

Prebivalci Gorenjske o svojem počutju in duševnem zdravju

KAKO SE POČUTIMO

OBČUTEK SPROŠČENOSTI IN UMIRJENOSTI



56 %

večino časa ali ves čas

OBČUTEK SREČE



49 %

večino časa ali ves čas

Moški se pogosteje kot ženske počutijo ves čas srečne.



9 %
moški



5 %
ženske

POMOČ BLIŽNJIH

NAČIN ZA SPROŠČANJE

39 %

pogosto



ZARADI DUŠEVNE STISKE IŠČE NAJPOGOSTEJE POMOČ

61 %

pri družinskih članih

53 %

pri prijateljih

OB RESNEM OSEBNEM PROBLEMU LAHKO RAČUNAJO NA



1-2 osebi **47 %**



3-5 oseb **37 %**

PRAKTIČNO POMOČ SOSEDOV, ČE JO POTREBUJEJO, PRIDOBIJO

69 %

lahko ali zelo lahko

Duševno blagostanje krepimo z dobrimi odnosi, občutkom smisla, prepoznavanjem pozitivnih vidikov življenja ter iskanjem ravnovesja med vsakodnevnimi obremenitvami in dejavniki, ki podpirajo naše dobro počutje.