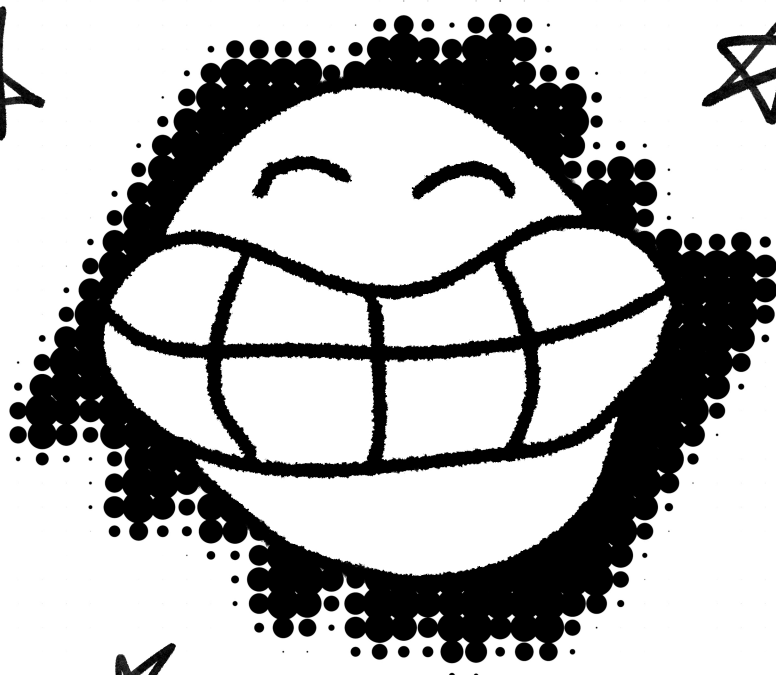


CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ ȘI DE CE CONTEAZĂ?



UN GHID SCURT,
CLAR ȘI FĂRĂ CLIȘEE
DESPRE CE SE
ÎNTÂMPLĂ ÎN MINTEA
ȘI INIMA TA

SĂNĂTATEA MINTALĂ E FELUL ÎN CARE
GÂNDIM, SIMȚIM, NE COMPORTĂM ȘI
FACEM FAȚĂ VIETII.



E LA FEL DE IMPORTANTĂ CA
SĂNĂTATEA FIZICĂ.

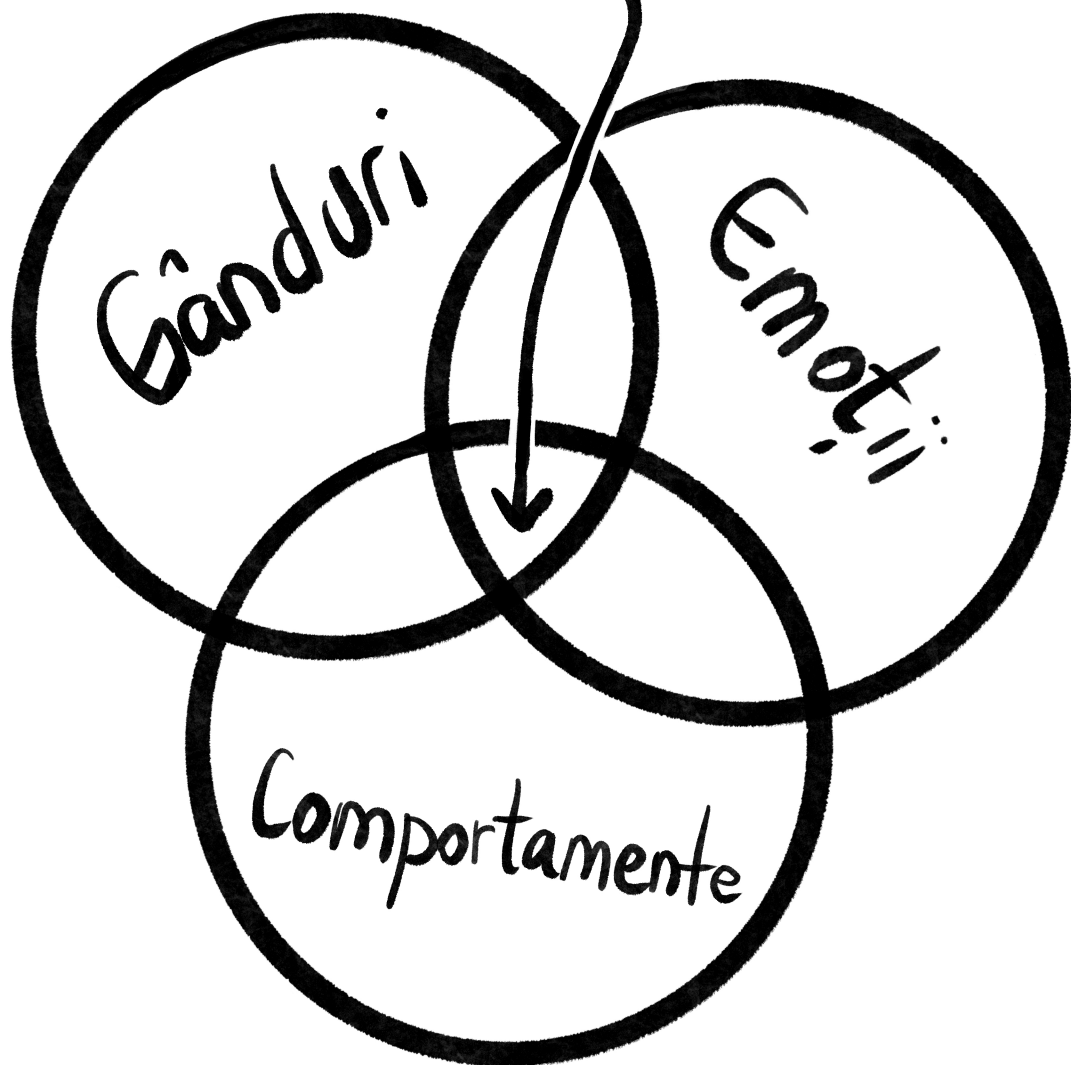


INCLUDE STAREA NOASTRĂ
EMOȚIONALĂ, GÂNDURILE, FELUL ÎN
CARE NE CONECTĂM CU ALȚII.



NU ÎNSEAMNĂ DOAR ABSENȚA UNEI BOLI
MINTALE -- CI ȘI CAPACITATEA DE A
FACE FAȚĂ PROVOCĂRILOR.

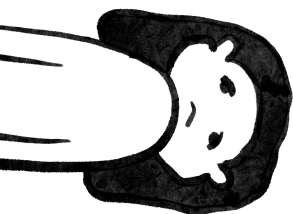
SĂNĂTATE MENTALĂ



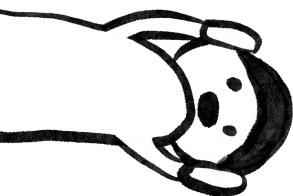
Emoțiile

TOATE EMOȚIILE SUNT OK -- CHIAR ȘI CELE
„NEPLĂCUTE”

EMOȚIILE NU SUNT BUNE SAU RELE. SUNT
SEMNALE ALE MINȚII ȘI CORPULUI TĂU CARE ÎȚI
SPUN CEVA IMPORTANT.



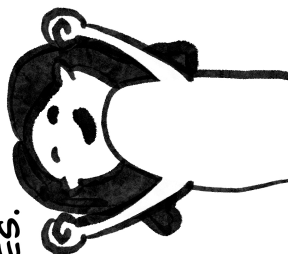
TRISTEȚEA ÎȚI ARATĂ
CĂ AI PIERDUT CEVA
IMPORTANT.



FRICA TE AJUTĂ SĂ
FII ATENT(Ă) CÂND
EȘTI ÎN PERICOL.

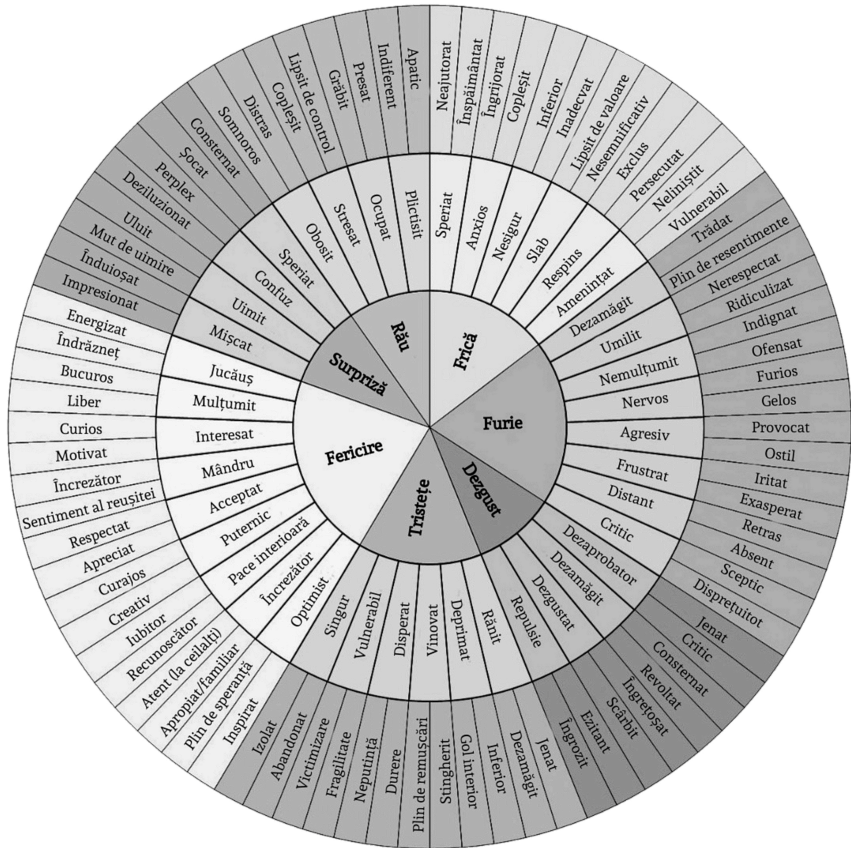


FURIA POATE ÎNSEMNA
CĂ CINEVA ÎȚI ÎNCALCĂ
O LIMITĂ.



BUCURIA ÎȚI SPUNE
CE ÎȚI PLACE, CE
VREI SĂ FACI MAI
DES.

Claritate in sentimente



NU ÎȚI ESTE CLAR CE SIMȚI? PORNEȘTE DIN CENTRU ȘI MERGI CĂTRE EXTERIORUL CERCULUI. UNEORI, SĂ ȘTII EXACT CE SIMȚI POATE SĂ ÎȚI OFERE CLARITATEA DE CARE AI NEVOIE.

SCRIE 3 EMOȚII PE CARE LE SIMȚI DES. CE LE-AR PUTEA DECLANȘA?

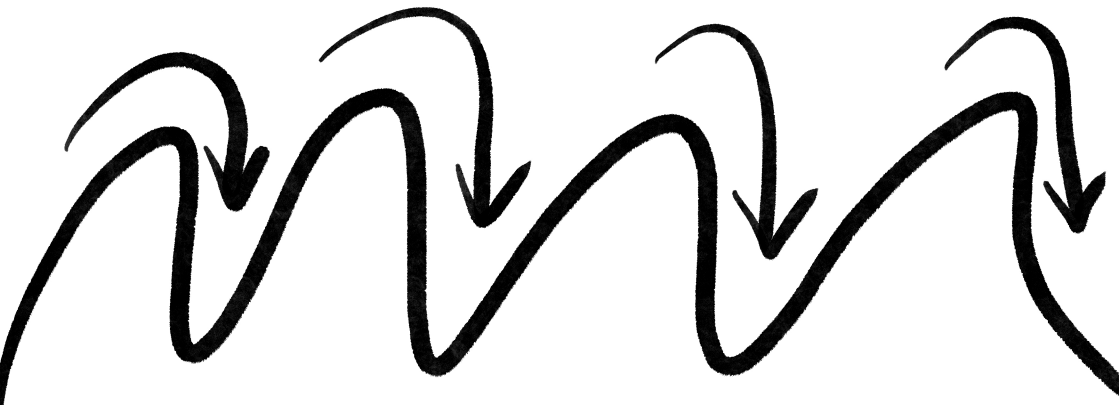
Minciunile comune

DACĂ AI O ZI SAU O
PERIOADĂ PROASTĂ,
AI O PROBLEMĂ
MINTALĂ.

NU ORICE STARE
PROASTĂ E UN
SEMN DE BOALĂ
- E NORMAL SĂ
AI SUIURI ȘI
COBORÂȘURI.

DACĂ EȘTI PUTERNIC,
NU TE AFECTEAZĂ
NIMIC.

TOȚI AVEM LIMITE
- E UMAN, NU O
SLĂBICIUNE.



CEI CARE CER
AJUTOR SUNT SLABI.

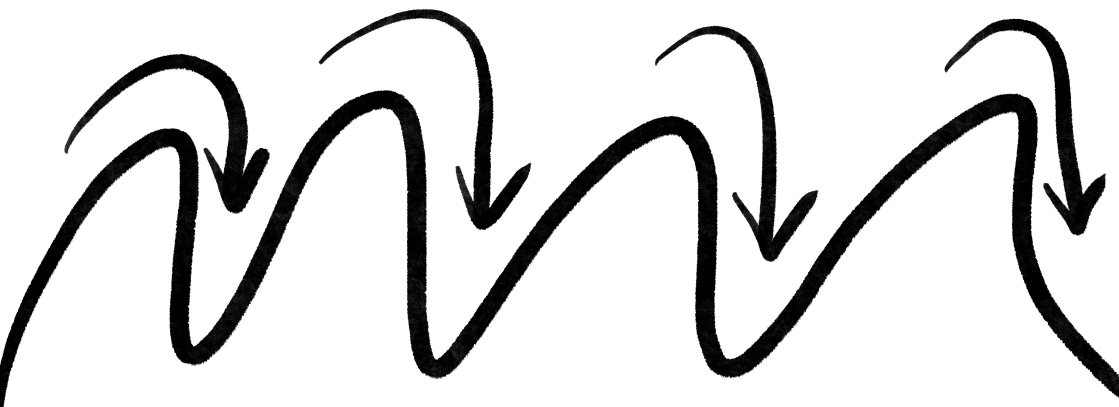
SĂ RECUNOȘTI CĂ AI
NEVOIE DE SPRIJIN
ARATĂ CĂ AI CURAJ.

DOAR OAMENII
'NEBUNI' MERG LA
PSIHOLOG.

ORICINE POATE
MERGE LA
CONSILIERE, CHIAR
ȘI DOAR CA SĂ
ÎNVEȚE SĂ SE
ÎNȚELEAGĂ MAI
BINE.

DACĂ IGNORI
PROBLEMELE, TREC
SINGURE.

E CA ȘI CUM AI
ÎNCERCA SĂ MERGI
CU UN OS RUPT
FĂRĂ SĂ-L PUI ÎN
GHIPS.



Păi și cum vorbim despre sănătate mintală cu ceilalți?

SFATURI:

- ÎNCEPE CU TINE: „MĂ SIMT COPLEȘIT(Ă) ÎN ULTIMA VREME. CRED CĂ AM NEVOIE SĂ VORBESC CU CINEVA. ”
- CERE SĂ DISCUȚI CU CINEVA ÎN CARE AI ÎNCREDERE.
- CE ZICI PRIETENILOR: „SĂ ȘTII CĂ POTI VORBI CU MINE DACĂ VREI.”
- FII EMPATIC, NU JUDECĂTOR.
- AI VOIE SĂ NU AI TOATE RĂSPUNSURILE -- E OK DOAR SĂ ASCUȚI.

CE AI VREA SĂ AUZI
ÎNTR-O ZI MAI REA?

DAR CE AI PUTEA SĂ
SPUI UNUI PRIETEN
CARE PARE TRIST?

TERMEN

CE ÎNSEAMNĂ

ANXIETATE



O STARE DE NELINIȘTE, FRICĂ SAU ÎNGRIJORARE CONSTANTĂ.

BURNOUT



EPUIZARE EMOTIONALĂ ȘI FIZICĂ DIN CAUZA STRESULUI CRONIC.

DEPRESIE



O STARE PRELUNGITĂ DE TRISTEȚE, LIPSĂ DE ENERGIE ȘI INTERES PENTRU VIAȚĂ.

TERAPIE



ÎNTÂLNIRI CU UN PSIHOLOG PENTRU A ÎNVĂȚA CUM SĂ FACI FAȚĂ PROBLEMELOR.

ATAC DE PANICĂ



O REACȚIE INTENSĂ DE FRICĂ, CU PALPITAȚII, AMETEALĂ, DIFICULTĂȚI DE RESPIRAȚIE.

Trebuie să ai grijă de tine

SĂ AI GRIJĂ DE TINE NU ÎNSEAMNĂ SĂ FII EGOIST(Ă). ÎNSEAMNĂ SĂ-ȚI ACORZI ATENȚIA PE CARE O MERIȚI.

- AUTOÎNGRIJIREA ÎNSEAMNĂ GRIJĂ PENTRU CORP, MINTE, RELAȚII.

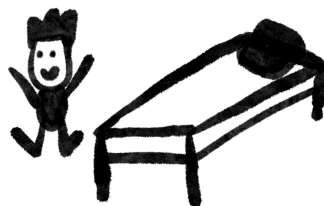
- FIECARE ARE NEVOI DIFERITE. E OK SĂ NU FUNCȚIONEZE ACELEAȘI LUCRURI PENTRU TOȚI.

- E MAI MULT DECÂT „UN DUȘ CALD”, ÎNSEAMNĂ ȘI LIMITE, ȘI ODIHNĂ, ȘI SPRIJIN EMOȚIONAL.

AUTOÎNGRIJIREA NU ARATĂ LA FEL PENTRU TOATĂ LUMEA. IMPORTANT E SĂ FUNCȚIONEZE PENTRU TINE.

Obiceiuri sănătoase pentru corpul și mintea ta

DORMI SUFICIENT
(8H PE NOAPTE)



MĂNÂNCĂ REGULAT
ȘI CÂT MAI
ECHILIBRAT

MIȘCĂ-TE: DANS,
PLIMBARE, SPORT.
NU CONTEAZĂ CÂT,
CI SĂ O FACI



FĂ CEVA CE-ȚI
PLACE ZILNIC
(MUZICĂ, DESEN,
JOC, SCRIS)

TOATE ASTEA AJUTĂ CU STRESUL, DECIZIILE,
CONCENTRAREA, EMOȚIILE ȘI MULTE ALTELE.

