem liceju Franceta Prešerna komentirala maturantski ples: »Glede maturantske plesa se bomo ravnali po novih pravilih oziroma ga bomo verjetno imeli septembra, tako kot lani. Jaz sem seveda živčna, a mislim, da je to pred izpiti kar razumljivo.« Zadnji dve leti višje srednje šole sta bili zaradi koronavirusa za Rebecco precej drugačni in zahtevni. Dijakinja pa bo vseeno skušala najbolje izkoristiti čas, ki ga še ima na razpolago.



Julija Čotič, 19 let

Maturantka na smeri uporabnega naravoslovja na goriškem znanstvenem liceju Simona Gregorčiča nam je priznala, da to obdobje doživlja z večjo tesnobo in v primerjavi s prejšnjimi leti. »Pisanje matu-

»Omejevanje socialnih stikov me močno demotivira«

ritetne seminarske naloge je nekoliko težje, kot sem pričakovala, saj zahteva veliko časa. Občutek imam, da je premalo časa za pisanje maturantske naloge, učenje za ustni del izpita in učenje za še zadnja preverjanja znanja,« je pojasnila Julija. Tolaži jo dejstvo, da letos maturantom ni treba pisati pisnega dela mature, ki bi gotovo še otežil trenutno situacijo. Glede maturantskega plesa pa pravi tako: »Letos bomo maturantski ples priredili konec junija, po maturi. Dijaki znanstvenega liceja in humanistične smeri Simona Gregorčiča smo se odločili, da ga bomo tudi letos skupaj organizirali. Dijaki zaključnih razredov so imeli v prejšnjih letih možnost med odmori prodajati hrano, ki so jo sami



pripravili, in tako delno financirati večerjo. Letos tega žal ni bilo možno izpeljati. Vsekakor pa smo se dijaki odločili, da se bomo tudi mi uradno poslovili od profesorjev, na večerji. Profesorji so razumevali in verjamejo, da se bodo pozitivno odzvali na naše povabilo.«

Gabriel Maini, 18 let

Dijak zaključnega razreda biokemijske smeri na tržaškem Tehničnem zavodu Jožefa Štefana je priznal, da že samo obdobje pred maturo energijsko izčrpa dijake. V času koronavirusa pa je bilo psihološko in fizično breme po njegovem mnenju še večje. Zaradi zaprtja športnih centrov se ni mogel ukvarjati s športom, ki je zanj najpomembnejša sprostitev dejavnost. »Omejevanje socialnih stikov globoko posega v mojo notranjost in me močno demotivira,« je priznal. Glede maturantskega plesa je povedal, da je v tem obdobju nemogoče z gotovostjo organizirati večje srečanje, zaradi česar se dijaki še niso za nič odločili. Nameravajo pa prirediti vsaj večerjo s profesorji, ki so dijake potrpežljivo in skrbno spremljali v dobrem in v slabem četrtino njihovega življenja.



- profesorji.ts:** Dijakiiiiii smo nazaj s programom!!!
- učenci.eu:** Yess, honey *so na robu onemoglosti*
- Leyen.eu:** Lukašenko, kje je Protasevič???
- lukašenko.by:** na počitnicah, heheh
- uncle_biden:** se mu lahko pridružim? Boeinga mar ne boste tako lahko ustavili!
- papa_jinping:** dej povej, Joe, povej po pravici: Izrael ali Palestina?
- ferdy.fvg:** to ni pomembno; glavno je da bom zaprl vse diskoteke
- barakkinn:** neneeeeeeee
- curtaal:** kam bodo šli mladoletni če ne k nama???
- kitajci:** *pokvarijo svet*
- licej_france_prešeren:** phew! Hvala bogu, da so cirkusi odprti
- zavod_žiga_zois:** točno tako!
- prešeren.real:** lepa aliteracija Žiga, čaki, da si jo napišem



Glavne težave, s katerimi smo se soočili, so se pojavile predvsem pri skupinskem delu. Včasih smo namreč s težavo uskladile številne ideje in zamisli. A je na koncu prav ta raznolikost prišla do izraza. Vsaka od nas je namreč dodala osebno noto, zaradi česar je projekt tako izviran. Na to smo izredno ponosne. Česa ste se naučile v okviru tega projekta in koliko mislite, da ste prispevale k ozaveščanju pomembne teme duševnega zdravja?

Projekt SentiMental People nas je nedvomno mnogo naučil: kot prvo smo spoznale, da je upravljanje Instagram strani, ki se ukvarja z ozaveščanjem o določeni temi, velika odgovornost.

Ker nismo strokovnjakinje, je bilo tveganje, da bi podajale netočne informacije, veliko. Poleg tega je bil velik izziv, kako to kampanjo predstaviti mladi publiki. Morale smo se naučiti zahtevne vsebine podati v enostavnejši obliki ter najti svež pristop. Pri tem so nam bile v pomoč številne opcije na Instagramu, kot so na primer ankete in kvizi, ki od sledilcev zahtevajo aktiven pristop.

Zagotovo smo se naučile, da ima vsaka beseda svojo težo.

Na koncu pa je bila naša glavna skrb vključujoč in preišljen jezik, ki ne žali posameznikov, ki jim je ta projekt namenjen: tistih, ki trpijo zaradi duševnih motenj.

