

PROGRAM DRUGOG FESTIVALA MENTALNOG ZDRAVLJA U CRNOJ GORI

Zašto se (ne) mijenjamo?



10 - 20. oktobar 2024. godine

PODGORICA / KOTOR / CETINJE / NIKŠIĆ



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

1. Interaktivno predavanje

Kriza sistema vrijednosti:

Zdravlje, porodica i zajedništvo u savremenom društvu

Predavanje ima za cilj da objasni kako se dominantne vrijednosti u društvu danas mijenjaju, kako se nosimo sa tim promjenama, i na koje načine možemo ojačati porodične i zajedničke veze u eri nesigurnosti. Predavanje će obuhvatiti praktične savjete za jačanje mentalnog zdravlja i očuvanje solidarnosti u svakodnevnom životu, uz poseban naglasak na ulogu podrške u suočavanju sa izazovima, posebno onima koji se tiču zdravlja.

Događaj je namijenjen mladim i odraslim ljudima, koji su zainteresovani za očuvanje porodičnih vrijednosti, zdravlja i solidarnosti.

Predavač: Milica Krivokapić

psihološkinja, direktorica Nevladine fondacije „Lovćenska vila“

10.00 - 11.30 časova

Organizacija Crvenog krsta Prijestonice Cetinje / Cetinje

Bez prijave

Organizator: Nevladina fondacija „Lovćenska vila“, u saradnji sa Organizacijom Crvenog krsta Prijestonice / JU Centar za socijalni rad za Prijesticu Cetinje

2. Panel diskusija

Razgovori među generacijama:

Prošlost, sadašnjost i budućnost mentalnog zdravlja

Panel diskusija usmjerena je na razmjenu iskustava i stavova o mentalnom zdravlju kroz prizmu različitih generacija. Cilj ovog događaja je da se istraži kako se pristup mentalnom zdravlju mijenjao kroz vrijeme, kakva je trenutna situacija i kako možemo unaprijediti brigu o mentalnom zdravlju u budućnosti.

Diskusiji će prisustvovati korisnici Doma starih i studenti što sugeriše da je događaj namijenjen osobama iz različitih generacija.

Pozdravne riječi:

mr Jelena Šofranac direktorka JU Dom starih „Podgorica“

Miloš Bulatović izvršni direktor NVO „Psihološka asocijacija Crne Gore“

Učesnici u diskusiji:

Korisnici i zaposleni u JU Dom starih „Podgorica“ i studenti studijskog programa Primijenjena psihologija sa Univerziteta Donja Gorica.

Voditeljke diskusije:

mr Ana Maksimović

projektna koordinatorica NVO „Psihološka asocijacija Crne Gore“ (psihološkinja i saradnica na Univerzitetu Donja Gorica)

Milica Uskoković

projektna asistentkinja NVO „Psihološka asocijacija Crne Gore“

10.30 - 12.00 časova

JU Dom starih „Podgorica“ - multimedijalna sala /

Bulevar Veljka Vlahovića bb, Stari Aerodrom / Podgorica

Prijava na: amaksimovic.pacg@gmail.com

ili na broj telefona +382 69 210 176 (Broj mjesta je ograničen)

Organizatori: NVO „Psihološka asocijacija Crne Gore“

/ JU Dom starih „Podgorica“

3. Radionica

Razvojne promjene i mentalno zdravlje

Učesnici radionice će se upoznati sa razvojnim promjenama u adolescenciji - izazovima, rizicima i sl. Takođe, upoznaće se sa načinima identifikacije pokazatelja dobrog mentalnog zdravlja u njihovom uzrastu i njegovog unapređenja, načinom razumijevanja mentalnog zdravlja kao kontinuuma različitih mentalnih stanja, kao i načinima analiziranja sopstvenih i stavova drugih prema čuvanju mentalnog zdravlja.

Učesnici: Učenički parlament OŠ „Štampar Makarije“ Podgorica

Voditeljke radionice:

Dušica Dubljević psihološkinja

Dragana Đurđević psihološkinja

10.15 - 11.00 časova

JU OŠ „Štampar Makarije“ Podgorica

Bez prijave

Organizator: JU OŠ „Štampar Makarije“ Podgorica

4. Ulična akcija

Mentalne priče u zajednici

Informativno-edukativni događaj na otvorenom koji će omogućiti građanima i građankama da sa stručnjacima iz oblasti relevantnih mentalnom zdravlju (psiholozi, psihoterapeuti, socijalni radnici), razgovaraju o načinima brige i unapređenja mentalnog zdravlja, kao i o dostupnim servisima podrške u zajednici. Glavni cilj je da se javnosti ponude raznolike aktivnosti (vježbe, načini samoprocjene i samounapređenja) u domenu mentalnog zdravlja. Kroz edukativni materijal, građanima i građankama će biti pruženi resursi za bolje razumijevanje mentalnog zdravlja.

12.00 - 20.00 časova

Trg Nezavisnosti / Podgorica

Bez prijave

Organizator: CAZAS

5. Predavanje

Obrazovanje za društvo u promjenama - Mentalno zdravlje u novom milenijumu

Adolescencija je jedna od faza ljudskog razvoja koja čovjeka najbrže i najviše formira. U toku tog perioda adolescenti stiču znanje i socijalno-emocionalne veštine i razvijaju osobine i sposobnosti koje su važne za preuzimanje uloga odraslih i za aktivan doprinos društvu. Depresija, anksioznost i poremećaji ponašanja među vodećim su uzrocima bolesti i invaliditeta kod adolescenata.

Sve lošije mentalno zdravlje adolescenata i mladih u svijetu predstavlja veliki izazov. Podaci govore da 20% mladih od 16-25. godine ima mentalni poremećaj koji se može dijagnostikovati.

Predavači:

Boris Ćorić spec. psihijatrije, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Olivera Marković

spec. medicinske psihologije, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Milica Samardžić

MSc psihologije u Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor,

Aleksanda Dragojević

MSc soc. radnik u Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

**predavanja su namijenjena učenicima srednjih škola i održaće se u školama na više lokacija u opštini Kotor (Gimnazija, Kotor; Srednja stručna škola, Kotor, Srednja pomorska škola, Kotor)*

Bez prijave

Organizator: ZU Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

1. Radionica

Ljubav ne boli

Cilj radionice je osnažiti mlade uzrasta 14-18 godina da mijenjaju patrijarhalne obrasce rodni uloga u emotivnoj vezi, te smanjiti rizik od pojave nasilja. Fokus radionice će biti na tome da djevojke nauče da prepoznaju prve znake nasilja u emotivnim vezama i da dječaci uoče obrasce zablude o „muškosti“. Mladi će se osnažiti da kroz postavljanje granica, razvijanje samopouzdanja i asertivne komunikacije, čime stvaraju temelje za zdrave i ravnopravne odnose.

Voditeljke radionice:

Nada Jelovac psihološkinja

Marija Pašić psihološkinja Institut za javno zdravlje Crne Gore

Jovana Mirković socijalna radnica

11.00 - 12.30 časova

Sigurna ženska kuća / Ivana Crnojevića 69 / Podgorica

Prijava na: shelter@t-com.me

Organizator: Sigurna ženska kuća

2. Interaktivno predavanje

Klopka digitalizacije:

Digitalni svijet i mentalno zdravlje

Cilj predavanja je ukazivanje mladima na važnost digitalne pismenosti i kritičkog razmišljanja prilikom upotrebe društvenih mreža kao i potencijalnom uticaju društvenih mreža na mentalno zdravlje pojedinca.

Događaj je namijenjen učenicima 7-9. razreda osnovne i 1-3. razreda srednje škole.

Vršnjački edukatori:

Hana Đekić, Neda Perović, Đorđije Radulović i Damjan Šćekić i psihološkinja Nikolina Radović

12.00 - 14.00 časova

Svečana sala Gimnazije „Slobodan Škerović“ / Vaka Đurovića bb / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Tim „Glas učenika“

3. Predavanje sa diskusijom

Prevenција i psihološka podrška u borbi protiv malignih oboljenja

Nema nemogućeg i nerješivog

Dostignuća savremene medicine dovela su do mogućnosti potpunog izlječenja pojedinih malignih bolesti, sa jedne strane i značajnog produženja života sa druge strane. Međutim, ono što ostaje konstanta u svim situacijama, bez obzira na stadijum u kojem je maligna bolest otkrivena, jeste stanje distresa sa kojim se osoba suočava pri saznanju da boluje od maligne bolesti. Fokus predavanja su očuvanje i unapređenje psiho-fizičkog zdravlja oboljelih i potencijalno oboljelih od raka i članova njihovih porodica. Cilj je da se kroz diskusiju stavi akcenat na efekte prevencije, ali i psihološke podrške kako bi se smanjio broj obiljevanja, a već postojećim pacijentima omogućio normalan tok svakodnevnih aktivnosti i povećao kvalitet života.

Učesnici: **Nađa Pekić** psiholog i emocionalni trener

Voditeljka i moderatorka programa:

Ksenija Krivokapić izvršni direktor NVO Humanošću do srca

17.00 - 18.30 časova

Prostorije Opštine Nikšić, Tržni centar Nikšić / Nikšić

Organizator: NVO Humanošću do srca

4. Radionica za tinejdžere

Ma, gdje lako: Današnji tinejdžeri i promjene u njihovoj glavi

Radionica je namijenjena tinejdžerima/kama, odnosno učenicima/cama završnih razreda osnovne škole kao i srednjoškolcima/kama. Psihološkinje i psihoterapeutkinje NVO "Mirta" razgovaraće sa njima o promjenama koje nosi adolescencija, te kako se nositi sa tim promjenama i prihvatiti ih. Kako se društvo mijenja, mijenjaju se i okolnosti u kojima naši tinejdžeri odrastaju, ali neke promjene na psihološkom planu su univerzalne. Tokom radionice biće puštani i inserti iz filma koji se tiče promjena na planu adolescencije. Nakon radionice, prikupiće poruke djece o tome šta im je u ovom osjetljivom periodu potrebno od odraslih, od društva, kako bi lakše prebrodili tranzicioni period.

Voditeljke radionice:

Marica Stijepović psihološkinja i psihoterapeutkinja

Itana Kovačević psihološkinja i psihoterapeutkinja, osnivačice NVO "Mirta"

18.00 - 20.00 časova

Kuća zdravlja / Podgorica

Prijava na: psiholoski.centar.mirta@gmail.com (ograničen broj mjesta)

Organizator: NVO Psihološki centar Mirta

5. Interaktivna projekcija filma

Mentalno zdravlje i odnos prema prošlosti, sadašnjosti i budućnosti iz ugla Džokera

Na interaktivnoj projekciji filma "Džoker" razgovaraćemo o čovjekovom odnosu prema vremenskoj dimenziji na praktičnom primjeru likova iz filma "Džoker". Ova projekcija je namijenjena adolescentima i mladima starijim od 13 godina. Uz pomoć psihološkinje, istraživaćemo razlike između zdravih crta ličnosti i poremećaja ličnosti, prepoznavanje tipova poremećaja ličnosti, adresiranje promjena u ponašanju, kao i utvrđivanje posljedica koje prošli događaji mogu ispoljiti na sadašnji i budući period.

Edukatorka:

Aleksandra Terek MSc psihologije

18.00 - 21.00 časova

Omladinski servis Kotor, Ministarstvo sporta i mladih / Obala bb, Objekat Kulturnog centra „Nikola Đurković“ / Kotor

Prijava na: omladinskiserviskotor@gmail.com

Organizator: Omladinski servis Kotor



subota, 12. oktobar

1. Panel diskusija

Žene u istoriji: otpor, priznanje i mentalno zdravlje

Panel diskusija će se fokusirati na istorijski i savremeni otpor prepoznavanju žena i njihovih doprinosa društvu, ali i pružiti uvid u posljedice tog otpora po mentalno zdravlje žena. Tokom događaja biće predstavljeno i najnovije istraživanje o rodnoj ravnopravnosti koje je NVO Juventas sproveo u 2024. godini. Kroz razgovor sa stručnjakinjama iz različitih oblasti, cilj je osvijetliti kako su žene tokom istorije bile marginalizovane, kako su se borile za priznanje i ravnopravnost, te kakav je sada, ali i kakav je bio uticaj te borbe.

Panelistkinje:

Ivana Vujović izvršna direktorka NVO Juventas

dr Tijana Todorović vizuelna umjetnica

Moderatorica: Marija Ružić Stajović

18.00 - 19.30 časova

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator: NVO Juventas

2. Interaktivno predavanje

AI da pričamo

Predavanje će pružiti uvid u osnovne koncepte tehnologija baziranih na vještačkoj inteligenciji (AI) i objasniti kako njen ubrzani razvoj utiče na opšte mentalno blagostanje. Predavanje predstavlja svojevrsan poziv na otvoreni dijalog baziran na činjenicama i nauci, kako o mentalnom zdravlju tako i o tehnologiji. Posebna pažnja biće posvećena fenomenu anksioznosti izazvane razvojem AI, te kako ljudi doživljavaju ove promjene. Kroz interaktivni demo dio predavanja, učesnici će imati priliku da saznaju više o istoriji chatbot-ova, njihovom evolutivnom razvoju, kao i o njihovom potencijalu da pružaju podršku u izazovima mentalnog zdravlja.

Predavač:

Irina Stamatović koordinatorka projekta

18.00 - 19.30 časova

M-tel Digitalna fabrika / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Crnogorsko udruženje za vještačku inteligenciju (MAIA)

nedjelja, 13. oktobar

1. Radionica

Ja sada mogu da vidim i dam smisao

Na radionici za mlade govoriće se o povezanosti mentalnog zdravlja i društvenih mreža (pozitivne i negativne posljedice) kao i o smislu života nekada i sada. Sprovedeće se bibliointervencija čiji bi rezultat bio tekst, priča koju bi polaznici napisali na navedene teme. Cilj je osnaživanje mladih ljudi da iskažu svoje mišljenje i razgovaraju o temama iz psihološkog ugla.

Voditeljke radionice:

Tamara Milić psihološkinja

Dušica Dubljević psihološkinja

10.00 - 12.00 časova

Book kafe (zgrada Maxim) / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Udruženje psihologa Crne Gore

3. Interaktivno predavanje

Šta kad se zaglavimo u životu, ljubavi i radu?

Svi smo barem jednom u životu se osjetili kao da ne znamo ko smo, gdje idemo, šta radimo. Zašto dolazi do osjećaja zaglavljenosti? Kako prepoznati da smo "stuck in the middle"? Koji su dalji koraci? Učesnici interaktivnog predavanja saznaće kroz naučni, ali i životni pristup uz zanimljive priče i opservacije.

Predavačice:

Adriana Pejaković psihološkinja

Jelena Milutinović psihološkinja

18.00 - 20.00 časova

CZK Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Adriana Pejaković / Jelena Milutinović

2. Radionica za profesionalce/ke iz oblasti mentalnog zdravlja

(Ne) boli kada se (ne) mijenjaš: kako se nositi sa otporom prema psihološkoj promjeni

Kao profesionalci, svakodnevno pokušavamo da motivišemo druge ljude na promjenu kako bi im životi bili kvalitetniji, i u tome je naša uloga na poboljšanju cjelokupnog društva. Međutim, promjena nije laka, a potrebna je i briga o mentalnom zdravlju samih profesionalaca i otvoren razgovor o tome kako se mi nosimo sa promjenama, otporima i strahom od promjene kod sebe i drugih. U ovom procesu podrška profesionalcima/kama često izostaje na svim nivoima. Zato otvaramo vrata jednom otvorenom razgovoru, radionici koja će biti posvećena samo pomagačima, o tome kako se mi nosimo sa promjenama, otporima, strahovima od promjene kod sebe i drugih.

Voditeljke radionice:

Marica Stijepović psihološkinja i psihoterapeutkinja

Itana Kovačević psihološkinja i psihoterapeutkinja

osnivačice NVO "Mirta", sa dugogodišnjim iskustvom u radu sa djecom i adolescentima

12.00 - 14.00 časova

CKZ Ribnica / Podgorica

Prijava na: psiholoski.centar.mirta@gmail.com (ograničen broj mjesta)

Organizator: NVO Psihološki centar Mirta

1. Predavanje sa diskusijom

Od stigme do suosjećanja:

Uloga medija u promjeni percepcije suicida

Predavanje sa diskusijom namijenjeno studentima humanističkih nauka na kojem će se diskutovati o aktuelnim podacima na globalnom nivou, najčešćim predrasudama u vezi sa suicidom, kao i ulozi medija u etičkom izvještavanju o suicidu. Predavanje je osmišljeno tako da inspiriše studente da kritički razmišljaju u vezi sa predrasudama, kao i da ih, kao buduće stručnjake, usmjeri da na adekvatan način izvještavaju o osjetljivim temama kao što je suicid.