SĂNĂTATEA MENTALĂ SE ÎNTREȚINE, NU DOAR SE TRATEAZĂ. NU TREBUIE SĂ AJUNGI LA LIMITĂ CA SĂ ÎNCEPI SĂ AI GRIJĂ DE TINE.

ODIHNA E IMPORTANTĂ. SOMNUL BUN NU E UN MOFT, CI O NECESITATE. LA FEL, MIȘCAREA FIZICĂ, FIE CĂ E SPORT, DANS SAU O SIMPLĂ PLIMBARE. CORPUL TĂU ARE NEVOIE SĂ SE MIȘTE CA SĂ ÎȚI CALMEZE MINTEA.

PETRECE MAI MULT TIMP CU OAMENI CARE TE RESPECTĂ, CARE TE ASCULTĂ, CARE NU TE SECĂTUIESC. FĂ LUCRURI CARE ÎȚI ADUC BUCURIE, CHIAZ DACĂ SUNT MĂRUNTE. IA PAUZE DE LA TELEFON. MEDITEAZĂ DACĂ SIMȚI CĂ TE AJUTĂ.

ȘI CEL MAI IMPORTANT: NU TE JUDECA DACĂ AI O ZI PROASTĂ. CU TOȚII AVEM.

Gânduri mai bune

GÂNDURI CARE TE ÎNCURCĂ

NU SUNT SUFICIENT DE BUN(Ă)

TOTI SE DESCURCĂ,
NUMAI EU NU

NU MERIT SĂ MĂ SIMT
BINE

GÂNDURI CARE TE AJUTĂ

FAC TOT CE POT, PAS
CU PAS

FIECARE ARE RITMUL
PROPRIU

A M DREPTUL LA
LINIȘTE ȘI GRIJĂ

SCRIE UN GÂND CU
CARE TE CONFRUNȚI

ACUM SCRIE VARIANTA
ÎNȚELEGĂTOARE

Epuiizarea emoțională și burnout-ul la tineri

EPUIZAREA EMOTIIONALĂ APARE ATUNCI CÂND SIMȚI CĂ NU MAI POTI. CÂND TE TREZEȘTI OBOSIT, DEȘI AI DORMIT. CÂND NU MAI AI ENERGIE SĂ FACI NICI LUCRURILE CARE ÎȚI PLĂCEAU. CÂND TOTUL PARE PEA MULT ȘI TU TE SIMȚI PEA PUȚIN.

MULȚI TINERI SE CONFRUNTĂ CU BURNOUT, DE LA ȘCOALĂ, DIN RELAȚII, DIN NEVOIA DE A FI MEREU „OK”. SUNTEM ÎNVĂȚAȚI SĂ ȚINEM TOTUL ÎN NOI, SĂ NU ARĂTĂM VULNERABILITATE. DAR ADEVĂRUL E CĂ ȘI TINERII AU NEVOIE DE ODIHNĂ.

DACĂ SIMȚI CĂ NU MAI AI RESURSE, IA O PAUZĂ. CERE AJUTOR. NU TREBUIE SĂ AȘTEPTI SĂ CAZI CA SĂ ÎȚI OFERI PERMISIUNEA DE A TE OPRI. ODIHNA NU E LENE.

Anxietatea și depresia

ANXIETATEA ȘI DEPRESIA NU SUNT DOAR ETICHETE SAU STĂRI TRECĂTOARE. ELE SUNT EXPERIENȚE REALE, CARE POT AFECTA VIAȚA UNUI TÂNĂR. ȘI CEL MAI GREU E CĂ, ADESEA, ELE NU SE VĂD CU OCHIUL LIBER.

ANXIETATEA SE SIMTE CA O NELINIȘTE CONSTANTĂ. E ACEA STARE ÎN CARE TE GÂNDEȘTI LA CELE MAI RELE SCENARII, ÎN CARE ÎȚI BATE INIMA REPEDE FĂRĂ MOTIV SAU SIMȚI CĂ NU POȚI RESPIRA CUM TREBUIE. POATE APĂREA ÎNAINTE DE UN TEST, ÎN TIMPUL UNEI CONVERSAȚII SAU CHIAR ÎNTR-UN MOMENT ÎN CARE TOTUL PARE „OK”.

