

Sam? Ni panike!

Tako kot bistvo življenja niso le oblačni dnevi,
tudi bistvo tebe niso le tvoja negativna občutja.



Te zanima, če je
tesnoba lahko
uporabna?



Te zanima, kaj so
varovalni dejavniki
pred nastopom
osamljenosti?

Te zanima, kako
prepoznati panični
napad?

Študenti **Psihologije** UL smo za vas
pripravili **preventivno akcijo**, ki se
spopada s temami **osamljenosti**,
tesnobe in **paničnih napadov**.

Nisi sam, pridruži se nam!



@sam_nipanike

link do dogodka:

https://m.facebook.com/events/1115074538970396/?acontext=%7B%22source%22%3A%2229%22%2C%22ref_notif_type%22%3A%22plan_user_invited%22%2C%22action_history%22%3A%22%22%7D

[22%3A%22null%22%7D¬if t=plan_user_invited¬if id=1617822800486564&ref=content_filter](https://www.facebook.com/samnipanike)

Facebook profil:

<https://www.facebook.com/samnipanike>

Instagram profil:

https://www.instagram.com/sam_nipanike/

Pozdravljeni,

Študentje 2. in 3. letnika Psihologije na Filozofski fakulteti v Ljubljani, smo v okviru predmeta Psihološka preventiva pripravili preventivno akcijo z naslovom **Sam? Ni panike**. Namen naše akcije, je **ozaveščati splošno populacijo** o tematikah kot so **osamljenost, tesnoba in panični napadi** ter udeležence opremiti z **uporabnimi nasveti**, kako v takih situacijah pomagati sebi in drugim. Na socialnih omrežjih (Instagram in Facebook) v aprilu objavljamo informativne objave in s tem povezane kratke video prispevke, poleg tega pa bomo izvedli tudi par Zoom predavanj. V okviru akcije smo oblikovali tudi plakate ter se odločili, da jih bomo poslali na srednje šole po Sloveniji, saj so naša ciljna populacija predvsem mladi do 30 let. **Na vašo srednjo šolo bomo v prihodnjih dneh poslali plakat** in vas prosimo, da poskrbite za to, da bo **plakat obešen na vidno mesto**, ko se ponovno vrnete v šole. Kljub temu, da akcija poteka v aprilu, bodo **vsebine ostale objavljene** na socialnih omrežjih, saj se nam zdi, da so predvsem v trenutnih razmerah zelo aktualne.

Vljudno vabljeni!

Tinkara, v imenu PR ekipe projekta Sam? Ni panike.

Zbrala: Tadeja Fričovsky, BC Naklo – Srednja šola

Strahinj, 9. 4. 2021