



Poletje prinaša toplo vreme in sončne dni, a tudi visoka pričakovanja družbe, kako se v tem času sprostiti in odmisлити skrbi. Za mnoge ljudi so ta pričakovanja hud pritisk, ki jim povzroča velik stres. Ali ste tudi vi med njimi? Tukaj so trije namigi, ki vam lahko pomagajo.

Novice

Visoka poletna pričakovanja povzročajo stres, premagajte jih!

1. Opustite primerjave

Če nenehno primerjamo svoje načrte in izkušnje sprostitev, pa naj gre za krajšo sprostitev v dnevu ali počitnice, z načrti in izkušnjami ljudi okrog sebe, **bomo vedno imeli občutek, da bi lahko ali morali** načrtovati in izkusiti **nekaj drugega**. To nas resnično lahko **oropa veselja**. Zato opustimo primerjave in se zavedajmo, da to, **s čimer se primerjamo** – zlasti v objavah olepšanih različic na družbenih omrežjih –, **ni vsa resnica**.

2. Postavite si realistična pričakovanja

Biti nenehno zaposlen je postalo **pravilo življenja**. Posledično si tudi pri **sprostitvi naložimo preveč**, se pravi toliko dejavnosti, da v resnici ne moremo izvesti vseh. Ta **nerealistična pričakovanja** so lahko za nas **hud pritisk**, zato bodimo previdni tudi pri načrtovanju sprostitev dejavnosti in si pri tem postavimo uresničljiva pričakovanja.

3. Poskusite doseči svoj občutek

Kakšen občutek sprostitve si želimo? Najprej si poskusimo razjasniti to. Potem pa lahko začnemo **razmišljati o dejavnostih**, s katerimi ga bomo dosegli, in **se jih lotimo**.

Vir: Hanley-Dafoe, R., [*Alleviate Summer Pressure and Enjoy the Season Your Way*](#).



Svetovni dan ozaveščanja o narcistični zlorabi 2025

Obveščamo vas, da smo na naši spletni strani objavili [videoposnetek pogovora z dr. Urško Battelino](#) po premieri filma Resnična bolečina na dogodku, s katerim smo v okviru programa OMRA v sodelovanju s Kinodvorom obeležili letošnji svetovni dan ozaveščanja o narcistični zlorabi. Film tematizira notranje doživljanje in posledice narcistične zlorabe, dr. Battelino pa je psihoanalitična psihoterapevtka, supervizorka in učna analitičarka, z večletnimi izkušnjami dela z izvajalci in žrtvami tovrstne zlorabe.

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE