



Pomen Duševnega zdravja v znanstveno-raziskovalni sferi

Tematika duševnega zdravja med raziskovalci je izjemnega pomena, saj se glede na podatke svetovnih raziskav, objavljenih v prestižni reviji [Nature](#), s **težavami v duševnem zdravju sooča več kot 80 % mladih na začetku raziskovalne kariere**, kar močno vpliva na njihovo kvaliteto življenja. Neravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem, pritiski objavljanih člankov, negotov razvoj kariere, kratkotrajne pogodbe in odnos z mentorjem so le nekateri izmed vzrokov, ki gradijo stiske raziskovalcev. Stiske, ki se v luči epidemije COVID-19 še poglobljajo.

V [društvu Mlada akademija](#) združujemo doktorske študente in raziskovalce na začetku kariere. Prizadevamo si za kakovostne pogoje raziskovalne dejavnosti ter izpostavljam pomembnost le-tega za gospodarstvo in družbo. Skrbimo pa tudi za ozaveščanje in izobraževanje naših članov ter javnosti o izzivih, povezanih z raziskovanjem, zato verjamemo, da je pomembno, da o tej problematiki **spregovorimo, naslovimo izzive ter s skupnimi močmi ozavestimo ponujene rešitve** – mehanizme prepoznavanja, soočanja in vplivanja.

V ta namen v sklopu **mednarodnega dneva duševnega zdravja na univerzah**, med **3. - 5. marcem 2021**

organiziramo dogodek, ki bo naslovil tematiko

duševnega zdravja doktorskih študentov in raziskovalcev na začetku kariere ter z njim povezane izzive.

Z dogodkom želimo nasloviti že prisotne vzroke in posledice duševnih stisk ter preprečiti njihovo zaostrovanje, spregovoriti z udeleženci o njihovih težavah ter jim v okviru delavnic ponuditi občutka varnosti in nadzora z veččinami, ki jim bodo omogočale učinkovitejše soočanje in uspevanje. Predvsem pa bi radi našim udeležencem ponudili premik v slovenskem okolju z:

- Ozaveščanjem o pomenu duševnega zdravja,
- Izpostavljanjem pomena skrbi za psiho-fizično zdravje,
- Opozarjanjem na nujnost destigmatizacije tega področja,
- S pogovarjanjem o pomoči, ki je že dostopna v Sloveniji.

Program bo vključeval **predavanja** domačih in tujih strokovnjakov s področja duševnega zdravja, delovne izčrpanosti in fizičnih posledic vztrajne duševne stiske. V sodelovanju s **programom OMRA** bomo udeležencem ponudili več **delavnic**, s katerimi bomo omogočili postopno ozaveščanje in naslavljanje problematike ter ponudili orodja uspešnejšega soočanja z vsakodnevnimi izzivi. V program smo vključili tudi **okrogli mizi**; *“Duševno zdravje pri doktorskih študentih in raziskovalcih na začetku kariere”* ter *“Izzivi in priložnosti v odzivu na pandemijo COVID-19 in s tem povezanim delom od doma ter brisanjem delovnega časa”*. S povabilom strokovnjakov in deležnikov edinstveno udeleženih v tematiki obeh okroglih miz želimo spodbuditi dialog in opozoriti na specifičnost problematike gledane z različnih zornih kotov.

Več informacij o dogodku najdete na spletni strani [društva Mlada akademija](#), kjer bomo v kratkem objavili tudi program in povezavo za prijavo na delavnice.

Društvo Mlada akademija in program OMRA



POMEN DUŠEVNEGA ZDRAVJA DOKTORSKIH ŠTUDENTOV IN RAZISKOVALCEV NA ZAČETKU KARIERE • 3. do 5. marec 2021 • spletni dogodek