

## **Psihoedukativne delavnice za podporo duševnemu zdravju v Centrih za krepitev zdravja in osebne zgodbe obravnavanih oseb iz prakse**

Na področju duševnega zdravja so v Centru za krepitev zdravja na voljo štiri psihoedukativne delavnice: krajša delavnica Tehnike sproščanja in daljše delavnice Spoprijemanje s stresom, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo.

Glede na slog življenja dandanes se večina med nami vsakodnevno srečuje s stresom. Nekaj stresa je sicer za normalno življenje nujno potrebnega, kadar pa je pretiran ali preveč dolgotrajen, pa lahko vodi v težave na področju telesnega in duševnega zdravja, med drugim tudi v depresijo in anksioznost. Zato je zelo pomembno, da se naučimo z njim učinkovito spoprijemati. Na delavnicah udeleženci dobijo informacije o tem, kakšna je povezava med telesnim in duševnim delovanjem, zakaj pride do določenih težav in kaj lahko sami naredijo za njihovo premagovanje ter krepitev zdravja. V majhni skupini imajo možnost izmenjati izkušnje in vprašati tisto, kar jih zanima. Na delavnicah se jim lahko pridružijo tudi bližnji, da lažje razumejo, kaj se z njimi dogaja in ponudijo pomoč in podporo.

Žal je na področju duševnega zdravja še vedno prisotna stigma, zaradi katere se marsikdo težko odloči poiskati pomoč, vendar pa menim, da se tudi to počasi spreminja. Vedno več ljudi prepoznava pomen tega, da poskrbijo za svoje zdravje in pridobijo informacije, ki jim pri tem koristijo.

### **Ženska, 30 let, trgovka**

#### **Napotna diagnoza: Depresija, panični napadi**

#### **Obiskane delavnice: Tehnike sproščanja, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Podpora pri spoprijemanju z anksioznostjo**

Zadnja leta so mi prinesla veliko izzivov. Poroka, gradnja hiše, očetova bolezen, spontani splav in po ponovnem poskusu zanositve rojstvo sina. Ko se je situacija malo umirila, se mi je zdelo, da bi zdaj morala biti srečna, saj je vse to za mano, a sem se počutila zelo slabo, brez energije in volje, čutila sem utrujenost in tesnobo. Doživela sem tudi nekaj paničnih napadov, po katerih si nisem več upala sama iz hiše. Nisem vedela, kako si pomagati in nisem imela energije, da bi iskala pomoč.

Po opravljenem preventivnem pregledu so me napotili na delavnice v CKZ. Tekom delavnic sem spoznala, kaj se z mano dogaja. V zadnjih letih sem doživela veliko stresnih dogodkov, s katerimi se nisem znala spoprijeti, kar je privedlo do paničnih napadov in depresije. Spoznala sem, da bom morala marsikaj spremeniti – spreminjati svoje negativno mišljenje, redno delati tehnike

sproščanja, se več pogovarjati s partnerjem, se ukvarjati s športom in poskrbeti tudi zase. Pot ni vedno lahka, veselim pa se drobnih korakov naprej. V primerjavi s takrat, ko je bilo najhuje, je za mano že dolga prehojena pot.

## **Moški, 41 let, inženir gradbeništva, vodja projektov**

### **Napotna diagnoza: Depresija**

### **Obiskane delavnice: Tehnike sproščanja, Podpora pri spoprijemanju z depresijo in Spoprijemanje s stresom**

Za delavnico sem se odločil na predlog osebne zdravnice. Moje težave so se začele pred nekaj leti. Vedno sem veliko delal, pred nekaj leti pa mi je produktivnost pričela padati in nisem več dosegal enakih rezultatov kot prej. To sem poskušal nadoknaditi tako, da sem po koncu delovnega časa prišel domov in delal naprej. Partnerko, otroke in prijatelje sem odrinil od sebe, češ da me ovirajo pri tem, da bi lahko bil bolj produktiven. Mislim sem, da če se dovolj potrudim, bo šlo. Pričele so se težave s spanjem, razdražljivost in stalna napetost. Naposled me je to privedlo do izgorelosti, depresije in večmesečne bolniške odsotnosti z dela.

Ko gledam za nazaj, vidim, da sem reagiral povsem napačno. Namesto da bi se ustavil in razmislil, kaj bi lahko spremenil, sem samo vedno več delal in vedno manj naredil. Kritiziral sem se zaradi svoje neuspešnosti. Zdaj se učim vzeti si čas zase, redno delam tehnike sproščanja in počasi se moje počutje izboljšuje. Veliko mi pomaga tudi razumevanje, kaj se ob stresu dogaja v telesu, tako si lažje pomagam.

Maruša Naglič, univ.dipl.psihologinja

Center za krepitev zdravja

Zdravstveni dom Celje