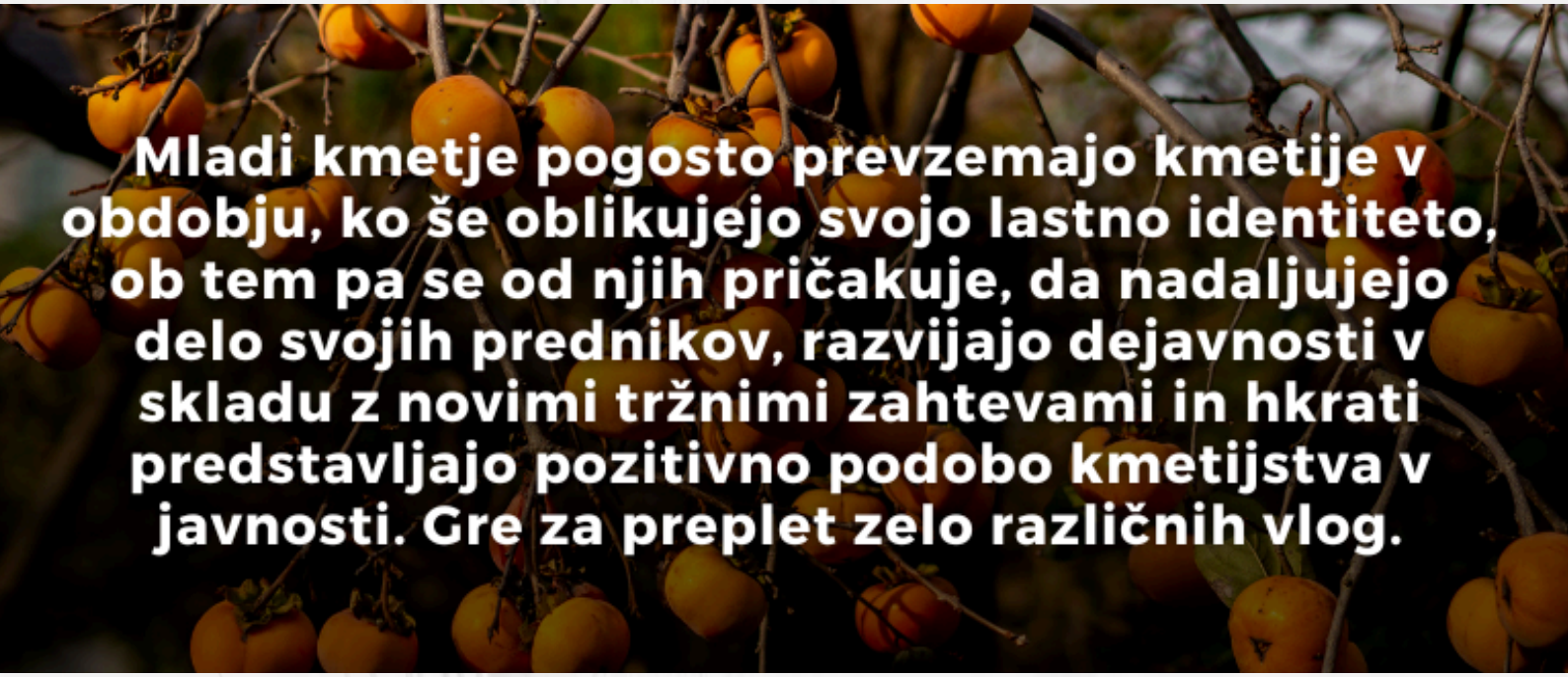
Mesec DECEMBER




V projektu **Polja Moči** si prizadevamo za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji in vzpostavitev opornega okolja pri soočanju s stresom in skrbi za duševno zdravje.

**Z vami vsak mesec delimo uporabne nasvete, resnične zgodbe in preverjene metode za večje ravnovesje in boljše počutje.**

Več o projektu Polja Moči

*Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.*

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Zanimivosti o počutju na kmetiji

**Razlike med težavami v duševnem zdravju in spoprijemanjem z njimi pri kmetih in kmeticah**

Izsledki študije so pokazali, da se depresija in anksioznost pojavljata tako pri kmetih kot kmeticah, vendar so pri moških pogostejši blagi znaki depresije in anksioznosti, pri ženskah pa hudi. Ugotovili so tudi, da so najpogostejši viri stresa pri obeh spolih denarne težave, časovni pritiski in gospodarske razmere. Vendar so za ženske bolj kot za moške stresni medosebni odnosi. Ugotovili pa so tudi, da so moški pri spoprijemanju s stresom deležni bistveno več družbene podpore kot ženske.

Preberi članek v celoti

## Kakšna naj bodo spletna orodja za duševno zdravje?

Kmetje in kmetice internet že redno uporabljajo za preverjanje vremenske napovedi, bančne storitve in elektronsko pošto. Najbolj pogosto ga uporabljajo zgodaj zjutraj ali zvečer. Na spletu iščejo tudi informacije o duševnem zdravju in dobrem počutju. Izkazalo se je, da so načeloma dojemljivi za spletne storitve za duševno zdravje, vendar le, če so:

- prilagojene njihovemu življenju,
- zanesljive, verodostojne in praktične,
- usmerjene v dobro počutje, ne zgolj »duševno zdravje«,
- zasnovane tako, da vzbujajo občutek pristnosti, pozitivnosti in uporabnosti.

Preberite več o spletnih orodjih za duševno zdravje kmetov

*Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.*

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

# Za branje

**Pismenost na področju duševnega zdravja je ključna za boljše razumevanje sebe in drugih**

V naš novičnik dodajamo rubriko z drugimi vsebinami, ki bodo vam, bralcem, v pomoč pri iskanju znanja in ozaveščenosti na področju duševnega zdravja. Tokrat predstavljamo **priročnik s pripomočki za odkrit pogovor o stigmi in diskriminaciji v duševnem zdravju »SKUPAJ ZMOREMO«**, ki vam bo koristil kot nabor idej za oblikovanje pogovora o stigmi in diskriminaciji, ki se nanašata na duševno zdravje. Napisan je tako, da lahko pogovor organizira kdorkoli v kakršnikoli skupnosti: doma, v šoli, na delovnem mestu, med prijatelji, med somišljeniki, v zainteresirani skupini itd. Priročnik je delo avtorice **Duške Knežević Hočevar** in je bil izdan leta 2021 **Založbe ZRC, ZRC SAZU.**

Prenesite svoj izvod priročnika

# Polja Moči v medijih

Kmet mora biti zdrav! Telesno zdravje je za kmeta stvar preživetja, saj je delo težaško, zmanjka pa ga nikoli. Včasih so zato telesne okvare in hibe skrivali, saj se tak otrok ne bi mogel poročiti. “Danes sicer na glas potožijo, kaj vse jim je, a to jemljajo za normalno, češ, ne moreš nositi 50-kilogramskih vreč, ne da bi imel kak zdrs vretenca in obrabo kolen,” je med drugim za **revijo Jana** povedala **dr. Duška Knežević Hočevar**, antropologinja na ZRC SAZU.

Preberi članek v celoti

tesnobo. Slovenija teh statistik ne vodi, a da pri nas ni nič drugače, pove dr. Duška Knežević Hočevar, antropologinja, ki preučuje duševno zdravje kmetov od blizu, tako, da se z njimi ne le pogovarja, ampak tudi živi in dela.

Skrita kriza podeželja

Med kmetovalci je nekajkrat več samomorov kot ostala splošna populacija.

*Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.*

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE