



Maribor 2024

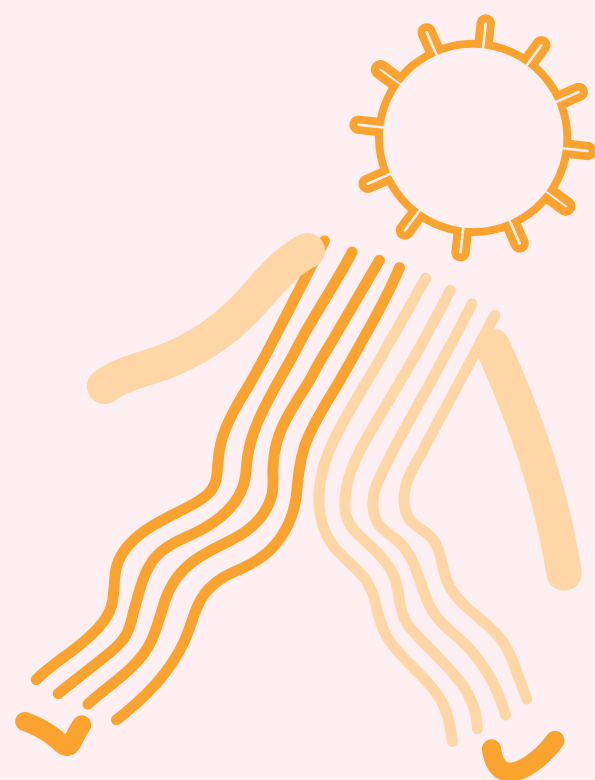
FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA

PREDAVANJA • DELAVNICE • INTERAKTIVNI KOTIČKI • PREDSTAVITVE • STOJNICE



15. MAJ 2024
MED 10:00 IN 18:00

**LJUDSKI VRT
V MARIBORU**



Več informacij



Častno pokroviteljstvo predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Mestna občina
Maribor
Univerzitetno
mesto

MIRA
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

O FESTIVALU

V skrbi za duševno zdravje ljudi

Vabljeni na 2. Festival duševnega zdravja, ki bo potekal 15. maja 2024 od 10. do 18. ure pred stadionom Ljudski vrt v Mariboru. Namenjen je vsem, ki želijo izvedeti več o duševnem zdravju in kako ga krepiti

Duševno zdravje ni le odsotnost bolezni, ampak je ključni dejavnik za naše celostno dobro počutje. Omogoča nam, da se spopademo z izzivi, gradimo čvrste odnose in najdemo smisel v življenju. Duševno zdravje ni nesprenmenljivo in ni zgolj dobro ali slabo. Včasih se soočamo z duševnimi težavami in motnjami, ki vplivajo na naše počutje, razmišljanje in vedenje. Te težave so lahko blage ali hude in se lahko pojavijo občasno ali trajno. Da bi poudarili širši spekter duševnega zdravja, ki vključuje tudi pozitivne vidike, se včasih uporabljajo poimenovanja, kot so pozitivno duševno zdravje, duševno blagostanje ali duševna dobrobit. Poznamo številne tehnike in pristope, ki nam lahko pomagajo krepiti duševno blagostanje, preprečevati duševne težave oziroma jih lahko uporabimo, da pomagamo obvladati težave komu drugemu. Du-

ševno zdravje je namreč odvisno od številnih okoliščin, med njimi nekaterih, na katere lahko vplivamo sami v vsakdanjem življenju, in drugih, kjer lahko imamo vpliv le s skupnim in usklajenim delovanjem.



Predavanja in delavnice

Na Festivalu duševnega zdravja želimo s predavanji in delavnicami na dostopen način prikazati raznovrstnost in



pomembnost tem s področja duševnega zdravja. Na ta način želimo prispevati k bolj celostnemu dojetju duševnega zdravja in posledično k celovitemu ukrepanju na tem področju. Odgovornost za duševno zdravje družbe je deljena - nosijo jo tako politični odločevalci in strokovnjaki s področja duševnega zdravja kakor tudi vsi drugi člani naše družbe.

Ker je dogodek namenjen najširši javnosti, smo si pri organizaciji dogodka zadali nalogo, da predstavimo vsebine, ki so najbolj relevantne za vsakdanje življenje ljudi različnih starosti. To pomeni, da ponujamo predavanja o najbolj zanimivih temah kakor tudi de-

lavnice, po katerih bodo udeleženci bogatejši za večšino ali spoznanje, ki bo pustilo realno sled v njihovem vsakdanu.

Predavanja brezplačna, potrebna prijava

Festival bo prostor za odprto razpravo, učenje in druženje. Za udeležbo na predavanjih in delavnicah se je potrebno predhodno prijaviti na spletni strani <https://nijz.si/nijz/festival-dusevne-ga-zdravja-2024/>. Ob predavanjih in delavnicah pa se bodo predstavili organizacije in združenja s področja duševnega zdravja na več kot 50 stojnicah,

Utrinek z lanskega festivala
Foto: NIJZ

na voljo bosta dva interaktivna koticika, kjer bodo skozi celoten dan potekale delavnice in druge aktivnosti, hkrati pa bo na glavnem odru izjemno zanimiv program okroglih miz. In vse te aktivnosti bodo na voljo brez predhodne prijave.

Vabimo vas, da se nam pridružite na Festivalu duševnega zdravja in naredite korak naprej k bolj srečnemu in zdravemu življenju! Skupaj za krepitev duševnega zdravja!

Program MIRA je nacionalni program duševnega zdravja, ki kot prvi strateški dokument v Republiki Sloveniji celovito obravnava in ureja področje duševnega zdravja. Program povezuje obstoječe ter dodaja nove službe in strukture, s tem pa odgovarja na potrebe ljudi na področju duševnega zdravja.

Glavni poudarki programa so krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje in celostna obravnava duševnih motenj. S tem namenom povezuje službe vseh odgovornih sektorjev, torej zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in šolstva.

Cilj programa je vzpostaviti dobro podporno okolje na vseh področjih varovanja duševnega zdravja. Službe in storitve poskuša približati uporabnikom in jih spodbuditi k zgodnjemu iskanju pomoči ter tako zmanjšati institucionalizacijo na področju duševnega zdravja.

Duševno zdravje v Sloveniji

Breme duševnih motenj se odraža v izgubi produktivnosti, tako zaradi odsotnosti z dela kot tudi zaradi pre zgodnjih upokojevanj. Zdravstvena statistika kaže porast števila zunajbolnišničnih obravnav in izdanih psihotropnih zdravil med otroki in mladostniki. Obenem se ljudje s težavami v duševnem zdravju srečujejo z nedopustno dolgimi čakalnimi dobami. Dodatno vrzel med tistimi, ki pomoč potrebujejo, in tistimi, ki jo prejmejo, pa povzročata stigmatizacija duševnih motenj in nizka pismenost o duševnem zdravju.

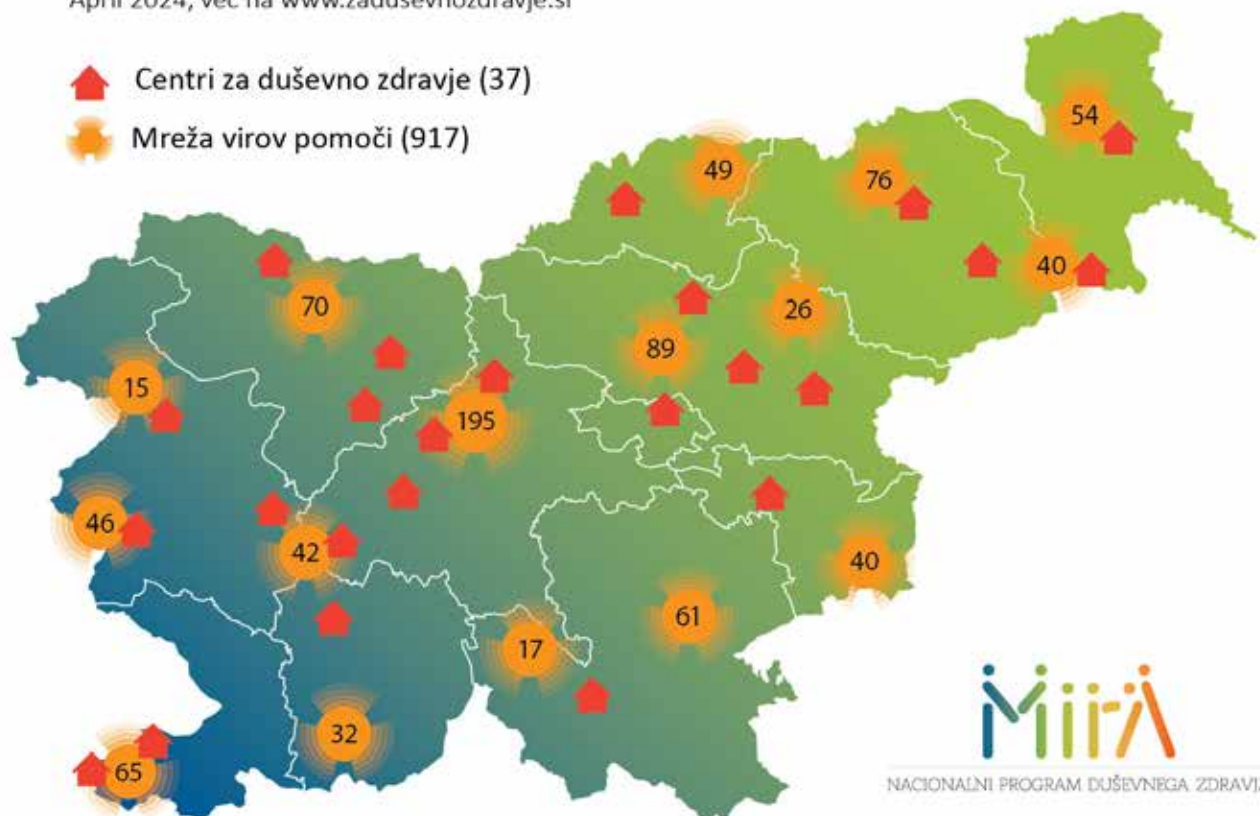
Nacionalni program duševnega zdravja 2018-2028, ki ga je državni zbor sprejel leta 2018, celovito naslavlja področje duševnega zdravja in opisane izzive 20-letne vrzeli. Program želi povezati vse že obstoječe, dodaja pa tudi nujno potrebne nove strukture v celostno, interdisciplinarno in medsektorsko organizacijo promocije, preventive, zdravljenja težav v duševnem zdravju in rehabilitacije.

ležnikov v skrbi za duševno zdravje posameznika in skupin prebivalcev v lokalni skupnosti ter na vseh ravneh obravnave.

Centri za duševno zdravje v mreži virov pomoči

April 2024, več na www.zadusevnozdravje.si

- Centri za duševno zdravje (37)
- Mreža virov pomoči (917)



PROGRAM MIRA

Vzpostavljamo podporno okolje

Program želi povezati vse že obstoječe, dodaja pa tudi nujno potrebne nove strukture v celostno, interdisciplinarno in medsektorsko organizacijo promocije, preventive, zdravljenja težav v duševnem zdravju in rehabilitacije

Skupnostni pristop z novo mrežo služb

Medsektorska mreža storitev in služb, vključenost načrtovalcev in izvajalcev

ter uporabnikov in svojcev lahko zagotovijo kakovostno, pravočasno, vsestransko in dostopno obravnavo ljudi z duševnimi motnjami. V to mrežo služb sodijo občine, službe na vseh ravneh zdravstvenega in socialnega varstva ter zaposlovanja in službe na vseh ravneh vzgoje in izobraževanja. Pomemben je tudi prispevek neformalnih, uporabniških organizacij ter drugih društev, ki delujejo na področju duševnega zdravja, ter organizacij in društev v lokalni skupnosti. Aktivnosti, namenjene preprečevanju težav v duševnem zdravju in obravnavi ljudi s težavami v duševnem zdravju, v vseh življenjskih obdobjih, moramo čim bolj obdržati v skupnosti, to je tam, kjer ljudje sicer živijo.

Novost, ki jo je uvedel Program MIRA, je vzpostavitev Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter Centrov za duševno zdravje odr-

- Temelji na skupnostnem pristopu h krepitevi duševnega zdravja in pri obravnavi oseb s težavami v duševnem zdravju v skupnosti.

- Ukvarja se s promocijo duševnega zdravja in preventivo ter destigmatizacijo duševnih motenj.

- Vzpostavlja mrežo služb za duševno zdravje otrok in mladostnikov ter odraslih.

- Prizadeva si za zmanjševanje posledic pitja alkohola na duševno zdravje.

- Prizadeva si za preprečevanje samomorilnega vedenja.

- Ukvarja se z izobraževanjem, raziskovanjem, spremljanjem in evalvacijo.

slih. Načrtovana je vzpostavitev 50 centrov z interdisciplinarnimi timi strokovnjakov, ki zagotavljajo dostopnost do storitev vsem prebivalcem območja, v katerem center deluje. Prav tako se centri povezujejo z vsemi službami in deležniki v lokalnem okolju, da bi tako še izboljšali dostopnost pravočasne in ustrezne podpore oziroma oskrbe.

Festival duševnega zdravja.
Priloga časopisa Večer

Naročnik priloge: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Besedila pripravili: Barbara Gavez Volčjak, Kaja Komar

Fotografije in grafike: arhiv naročnika, Shutterstock, Profimedia

Izdal: Večer mediji, d. o. o., april 2024

Delo pomembno zaznamuje naše odraslo življenje, saj na delu preživimo njegov znaten del (približno 50 odstotkov budnih ur v vseh delovnih dneh oziroma po podatkih Gallupove raziskave v povprečju 81.396 ur v celotni delovni dobi). Le še za spanje porabimo več časa. Delo pomembno prispeva k naši identiteti in občutku smiselnosti ter prispevanja v skupnost. Delovna aktivnost nam prinaša ekonomsko in socialno varnost, pomembna pa je tudi za naše zdravje in dobro počutje. Pri tem je ključno, v kakšnem delovnem okolju opravljamo svoje delo. Delovno okolje lahko krepi ali pa poslabšuje naše duševno zdravje. Skrb za dobro duševno počutje na delovnem mestu je zaveza in odgovornost delodajalcev in tudi zaposlenih. Kako uspešno krmariti med delovnim in zasebnim življenjem, smo se pogovarjali z izr. prof. dr. Saro Tement z Oddelka za psihologijo Filozofske fakultete Univerze v Mariboru.

Kateri so tisti dejavniki, ki lahko v delovnem okolju ogrožajo naše duševno zdravje?

Dejavnikom, ki v delovnem okolju ogrožajo naše duševno zdravje, pravimo psihosocialna tveganja na delovnem mestu. Ta tveganja lahko izvirajo iz konfliktnih socialnih odnosov na delovnem mestu, pa tudi iz potrebe po uravnavanju lastnih čustev, ki jih moramo na delovnem mestu izkazovati bolj prilagojena, kot so morda v resnici. Težave izvirajo tudi iz organizacije dela, povzročajo jih časovni pritiski pri delu, kadar je preveč zadolžitev na neko časovno enoto ali je delovnih nalog preprosto preveč. Druga tveganja izhajajo iz pomanjkanja kompetentnosti, sposobnosti za opravljanje delovnih nalog, torej da delu nismo kos. Težavo predstavlja nejasnost delovnih nalog, torej da nismo prejeli jasnih navodil, kaj so naše delovne naloge ali kdaj je neko delo zaključeno. V zadnjih letih se v literaturi veliko govori o nelegitimnih delovnih nalogah, to so obremenjujoče delovne naloge, ki jih zaradi svojegega statusa ali vloge na delovnem mestu naj ne bi opravljali ali pa so nelegitimne zato, ker so povsem nepotrebne in bi se lahko s kakšnimi drugimi organizacijskimi tehnološkimi rešitvami popolnoma odpravile, pa jih zaposleni vseeno opravljajo.

Ali med psihosocialna tveganja šteje tudi mobing? V čem se tovrstni slab odnos, ki je posledica neenakomerno razporejene moči v odnosu med delavcem in nadrejenim, pravzaprav kaže? Mobing kot neka skrajna situacija lahko izvira iz posameznega konflikta, ampak o mobingu govorimo pri dlje časa trajajočih, ponavljajočih se dogodkih. Velikokrat se kažejo na verbalni ravni, največkrat pa so te oblike pritiskov, ki se izvajajo v kontekstu mobinga, zelo prikriti. Zaposlenemu se recimo na razne načine da vedeti, da ga več ne želijo na delovnem mestu: odvzemajo mu opravila, mu dajejo nepotrebne ali nesmiselne delovne naloge ali pa take, ki so zanj prelahke ali pretežke. Lahko pa se seveda kaže tudi skozi obrekovanje, opravljanje in žaljenje osebne integritete in zasebnega življenja prizadetega.

Situacije, ki ste jih opisali, torej pri posamezniku v delovnem okolju povzročajo stres, ta pa se potem lahko izrazi v duševnih težavah?

Odnos med delom in duševnim zdravjem je večplasten. Po eni strani lahko govorimo, da delo negativno vpliva na duševno zdravje, po drugi strani pa trenutno duševno zdravje osebe lahko vpliva na opravljanje dela. Gre torej za dvosmerni proces, ki pa je lahko pozitiven ali negativen. Delo lahko negativno vpliva na duševno zdravje, po drugi strani pa lahko marsikomu pomeni način, da se vrne v normalno stanje po neki težavi na področju duševnega zdravja. Dejavniki v delovnem okolju lahko prispevajo k težavam na področju duševnega zdravja predvsem zaradi



DR. SARA TEMENT

Telo pod stresom reagira podobno kot pri intenzivnem športu

Kateri so dejavniki tveganja, ki na delovnem mestu ogrožajo naše duševno in tudi fizično zdravje, in zakaj je vsa skrb za dobro počutje preložena na ramena posameznika, čeprav bi lahko svoje prispevale tudi organizacije

tega, ker povečujejo verjetnost za doživljanje stresa. Obenem pa večje delovne obremenitve zaposlenega terjajo več počitka, in če ta počitek iz kateregakoli razloga izostane, to dodatno prispeva k nalaganju stresa.

Posledice preobremenjenosti se pogosto pokažejo šele po daljšem času izpostavljenosti stresu, zato jih posamezniki morda niti ne zaznajo. To ni kot zlom roke ali virus gripe. Kakšni so simptomi, da z našim duševnim zdravjem ni vse v redu?

Simptomi, ki bi kazali na težave na področju duševnega zdravja ali pa tudi na doživljanje stresa, so večplastni. Prvi so čustveni znaki, ki so lahko jeza, razdražljivost, pa tudi pretirana apatija. Lahko vidimo simptome na miselni ravni, "preveč mi je vsega, znorel bom", kar izraža občutek ujetosti v situacijo. Na vedenjski ravni se kažejo kot nespečnost, prevzemanje nezdravih življenjskih navad oziroma zdravju škodljivo vedenje: kajenje, zloraba alkohola, pomanjkanje telesne aktivnosti, napačna prehrana.

Vsi opisani simptomi so torej lahko posledica stresa v službi. Ali se lahko kažejo tudi kot težave na telesni ravni, ne zgolj v duševnem zdravju?

Številne raziskave potrjujejo, da stres deluje na dveh ravneh: neposredno deluje na psiho-fiziološki ravni, posredno pa povečuje verjetnost za zdravju škodljiva vedenja in zato potem deluje tudi na zdravje. To lahko razložimo s primerom: po slabem dnevu v službi bi se bilo dobro posvetiti kaki telesni aktivnosti, vendar namesto tega raje obležimo na kavču ali se prepiramo s partnerjem, spijemo kozarec alkohola, vse to pa na telesni in vedenjski ravni ne bo prispevalo k zdravju.

Neposredno pa stres dejansko deluje na različne organske sisteme, na primer na srčno-žilni sistem. Ko smo v stresu, je odziv podoben, kot da bi se ukvarjali z intenzivnim športom.

Ali so te povezave tudi znanstveno dokazane?

So, čeprav jih ni preprosto ugotavljati, ker na psihofiziološki ustroj deluje veliko dejavnikov in zelo težko rečemo, katera stresna okoliščina je vzrok za neko bolezen. Potrebno je upoštevati vrsto drugih dejavnikov, od spola, starosti do drugih dejavnosti, ki jih oseba počne, splošno psihofizično kondicijo. Seveda so med temi dejavniki tudi interakcije, torej gre za kombinacijo več dejavnikov. Tako da ugotavljanje teh povezav ni preprosto. Nekaj dokazov v literaturi obstaja. Obstajajo tudi dokazi iz večjih, dlje časa trajajočih, tako imenovanih vzdolžnih raziskav. Večje vzorce ljudi spremljajo skozi desetletja in denimo ugotavljajo, da je veliko število delovnih ur dejavnik tveganja za srčno-žilne bolezni.

Po vsakem delu bi si morali vzeti čas za regeneracijo ali počitek, da se naše energijske zaloge ponovno napolnijo

Na Festivalu duševnega zdravja boste predavali o tem, kako se spočijemo po delu. Kaj v splošnem svetujete ljudem? Po vsakem delu bi si morali vzeti čas za regeneracijo ali počitek, da se naše energijske zaloge ponovno napolnijo in da smo ponovno pripravljani za nove zahteve dela, pa tudi druge vsakodnevne situacije, na vedenjski in tudi na miselni ravni. Če se le da, naj bi v prostem času doživeli občutek telesne in miselne sprostitve. V prostem času naj bi se ukvarjali z aktivnostmi, ki nam dajo občutek nadzora. Velikokrat si kakšnih aktivnosti ne izberemo sami, prosti čas je navsezadnje povezan tudi z nekate-

rimi nujnimi opravili, recimo gospodinjskimi, ki jih sicer ne bi z veseljem izbrali. To potem ne daje občutka avtonomije oziroma nadzora. Dobimo ga, ko si neko aktivnost namensko sami izberemo in načrtujemo. Na delovnem mestu tej potrebi pogosto ni zadoščeno. V prostem času naj bi tudi doživeli občutke povezanosti z drugimi, tudi obvladovanja stvari, ki nam gredo dobro od rok. Zato se je smiselno ukvarjati s stvarmi, v katerih smo dobri, ker se lahko skozi te aktivnosti v prostem času izkažemo. Literatura v bistvu kaže, da so ravno te izkušnje – torej odklop, sprostitev, povezanost, izkušnja obvladovanja, nadzora – bolj pomembne kot konkretne dejavnosti.

Je pa izbira dejavnosti zelo odvisna od posameznikovih interesov. Bolj kot konkretne dejavnosti, ki jih izvajamo, je pomembno, ali nam te dejavnosti res omogočajo, da na psihološki ravni pridobimo prej omenjene izkušnje. Telesna aktivnost naj bi bila med tistimi, ki najbolj pomagajo pri odklopu, ker je preprosto pretežka in težko vmes še razmišljamo o delu. Mogoče pa za koga ni telesna aktivnost tista, ki omogoča odklop, ampak katera druga. Tudi družabne aktivnosti z družino in prijatelji so lahko vir pozitivnih občutkov, vendar ne, če skupinsko premlevamo probleme pri delu, ker potem v bistvu podaljšujemo negativne vplive delovnega okolja in jih ravno s tem prenašamo v prosti čas.

Ljudje nimamo težav govoriti o svojem delu, težje pa spregovorimo o svojih čustvih, sploh če so negativna. So duševne težave še vedno stigmatizirane?

Nimam konkretnih podatkov, s katerimi bi si lahko tukaj pomagala, tako da je to izključno moje osebno mnenje.

Foto: Igor Napast

Mislím, da so oziroma da posameznik, če govorimo v delovnem kontekstu, še vedno lažje govori o bolniški odsotnosti zaradi telesnih težav kot pa zaradi duševnih. Redkokdo se pogovarja o težavah na področju duševnega zdravja pa o načinih zdravljenja, ki jih prejema. V tem smislu bi lahko rekli, da je duševno zdravje do določene mere stigmatizirano oziroma se ljudje bojijo odziva sodelavcev, ko jim zaupajo te težave.

Menite, da bi lahko več raziskav pomagalo destigmatizirati težave v duševnem zdravju? Kako bi to pomagalo zaposlenim, ki se soočajo z njimi?

V okolju, kjer se nadrejeni zavedajo, da lahko imajo zaposleni tudi težave na področju duševnega zdravja, so primerno občutljivi za te težave in nasploh takšnim zaposlenim ponujajo oporo, je zaposlenim zagotovo lažje in se prej rehabilitirajo. Destigmatizacija bi zato lahko bila konstruktivna. Pa tudi nasploh bi lahko takšne raziskave pomagale bolje razumeti predstave ljudi, ustrezne in neustrezne, o določenih duševnih težavah. Navsezadnje v delovnih okoljih preživimo veliko časa, sodelavci se pogovarjamo o določenih zadevah in morda smo tudi lahko drug drugemu vir informacij in podpore. Mogoče lahko pomeni interakcija s sodelavcem za nekoga ravno to spodbuda, da poišče pomoč.

Pa je tovrstne pomoči v Sloveniji dovolj ali jo je težko najti? Čakalne dobe za specialiste so na vseh področjih dolge, je pri psihosocialni pomoči kaj drugače?

Pomoč je v Sloveniji precej težko najti. Če se name obrne kdo, ki ima težave na področju duševnega zdravja, imam tudi sama že težave poiskati ustrezne strokovnjake in ustrezen način odzivanja. Na koga se najprej obrniti, kje najhitreje poiskati pomoč? Mislím, da bi bilo potrebno ljudi ozaveščati o virih iskanja pomoči, torej na koga se v bistvu lahko obrneš. Mením, da je to v prvi vrsti naloga delodajalcev oziroma pristojnih služb znotraj organizacije. Če se ozavešča, informira, izobražuje o različnih temah, zakaj ne bi enkrat posvetili dela izobraževalnega procesa na delovnem mestu temu, kako poiskati pomoč ob težavah na področju duševnega zdravja.

Ves čas govorimo o tem, kako naj se posameznik sooči s stresom na delovnem mestu. Kaj pa bi lahko pristojni v delovnih organizacijah konkretno storili za zmanjšanje dejavnikov tveganja?

Tukaj je še ogromno manevrskega prostora. Mislím, da je zelo malo posluha in zelo malo razmisleka v tej smeri. Pred sto leti so se zelo dosti ukvarjali s procesi reorganizacije, delno tudi z odpravo delovnih nalog. Resda je bil namen tega velikokrat povečevanje učinkovitosti, zlasti v proizvodnih procesih, ampak vse spremembe so bile uredničene na ravni organizacije dela. Tudi danes bi se morala podjetja vprašati, kaj pravzaprav delamo. Ali vsi zaposleni delajo to, kar naj bi delali, ali delajo neke stvari, ki v bistvu presegaajo njihove kompetence ali pa so nepotrebne? Ali imamo jasno določena pričakovanja, primerno dorečene časovne roke? Ali so vsi sestanki res potrebni in smiselni? Ali sta potrebni vsa dokumentacija in birokracija? Ali je mogoče kake delovne naloge odpraviti? Res pogrešam eno tako korenito reorganizacijo delovnih procesov in verjamem, da bi podjetja, ki bi se za to odločila, našla precej rešitev v delovnem procesu, ki bi odpravile nesmiselne naloge in časovne pritiske.

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/kazalci-dusevnega-zdravja/>
- https://www.gzdbk.si/media/pdf/Letaki_NIJZ.pdf
- <https://www.zadusevnozdravje.si/na-delovnem-mestu/napotki-za-posameznike/12-napotkov-za-dobro-dusevno-pocutje-na-delovnem-mestu/>

KRATKA VSEBINA PREDAVANJ IN DELAVNIC

Predavanja za vse generacije

SPANJE IN NESPEČNOST, doc. dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih. Kakovostno spanje je osnova za dobro počutje. Omogoča regeneracijo telesa in prispeva k dobremu duševnemu in telesnemu zdravju. Raziskave kažejo, da v zadnjih desetletjih ljudje v državah zahodnega sveta spimo vse manj, prav tako naraščajo motnje spanja in nespečnost. Spregovorili bomo o značilnostih spanja in zakaj ga vsi tako zelo potrebujemo. Spoznali bomo tudi pet ključnih korakov, ki vplivajo na to, da je naše spanje kakovostno in krepčilno.

SE ZNAMO UČINKOVITO SPOPAŠTI S STRESOM?, asist. dr. Simon Brezovar, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Ljudje imamo dokaj jasno predstavo o tem, katere navade so zdrave in katere ne, pa vendar je povezava navad z obvladovanjem stresa šibka. Ljudje lahko jemo zdravo, se dovolj gibljemo in spimo, pa nas bo stres kljub temu prekomerno nadvladoval in nam povzročal sive lase. Na predavanju boste dobili vpogled v zakulisje navad, ki so za ohranjanje duševnega zdravja in blagostanja temeljne.

ČUSTVA IN ČUSTVENA SAMOREGULACIJA, asist. Nina Piberčnik, mag. psih.

Čustva igrajo pomembno vlogo v posameznikovem življenju. V predavanju bomo spoznavali področje čustvovanja in odgovorili na vprašanja, kot so: Zakaj imamo čustva? Kako prepoznavati različna čustvena stanja? Kako uravnnavati svoja čustva? Spoznavali bomo značilnosti čustev, njihov nastanek in pomen. V nadaljevanju pa se bomo posvetili čustveni samoregulaciji in spoznavali, kakšna je njena vloga v našem osebnem in poklicnem življenju. Predstavili bomo tudi nekaj konkretnih usmeritev in tehnik za uravnavanje lastnih čustvenih stanj.

SO ČUDEŽNE REŠITVE STROKOVNJAKARJEV PRAVE?, izr. prof. dr. Bojan Musil, univ. dipl. psih.

V javnosti se pogosto pojavljajo samoklicani strokovnjaki (strokovnjakariji) za duševno zdravje, ki nam ponujajo čudežne rešitve za vse možne težave. Kljub znanstvenemu videzu njihovih izjav jim pogosto manjka podlaga v znanstvenih metodah in vrednotah, zato lahko tudi škodujejo ljudem, ki so dovzetni za dvomljive terapije. V predavanju bomo povzeli značilnosti, ki razločijo znanost od psevdoznanosti na področju psihologije in psihoterapije in so v pomoč pri sprejemanju pravih odločitev glede duševnega zdravja.

