

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Odpornost na stres je ena od naših najpomembnejših kompetenc

Svetovna zdravstvena organizacija je stres opredelila kot **eno največjih zdravju škodljivih nevarnosti v 21. stoletju**. S stresom povezane simptome občuti že vsaka tretja oseba. Svetovni ekonomski forum je **odpornost na stres in fleksibilnost** uvrstil med **deset najpomembnejših kompetenc**.

Zavedanje, da smo vsi podvrženi stresnemu odzivu, je pomemben **začetni korak** pri spoprijemanju s stresom. Na stresne okoliščine se **vsí odzivamo podobno**, čutimo ga na telesnem, čustvenem, miselnem in vedenjskem področju. Stres je v svojem bistvu **normalno odzivanje** na spremenjene okoliščine in pomaga nam, da smo **bolj osredotočeni, energični, pozorni** in se bolje soočamo z izzivi, ki so pred nami. Namreč, naša učinkovitost se zaradi sproščene adrenalina in drugih stresnih hormonov bistveno poveča. Stresni odziv sam po sebi ni duševna ali telesna motnja, **pogosto pa je lahko sprožilni dejavnik za vrsto duševnih in telesnih težav**. Razvil se je skozi **evolucijo**, saj je naše prednike pripravil na boljše spopadanje z nevarnostmi, na primer pred napadom nevarnih živali. Seveda se dandanes več ne borimo z življenjsko ogrožajočimi zvermi, **vendar se prirojen odziv na stres v nas še vedno sproža, kadar se znajdemo v okoliščinah, ki jih ocenjujemo kot nevarne ali ogrožajoče**.

Krepitev duševnega zdravja in **preprečevanje nastanka duševnih motenj** temelji predvsem na **povečevanju odpornosti na stres in reševanju vsakodnevnih težav na način, da se stresni odziv zmanjšuje**. Za dvig odpornosti na stres je potrebno dvoje: krepiti ustrezno miselno naravnost in si med stresnimi situacijami znati in dovoliti dovolj sprostiti.

Vabimo vas, da obiščete našo virtualno učilnico [Kako okrepiti odpornost na stres](#), kjer se boste seznanili s ključnimi znanji in veščinami, ki so pomembne za povečevanje odpornosti na stres.



Samoocena znanja in veščin za spoprijemanje s stresom



Naučite se, kako okrepiti odpornost na stres (virtualna učilnica)

OMRA delavnice v mesecu februarju

Tudi v februarju bomo nadaljevali z izvajanjem naših delavnic. Glede na epidemiološko sliko, ostajamo pri njihovi spletni izvedbi. Na naši [spletni strani](#) so že objavljeni novi termini in prijavnice za **FEBRUARSKE delavnice OMRA**.

PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!

- **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: 18. febr.**
(trajanje: od 9.00 do 14.20)
- **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI: 10. febr.**
(trajanje: od 9.00 do 14.20)

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



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.