

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

SAMO ENA NEPRIJETNA IZKUŠNJA ZADOSTUJE, DA SI JO ZAPOMNIMO ZA CELO ŽIVLJENJE

Anksioznost (tesnoba, zaskrbljenost) je del normalnega čustvovanja. Je signal, da smo v nevarnosti, in nam pomaga, da se zaščitimo. To je zelo pomembno **varovalno sredstvo, s katerim nas je opremila narava. Naučimo se, katere okoliščine so neprijetne in nevarne.** Takrat se v nas pojavi alarm in sledi naš odziv na stres v oblikah boja, bega ali zamrznitve.

Vendar pa je **tesnoba lahko stalno ali pa občasno povečana do te mere, da ne koristi oz. nima več varovalne funkcije temveč ovira in onemogoča vsakodnevno funkcioniranje ter povzroča trpljenje.** Takrat govorimo **anksioznih motnjah.** Gre za motnje, ki so sicer zelo neprijetne, a **za življenje niso nevarne.** Anksiozne motnje so skupina več motenj in **so naučene** – človek se z izkušnjami in opazovanjem drugih nauči, česa se je potrebno bati in koliko je neka okoliščina nevarna. Nekdo ima lahko **več anksioznih motenj** hkrati ali pa ima **različne anksiozne motnje v različnih časovnih obdobjih.**

POZNATE ODGOVORE NA VPRAŠANJA?

- Kako prepoznati anksiozne motnje?
- Kako nastanejo?
- Katere vrste anksioznih motenj poznamo?
- Kako se zdravi anksiozne motnje in kaj lahko naredi človek sam?

V spletni učilnici lahko poiščete odgovore in še mnogo drugih koristnih in uporabnih informacij o anksioznih motnjah. Vabimo vas, da obiščete učilnico o anksioznosti na tej [povezavi](#) in se hkrati tudi preizkusite s testom, kako dobro ste seznanjeni z anksioznimi motnjami.

OBJAVLJENE PPT-PREDSTAVITVE IN VIDEOPOSNETKI PREDAVANJ S STROKOVNE KONFERENCE

Videoposnetki in spremljajoče PPT-predstavitve predavanj strokovne konference «INOVATIVNOST IN USPEŠNOST PROGRAMA OMRA: VEČNIVOJSKO DO BOLJŠEGA PREPOZNAVANJA MOTENJ RAZPOLOŽENJA V SLOVENIJI», ki je letos potekala na svetovni dan duševnega zdravja (10. oktober) so dostopni [tukaj](#). Spomnimo – konferenca je potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja in na njej so udeležence pozdravili z uvodnimi nagovori: Vlasta Nussdorfer, svetovalka predsednika RS, Peter Svetina, varuh človekovih pravic RS, Mojca Gobec, generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje in dr. Mimi Urbanc, pomočnica direktorja ZRC SAZU. Odzivi v živo in še nekaj dni po dogodku so bili odlični. **Lepo vabljeni k ogledu!**

Ob tej priložnosti smo tudi izdali večavtorski zbornik »Z VEČ ZNANJA O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA DO IZHODOV IZ LABIRINTOV«, kjer avtorice in avtorji prispevkov predstavljajo izkušnje in razmisleke na področju prepoznavanja, razumevanja, pojavnosti in zdravljenja motenj razpoloženja. Zbornik je prosto dostopen na tej [povezavi](#).

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 redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.