KAJ PA DUŠEVNO ZDRAVJE TISTI, KI SKRBIJO ZA DRUGE?, Ana Ramovš, dr. med., in Ajda Cvelbar, mag. soc. geront.

Na predavanju bo predstavljena preča problematika varovanja in krepitve duševnega zdravja tistih posameznikov – žena, hčera, snah, mož, sinov, sester, bratov, prijateljev, sosedov in drugih –, ki doma skrbijo za kronično bolne, invalidne ali starostno onemogle bližnje osebe. Njihovo duševno zdravje je ogroženo zlasti zaradi pomanjkanja informacij in znanja, izgorelosti in doživljanja osamljenosti pri tej skrbi za druge. Za krepitev duševnega zdravja v teh velikokrat težkih življenjskih okoliščinah bodo prikazani nekateri zgledi dobre prakse. Svoje znanje bosta strnili predavateljici, ki prihajata z Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje.

Predavanja za vse, ki bi radi bolje razumeli otroke in mladostnike

DUŠEVNE STISKE MLADOSTNIKOV, Ana Jerman, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Predavanje bo zajemalo kratek opis najpogostejših duševnih težav pri mladostnikih (depresivnost, samomorilnost, panični napadi, anksioznost, samoposkodbeno vedenje, odvisnosti idr.). Zanimalo nas bo, kako jih prepoznati in nagovoriti, predvsem v družinskem ali

Podrobno o programu



Z lanskega festivala Foto: NIJZ

šolskem okolju, in za mladostnika ter starše poiskati ustrezno pomoč.

MEDVRSTNIŠKO NASILJE? KAKO SE ODZVATI?, izr. prof. dr. Katja Košir, univ. dipl. psih.

Ključna značilnost medvrstniškega nasilja je neravnovesje moči. Zato so mu otroci težko kos sami in pri spoprijemanju z njim potrebujejo podporo učiteljev in staršev. Vendar pa raziskave kažejo, da otroci, še manj pa mladostniki, o težavah v vrstniških odnosih redko poročajo odraslim. Menijo, da jim odrasli ne morejo pomagati ali celo, da bo njihovo posredovanje težave le še poslabšalo. Na predavanju se bomo pogovarjali o načinih, kako naj se odrasli odzivajo na medvrstniško nasilje in pomagajo krepiti dobre vrstniške odnose.

ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK, MLADOSTNIKOV IN STARŠEV, mag. Tadeja Batagelj, univ. dipl. psih., in Domen Kralj, mag. psih.

Kako se lahko mladi naučijo spoprijemati z anksioznostjo? Kje lahko starši pridobijo večšine za pozitivno starševstvo in vzgojo otrok? Kam usmeriti mlade po brezplačen in hiter nasvet strokovnjaka? Predavanje bo razkrivalo strokovne, zanesljive in brezplačno dostopne programe, kot so Cool Kids, Neverjetna leta in #Tosemjaz ter druge vire strokovne pomoči, ki so mladim in staršem na voljo v Sloveniji.

PRIVLAČNA IN HKRATI NEVARNA NAVIDEZNA RESNIČNOST, Natalija Kašman, mag. psih.

Virtualni svet, v katerega na spletu vstopajo otroci in mladostniki, velikokrat predstavlja način sprostitve, zabave, prav tako pa se tam izražajo in vključujejo v raznolike spletne skupnosti. V predavanju se bomo posvetili najbolj priljubljenim aplikacijam, spoznali njihove prednosti in pasti. Podrobneje bomo spregovorili o prekomerni rabi zaslonjskih tehnologij in o tem, kako jo pravočasno prepoznati in ustrezno ukrepati.

Predavanja za aktivne na trgu dela

KAKO VARUJEMO IN KREPIMO DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU, Karmen Stariha, univ. dipl. lit. komp., in dr. Ditka Vidmar, univ. dipl. biol. Zaposleni, ki delajo v psihološko varnem

delovnem okolju, so bolj zadovoljni in bolj zdravi. Njihova odpornost proti stresu in zmogljivost njegovega obvladovanja sta znatno višji, pri delu pa so tudi bolj motivirani in učinkoviti. Delovne organizacije, v katerih delajo, imajo manj bolniških odsotnosti, fluktuacije, manj delovnih nesreč, napak in so poslovnio bolj uspešne ter bolj zanimive za delojemalce. Na predavanju boste izvedeli, zakaj je duševno zdravje pri delu pomembno, kako ga lahko varujemo in krepimo, kaj lahko za to naredijo delodajalci in kaj lahko naredimo sami.

KAKO SE SPOČITI PO DELU?, izr. prof. dr. Sara Tement, univ. dipl. psih.

Uvodoma bomo spregovorili o tem, zakaj je počitek po delu pomemben, in o razlikah med pasivnim in aktivnim počitkom. Predstavljene bodo dejavnosti, ki počitek spodbujajo, in ovire, ki ga preprečujejo. Te lahko izvirajo iz dela, iz osebnostnih značilnosti ali drugih dejavnikov. Predstavili vam bomo tudi napotke in nasvete, kako se lažje odklopimo od dela in si zagotovimo počitek.

Delavnice za starejše

OSAMLJENOST OB VSTOPU V POKOJ, Jožica Gamse, dr. med., spec. psih.

Upokojitev je pomembna prelomnica v življenju. Človek se mora prilagoditi novemu dnevnomu ritmu in načinu življenja. Spregovorili bomo zgolj o enem negativnem občutju, ki spremlja to obdobje, in to je osamljenost. Udeleženci delavnice bodo v štirih skupinah raziskali naslednje razsežnosti: 1. Osamljenost kot posledica izgube socialne mreže. 2. Osamljenost kot posledica izgube dela identitete. 3. Osamljenost kot nemotiviranost. 4. Osamljenost, izvirajoča iz telesnih težav. V zaključku bomo podali izsledke posameznih skupin.

ALI SE LAHKO IZOGNEMO DEMENCI?, Drago Perger, univ. dipl. psih.

Ali lahko z dejavnostjo upočasnimo hitrost upadanja miselnih sposobnosti? Spoznali bomo varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za nastanek demence. Na delavnici bomo spoznali, kako lahko urimo spomin, in prikazali vaje za izboljšanje spomina, pozornosti, sklepanja ... Pogovorili se bomo tudi o dejavnostih, s katerimi lahko prispevamo k prilagodljivosti in zmogljivosti možganov.

Delavnice za mladostnike

RAZVOJ ZASVOJENOSTI IN NJENE POSLEDICE, dr. Karmen Osterc Kokotovič, univ. dipl. ped., in Vanja Žmak, prof. soc. in teol.

Na delavnici se bomo lotili razvoja in faz zasvojenosti ter spoznali vzroke zanjo. Spregovorili bomo o posledicah in odzivih staršev. Namenjena je predvsem mladostnikom, srednješolcem, da bi pridobili večšine za samorefleksijo na temo prepovedanih drog in nekemičnih zasvojenosti.

OH, TA LJUBEZEN!, Aljaž Bogolin, univ. dipl. psih., in Laura Buzeti, univ. dipl. psih.

Na interaktivni delavnici bomo skupaj raziskovali ključna vprašanja o ljubezni, medosebnih odnosih, spolnosti in komunikaciji. Ob zabavnih in poučnih aktivnostih bomo pridobivali nova znanja in večšine za boljše razumevanje sebe in drugih. V varnem okolju bomo skozi odprto komunikacijo razmišljali o spoštovanju, soglasju in osebnih mejah ter tako pridobivali večšine za zdrave in spoštljive odnose.

Delavnica za mladostnike (tudi za študente)

NAVIGACIJA SKOZI ODRAŠČANJE: KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?, Domen Kralj, mag. psih., in Maruša Naglič, univ. dipl. psih.

Ali se ti kdaj zgodi, da tvoje počutje ni čisto "ta pravo", pa ne znaš točno opisati, kaj doživljaš? Morda niti ne veš, zakaj se tako počutiš, ker za to ni nekega zunanega vzroka? Vsi se kdaj najdemo v stiski in lažje je, če razumemo, kaj se nam dogaja, in poznamo načine, kako si pomagati. V prvem delu delavnice se bomo osredotočili na spoznavanje samih sebe. Skušali bomo odgovoriti na vprašanja: Kaj je duševno zdravje? Kaj so duševne stiske in kdaj jih doživljamo? Kako naše misli vplivajo na naša čustva in vedenje? V drugem delu pa bomo raziskovali, kaj v stiski pomaga. Govorili bomo o strategijah, s katerimi si lahko pomagamo sami, pa tudi o virih strokovne pomoči.

Delavnice za vse generacije

NISEM TI PAVEDAL, KER ME NISI VPRAŠAL, doc. dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih. V predavanju, ki bo imelo elemente delavnice, bomo razmišljali o stališčih in prepričanjih, ki nas najpogosteje ovirajo

pri tem, da bi začeli pogovor o duševni stiski. Bodisi kadar smo na strani tistega, ki pomoč potrebuje, bodisi kadar smo na strani tistega, ki pomoč ponuja. Vsak od nas se namreč kadarkoli lahko znajde v obeh vlogah. Tako kot nesreča namreč tudi duševne stiske nikoli ne počivajo.

TEHNIKE SPROŠČANJA, Božo Lalić, mag. psih.

Delavnica je namenjena spoznavanju osnovnih značilnosti in tehnik sproščanja, ki jih lahko izvajate tudi doma. Predstavljene bodo prednosti posamezne tehnike in možnosti izbire glede na situacijo, v kateri potrebujete sprostitev. Delavnica je namenjena odraslim, ki se želijo naučiti metod za sproščanje in za nižanje stresnega odziva.

URAVNAVANJE ČUSTEV IZVIRA IZ ZGODNJEGA OTROŠTVA, Jana Pogorevc, dr. med., spec. psih., in Breda Jelen Sobočan, dr. med., spec. psih.

Novorojenček je povsem odvisen od odrasle osebe, ki skrbi za njegove fizične potrebe in ga potolaži. Mama je običajno prva odrasla oseba, na katero se naveže. Na ta način se začnejo v otrokovih možganih razvijati centri, ki bodo skrbeli za uravnavanje čustev. Na predavanju bomo osvetlili čustveni razvoj otroka, ki je najbolj intenziven v prvih dveh letih njegovega življenja in pomeni temelj za uravnavanje čustev skozi vse življenje.

KAKO DRUŽBENE RAZMERE VPLIVAJO NA MOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?, Kristina Debenjak, univ. dipl. soc. ped., in Zala Gorjup, univ. dipl. soc. ped.

Sodelujoči na delavnici se bodo soočili s tem, kako politične, ekonomske in družbene sile vplivajo na notranje doživljanje nas vseh in kako ponotranjimo sisteme neenakosti, diskriminacije in nemoči. Na delavnici gledališča zatiranih ne bomo iskali tega, kaj je z nami narobe in kaj lahko "pozdravimo", pač pa bomo v skupini z gledališkimi vajami utelesili in improvizirali naš notranji svet, stiske, ovire, želje ... Vse to se bo odigralo pred našimi očmi in videli bomo lahko na drugačen način ter prepoznali, kaj vse vpliva na naše duševno stanje.

TE SKRBI, DA NEKDO PIJE PREVEČ ALKOHOLA?, dr. Maja Roškar, univ. dipl. psih., viš. pred., in Janja Milič, dr. med., spec. psih.

Na delavnici bomo spoznali osnove psihološke prve pomoči ob čezmernem pitju alkohola pri odraslih. Pogovarjali se bomo o različnih načinih pitja alkohola in o naših prepričanjih glede pitja alkohola. Govorili bomo tudi o tem, ali, kdaj in kako pristopimo k nekomu, za katerega nas skrbi, da pije preveč.

NASVETI ZA DOBER POROD IN SPROŠČENO STARŠEVSTVO, viš. pred. dr. Zalka Drglin, prof. ped., mag. soc. kulture, in Petra Jelenko Roth, dr. med., spec. psih.

Kako se dobro pripraviti na porod in zgodnje starševstvo, da bomo mirni in sproščeni, otrok pa zdrav in zadovoljen? Kako lahko starši prepoznajo in umirimo stres pri sebi in novorojenčku? Kaj lahko storimo, če se srečamo z depresivnostjo ali tesnobo, v naročju pa imamo dojenčka, kako poskrbeti zase in kam po podporo in pomoč? Informacije, spretnosti in izbire za dober porod in sproščeno starševstvo so še posebej namenjene nosečnicam, bodočim očetom, mamam in očetom, dedkom in babicam, vsem, ki bi radi vedeli več o porodu, najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja in dobrih starševskih praksah.

DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI KREPIJO DUŠEVNO ZDRAVJE, Petra Žula, mag. psih.

Osredotočili se bomo na pomen medosebnih odnosov, podpore in socialne mreže. Odkrivali bomo pomen duševnega in telesnega zdravja ter skušali spoznati, kako lahko sami vplivamo na svoje dobro počutje. Izboljšali bomo zavedanje, da se vedno lahko naučimo kaj novega in na ta način bolje poskrbimo zase in posledično za svoje dobro počutje.

SLABEMU POČUTJU SEM KOS

1 POSKUSI SE OSREDOTOČITI NA STVARI, NA KATERE LAHKO VPLIVAŠ

2 POSKUSI SPREJETI SVOJE POČUTJE TAKŠNO, KOT JE

“SITUACIJA JE TAKŠNA, KOT JE. LAHKO PA SPREMENIM POGLED NANJO!”




3 POSKUSI SE ZA TRENUTEK ODMAKNITI OD STRESNIH DEJAVNIKOV

POKLIČI FRENDA, POJDI MALO VEN, POIGRAJ SE S HIŠNIM LJUBLJENČKOM, POGLEJ DEL SERIJE, ZAPLEŠI :)




OSTANI POVEZAN 4



POSKUSI ORGANIZIRATI SVOJ ČAS 5

- Obkljukaj opravljene aktivnosti
- Vključi sproščanje in zabavo
- Vključi "čas brez zaslonov"

POSKUSI OSTATI TELESNO AKTIVEN IN OHRANJAJ PODOBEN VZOREC SPANJA TER PREHRANJEVANJA 6



VEČ SI LAHKO PREBEREŠ V PRISPEVKU "SLABEMU POČUTJU SEM KOS - 10 IDEJ, KAKO LAHKO MLADOSTNIK SKRBI ZA DOBRO POČUTJE"

VZEMI SI NEKAJ ČASA TUDI ZASE 7

BODI PRIJAZEN DO SEBE IN DRUGIH 8

NE POZABI NA MOŽNOST, DA LAHKO ZAPROSIŠ ZA POMOČ, KO JO POTREBUJEŠ.

POSKUSI POISKATI NEKAJ STVARI, ZA KATERE SI LAHKO HVALEŽEN 9

IZKAŽI HVALEŽNOST, ČETUDI SAMO Z MAJHNIMI POZORNOSTMI IN DEJANJI.

PREIZKUSI KATERO OD TEHNIK SPROŠČANJA ALI ČUJEČNOSTNIH VAJ 10

Sproščeno zadihaj in si vzemi vsaj nekaj trenutkov:

- 5 - opazi pet predmetov
- 4 - otipaj štiri površine
- 3 - prepoznavaj tri zvoke
- 2 - zaznaj dve vonjavi
- 1 - okusi okus v ustih



DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Spremembe vplivajo na doživljanje čustev

Mladostništvo je obdobje, ki nastopi po otroštvu in se od njega razlikuje po nekaterih razvojnih nalogah ter telesnih in drugih spremembah. Z drugimi izrazi ga lahko imenujemo najstništvo, adolescenca ali puberteta, ki pomeni začetek mladostništva



Foto: Profimedia

čutke, kot so sram, zavist, jeza, negotovost vase ali pa občutke krivde, da bi se morali razvijati enako kot drugi. Zaradi vseh sprememb v mladostništvu se ne bi smeli obremenjevati ali se zanje kriviti, čeprav se zaradi njih lahko počutijo neprijetno.

Dve vrsti odziva

Zaradi mnogih novosti v času odraščanja in zorenja se mladostniki pogosto

lahko počutijo zmedeno in negotovo. Izkusijo lahko različne vrste stresa in stisk, denimo stiske zaradi šolskih obremenitev, negativnih misli in občutkov o sebi, težav s prijatelji in podobno. Čeprav se jim morda zdijo velike in nepremagljive, se je dobro zavedati, da so prehodne težave in stiske sestavni del mladostništva. Na izzive in stiske se mladostniki odzivajo različno – nekateri stisko izražajo navzven preko različnih vedenj (na primer jok, prepiranje, neprimerno vedenje), drugi pa lahko stisko prikrivajo in se umikajo vase, zaradi česar je drugi niti ne opazijo. Če spoznajo, da jih težave obremenjujejo tako močno, da motijo potek njihovega vsakdana in opravljane (šolskih) obveznosti, se lahko obrnejo po pomoč.

S kakšnimi strahovi se lahko soočajo mladostniki?

Ljudje se ustrašimo različnih stvari – od glasnih zvokov, nepredvidljivih gibov ali padajočih predmetov do socialnih situacij. V času mladostništva pa so aktualni strahovi, kot so:

- strah pred neuspehom;
- strah pred drugačnostjo in zavračanjem s strani vrstnikov;
- strah pred socialnimi situacijami oziroma socialna plašnost;
- strah pred neznanim in nerazumevanjem;
- strah pred izgubo nadzora nad seboj;

Lahko pa strah ni vezan na določeno situacijo ali ljudi, temveč se večji del dneva počutijo nemirne, oprezne ali zaskrbljene brez oprijemljivega razloga (kot je na primer prihajajoče preverjanje znanja). Takšno doživljanje lahko kaže na anksioznost. Če mladostnik pri sebi opazi, da o stvareh premleva več, kot je potrebno, in se pogosto počuti preobremenjen s skrbmi brez specifičnega vzroka, lahko za začetek preizkusi nekatere izmed tehnik sproščanja.

Izbrano tehniko sproščanja vadi dlje časa, da se v njej izuri. Če to ne zadoštuje, pa se po pomoč lahko obrne k strokovnjakom, kot so šolski psiholog, psiholog v zdravstvu, osebni zdravnik ali psihoterapevt.

Koraki premagovanja strahov

Premagovanja svojih strahov se lahko mladostniki lotijo v več korakih. Začnejo lahko s tem, da se podučijo, kako strah deluje, po čem ga lahko prepoznajo in kaj so vzroki zanj. Ko prepoznajo, kakšne situacije v njih vzbujajo strah, se lahko na soočanje s temi situacijami vnaprej pripravijo (in se jim ne izogibajo). V ta namen lahko preizkusijo različne tehnike sproščanja, s katerimi se lahko umirijo pred soočanjem s situacijami, ki jim vzbujajo strah.

Strahove lahko zaupajo tudi bližnji osebi, kot je prijatelj/ica, mama/oče, sorojenec, trener, razrednik ipd. Vprašajo jih lahko, ali so tudi sami kdaj doživljali kaj podobnega in kako so se s tem soočali. Kadar stisko nekemu zaupamo, nam je običajno lažje, saj dobimo občutek, da nismo sami v tem, kar doživljamo. Strahovi, s katerimi se spopadamo, nas lahko prikrajšajo za različna doživetja s prijatelji, razvijanje hobijev ali pridobivanje izkušenj, ki jih lahko doživimo v času mladostništva. Na voljo so različne možnosti za pomoč in podporo ob soočanju s strahovi.

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/v-mladostnistvu/>
- <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji/>

Spremembe se prepletajo

Vsa našeta področja razvoja se med seboj povezujejo. To pomeni, da telesne spremembe, s katerimi se srečujejo mladostniki, vplivajo na njihovo doživljanje čustev, saj se zaradi njih lahko počutijo nelagodno, zaskrbljeno, prestrašeno. Tudi ljudje, s katerimi se družijo, jim vzbujajo določena čustva (na primer veselje, presenečenje, ljubosumje). Velik vpliv ima tudi opazovanje in primerjanje z vrstniki, predvsem kadar zaznajo, da se telesa drugih razvijajo drugače. To v mladih lahko vzbudi različne ob-

Pomoč mladostnikom

Pri iskanju pomoči so mladostnikom na voljo različni anonimni viri, pri katerih lahko poiščejo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje:

- TOM telefon (116 111) <https://e-tom.si/>
- spletni portal #To sem jaz <https://www.tosemjaz.net/>

Duševno zdravje se kaže kot pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta ter uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja. Kadar pa se nekdo težko sooča s težavami in te ovirajo njegovo vsakdanje funkcioniranje, govorimo o težavah v duševnem zdravju. Te se lahko zgodijo komurkoli, saj se vsi občasno soočamo s hudimi stresnimi situacijami in življenjskimi krizami, se pa vsak drugače odziva, na kar vplivajo različni dejavniki in osebne izkušnje. Dejavniki so odvisni od našega življenjskega obdobja, genetskih zasnov, nekaterih osebnostnih značilnosti, pa tudi okoljskih, ekonomskih, družbenih in kulturnih dejavnikov. Vsak drugače dojemamo izzive in tudi probleme rešujemo vsak po svoje. Mnogim je v veliko pomoč, če se lahko o tem pogovorijo z drugo osebo, že zato, ker tako skrbi ubesedijo in na problem gledajo bolj jasno. V pogovoru in izmenjavi mnenj lahko pridemo do rešitve, ki je bila čisto pred nosom, pa je nismo videli. Z vsako premagano oviro pa je tudi naše počutje veliko boljše in spoštovanje, ki ga gojimo do sebe, večje.

Kako krepimo duševno zdravje?

Med pomembnimi varovalnimi dejavniki duševnega zdravja so ekonomska in socialna varnost, podpora socialna mreža in varno družinsko okolje, dobro telesno zdravje, pozitivne vrednote in prepričanja, socialne veščine ter sposobnost učinkovitega prilaganja novim okoliščinam in reševanja problemov. Čeprav je dejavnikov precej, lahko za krepitev duševnega zdravja veliko naredimo sami. Pogosto pozabljamo, kako pomembni so kakovostni medosebni odnosi, ki nam lahko zagotovijo močno podporo v težkem obdobju. Ljudje smo družabna bitja, zato si moramo znati vzeti čas za naše najdražje, da drug drugemu prisluhnemo, se začutimo in povežemo. To ne velja le za partnerja, otroke,



ZA VSE GENERACIJE

Dobri medsebojni odnosi krepijo duševno zdravje

V svetu, v kakršnem živimo, je zdravje posameznika neločljivo povezano z njegovim duševnim zdravjem. Zato moramo, tako kot skrbimo za svoje telo, poskrbeti tudi za duševno zdravje, da nam lahko še naprej omogoča optimalno, zadovoljno in uspešno delovanje na vseh področjih

ožo in širšo družino, temveč tudi za prijatelje. Druženje s prijatelji ustvarja občutek povezanosti, pripadnosti, pomembnosti in povečuje občutek lastne vrednosti. Klepet, zabava in smeh nas napolnijo z energijo in radoživostjo, pogovor o naših težavah in manj prijetnih občutkih pa lahko prinese olajšanje. A za vzdrževanje zdravih medosebnih odnosov je pomemb-

no tudi, da razvijamo veščine, kot so sposobnost poslušanja, zmožnost empatije, izražanje čustev in misli, dogovarjanje, reševanje konfliktov in vzpostavljanje medsebojnega spoštovanja. Konflikti v odnosih so neizogibni, vendar so lahko tudi konstruktivni, če z iskreno in spoštljivo komunikacijo skupaj iščemo rešitve, kar odnos še poglobi.

Povezovanje z drugimi nam daje občutek sprejetosti, pomembnosti in varnosti, to pa krepí našo samopodobo.

Foto: Shutterstock

Svet mladostnika stoji na odnosih

Na mlade in njihov (pozitiven) odnos do sebe in sveta močno vplivajo prav prijatelji in družba. Zato je zelo pomembno, da se zavedajo, da prijateljstva za vsako ceno, ki so v nasprotju z njihovim bistvom in vrednostnim sistemom, niso prava. Družijo naj se s prijatelji, ki jim lahko zaupajo in se zato ob njih tudi dobro počutijo. Dobri prijatelji in dejavnosti, v katerih uživajo, bistveno prispevajo k njihovi boljši samopodobi in samospoštovanju, kar je najboljši temelj za duševno zdravje v prihodnosti. Enako pomembno je, da starši z njimi ohranijo iskren in odkrit odnos, jim ponudijo ljubeče, sprejemajoče in varno okolje. Morda jim lahko prav oni najbolje svetujejo, kako drugače pogledati na neprijetno situacijo in premagati slabo počutje. Mladi se morajo tudi naučiti, kako zdravo živeti, kako biti prijazen do sebe in drugih ter kako biti hvaležen in znati hvaležnost tudi izkazati. To jim bo pomagalo, da zgradijo zdrave medsebojne odnose z družino in prijatelji.

Odnosi za živahno jesen življenja

Ne le v mladosti in odrasli dobi, tudi v jeseni življenja je pomembno, da vzdržujemo stike s svojimi bližnjimi in ohranimo živahno družabno življenje. Starejši, družite se z vnuki in s sosedovimi otroki, ki vas bodo nasmejali, popestrili dneve in vas morda še kaj novega naučili. Poiščite zanimive skupine in društva, udeležite se izletov in dogodkov, spoznavajte nove kraje in ljudi, odkrivajte nove interese in hobije. Druženje in dobri medosebni odnosi nas vedno napolnijo z energijo in spodbudijo naše misli. S prijatelji lahko podelimo mnenja, tegobe in po-

Obzirno ponudite pomoč

Dobri medsebojni odnosi temeljijo na iskrenosti, zaupanju ter medsebojni pomoči in opori. Če opažate, da ima vaš prijatelj, prijateljica, sorodnik, sodelavec ali sodelavka duševno stisko, mu lahko ponudite psihološko prvo pomoč. Najprej pozorno spremljajte znake in informacije, tako verbalne kot neverbalne, ki jih oseba sporoča, ter njene čustvene odzive. Poslušajte jo in povejte ji, da sprejemate njene občutke, tako se bo ob vas počutila varna in vam bo lahko zaupala. Šele nato jo skušajte pomiriti in ji pomagajte pri izbiri najbolj primerne rešitve. Povejte ji, da ste ji na voljo in da bi z veseljem prisluhnili njenim težavam. Kadar ocenite, da je to potrebno, jo obzirno usmerjajte k iskanju ustrezne strokovne pomoči.

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/krepitev-dusevnega-zdravja-po-obdobjih/>
- <https://solazdravja.com/2022/03/15/gradiva-nijz-program-mira-dusevno-zdravje-starostnikov/>
- <https://www.tosemjaz.net/razisci/druzina-prijatelji-in-vrstniki/kako-ostajamo-v-dobrih-odnosih-in-razresujemo-konflikte/>

dobne izkušnje, predvsem pa so nam v težkih situacijah lahko v veliko oporo. Ne glede na življenjsko obdobje nam povezovanje z drugimi daje občutek sprejetosti, pomembnosti in varnosti, to pa krepí našo samopodobo.

PRIPRAVA NA VELIKO PRELOMNICO

Nasveti za dober porod in sproščeno starševstvo

Čas nosečnosti, poroda in materinstva malemu bitjcu je eno najlepših, a tudi najzahtevnejših obdobj v življenju ženske

Nosečnost je sama po sebi stresna, romantična podoba o srečnih in brezskrbnih dnevih pa pogosto daleč od resničnosti. Že v prvih mesecih se v telesu zgodijo številne spremembe, ki jih povzročajo rast novega bitja v njem. Zaradi spremenjenega hormonskega stanja pride tudi do sprememb v kognitivnem delovanju in čustvovanju, te pa prinašajo mešane čustvene reakcije in stanja. Nosečnost lahko hkrati osrečuje ter prežema s številnim strahovi, negotovostjo in tesnobnimi občutki. Nosečnici lahko oporo

ponudijo partner, družina in prijatelji, lažje ji bo, če bo navezala nova poznanstva z drugimi nosečnicami ali mamicami z dojenčki in majhnimi otroki. Mnoge se najbolje počutijo v družbi enakih in skupine za nosečnice so edinstvena priložnost za pogovor o stiskah in izmenjavo izkušenj o spopadanju z njimi. Kadar je nosečnica v stiski, se lahko za pomoč obrne tudi na izbrane ginekologa ali družinskega zdravnika, ki bo svetoval glede morebitne nadaljnje obravnave. Dobro je namreč, da še pred velikim dogodkom dobi ob-



čutek, da je pripravljena na porod in da ji bodo bližnji stali ob strani. Nosečnici je v uteho, če ve, da jo bo med porodom lahko spremljala oseba, ki ji zaupa in se ob njej počuti sproščeno. To je lahko partner, prijatelj ali prijateljica, mama, sestra, doula. Tako se bo z izzivi med porodom lažje srečevala in jih tudi premagovala. Porod je, ne glede na to, ali je to prvi ali četrti otrok, vedno prelomnica, ki spremeni življenje porodnice.

Ženske so lahko ob privajanju na novo starševsko vlogo in spremenjenem življenjskem ritmu zelo ranljive, zato potrebujejo razumevanje in podporo bližnjih. Morda so nezadovoljne s telesnim videzom zaradi povečane telesne teže, oblike telesa, strij, drugačne oblike dojke, spremembe pigmentacije, izpadanja las in ohlapnosti kože na trebuhu. Da bi se privadila na spremenjeno telo, mamica po porodu potrebuje čas, potrpljenje, veliko spodbude in ljubezen. Tudi sama mora biti nežna s seboj, se spomniti, kaj ji je uspelo in kakšno na-

Vpliv okolja na dojenčka je v prvih mesecih življenja izjemno pomemben in ima dolgoročne posledice. Foto: Shutterstock

grado je prešla v svoje naročje. Tako so zaradi velikih hormonskih sprememb v prvih tednih nekatere stiske lahko pogoste, a tudi prehodne. Denimo poporodno otežnost v prvem tednu po porodu doživi kar osem od desetih žensk, pri številnih se pojavijo tesnoba, razdražljivost, težave s spanjem, ženska je lahko pretirano dejavna ali čisto brez energije. Tudi utrujenost in izčrpanost sta pogost pojav. Večini pomaga, da o svojih občutkih spregovorijo z drugimi materami, s svojo mamo ali babico, da spoznajo, da niso edine, ki se srečujejo s težavnim obdobjem. Nasveti izkušenih mamic so neprecenljivi, recimo, da se je najbolje prilagoditi ritmu dojenčka in si privoščiti čas za sproščanje, ko dojenček spi, prositi za pomoč ali pa omejiti obiske, če jih motijo. Če se srečajo z depresiv-

nostjo ali tesnobo, pa morajo poiskati strokovno pomoč, saj bodo tako najbolje poskrbele zase in s tem tudi za dojenčka, ki potrebuje svojo mamo.

Za otrokov razvoj so najpomembnejši ljubeči bližnji in v najzgodnejšem obdobju sta to najpogosteje mama in oče. To obdobje je ključno za otrokov razvoj in pomeni temelj zdravja odraslega, pa tudi odnos do družinskih članov, družine in socialnega okolja. Mame in očetje s svojim odnosom najbolj zaznamujejo otroka kot osebnost. Starševstvo je namreč vzajemni proces, v katerem se otroci učijo od odraslih in se starši učijo od svojih otrok. Ljubezen staršev daje otroku občutek lastne vrednosti, to pa je izhodišče za dobro samopodobo. Čeprav se vsi starši soočajo z mnogimi izzivi in zahtevami, povezanimi s skrbjo za dojenčka, morajo najti način, kako se sprostiti in ublažiti stres, saj to vpliva tudi na dojenčka. Morda je to sprehod v naravi, poslušanje glasbe ali meditacija, vedno je dobrodošel tudi pogovor z zaupanja vredno osebo. Če bodo delili svoje občutke o izzivih, s katerimi se soočajo, se bodo lažje umirili, nasvet prijateljice, sestre ali mame pa jim bo vlihljivo upanje. Ker je vpliv okolja na dojenčka v prvih mesecih življenja izjemno pomemben in ima dolgoročne posledice, je treba poskrbeti, da je to čim bolj miren čas, s čim manj stresa, a poln nežnosti in ljubezni.

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://zdaj.net/nosecnost/priprava-na-prihod-dojencka/pricakujemo-dojencka-3/>
- <https://zdaj.net/wp-content/uploads/2019/09/lzrocki.pdf>
- https://nijz.si/wp-content/uploads/2022/07/za_zdrav_zacetek.pdf

Kdaj poiskati pomoč

Znaki duševnih težav v obdobju nosečnosti in po porodu, ki trajajo več kot dva tedna in zaradi katerih je treba poiskati pomoč, so:

- žalost;
- jokavost (pogosteje kot običajno);
- razdražljivost in nemir;
- huda tesnoba, panični napadi, strahovi;
- izguba zanimanja za dejavnosti, ki so vas včasih zanimale;
- občutki krivde, obupa, nesposobnosti;
- pretirani občutki osamljenosti in zapuščenosti;
- prekomerna utrujenost;
- težave s spanjem (zvečer težko zaspate, ker ste zaskrbljeni ali občutite tesnobo);
- spremenjen tek (nimate teka, jeste preveč);
- neprijetne vsiljive misli ali podobe, ki sprožajo tesnobo, in vedenja, ki so namenjena njenemu olajšanju (na primer skrb, da bi se okužili, in pretirano umivanje, čiščenje, preverjanje in podobno);
- samomorilna razmišljanja.

DEMENCA

Pomembno je zgodnje prepoznavanje

Podaljševanje življenjske dobe pomeni tudi večjo pojavnost Alzheimerjeve demence, ki je kronična napredujoča bolezen možganov in predstavlja dve tretjini vseh demenc ter močno prizadene posameznika, njegove svojce in širšo družbo

Demencia je med največjimi zdravstvenimi, socialnimi in finančnimi izzivi sodobne družbe. Poznamo več vrst demence, daleč najpogostejša demenca je pri Alzheimerjevi bolezni. Z izrazom demenca opredeljujemo bolezensko stanje, ki se kaže z upadom možganskih sposobnosti in ovira vsakodnevno funkcioniranje. Gre za napredujoče bolezensko stanje, ki povzroča motnje spomina, mišljenja, orientacije, razumevanja, računskih zmožnosti, učnih sposobnosti, govornega izražanja, presoje.

Demencia prinaša veliko bolezensko, socialno, telesno, čustveno in finančno breme za osebo z demenco in za svojce. Zdravila zanjo ne poznamo. Kljub temu pa je zgodnje prepoznavanje pomembno, saj z ustreznim in zgodnjim zdravljenjem lahko upočasnimo napredovanje bolezni.

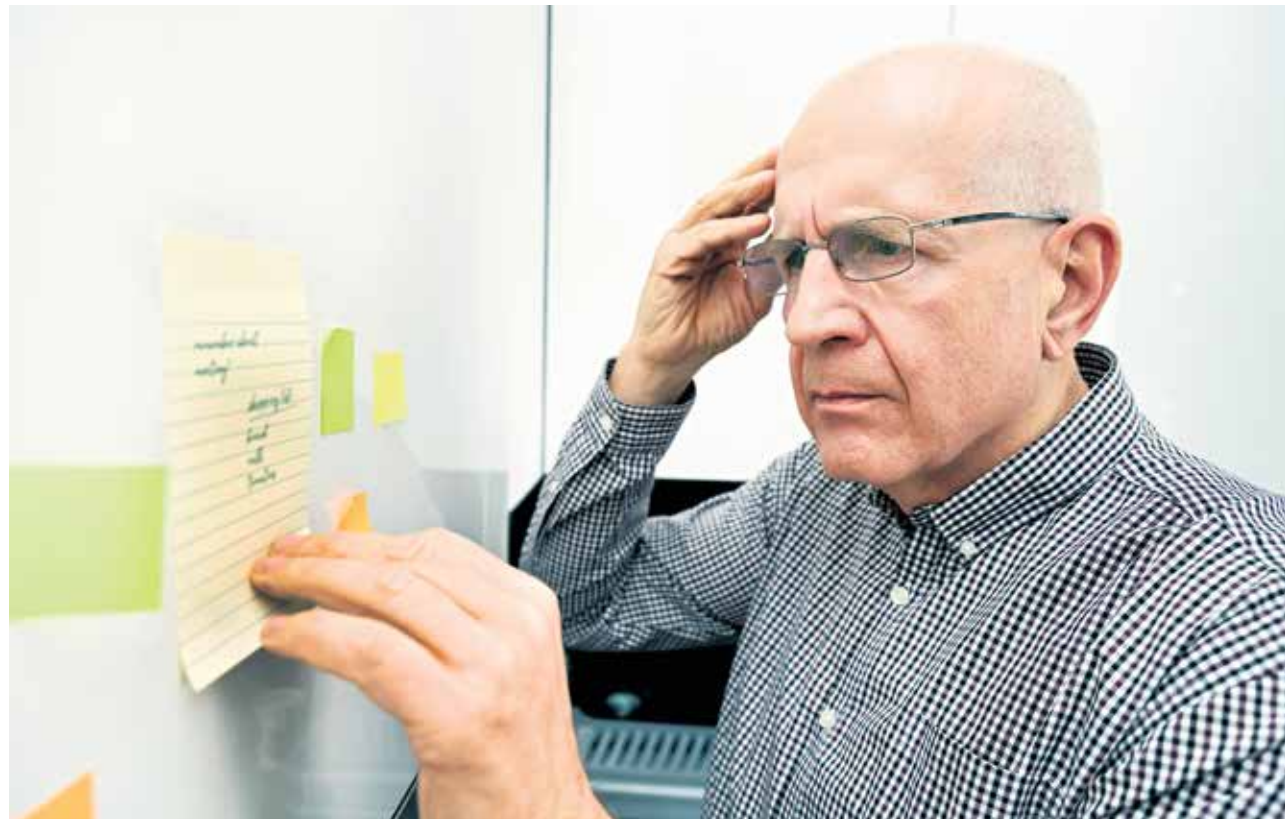
Razbijajmo mite in prispevajmo k destigmatizaciji

Mit številka 1: Pri demenci ne moremo ničesar storiti. NE DRŽI.

Ena od štirih oseb v svetu je zmotno prepričana, da na demenco ne moremo vlivati in ne moremo ničesar storiti, vendar to ne drži. Teoretično kar 40 odstotkov vzrokov demence lahko zmanjšamo ali pa nanje vplivamo na način, da zamaknemo pojav demence. **Mit številka 2: Demenca je normalen pojav pri staranju. NE DRŽI.**

Večina ljudi je zmotno prepričanih, da je demenca normalen pojav staranja. Demenca je bolezen možganov. Res pa je, da je starost največji dejavnik tveganja za demenco in se bo vzporedno z daljšanjem življenjske dobe povečevala verjetnost za demenco.

Mit številka 3: Najbolje, da se o težavah s spominom in o demenci ne



Večina ljudi je zmotno prepričanih, da je demenca normalen pojav staranja. Foto: Shutterstock

govori. NE DRŽI.

Zaradi zmotnih prepričan, predsodkov, nepoznavanja, občutkov sramu in strahu, včasih strahu pred jemanjem zdravil, predvsem pa zaradi stigme veliko ljudi z demenco in tudi njihovih svojcev o tem ne želi govoriti, zanikajo ali zmanjšujejo pomen težav ali pa jih skrivajo. Ljudje se sramujejo, da imajo sami ali njihovi svojci tovrstne težave. Potrebujemo pa podporo in pomoč. Zato moramo o tem spregovoriti. Destigmatizacija je ključnega pomena za nas vse,

vključno s tistimi, ki demence nimajo. **Mit številka 4: Kako živim, ne vpliva na to, ali bom imel demenco. NE DRŽI.**

Številni dejavniki, ki povečujejo tveganje za bolezen srca in ožilja, so povezani tudi z večjim tveganjem za demenco. Na zdravje naših možganov namreč vpliva tudi zdravje srca in krvnih žil. Naši možgani zavzema jo le 2 odstotka telesne teže, a hkrati porabijo kar petino (20 odstotkov) telesnih zalog kisika in energije. Zdravo srce zagotavlja, da se v možgane prečrpa dovolj krvi, medtem ko zdrave krvne žile omogočajo, da kri, bogata s kisikom in hranili, doseže možgane, da lahko delujejo normalno.

