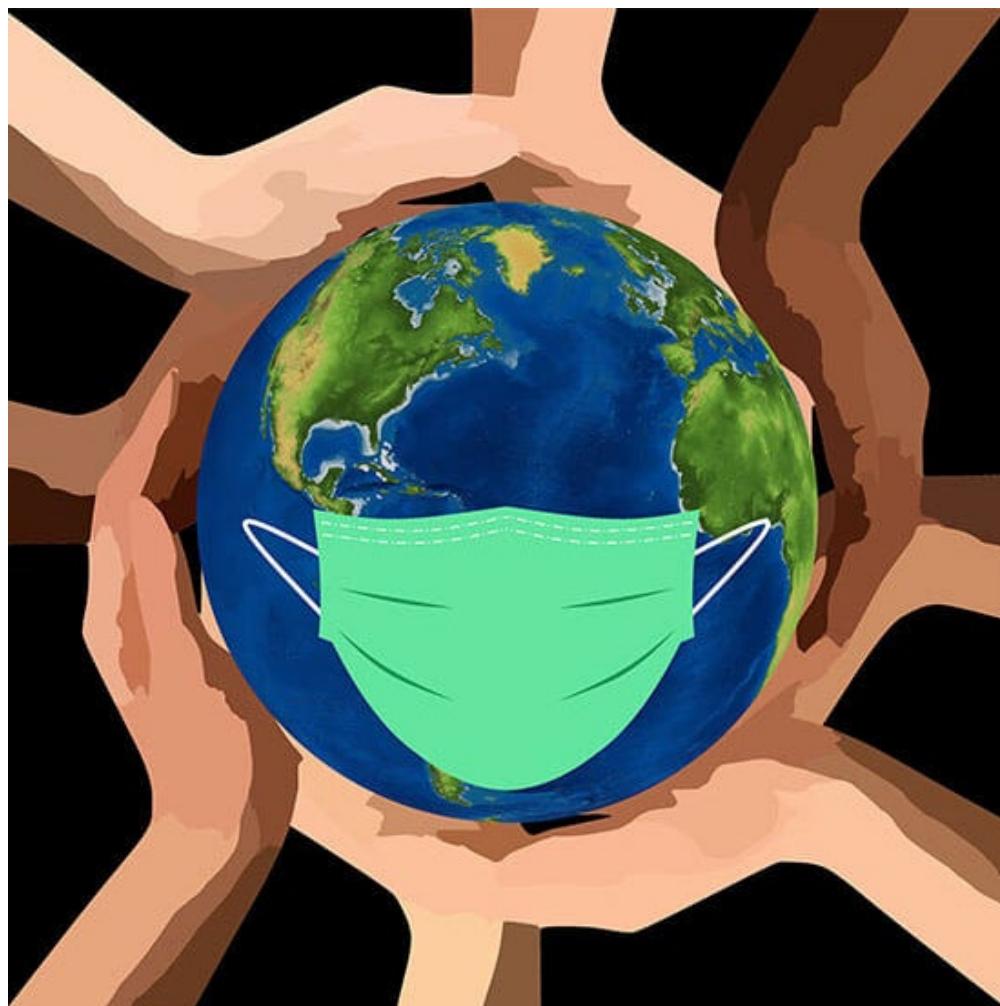


## Poti iz labirintov

[WWW.OMRA.SI](http://WWW.OMRA.SI)

### Svetovni dan zdravja 2021 »Ni zdravja brez duševnega zdravja«



**7. aprila** obeležujemo **svetovni dan zdravja**, ki letos poteka pod geslom »Gradimo pravičnejši, bolj zdrav svet«. Epidemija COVID-19 je še posebej razgalila številne **neenakosti v zdravju**. Ukrepi za obvladovanje pandemije so še posebej prizadeli ranljive skupnosti, kar je pripeljalo do velikega trpljenja in prezgodnjih smrti, ki bi se jih dalo tudi

preprečiti. Že leto dni trajajočo epidemijo COVID-19 lahko označimo tudi kot **obdobje dolgotrajnega stresa, ki je posledično močno zaznamovalo področje duševnega zdravja prebivalstva.**

Program OMRA letos obeležuje svetovni dan zdravja v duhu slogana **»Ni zdravja brez duševnega zdravja«.** Vabimo vas, da **v sredo, 7. aprila prisluhnete v živo**, preko spletne platforme [Zoom](#) predavanjem iz področja obvladovanja stresa v času epidemije COVID-19 ter se seznanite z nekaterimi veščinami soočanja s stresom s pomočjo dveh izkustvenih delavnic sprostitvenih tehnik.

