



Z velikim veseljem vas obveščamo, da je **ob 20-letnici programa za duševno zdravje mladih To sem jaz**, izšel **nov priročnik za duševno zdravje mladih**, ki je nastal v sodelovanju strokovnjakov NIJZ (programa To sem jaz) in strokovnih delavcev Svetovalnega centra za otroke, mladostnike in starše Maribor. Priročnik odraščajočim prinaša sporočilo, da so stiske del življenja in mladostnike opogumi: velike skrbi in tudi najbolj zapletene situacije se lahko razrešijo in težka čustva ne trajajo v nedogled. **Posebnost priročnika so številne QR kode, ki nas vodijo do koristnih spletnih vsebin o tesnobi, strahu, jezi in žalosti ter do zanimivih zvočnih posnetkov o različnih temah na področju duševnega zdravja in izkustvenih vaj za samopomoč.**

Vsaka – predvsem prosto dostopna in brezplačna – vsebina za pomoč na področju duševnega zdravja, ne glede na to, ali gre za informiranje, preprečevanje ali samopomoč, je v našem prostoru lahko razlog za navdušenje (dr. Peter Janjušević v strokovni oceni priročnika).

Priročnik Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? je dostopen v šolski knjižnici in digitalizirani obliki na povezavi:

<https://live.editiondigital.com/e/221cpgqsc/prirocnik-kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje#!na-pot>