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/pogoste-dusevne-tezave-in-motnje/demencia/>
- <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/svetovni-dan-alzheimerjeve-bolezni/>
- <https://nijz.si/nenalezljive-bolezni/demencia/pomen-zgodnjega-prepoznavanja-in-zdravljenja-parkinsonove-bolezni-ter-njene-destigmatizacije/>
- <https://nijz.si/izvlijenjski-slog/zlozenka-kaj-je-demencia-in-kako-z-njo-ziveti/>

NEKEMIČNE ZASVOJENOSTI

Digitalne tehnologije določajo način odraščanja

Ne le mladostniki, tudi odrasli vedno več časa preživljamo ob različnih zaslonih, bodisi zaradi dela bodisi zaradi zabave. Kadar zaradi vsebin na zaslonih zanemarjamo druge vidike življenja, tvegamo, da zapademo v tako imenovano nekemično zasvojenost



staja tudi tveganje za različne razvojne zaostanke (na primer pri govornem, socialno-čustvenem, motoričnem razvoju) in vedenjske težave.

Po podatkih Nacionalne raziskave o tobaku, alkoholu in drugih drogah iz leta 2018 lahko visoko tveganje za zasvojenost z internetom prepoznamo pri 6,4 odstotka slovenskih uporabnikov interneta, starih od 15 do 64 let. Pri tem je ključno poudariti, da je ta delež znatno višji pri mlajših (15–19 let), in sicer 17,1 odstotka. Med različnimi spletnimi vsebinami po pogostosti prekomerne rabe v zadnjih letih izstopajo uporabniki družbenih omrežij. Po nedavnih podatkih slovenske raziskave Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju (HBSC) iz leta 2022

Visoko tveganje za zasvojenost z internetom raziskave zaznavajo pri mlajših uporabnikih. Foto: Profimedia

lahko pri 8,9 odstotka slovenskih mladostnikov, starih 11, 13, 15 in 17 let, prepoznamo znake problematične rabe družbenih omrežij. Ta delež je višji pri dekletih (10,6 odstotka) kot pri fantih (7,1 odstotka).

Če so težave in stiske velike, je pomembno pravočasno poiskati pomoč. Na strani nacionalnega programa MIRA (zadusevnozdravje.si) je na voljo mreža virov pomoči, kjer lahko z interaktivnim iskalnikom poiščete obliko pomoči ali podpore, ki najbolj ustreza vašim potrebam in geografski lokaciji.

ALKOHOL

Pitje v stresnih trenutkih povečuje tveganje

V življenju so nihanja razpoloženja nekaj normalnega. Vsake toliko se lahko vsak izmed nas sooči z obdobjem, ki je za nas negotovo, še posebno takrat, ko se zavemo, da vsega ne moremo popolnoma nadzorovati, kadar ne vemo, kako se bo razvila neka situacija in kako dolgo bo trajala. To lahko vzbuja občutke strahu, jeze, nemoči in žalosti ter povzroča stres. Kadar se znajdemo v takšnem obdobju, ko se počutimo tesnobne, zaskrbljene, ponavadi pomislimo na načine, kako bi se lahko tega počutja znebili, ga prekiniti ali ustavili. V naši družbi, ki jo včasih poimenujemo kar "mokra kultura", v opisanih situacijah tako marsikdo poseže po alkoholu in upanju, da bodo tesnoba, stres, zaskrbljenost in strah izginili.

Pitje alkohola ima tudi v takih situacijah negativne učinke, saj vpliva na naše telo, na naše vsakodnevno delovanje, osebno stisko pa še poveča. Težave s tem ne rešimo, ampak jo navadno še poglobimo. Pogosto se zgodi, da vpliva

tudi na odnose z bližnjimi in drugimi ljudmi, ki bi nam lahko ravno v tem obdobju predstavljali posebno oporo.

Kadar pri sebi zaznamo povečano pitje alkohola ali pa pomislimo, da bi bile naše težave v zdravju ali odnosih z bližnjimi lahko povezane z našim pitjem alkohola, se lahko posvetujemo tudi s strokovnjakom v zdravstvenem domu. V okviru programa Skupaj za zdravljenje namreč v centru za krepitev zdravja izvajajo delavnice, prek katerih lahko svoj odnos do pitja alkohola približe pogledamo in se posvetimo urejanju svojih pivskih navad. V ta namen se izvajata individualni delavnici za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola. Če se delavnic za podporo pri opuščanju čezmernega pitja alkohola ne morete ali ne želite udeležiti, vseeno pa vas zanima in bi si želeli nekoliko približe pogledati svoj odnos do alkohola, vam je na voljo anonimna in brezplačna spletna aplikacija <https://www.sopa.si/trenutki-zase/>



V naši družbi marsikdo poseže po alkoholu v upanju, da bodo tesnoba, stres, zaskrbljenost in strah izginili. Foto: Shutterstock

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://www.sopa.si/trenutki-zase/>
- <https://nijz.si/izvlijenjski-slog/alkohol/kaj-in-kako-lahko-naredim-ce-zelim-opustiti-cezmerno-pitje-alkohola/>
- <https://www.skupajzdravje.si/hu/alkohol-hu/pitje-alkohol-stresna-obdobja/>
- <https://nijz.si/nijz/prva-objava-registrirana-poraba-alkohola-v-le-tu-2022/>

Več o tej temi najdete na naslednjih povezavah

- <https://nijz.si/izvlijenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/s-krepitevijo-znanja-in-kompetenc-do-uspešnejšega-obvladovanja-nekemicnih-zasvojenosti-v-sloveniji/>
- <https://www.tosemajaz.net/razisci/jaz-na-spletu/ali-splet-moti-mojo-pozornost/>
- <https://www.zadusevnozdravje.si/aktualno/novice/2022/11/kje-lahko-poiscem-pomoc-ce-se-soocam-z-nekemicno-obliko-zasvojenosti/>



Maribor 2024

FESTIVAL DUŠEVNEGA ZDRAVJA

LJUDSKI VRT V MARIBORU

15. maj 2024
med 10:00 in 18:00

PREDAVANJA • DELAVNICE • INTERAKTIVNI KOTIČKI • PREDSTAVITVE • STOJNICE

	LJUDSKI VRT - JUG		LJUDSKI VRT - SEVER	
	Predavalnica 1	Predavalnica 2	Predavalnica 3	Predavalnica 4
11:00	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>SPANJE IN NESPEČNOST</p> <p>Vita Štukovnik</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE, KI BI RADI BOLJE RAZUMELI OTROKE IN MLADOSTNIKE</p> <p>DUŠEVNE STISKE MLADOSTNIKOV</p> <p>Ana Jerman</p>	<p>DELAVNICA ZA STAREJŠE</p> <p>OSAMLJENOST OB VSTOPU V POKOJ</p> <p>Jožica Gamse</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>NASVETI ZA DOBER POROD IN SPROŠČENO STARŠEVSTVO</p> <p>Zalka Drglin in Petra Jelenko Roth</p>
10 min odmor				
12:10	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>SE ZNAMO UČINKOVITO SPOPASTI S STRESOM?</p> <p>Simon Brezovar</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE, KI BI RADI BOLJE RAZUMELI OTROKE IN MLADOSTNIKE</p> <p>MEDVRSTNIŠKO NASILJE? KAKO SE ODZVATI?</p> <p>Katja Košir</p>	<p>DELAVNICA ZA STAREJŠE</p> <p>ALI SE LAHKO IZOGNEMO DEMENCI?</p> <p>Drago Perger</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>TE SKRBI, DA NEKDO PIJE PREVEČ ALKOHOLA?</p> <p>Maja Roškar in Janja Milič</p>
10 min odmor				
13:20	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>ČUSTVA IN ČUSTVENA SAMOREGULACIJA</p> <p>Nina Piberčnik</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE, KI BI RADI BOLJE RAZUMELI OTROKE IN MLADOSTNIKE</p> <p>ZA KREPITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA OTROK, MLADOSTNIKOV IN STARŠEV</p> <p>Tadeja Batagelj in Domen Kralj</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>TEHNIKE SPROŠČANJA</p> <p>Božo Lalič</p>	<p>DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE</p> <p>RAZVOJ ZASVOJENOSTI IN NJENE POSLEDICE</p> <p>Karmen Osterc Kokotovič in Vanja Žmak</p>
10 min odmor				
14:30	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>SO ČUDEŽNE REŠITVE STROKOVNJAKARJEV PRAVE?</p> <p>Bojan Musil</p>	<p>PREDAVANJE ZA VSE, KI BI RADI BOLJE RAZUMELI OTROKE IN MLADOSTNIKE</p> <p>PRIVLAČNA IN HKRATI NEVARNA NAVIDEZNA RESNIČNOST</p> <p>Natalija Kašman</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>URAVNAVANJE ČUSTEV IZVIRA IZ ZGODNJEGA OTROŠTVA</p> <p>Jana Pogorevc in Breda Jelen Sobočan</p>	<p>DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE</p> <p>OH, TA LJUBEZEN!</p> <p>Aljaž Bogolin in Laura Buzeti</p>
10 min odmor				
15:40	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>NISEM TI POVEDAL, KER ME NISI VPRAŠAL</p> <p>Saška Roškar</p>	<p>PREDAVANJE ZA AKTIVNE NA TRGU DELA</p> <p>KAKO VARUJEMO IN KREPIMO DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU</p> <p>Karmen Stariha in Ditka Vidmar</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>TEHNIKE SPROŠČANJA</p> <p>Božo Lalič</p>	<p>DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE (TUDI ZA ŠTUDENTE!)</p> <p>NAVIGACIJA SKOZI ODRAŠČANJE: KAJ LAHKO NAREDIM, DA MI BO LAŽJE?</p> <p>Maruša Naglič in Domen Kralj</p>
10 min odmor				
16:50	<p>PREDAVANJE ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAJ PA DUŠEVNO ZDRAVJE TISTIH, KI SKRBIJO ZA DRUGE?</p> <p>Ana Ramovš in Ajda Cvelbar</p>	<p>PREDAVANJE ZA AKTIVNE NA TRGU DELA</p> <p>KAKO SE SPOČITI PO DELU?</p> <p>Sara Tement</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>KAKO DRUŽBENE RAZMERE VPLIVAJO NA MOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?</p> <p>Kristina Debenjak in Zala Gorjup</p>	<p>DELAVNICA ZA VSE GENERACIJE</p> <p>DOBRI MEDSEBOJNI ODNOSI KREPIJO DUŠEVNO ZDRAVJE</p> <p>Petra Žula</p>