Predavači:

Mina Gazivoda spec. medicinske psihologije

Marija Pašić MA psihologije

Aleksandar Popović spec. psihijatrije

12.00 - 13.00 časova

Univerzitet Donja Gorica / Podgorica

Bez prijave

Organizator: CAUZ- Crnogorska asocijacija za unapređenje zdravlja

2. Radionica

Poziv na buđenje

Radionica ima za cilj da pruži prostor za otvoren razgovor o emocionalnim izazovima kroz koje prolaze osobe koje se suočavaju sa teškim dijagnozama, poput raka dojke. Kroz lična iskustva, učesnici će imati priliku da čuju kako su pojedine osobe uspješno savladale stres, anksioznost i strah od budućnosti, koristeći različite metode za suočavanje sa psihičkim teretom bolesti.

Moderatorica:

Damira Murić psihološkinja

12.00 - 14.00 časova

Biblioteka Radosav Ljumović / Podgorica

Bez prijave

Organizator: NVO Lantana

3. Interaktivno predavanje

Ma, gdje lako: Roditelji današnjih tinejdžera i promjene u odnosima

Interaktivno predavanje, koje je namijenjeno roditeljima tinejdžera/ki i široj javnosti, kojih se ova tema tiče. Predavanje će obuhvatiti psihološko-naučna saznanja o promjenama koje se dešavaju u adolescenciji, funkcionisanju adolescentskog mozga, ponašanju i promjenama u istim, ali i odnosima koji se u samoj porodici sa adolescentom mijenjaju. Tinejdžeri/ke prolaze kroz brojne promjene i izazove, koji mogu uznemiriti roditelje, kao i sve ostale uključene u rad sa njima. Problemi se preveniraju otvorenim razgovorima, a ovim predavanjem cilj nam je da ukažemo na isto.

Voditeljke:

Marica Stijepović psihološkinja i psihoterapeutkinja

Itana Kovačević psihološkinja i psihoterapeutkinja

18.00 - 20.00 časova

Kuća zdravlja / Podgorica

Bez prijave

Organizator: NVO Psihološki centar Mirta

4. Panel diskusija

Socijalna distanca i ranjive grupe: efekti i podrška

Panel diskusija će se fokusirati na temu socijalne distance i njenog uticaja na ranjive grupe, kao i na mentalno zdravlje tih grupa. Na panelu će biti prezentovano istraživanje o socijalnoj distanci koje je NVO Juventas sproveo u opštoj zajednici 2024. godine praćeno dodatnom diskusijom. Diskusija će obuhvatiti različite aspekte i izazove s kojima se suočavaju ranjive grupe, sa posebnim fokusom na osobe koje koriste droge, osobe koje se bave seksualnim radom, LGBTIQ+ zajednicu, osobe u zatvoru, romsku zajednicu, osobe koje žive sa HIV-om.

Panelisti

Ivana Vujović izvršna direktorka NVO Juventas

Miloš Bulatović psiholog, autor istraživanja

Marija Radović programska direktorka NVO Juventas

Ranko Dacić izvršni direktor Crnogorska mreža za smanjenje štete Link

Moderatorica: Jelena Čolaković

18.00 - 19.30 časova

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator:

NVO Juventas / Crnogorska mreža za smanjenje štete "Link"



utorak, 15. oktobar

1. Radionica

Zavisnost od kockanja i otpor prema promjeni

Radionica je namijenjena studentima Fakulteta političkih nauka, smjera socijalna politika i socijalni rad, sa ciljem prevencije zavisnosti od kockanja i edukacije studenata o ovom problemu. Tokom radionice biće riječi o faktorima koji utiču na razvijanje zavisnosti od kockanja, kao i o posledicama koje ona ostavlja na fizičko i mentalno zdravlje zavisnika, funkcionisanje porodice i interpersonalne odnose. Radionica će se realizovati kroz rad u grupama, a poseban naglasak će biti na otporu prema promjeni koji se javlja kod zavisnika.

Radionicu će realizovati:

Maja Lješnjak dipl.psihološkinja i savjetnica u psihoterapiji

13.30 - 15.00 časova

Fakultet političkih nauka / Podgorica

Bez prijave

Organizator: ADP-Zid / Fakultet političkih nauka

2. Panel diskusija

Snaga i briga: Uticaj građanskog aktivizma na mentalno zdravlje

Panel diskusija će se fokusirati na temu kako građanski aktivizam i političke promjene utiču na mentalno zdravlje aktivista. Diskusija će obuhvatiti različite aspekte iskustava aktivista, izazove sa kojima se suočavaju i strategije za održavanje mentalnog zdravlja dok se zalažu za društvene promjene.

Panelisti:

Jelena Čolaković programska direktorica NVO Juventas

Ana Dedivanović izvršna direktorica Udruženja LGBTQ žena "Stana"

Jovan Ulićević izvršni direktor Asocijacije "Spektra"

Ranko Dacić izvršni direktor Crnogorske mreže za smanjenje štete "Link"

Moderatorica: Jelena Čolaković

18.00 - 20.00 časova

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizatori: NVO Juventas / Udruženje LGBTQ žena "Stana" / Asocijacija "Spektra" / Crnogorska mreža za smanjenje štete LINK

3. Predavanje sa diskusijom

Uticaj ekonomske krize na mentalno zdravlje

Predavanje ima za cilj sagledavanje uzroka, stanja i posljedica ekonomske krize na privredu i mentalno zdravlje čovjeka. Predavanje praćeno diskusijom će povezati i objediniti psihološke i ekonomske segmente koji se ispoljavaju u vrijeme nestabilnih ekonomskih uslova. Učesnici će kroz primjere usvojiti teorijske i praktične aspekte posljedica ekonomske krize na mentalno zdravlje.

Predavanje je namijenjeno mladima uzrasta od 15 godina na više.