#### **Program:**

- 16.00 - 16.40: STRES-KORONAVIRUS-VEŠČINE OBVLADOVANJA STRESA (predavateljica: prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, spec. psihiatrije)
- 16.45 - 17.25: IZGORELOST V ČASU KORONAVIRUSA (predavatelj: Tjaš Debeljak, mag. psihologije)

#### *IZKUSTVENI DELAVNICI SPROSTITVENIH TEHNIK*

- *TAPKANJE; Vodja delavnice: Pika Rajnar, EFT Trainer*
- *ČUJEČNOST/ZAVEDANJE SEBE V SEDANJEM TRENUTKU; Vodja delavnice: Anja Ibrčić, mag. psihologije*

Več o programu najdete na [tej povezavi](#).

## **Delavnice OMRA v mesecu aprilu**

Na naši [spletni strani](#) so objavljeni novi termini in prijavnice **aprilskih delavnic OMRA.**

- STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: 2.4. in 29.4. (trajanje: od 9.00 do 14.20)
- ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI: 9.4. in 15.4. (trajanje: od 9.00 do 13.50)
- MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME: 6.4., 13.4., 19.4. in 30.4. (trajanje: od 9.00 do 12.50)

***PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!***

## **Duševne motnje: kaj ljudje vidijo in kaj se dejansko dogaja z osebami s težavami v duševnem zdravju?**

Pri osebah s težavami v duševnem zdravju so njihovi **vedenjski vzorci povezani z bolezenskimi stanji**, ki vključujejo npr. pretirano zaskrbljenost, čustveno otopelost, socialno izolacijo, energetska izčrpanost, težave v razmišljanju in s koncentracijo idr. Lahko se spremeni njihov občutek za realnost in se pojavljajo vidne in/ali slušne halucinacije ter nenavadna prepričanja, ko ljudje vidijo, slišijo ali si domišljajo stvari, ki so niso resnične. **Okolica pogosto zmotno tovrstna vedenjska in čustvena stanja povezuje z lenobo, nesramnostjo, nezanesljivostjo tudi nevarnostjo oseb s**

**težavami v duševnem zdravju.** Še posebej tovrstna prepričanja prevladujejo pri tistih ljudeh, ki so slabo seznanjeni in obveščeni o značilnostih duševnih motenj.

Kaj ljudje vidijo?	Kaj se dejansko dogaja?
Prekinjanje odnosov ali opuščanje prijateljstev.	Samoizolacija zaradi intenzivnosti duševne motnje in mnogih drugih razlogov.
Lenoba ali pomanjkanje truda.	Zelo hud, a tih boj. Izčrpanost, utrujenost, ali brez energije.
Celodnevno poležavanje v postelji.	Tako hudi simptomi, da osebo priklenejo na posteljo.
Nepozornost in ignoriranje.	Vsiljive misli ali glasovi, ki so pogosto glasnejši od pogovorov bližnjih ljudi.
Nesramnost oz. slab odnos.	Stalna zaskrbljenost, trdovratno premlevanje vedno enakih čustveno nabitih ali obsesivnih misli.
Namerno oddaljenost.	Preobremenjenost ali otopelost, ki onemogoča razmišljanje.
Nezanesljivost oz. odpovedovanje načrtov.	Nezmožnosti jasnega razmišljanja, raztresenost in težave s koncentracijo.
Neaktivnost, nedelavnost in zapravljanje življenja.	Prehuda duševna motnja, da bi se oseba zmogla družiti z drugimi ali biti v bližini ljudi.
Oseba je sebična oz. ji ni mar.	Oseba je preveč zaskrbljena in ni zmožna ustreznega čustvenega odzivanja.

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije**

# in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.