

»Kaj lahko storimo za boljšo psihično odpornost v trenutnem svetu?«



Ob 10. oktobru, svetovnem dnevu duševnega zdravja, vas vabimo na spletno strokovno srečanje, ki bo v

sredo, 20. oktobra 2021, ob 12. uri.

Je duševno zdravje samoumnevna dobrina ali odgovornost vsakega posameznika in celotne družbe? Kako zmanjšati (pre)velike razlike v dostopnosti do storitev na področju duševnega zdravja? Kaj lahko vsak sam naredi za boljšo psihično odpornost? Kako se soočiti z izzivi in poiskati vire moči znotraj samega sebe? Kako krepiti lastne kapacitete za dobro počutje in blagostanje?

Na strokovnem srečanju bomo skušali poiskati odgovore na ta in podobna vprašanja ter hkrati osvetliti pomembnost duševnega zdravja in dobrega počutja.

Vabljeni!

Udeležba je brezplačna.

Na dogodek se je potrebno prijaviti. Prijave sprejemamo do 18. 10. 2021 oziroma do zasedbe prostih mest na naslednji [povezavi](#).



STROKOVNO SREČANJE

»Kaj lahko storimo za boljšo psihično odpornost v trenutnem svetu?«

Kraj: NIJZ, OE Kranj - videokonferenčna oblika

Datum: 20.10.2021



PROGRAM

11.45 – 12.00 Odprtje prijav na spletno povezavo

Umetniški uvod

12.00 – 12.10 *dr. Tone Kregar, član skupine MI2,
direktor Muzeja novejše zgodovine Celje*

Pozdravni nagovor

12:10 – 12:20 *Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., spec. druž. med.,
vodja Nacionalnega programa za duševno zdravje Mira,
Nacionalni inštitut za javno zdravje*

Duševno zdravje ni cilj, temveč pot – intervju

12:20 – 13:15 *prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., spec. psihiatrije
Aljoša Bagola, knjižni avtor, predavatelj in knjižni avtor
mag. Ksenija Horvat, voditeljica*

Psihična odpornost v vsakdanjem življenju – izvedba tehnike Prizemljitev

13:15 – 13:35 *mag. Alenka Tančič Grum, univ. dipl. psih.,
Nacionalni inštitut za javno zdravje*

13:35 – 14:00 Odmor

Samomor med mladostniki – značilnosti in možnosti preprečevanja

14.00 – 14.45 *prim. Nuša Konec Juričič, dr. med., spec. javnega zdravja,
doc. dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih.,
Nacionalni inštitut za javno zdravje*

14.45 – 15.05 **Zaključek srečanja**