Predavači:

Aleksandra Terek MSc Psihologije

Neđeljka Radonjić BSc Ekonomije, administratorica Omladinskog servisa Kotor

19.00 - 20.00 časova

Omladinski servis Kotor, Ministarstvo sporta i mladih / Obala bb, Objekat Kulturnog centra „Nikola Đurković“ / Kotor

Prijava na: omladinskiserviskotor@gmail.com

Organizatori: Omladinski servis Kotor



1. Interaktivno predavanje u pokretu

Aleja sjećanja - neubrojivost u retrovizoru

Ovo interaktivno predavanje u pokretu ima za cilj da prikaže suštinsku, ali i spacijalnu marginalizovanost problema mentalnog zdravlja u društvu, ali i pozicije psihijatrijske službe u zdravstvu. Posjetioci će imati priliku da čuju o istorijatu Klinike za psihijatriju, prirodni poremećaja mentalnog zdravlja i njihovih tretmana, da postavljaju pitanja i dobiju odgovore iz prve ruke od osoblja sa najdužim stažom u ovoj oblasti. Događaj ima za cilj da približi temu i utiče na bolje razumijevanje, kako bi se stigma i diskriminacija koja prate i pacijente, ali i zdravstveno osoblje na psihijatriji umanjili.

Voditeljka: dr Tea Dakić psihijatrica

10.00 - 11.00 časova

Šetnja - Početna lokacija: Heliodrom Kliničkog centra Crne Gore / Podgorica

Bez prijave

Organizator: Klinika za psihijatriju Kliničkog centra Crne Gore

2. Panel diskusija

Pravni i psihološki aspekti nasilja - zašto kaznena politika (ne) dovodi do promjene nasilničkog ponašanja

Panel diskusija posvećena psihološkim i pravnim aspektima rodno zasnovanog nasilja, s posebnim fokusom na posljedice nasilja po mentalno zdravlje i značaj pružanja adekvatne podrške. Biće razmatrano kako trenutne kaznene mjere utiču na smanjenje nasilja i kolika je njihova efikasnost u prevenciji njegovog ponavljanja. Predstaviće se izazovi u borbi protiv nasilja uključujući dinamiku sudskih procesa, zaštitu žrtava i prema počiniocima. Učesnici će imati priliku da kroz diskusiju razmotre ključne izazove koji često ostaju zanemareni, a koji doprinose ponavljanju nasilja.

Panelisti:

Mirko Kojović sudija Osnovnog suda u Nikšiću

Ilija Radulović sudija Osnovnog suda u Podgorici

Marija Pašić MA psihologije

Aleksandar Popović spec. psihijatrije

Moderatorka: Mina Gazivoda spec. medicinske psihologije

13.00 - 14.00 časova

Fakultet političkih nauka, Sala 1 / Podgorica

Bez prijave

Organizator: CAUZ - Crnogorska asocijacija za unapređenje zdravlja

3. Predavanje

Kada kockanje postaje zavisnost i zašto se zavisnik teško mijenja?

Predavanje će se realizovati sa ciljem podizanja svijesti građana o tome da kockanje može da dovede do bolesti zavisnosti koja ostavlja ozbiljne posledice na psihičko i mentalno zdravlje pojedinca koji kocka i da se negativno odražava na funkcionisanje njegove porodice, partnerske odnose i šire društveno okruženje. Tokom predavanja poseban naglasak će biti na otporu prema promjeni koji se javlja kod zavisnika.

Predavač: Maja Lješnjak dipl.psihološkinja i savjetnica u psihoterapiji

14.00 - 15.30 časova

Biblioteka "Radosav Ljumović" / Podgorica

Prijava na: zid@t-com.me do 15.10.2024.

Organizator: ADP-Zid u saradnji sa timom FMZ

4. Interaktivno predavanje

Ne-nasilje, izgubljeno u prevodu

Cilj događaja je da se osvijeste naučeni obrasci ponašanja koji su organizovani po principu nasilja, da se problematizuje smjer kretanja rješavanja nasilja u Crnoj Gori u kojem dominiraju prakse usmjerene na odbranu, da se definiše svjesno suprostavljanje strukturalnom i kulturnom nasilju uz izbjegavanje spirale nasilja, da se ukaže na mogućnost otpora nasilju nenasilnim sredstvima, da se pokrene volja da se razvija stav nenasilja, poštovanje drugoga i afirmacija sebe što doprinosi psihološkom blagostanju i razvijanju ljudskosti kao vrijednosnoj kategoriji.

Predavačica: Ljubomirka Ljupka Kovačević psihološkinja

18.00 - 20.00 časova

Kuća slobodne misli / Kavač bb / Kotor

Bez prijave

Organizator: ANIMA Centar za žensko / Mirovno obrazovanje Kotor

5. Radionica

Korak naprijed

Radionica na temu diskriminacije i netolerancije, siromaštva i opštih ljudskih prava. Svi učesnici će dobiti karticu sa ulogom koju treba da tumače. Događaj je namijenjen svim mladim ljudima koji žele da bolje uoče nejednakosti u društvu i da promijene perspektivu tako što će igrati dodijeljenu ulogu.

Voditeljka:

Nina Giljanović

omladinska aktivistkinja Mreže za omladinski aktivizam Crne Gore

Moderatorka: Damira Murić MSc psihološkinja

19.00 - 20.00 časova

Biblioteka „Radosav Ljumović“ / Podgorica

Prijava na: 069122792 / organizaciono.moacg@gmail.com

Organizator: Mreža za omladinski aktivizam Crne Gore

6. Interaktivno predavanje

Bijeli vitezovi porodičnih priča

Predavanje ima za cilj da iz perspektive sistemske porodične terapije, teorije i prakse, pričanjem terapijskih i ličnih priča, edukuje učesnike/ce o životnim ciklusima porodice, konstelacijama i njihovim specifičnostima, različitim dinamikama, razvoju otpornosti, korektivnom obrascu i promjeni na nivou pojedinca i porodice. Predavanje je polustrukturirano, kako bi bilo prilagođeno potrebama grupe, a uključuje vježbe i intervencije koje angažuju učesnike/ce.

Voditeljka: Branka Čalasan dipl.psihol., psihoterapeutkinja

19.30 - 21.00 časova

Američki ugao (American Corner) / Podgorica

Bez prijave

Organizator: NVO PORTRET

1. Okrugli sto

Zdravo starenje: Izazovi i mogućnosti

Starenje stanovništva predstavlja jednu od najvećih društvenih (razvojnih) transformacija. Ono donosi mudrost i iskustvo, ali i svijest da mladost ne može da se vrati. suočeni sa takvim razmišljanjem na površinu isplivaju potisnuti strahovi, neostvarene želje i nagomilani problemi. Na okruglom stolu razgovaraćemo o izazovima i poteškoćama sa kojima se suočavaju starija lica u Prijestonici Cetinje sa posebnim akcentom na narušenost (mentalnog) zdravlja, ali i o postojećim i potencijalnim mogućnostima za podršku i unapređenje kvaliteta života ove kategorije stanovništva.

Događaj je namijenjen predstavnicima svih relevantnih institucija i organizacija na lokalnom nivou čija se djelatnost odnosi na stara lica.

Učestvuju predstavnici: Doma zdravlja Cetinje, ZU Opšte bolnice „Danilo I“ Cetinje, Organizacije Crvenog krsta Prijestonice Cetinje, Sekretarijata za društvene djelatnosti u Prijestonici Cetinje, Nevladine fondacije „Lovćenska vila“, Centra za socijalni rad za Prijestonicu Cetinje, Udruženja penzionera Cetinja, JU Dnevni boravak za stara lica Cetinje

9.00 - 11.00 časova

Agencija za razvoj i podršku poslovanju Cetinje / Cetinje

Bez prijave

Organizator: Centar za socijalni rad za Prijestonicu Cetinje / Nevladina fondacija „Lovćenska vila“

2. Radionica

Pokreni promjenu

Učesnici radionice će imati priliku da se upoznaju sa ličnim razvojnim promjenama, osvijeste rečenice koje su tokom svog razvoja dobijali od strane autoriteta, način na koji su ih shvatali i kako sada utiču na njihov dalji razvoj ličnosti. Često smo nesvjesni značaja ovih rečenica, koje stvaraju otpore u razvoju, preplavljujući nas različitim emocijama sa kojima se ponekad teško nosimo.

Radionica je namijenjena mladima od 18 – 35 godina.

Voditeljka: Aleksandra Nikčević diplomirani psiholog i psihoterapeut

18.00 - 20.00 časova

kancelarije NVU Impulsa Nikšić / Milovana Pekovića P+5/60
zgrada ŠIK Javorka / Nikšić

Prijave na: aleksandra.impuls@gmail.com (broj mjesta je ograničen)

Organizator: NVU Impuls

3. Radionica

Zdravi odgovori na stres - ključ rezilijentnosti LGBTIQ osoba

Radionica na kojoj će se učesnici/e će kroz teoriju, interaktivne vježbe i diskusiju baviti stresom, posebno onim koji je prouzrokovan predrasudama, diskriminacijom i nasiljem koje potiče iz homofobije, bifobije i transfobije. Pored toga, fokusiraće se na razvijanje samoupravljanja nad vlastitim emocijama i ponašanjima i jačanje autonomije, omogućavajući učesnicima da preuzmu kontrolu nad svojim emocionalnim odgovorima i donose odluke koje doprinose kvalitetu njihovog života. Takođe, pružiće se informacije o resursima, pravima i podršci, te će ohrabriti angažovanje u zajednici kako bi se dodatno ojačala socijalna podrška i rezilijentnost. Cilj radionice prepoznati česte i specifične situacije koje izazivaju stres kod LGBTIQ osoba i razviti strategije za prevladavanje ovih uzroka stresa.

Moderatorke:

Marica Vlahović

šefica Kancelarije za LGBTIQ lica pri Sekretarijatu za socijalno staranje Glavnog grada

Milica Prelević psihološkinja i članica Udruženja LBTQ žena „Stana“

17.00 - 19.00 časova

Kuća zdravlja / Novaka Miloševa 30 / Podgorica

Prijava klikom na [LINK >>](#)

Organizatori: Kancelarija za LGBTIQ lica - Sekretarijat za socijalno staranje Glavni grad Podgorica / Udruženje LBTQ žena „Stana“

4. Predavanje sa diskusijom

Život sa rakom dojke - Kako se (ne) mijenjamo i kako se prilagođavamo

Održavanje predavanja sa diskusijom za žene oboljele od raka dojke od strane stručnjaka/inja Kliničkog centra Crne Gore i Instituta za javno zdravlje Crne Gore sa sljedećim temama:

- **Psihološka radionica za žene oboljele od raka dojke**
Damira Murić psihološkinja
- **Izazovi mentalnog zdravlja i značaj podrške ženama oboljelima od raka dojke, stigma i diskriminacija**
dr Tea Dakić Mr. sci bioetike, psihijatrica
- **Značaj ishrane i fizičke aktivnosti u prevenciji raka dojke**
Doc. dr Snežana Barjaktarović Labović
specijalista higijene, uži specijalista dijetoterapije

12.00 - 14.00 časova

Institut za javno zdravlje Crne Gore / Podgorica

Bez prijave

Organizator:

