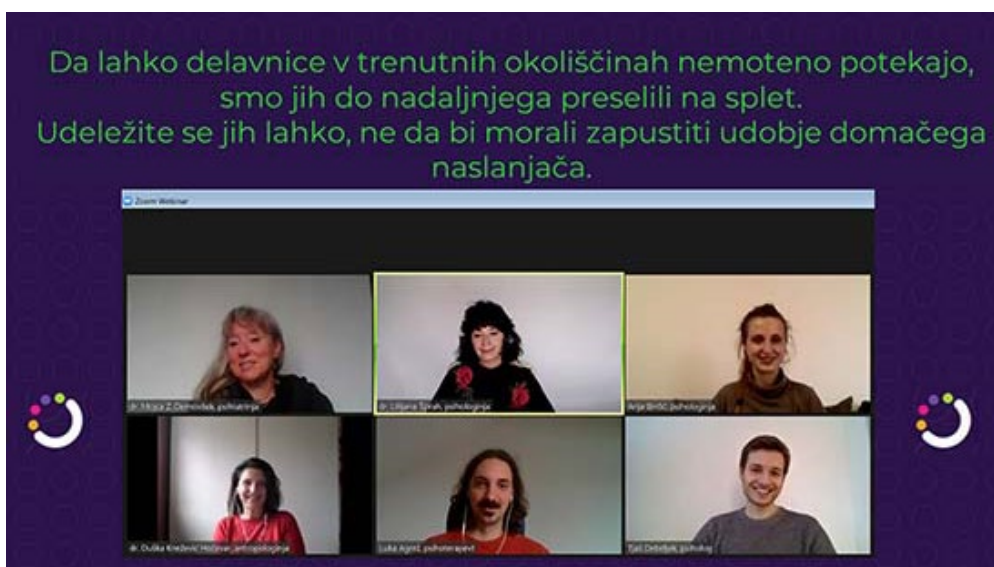


Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

V letošnjem letu je delavnice OMRA obiskalo 1690 udeleženk in udeležencev

Nepričakovana pandemija je letos močno zaznamovala tudi delovanje programa OMRA. Že po prvih mesecih epidemije COVID-19 se je izkazalo, da se ne soočamo zgolj z nevarnostmi, ki jih sproža virusna okužba ampak tudi s svojevrstno epidemijo težav v duševnem zdravju. Zato smo v skupini OMRA posvetili posebno pozornost tudi dvigu obveščenosti o doživljanju stresa v času epidemije COVID-19 in njegovih [negativnih posledicah za duševno zdravje](#). Poleg tega smo naše delavnice, ki smo jih izvajali pred epidemijo na terenu v živo, prilagodili aktualnim okoliščinam in preselili v spletno okolje. Delavnice so bile tudi v spletni obliki izjemno dobro sprejete in obiskane. Izvedli smo jih 56, udeležilo se jih je 1690 ljudi.



Tudi v letu 2022 bomo nadaljevali z izvajanjem delavnic. Glede na epidemiološko sliko se bomo odločili, kdaj bodo lahko spet potekale v živo na različnih lokacijah Slovenije. Zaenkrat ostajamo pri njihovi spletni izvedbi. Na naši [spletni strani](#) so že objavljeni novi termini in prijavnice za **JANUARSKE delavnice OMRA**.

- STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: **20. jan.** (trajanje: od 9.00 do 14.20)
- ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE

MED NAMI: 10. jan. (trajanje: od 9.00 do 14.20)

- MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME: 27. jan. (trajanje: od 9.00 do 12.50)

PRIJAVITE SE, SE VIDIMO TUDI V LETU 2022!

Varna oseba pomaga zmanjšati nevarnosti v času močno izražene manije, depresije in mešane slike

Bipolarna motnja razpoloženja predstavlja človeku številne **pasti in nevarnosti**, kadar ima polno izraženo **manijo, depresijo ali mešano sliko**. Človek v depresiji opušča dejavnosti, ki so zanj pomembne in koristne in lahko razmišlja o samomoru. V maniji se človek udeležuje v dejavnostih, ki so nevarne za njegovo življenje, zdravje, premoženje, odnose in ugled. Tudi v mešani sliki se človek loti dejavnosti, ki niso vedno preišljene, nevarnost samomora pa je močno povišana.

Imamo več načinov, kako **zmanjšati nevarnosti v času močno izražene manije, depresije in mešane slike**. Najpomembnejše je pravočasno ukrepanje in iskanje strokovne pomoči, saj je prav obvladovanje simptomatike z zdravili najbolj učinkovito.

Pomembna je tudi **varna oseba**, saj se lahko z njeno pomočjo izognemo marsikateri grenki posledici. **Varna oseba je oseba, ki ji človek z izkušnjo bipolarnе motnje zaupa (in ki pozna njegove težave zaradi bipolarnе motnje)**. To osebo si človek z izkušnjo bipolarnе motnje izbere sam, ta oseba pa pristane, da bo prevzela obveznosti varne osebe.

Najbolje je, če imata **predhodni dogovor**, kaj se od varne osebe pričakuje in kako se bo oseba z izkušnjo bipolarnе motnje odzivala.

Primeri takšnih dogovorov so:

Oseba z izkušnjo bipolarnе motnje	Varna oseba
Če opazim spremembo razpoloženja, se javim varni osebi.	Dobiva se in se pogovoriva, ali bi veljalo kaj storiti.
Dobim izvrstne ideje, a jih ne uresničim, dokler se ne pogovorim z varno osebo.	Dobiva se in pretreseva ideje. Sprejmeva odločitev, kaj je treba narediti in česa ni dobro narediti.
V maniji varni osebi dam v varstvo svoja denarna sredstva.	Pazim na ta sredstva in jih tudi v primeru moledovanja ne izročim.
Varni osebi se ne izogibam, saj razumem, da mi ne teži, temveč pomaga.	Ne težim, temveč naredim samo tisto, kar sva se dogovorili v času, ko ni bilo hudih motenj razpoloženja.
Nimam volje, da bi kar koli storil.	Spremljam jo na pregled k strokovnjaku. Jo spodbujam.

Na začetku sodelovanja osebe z izkušnjo bipolarnе motnje in varne osebe **se lahko pojavijo težave**. Težave velja reševati, ko je stanje razpoloženja stabilno in se takrat **znova dogovoriti, kaj bi bilo za osebo najbolj sprejemljivo, ko se stanje poslabša**. Včasih se zgodi, da prva izbira varne osebe ni najboljša. Takrat velja **poiskati koga drugega**. Nekateri ljudje imajo **več varnih oseb, ki lahko med seboj sodelujejo**.

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



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.