DEPRESIA E DIFERITĂ. NU MAI AI CHEF DE NIMIC, TE SIMȚI OBOSIT CHIAR ȘI DUPĂ 10 ORE DE SOMN, NU MAI GĂSEȘTI SENS ÎN LUCRURILE CARE TE BUCURAU. ȘI UNEORI SIMȚI CĂ NU CONTEZI, CĂ NIMIC NU MAI ARE ROST.

Relatii toxice

O RELATIE SANATOASA NU E MEREU PERFECTA, DAR E UN SPATIU SIGUR, UNDE POTI FI TU, UNDE POTI SPUNE CE SIMTI FARA TEAMA, UNDE GRESELILE SE DISCUTA, NU SE ARUNCĂ ÎN FAȚĂ. CHIAR ȘI CÂND APAR CONFLICTE, TE SIMȚI ÎNȚELES ȘI RESPECTAT. IAR ASTA SE APLICĂ FIE CĂ E VORBA DE O RELATIE DE CUPLU, DE FAMILIE, PRIETENIE ETC.

ÎNTR-O RELATIE TOXICĂ, LUCRURILE STAU ALTFEL:

- TE SIMȚI VINOVAȚĂ) CHIAR ȘI CÂND N-AI FĂCUT NIMIC GREȘIT
 - ȚI-E TEAMĂ SĂ SPUI CE GÂNDEȘTI
 - TE SIMȚI CONTROLATĂ) SAU IZOLATĂ) DE CEILALȚI
 - EȘTI CRITICATĂ) CONSTANT SAU UMILITĂ) SUBTIL
 - TE FACE SĂ CREZI CĂ TOTUL E VINA TA

UNEORI PARE O RELATIE TIPICĂ, DAR ÎN REALITATE E DUREROASĂ ȘI CONFUZĂ. LA ÎNCEPUT TOTUL PARE IDEAL, DAR, ÎN TIMP, ÎNCEPE SĂ ÎȚI ȘTEARGĂ STIMA DE SINE. RELATIILE BUNE TE FAC SĂ CREȘTI. CELE TOXICE TE FAC SĂ TE ÎNDOIEȘTI DE CINE EȘTI. AI DREPTUL LA IUBIRE FĂRĂ TEAMĂ.

CUM RECUNOȘTI O RELATIE TOXICĂ? ÎNTREABĂ-TE:

- ÎȚI E FRICĂ DE REACȚIA CELEILALTE PERSOANE?
- SIMȚI CĂ NU MAI AI VOIE SĂ AI PRIETENI SAU TIMP PENTRU TINE?
- TE SIMȚI MEREU "PREA MULT" SAU "NICIODATĂ SUFICIENT"?
- PRIMEȘTI MESAJE CONTRADICTORII: TE RIDICĂ, APOI TE COBOARĂ BRUSC?
- TE IZOLEZI TOT MAI MULT ȘI NU MAI VORBEȘTI DESPRE CE TRĂIEȘTI?

DACĂ AI RĂSPUNS "DA" LA UNELE DINTRE ÎNTREBĂRI, RELATIA AR PUTEA FI NESĂNĂTOASĂ, IAR TU MERIȚI MAI MULT.

CE POTI FACE DACĂ TE AFLI ÎNTR-O RELATIE TOXICĂ?

- VORBEȘTE CU CINEVA DE ÎNCREDERE. NU PĂSTRA TOTUL ÎN TINE. UN PRIETEN, UN ADULT, UN CONSILIER TE POATE AJUTA SĂ VEZI MAI CLAR.
- SETEAZĂ LIMITE. DE EXEMPLU: "NU ACCEPT SĂ FIU JIGNIT(Ă) SAU CONTROLAT(Ă)."
- DACĂ E O RELATIE PERICULOASĂ SAU ABUZIVĂ, GÂNDEȘTE-TE UNDE POTI MERGE, CINE TE POATE AJUTA.
- PLEACĂ. NU EȘTI OBLIGAT(Ă) SĂ DAI EXPLICAȚII. DISTANȚA E ȘI EA O FORMĂ DE PROTECȚIE.

Psiholog vs. psihoterapeut vs. psihiatru

CÂND NU TE SIMȚI BINE, POATE FI GREU SĂ ȘTII CUI SĂ TE ADRESEZI. FIECARE SPECIALIST ARE UN ROL DIFERIT, DAR TOTI POT FI PARTE DIN SOLUȚIE.

PSIHOLOGUL A TERMINAT O FACULTATE DE PSIHOLOGIE ȘI POATE FACE EVALUĂRI, CONSILIERE SAU INTERVENȚII DE BAZĂ. ESTE ADESEEA PRIMA PERSOANĂ CU CARE DISCUȚI DESPRE CE SIMȚI.

