



KAKO KREPITI DUŠEVNO ZDRAVJE V VSAKDANJIH SITUACIJAH

JELENA MILIĆ, MAG. PSIHOLOGIJE

Pomen duševnega zdravja

- ▶ »Stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.«
- ▶ Duševno zdravje vpliva na to, kako razmišljamo, komuniciramo, se učimo in osebno rastemo.
- ▶ Je eden izmed pogojev za dobre medosebne odnose in uspešnost pri delu ter posledično temelj socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja.
- ▶ Oblikuje se v družinah, šolah, na ulicah in delovnih mestih; je rezultat tega, kako nas drugi obravnavajo in kako mi obravnavamo druge in sami sebe.



- Ohranjanje in krepitev duševnega zdravja je ključnega pomena za dolgo in zdravo življenje.
- Koncept pozitivnega duševnega zdravja → posameznikovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, njegovi odnosi z drugimi, njegovo vsakodnevno delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z izzivi ter problemi in doprinaša skupnosti, v kateri živi.

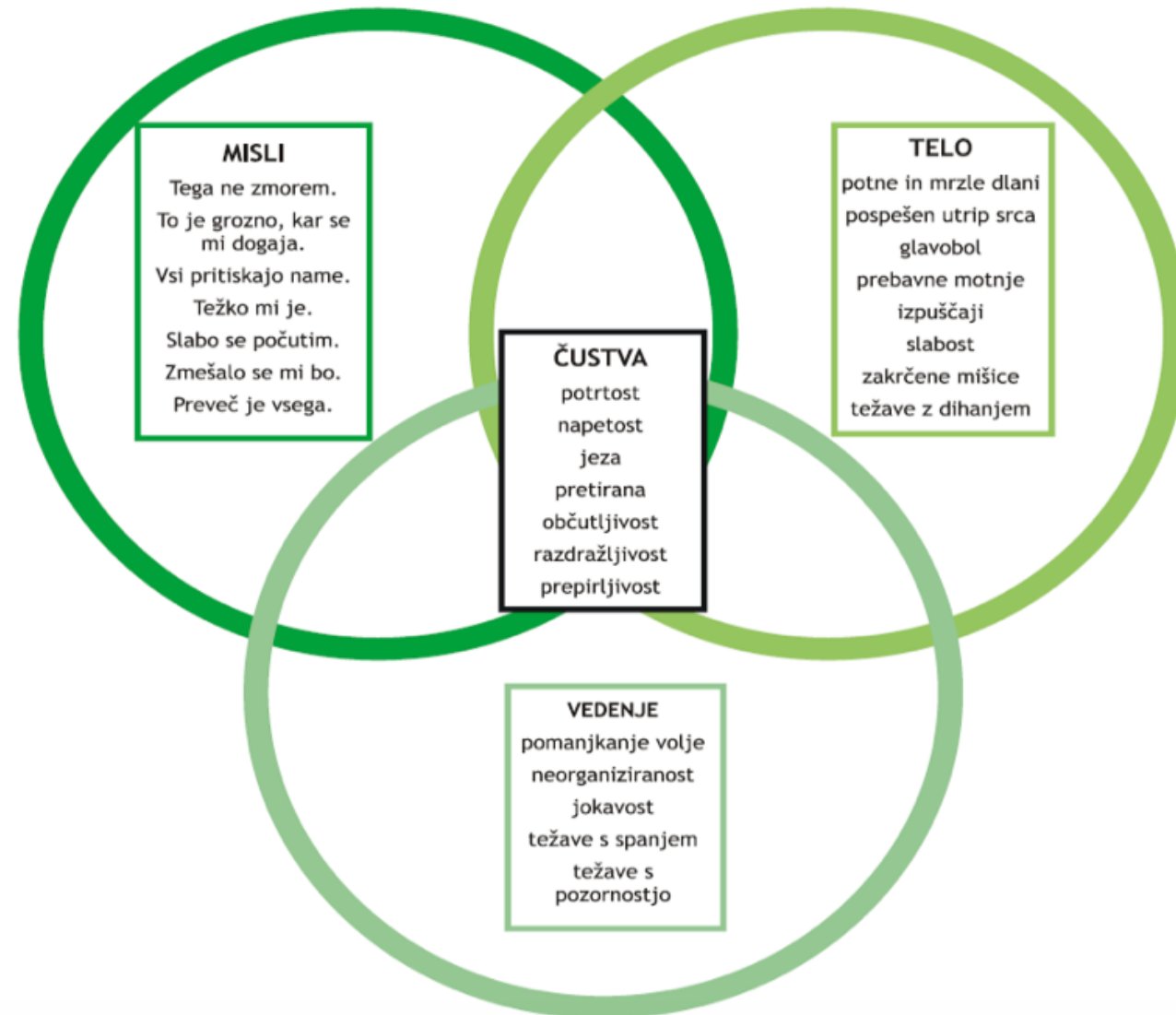


STRES IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- **Stres je povsem normalno odzivanje.**
Gre namreč za telesni, duševni in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim in zunanjim pritiskom (stresorjem), ki zamajajo njegovo ravnovesje.
- Posameznik doživlja stres, kadar zazna neskladje med zahtevami/stresorji in svojimi kapacitetami za spoprijemanje z njimi.
- Kako bo posameznik doživel stres, je odvisno od njegove osebnosti, njegovih izkušenj, energetske opremljenosti, okoliščin ter širšega in ožjega okolja, v katerem živi.



Simptomi stresa





OBVLADOVANJE STRESA

PRIPRAVA NA NEUGODNE OKOLIŠČINE

OBVLADOVANJE ČUSTEV

OBVLADOVANJE MISLI

SKRB ZA PSIHOFIZIČNO KONDICIJO

STEBRI PODPORE

DELAVNICE

- ▶ TEHNIKA REŠEVANJA PROBLEMOV
- ▶ ASERTIVNOST
- ▶ ČUJEČNOST
- ▶ TEHNIKE SPROŠČANJA - Progressivno mišično sproščanje





ZAKLJUČEK



- Naloge, ki jih moramo opraviti, razvrstimo po pomembnosti in si vsak dan sproti pripravimo dnevni načrt dela.
- Postavimo si realne, dosegljive cilje, pri doseganju katerih se ne bomo povsem izčrpali.
- Privoščimo si redne odmore ter si vzamemo čas za počitek.
- Razmislimo, katere dejavnosti nas obremenjujejo in katere razbremenjujejo.
- Postavimo si omejitve in se naučimo reči ne.
- Naučimo se pohvaliti sami sebe in se nagraditi za dosežke.
- Razmišljajmo optimistično!



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!