Institut za javno zdravlje Crne Gore / Klinički centar Crne Gore



5. Interaktivno predavanje

Mentalno zdravlje i odnos prema prošlosti, sadašnjosti i budućnosti

Psihijatrija se danas do te mjere promijenila da se gotovo ne može prepoznati. Promijenila se i psihijatrijska patologija i postupanje sa klijentima, kao i organizacija zaštite mentalnog zdravlja. Na početku novog milenijuma, sa mnogo većim naučnim saznanjima, iskustvom i mogućnostima, ali suočeni sa novim civilizacijskim izazovima, sagledavamo okolnosti koje su uticale na razvoj zaštite mentalnog zdravlja. Mentalno zdravlje je presudno za blagostanje pojedinca i društva, jer duševni poremećaj ne uzrokuje samo emocionalnu patnju, smanjenje kvaliteta života, otuđenost i diskriminaciju oboljelog, već i cijeloj zajednici predstavlja ogroman ekonomski i socijalni teret. Da bi se smanjio teret društvu uslovljen mentalnim poremećajima, neophodno je stimulisati sveukupnu promociju mentalnog zdravlja u okviru nacionalne politike, zakonodavstva, donošenja odluka i angažovanja sredstava.

Predavači:

Aleksandar Tomčuk

psihijatar, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Boris Ćorić spec. psihijatrije, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Danijela Miladinović spec, psihijatrije, subspec. forenzičke psihijatrije, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Olivera Marković spec. medicinske psihologije, u Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Milica Vukotić

dipl. defektolog, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Aleksandra Dragojević

MSc soc. radnik, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

18.00 - 20.30 časova

Centar za kulturu "Nikola Đurković", Mala sala / Kotor

Bez prijave

Organizator: Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota, Kotor

6. Predavanje sa diskusijom

Mentalno zdravlje i društvene mreže; Ekranizam - plava svjetlost

U okviru predavanja i diskusije razmotriće se povezanost između vremena provedenog ispred ekrana i štetnih efekata na razvoj djece i mlade generacije. Kroz diskusiju će se razmotriti na koji način upotreba digitalnih uređaja oblikuje mentalno zdravlje i razvija izbjegavajuće obrasce ponašanja kao i kako kontinuirana izloženost ekranima utiče na nervni sistem te doprinosi fizičkom i mentalnom zdravlju djece. Diskutovaće se o ključnim pitanjima: da li je problem u količini vremena provedenog ispred ekrana ili u samim aktivnostima koje se odvijaju. Takođe, razmotriće se kako upotreba ekrana utiče na razvoj emocionalne inteligencije i međuljudskih odnosa, kao i na koji način se mogu oblikovati zdravije digitalne navike za buduće generacije.

Predavači:

Milica Vukotić

dipl. defektolog, Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota Kotor

Milana Žarković dipl. psiholog

**predavanja su namijenjena učenicima osnovnih škola i održaće se u školama na više lokacija u opštini Kotor (OŠ Nikola Đurković, Radanovići, OŠ Veljko Drobňaković, OŠ Njegoš, Kotor)*

Bez prijave

Organizator: Specijalna bolnica za psihijatriju Dobrota, Kotor



1. Interaktivno predavanje

Uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje

Predavanje ima za cilj da objasni prisutnima na koji način društvene mreže mogu uticati na mentalno zdravlje. Govoriće se o društvenim mrežama, o pozitivnim i negativnim posljedicama korišćenja društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih. Kroz naučne uvide, rezultate različitih istraživanja, primjere iz prakse, diskusiju i kontinuiranu interakciju učesnici će bolje razumjeti uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje.

Predavačice:

Snežana Jovičević psihološkinja

dr Marija Draganić Vulcanović pedagoškinja

11.00 - 12.30 časova

JU Prva srednja stručna škola / Nikšić

Bez prijave

Organizator: JU Prva srednja stručna škola, Nikšić

2. Multimedijalni projekat

„Pogledaj unutar sebe“

Multimedijalni projekat čija je glavna tema vršnjačko nasilje a obuhvata i edukativne elemente emocionalne i medijske pismenosti. Kroz dokumentarističku dramu cilj je približiti mladima značaj introspekcije kao preduslova za bolje razumijevanje društva oko sebe i izgradnju zdravih relacija.

Autorka projekta: Žana Gardašević Bulatović

Učesnici: Lara Dragović, Itana Dragojević i Aleksa Balević

11.00 - 11.45 časova

KIC "Budo Tomović", sala "Dodest" / Podgorica

Bez prijave

Organizatori:

NU Crnogorska ekspertska mreža za održivost i inovacije / Glosarij

3. Predavanje

Opresija žena u sistemu psihijatrijske zaštite u Crnoj Gori

Predavanje sadrži teorijsko i na istraživanju zasnovano osvjetljavanje sistema opresije i socijalne kontrole žena u psihijatriji. Tretman u institucijama je usmjeren na gratifikovanje rezultata da se žene usklade sa rodnom ulogom. Na taj način se smatraju psihijatrijski zbrinute. Tako se vrši sistemsko nasilje, potpomognuto zakonskim rješenjima o pravima mentalnih pacijenata.

Predavačica:

Ervin Dabižinović psihološkinja, program koordinatorka ANIME

17.00 - 19.30 časova

CKZ Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator: ANIMA Centar za žensko i mirovno obrzovanje Kotor

4. Interaktivno predavanje

Razvojni izazovi djece u hraniteljskim porodicama

Praksa je pokazala da hraniteljska porodica djeci omogućava život i razvoj u uslovima najbližijim odrastanju u biološkoj porodici i u tom smislu protektivnu ulogu može mnogo bolje da izvrši nego institucionalni smeštaj. Ovo je veoma značajno kada se zna da djeca i mladi koji su korisnici ove usluge sistema pripadaju grupi vulnerabilne populacije. Cilj ovog predavanja jeste pojasniti važnost dugoročnih stabilnih odnosa i sigurnog okruženja za djecu u hraniteljstvu koji su ključni za njihov zdrav emocionalni razvoj i osjećaj sigurnosti.

Predavanje je otvorenog tipa i namijenjeno je svim zainteresovanim građanima, potencijalnim hraniteljima i hraniteljicama.

Učesnici: Predstavnici Centra za socijalni rad za Prijestonicu Cetinje:

Radović Dušica psihološkinja

Tanović Anđela Ms socijalnog rada i socijalne politike

11.00 - 13.00 časova

Agencija za razvoj i podršku poslovanju Cetinje

Bez prijave

Organizator: Centar za socijalni rad za Prijestonicu Cetinje

5. Radionica

Razvojne promjene i mentalno zdravlje – kako se suočiti sa životnim preprekama

Razvojne promjene su dio prirodnog životnog ciklusa. Fizičke, emocionalne, socijalne i kognitivne promjene se događaju tokom raznih životnih faza (djetinjstvo, adolescencija, zrelost, starost). One mogu nositi stres, anksioznost, depresiju i nesigurnosti, te je važno znati se na zdrav način nositi sa razvojnim promjenama i odgovorno djelovati. Na ovoj radionici učesnici će naučiti kako se na zdrav način suočiti sa životnim promjenama, kao i kako prepoznati i izboriti se sa negativnim signalima - životnim preprekama. Radionica je namijenjena svim zainteresovanim licima bez obzira na godine koji žele da prošire znanja iz ove oblasti.

Edukatorka: Aleksandra Terek MSc psihologije

18.30 - 20.00 časova

Omladinski servis Kotor, Ministarstvo sporta i mladih / Objekat Kulturnog centra „Nikola Đurković“ / Obala bb / Kotor

Prijava na: omladinskiserviskotor@gmail.com

Organizator: Omladinski servis Kotor

6. Radionica za mlade

Društvene mreže, „prisilni pozitivizam“ i mentalno zdravlje mladih **#happyshinypeople**

Psihološka radionica koja ima za cilj osnaživanje mladih da prepoznaju „prisilni pozitivizam“ pri upotrebi društvenih mreža i njegov uticaj na njihovo mentalno zdravlje. Kroz lični angažman, uživo i online igre i sadržaje, mladi će imati priliku da iskustveno uče o mentalnom zdravlju u savremenom svijetu. Psihološka radionica ima za cilj osnaživanje mladih da prepoznaju „prisilni pozitivizam“ pri upotrebi društvenih mreža i mapiraju „prisilni pozitivizam“ kroz razmjenu iskustava i prepoznaju njegov uticaj na mentalno zdravlje.

Namijenjeno je mladima od 15-29 godina.

Voditeljke: Jovana Strugar i Branka Čalasan dipl.psihol, psihoterapeutkinje

18.00 - 20.00 časova

Ul. Vasa Raičkovića 19/10 /Podgorica

Prijava na: nvoportret@gmail.com (broj mjesta je ograničen)

Organizator: NVO PORTRET

subota, 19. oktobar

1. Radionica

Nauči da kažeš NE

Radionica ima za cilj da podstakne učesnike da se bliže upoznaju sa pojmom asertivne komunikacije, koji su to uzroci neasertivnosti, kako nas uvjerenja blokiraju da postavimo granice i odbijemo nečiji zahtjev te na kraju da kroz konkretne metode i tehnike na ličnim primjerima učesnici nauče da kažu NE i ne osjećaju krivicu. Događaj je interaktivnog tipa. Radionica je namijenjena svim punoljetnim licima koji žele da rade na sebi i njeguju svoje mentalno zdravlje. Broj mjesta je ograničen na 10 učesnika.

Voditelji radionice:

MSc Branka Nikočević dipl. psiholog

Ljiljana Radišević specijalni pedagog

11.00 - 13.00 časova

PREduco centar / Ulica Balšića br. 6 / Podgorica

Prijava na: preduco@gmail.com do 17.10.2024. (broj mjesta ograničen)

Organizator: PREduco centar



nedjelja, 20. oktobar

1. Radionica i predavanje

Socijalna skulptura

Kreativna interaktivna radionica i predavanje govore o važnosti korišćenja kreativnog potencijala pojedinca, kao i o snazi lične mikro-akcije kroz kanal savremene umjetnosti i primijenjene ekologije. Radionica je namijenjena odraslima, ljubiteljima umjetnosti i prirode.

Učesnici:

Milena Živković mr vizuelna umjetnica, autorica projekta Mentalna ekologija

Sanja Radusinović ekonomistkinja

Nina Bulatović dipl. ekonomistkinja

Moderatorica tribine: Milena Živković

10.00 - 12.00 časova

Atrio Concept House / Miljana Vukova br. 43 / Podgorica

Prijava na: mentalnaekologija@gmail.com (broj mjesta ograničen na 20)

Organizator: Ž-Space, L-dema i NU Kutak

2. Projekcija filma

Projekcija kratkog filma „Supa” i diskusija o ulogama žena u društvu

Projekcija kratkog igranog filma koji obrađuje temu tradicionalnih uloga žena u društvu nakon koje će se voditi otvorena diskusija bazirana na likovima u filmu kao i njihovih međuljudskih odnosa i uloga u kojima djelaju.

Učesnice:

Anđelija Rondović glumica

Kristina Obradović glumica

Ana Kečalović producentkinja

Mina Gazivoda psihološkinja

Moderatorica: Kaća Žarić rediteljka

18.30 - 20.00 časova

Centar za kulturu Ribnica / Podgorica

Bez prijave

Organizator:

Kaća Žarić u saradnji sa Festivalom mentalnog zdravlja u Crnoj Gori