PSIHOTERAPEUTUL ESTE PSIHOLOG SAU MEDIC CARE A URMAT O FORMARE SPECIALĂ ÎNTR-UN TIP DE TERAPIE, CUM AR FI TERAPIA COGNITIV-COMPORTAMENTALĂ, TERAPIA SISTEMICĂ SAU PSIHANALIZA. EL LUCREAZĂ CU TINE PE TERMEN MAI LUNG, PENTRU A ÎNȚELEGE RĂDĂCINA PROBLEMELOR ȘI A TE AJUTA SĂ LE VINDECI.



CONSILIERUL PSIHOLÓGIC OFERĂ SPRIJIN ÎN SITUAȚII DE VIAȚĂ: STRES, DECIZII, RELAȚII, ADAPTARE. NU ÎNTRĂ ÎN TRAUME PROFUNDE, DAR ESTE EXTREM DE UTIL ÎN MOMENTE DIFICILE.

PSIHIATRUL ESTE MEDIC ȘI POATE PUNE UN DIAGNOSTIC ȘI RECOMANDA TRATAMENT MEDICAMENTOS. UNEORI E NEVOIE DE EL, MAI ALES ÎN CAZURI SEVERE DE ANXIETATE, DEPRESIE SAU ALTE TULBURĂRI.



Am nevoie de ajutor?

NU E ÎNTOTDEAUNA UȘOR SĂ ÎȚI DAI SEAMA CĂ TU SAU CINEVA APROPIAT ARE NEVOIE DE AJUTOR PENTRU CĂ UNEORI SEMNELE SUNT SUBTILE. ALTEORI, SUNT ACOPERITE DE GLUME, DE TĂCERE SAU DE „LASĂ CĂ-MI TRECE”.

FII ATENT LA SCHIMBĂRILE BRUȘTE: CINEVA CARE ERA SOCIABIL DEVINE RETRAS, CINEVA CARE ERA PLIN DE VIAȚĂ PARE TOT TIMPUL OBOSIT. NOTELE SCAD, APARE LIPSA DE INTERES, IZOLAREA, COMENTARIILE DESPRE LIPSA DE SENS, CHIAR ȘI AUTOIRONIA POT ASCUNDE UN STRIGĂT DE AJUTOR. DACĂ MAI MULTE DIN CELE DE MAI SUS SE ÎNTÂMPLĂ ÎN MOD REPETAT, E POSIBIL SĂ FIE NEVOIE DE SPRIJIN.

ȘI TU POTI AVEA NEVOIE DE SPRIJIN DACĂ SIMȚI CĂ NU MAI FACI FAȚĂ, DACĂ TE SIMȚI BLOCAT, TRIST, COPLEȘIT SAU FĂRĂ DIRECȚIE. DACĂ AI GÂNDURI NEGRE, DACĂ ANXIETATEA ESTE COPLEȘITOARE, DACĂ SIMȚI CĂ E PREA MULT ȘI NU MAI ȘTII CE SĂ FACI, ESTE ÎN REGULĂ SĂ CERI AJUTOR. EXISTĂ OAMENI CARE TE POT ASCULTA ȘI CARE ȘTIU CUM SĂ TE AJUTE.

Linii de sprijin și resurse

- TELEFONUL COPILULUI - 116 111 (NON-STOP, GRATUIT, ANONIM)
- ALIANȚA ROMÂNĂ DE PREVENȚIE A SUICIDULUI
- 0800 801 200 SAU ANTISUICID.RO
- ASOCIAȚIA ESTUAR - SUPORT PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ: WWW.ESTUAR.ORG
- SALVAȚI COPIII - CONSILIERE PENTRU TINERI: WWW.SALVATICOPIII.RO
- MENTAL HEALTH FOR ROMANIA - PLATFORMĂ EDUCĂȚIONALĂ ȘI TERAPIE: WWW.MENTALHEALTHFORROMANIA.ORG
- CENTRUL DE CONSILIERE PENTRU PREVENIREA ȘI COMBATAREA VIOLENȚEI DOMESTICE ANAIS - [HTTPS://ASOCIATIA-ANAIIS.RO/PRIMESTE-AJUTOR/](https://ASOCIATIA-ANAIIS.RO/PRIMESTE-AJUTOR/)
- PSIHOLOGI ACREDITAȚI PE WWW.COPSI.RO (COLEGIUL PSIHOLOGILOR DIN ROMÂNIA)

Despre tineri și sănătatea mintală

APROXIMATIV 3 DIN 10 ADOLESCENȚI SE CONFRUNTĂ CU ANXIETATE, IAR DEPRESIA ESTE ÎN CREȘTERE, MAI ALES ÎN RÂNDUL TINERILOR ÎNTRE 13 ȘI 18 ANI.

DIN PĂCATE, MULȚI TINERI NU CER AJUTOR. FIE NU ȘTIU UNDE SĂ MEARGĂ, FIE LE ESTE TEAMĂ DE CE VOR SPUNE CEILALȚI. ÎN ȘCOLI, CONSILIEREA PSIHOLOGICĂ ESTE ADESEA INSUFICIENTĂ, IAR ÎN ZONELE RURALE, ACCESUL LA SERVICII DE SĂNĂTATE MENTALĂ ESTE EXTREM DE LIMITAT.

ACESTE STATISTICI NU SUNT DOAR CIFRE, CI SPUN POVESTEA TINERILOR CARE SE SIMT PIERDUȚI, SINGURI ȘI COPLEȘIȚI. DE ACEEA ESTE IMPORTANT SĂ AVEM PROGRAME DE EDUCAȚIE EMOȚIONALĂ, SPRIJIN ÎN ȘCOLI ȘI OAMENI PREGĂTIȚI SĂ ASCULTE. TINERII AU NEVOIE DE UN SISTEM CARE ÎI VEDE, ÎI SPRIJINĂ ȘI ÎI ÎNCURAJEAZĂ SĂ VORBEASCĂ DESPRE LUCRURILE CU CARE SE CONFRUNTĂ.

ÎN MULTE SATE NU EXISTĂ PSIHOLOG ȘCOLAR, NICI CENTRE DE CONSILIERE, IAR VIZITA LA UN SPECIALIST IMPLICĂ DEPLASĂRI COSTISITOARE ȘI TIMP.

PE LÂNGĂ LIPSA DE ACCES, EXISTĂ ȘI O CULTURĂ A RUȘINII. ÎN COMUNITĂȚI MICI, TOTUL "SE AFLĂ", IAR MULȚI TINERI EVITĂ SĂ VORBEASCĂ DESPRE CE SIMT DE TEAMĂ SĂ NU FIE JUDECAȚI. SE SIMT OBLIGAȚI SĂ FIE "PUTERNICI", SĂ NU ÎȘI ARATE VULNERABILITATEA.

ADESEA, TINERII TRĂIESC ȘI CU PRESIUNEA RESPONSABILITĂȚILOR ADULTE: MUNCĂ ÎN GOSPODĂRIE, GRIJĂ DE FRAȚI MAI MICI ȘI LIPSURI MATERIALE. TOATE ACESTEA ADAUGĂ UN STRES EMOȚIONAL CARE RĂMÂNE NESPUȘ.

NE DORIM CA TINERII DIN MEDIUL RURAL SĂ AIBĂ ACCES LA INFORMAȚII CLARE, SPAȚII SIGURE DE DISCUȚIE ȘI OAMENI CARE SĂ ÎI VALIDEZE. ACCESUL LA SERVICII DE SĂNĂTATE MENTALĂ PENTRU TINERII DIN MEDIUL RURAL AR TREBUI SĂ FIE TRATAT CA UN DREPT, NU UN PRIVILEGIU.

STIGMATUL SE VINDECĂ PRIN EDUCAȚIE ȘI PRIN DIALOG. ATUNCI CÂND UN TÂNĂR ARE CURAJUL SĂ SPUNĂ "ȘI EU AM TRECUT PRIN ASTA", ALT TÂNĂR PRINDE CURAJ.

VREM SĂ FORMĂM O REȚEA A PROMOTORILOR SĂNĂTĂȚII MINTALE ÎN MEDIUL RURAL, CU TINERI DIN TOATĂ ȚARA, TINERI CA TINE, CARE TRĂIESC ÎN RURAL, CARE ȘTIU REALITATEA ȘI VOR SĂ SCHIMBE CEVA. VOR ORGANIZA EVENIMENTE LOCALE ÎN CARE VOR INFORMA TINERII ȘI VOR AFLA NEVOILE LOR PRIVIND SĂNĂTATEA MINTALĂ. DUPĂ ACEEA, VOM LUCRA LA PROPUNERI CONCRETE PENTRU AUTORITĂȚILE NAȚIONALE.

ÎMPREUNĂ, VOM ARĂTA CĂ SĂNĂTATEA MINTALĂ NU E UN MOFT. E O NEVOIE REALĂ. ȘI O PRIORITATE.



RING THE HAPPINESS ESTE UN PROIECT DE PARTICIPARE FINANȚAT DE CĂTRE UNIUNEA EUROPEANĂ PRIN PROGRAMUL ERASMUS+. PROIECTUL ESTE IMPLEMENTAT DE CĂTRE ASOCIAȚIA RING THE CHANGES, ÎMPREUNĂ CU ASOCIAȚIA PENTRU DEZVOLTARE ACTIVĂ.

