

# Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

## Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, lahko doživljajo zelo močan stres

Izraz naučena nemoč sta leta 1967 prvič uporabila ameriška psihologa Martin Seligman in Steven Maier, ko sta izvajala poskuse na psih. Ugotovila sta, da so se psi, ki se sprva neprijetnemu dražljaju niso mogli izogniti, v nadaljnjih primerih prenehali truditi, čeprav so drugič imeli možnost, da bi se dražljaju lahko izognili. Tak odziv so potrdili pri številnih živalskih vrstah in tudi pri ljudeh.

Ljudje, ki dogajanje dojemajo kot neobvladljivo, kažejo različne znake, ki ogrožajo njihovo duševno in telesno počutje. Doživijo lahko zelo močan stres in se odzivajo s čustvi, ki so povezana s pasivnostjo ali agresivnostjo. Lahko imajo tudi težave pri izvajanju kognitivnih nalog, kot je reševanje problemov. Mogoče bodo zanemarili tudi redno prehrano, gibanje in zdravljenje. Doživljajo pomanjkanje samozavesti, nizko motivacijo in prepričanje v lastno nesposobnost oziroma pričakovanje neuspeha zaradi lastne šibkosti. Naučena nemoč se pojavi, ko se človek sooča z zanj negativno, neobvladljivo situacijo in preneha poskušati spreminjati okoliščine, tudi kadar ima za to možnosti.

Najpogosteje se naučena nemoč pojavi pri ljudeh, ki so imeli ponavljajoče se travmatične izkušnje, kot so zanemarjanje in zloraba v otroštvu ali nasilje v družini. Pogosta je pri poskusih obvladovanja zasvojenosti ali tudi kot posledica izkušnje duševne motnje, zlasti depresije, anksiozne motnje in posttravmatske stresne motnje. Tudi v času izobraževanja se lahko pojavi naučena nemoč, zaradi katere se otroci, mladostniki in študenti, ki doživijo neuspeh pri šolanju, nehajo truditi.

## Kako premagati naučeno nemoč?

- Najprej je pomembno razumeti, da gre za **naučeno nemoč** in da **si ljudje lahko opomorejo**.
- Nato sledijo **redne in dolgotrajne vaje samostojnosti in povečevanja odpornosti**. Pomembno je **negovati sočutje** in si aktivno pridobivati **dobre izkušnje** s seboj in svetom. Dragoceno je tudi sodelovanje v dejavnostih, ki obnavljajo občutek nadzora nad lastnim življenjem, terapija pa je koristna za raziskovanje izvora nemoči in naučenih vedenj.
- **Enako kot nemoči se je mogoče naučiti tudi optimizma**. To dosežemo s konstruktivnim razlaganjem dogodkov in razvojem pozitivnega notranjega dialoga, s katerim se človeka potolaži, bodri in spodbuja.

## Tudi v mesecu novembru bo izobraževalna ekipa OMRA izvajala brezplačne spletne delavnice »Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči!«

Za nami so že prve uspešno izvedene spletne delavnice v mesecu oktobru, kjer priznani strokovnjakinje in strokovnjaki na razumljiv in praktičen način predstavljajo, kako je stres povezan z duševnimi tiskami, kaj so motnje razpoloženja, zakaj se pojavijo, kako jih prepoznati, kam in h komu po pomoč v duševni stiski ter kaj lahko naredi človek sam.

Na naši spletni delavnici ste dobrodošli vsi, ki se soočate s težavami v duševnem zdravju, vaši bližnji, strokovni delavci in delavke ter predstavniki in predstavnice organizacij, ki se pri svojem delu srečujete z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje tudi vsi, ki vas tematika zanima. Udeleženske in udeleženci po zaključku delavnice po pošti dobite potrdilo o udeležbi in izobraževalno promocijsko gradivo OMRA.

Delavnice bodo v mesecu novembru potekale ob četrtnih, in sicer: **5. 11., 12. 11., 19. 11. in 26. 11. od 9.30 do 15.00 ure**. Za udeležbo na spletni delavnici potrebujete dobro spletno povezavo, računalnik (ali prenosnik) in mikrofona. Po prijavi na razpisani termin delavnice vam bomo na vaš e-mail posredovali spletno povezavo do delavnice s kratkimi navodili. Vsebinsko in časovni potek delavnice, koledar delavnic in prijavnico najdete na [tej povezavi](#).

Prijavite se čim prej, saj je število mest na posamezni delavnici omejeno. Se vidimo!

## Svetovni dan duševnega zdravja smo uspešno obeležili tudi v programu OMRA

Ste ob svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki smo ga letos obeležili pod geslom "Življenje z izkušnjo osebnostne motnje: kako razpletati vozle zapletenih odnosov?", mogoče spregledali kakšnega od zanimivih in poučnih dogodkov, ki so se zvrstili med 7. in 10. oktobrom?

Vabimo vas, da si jih ogledate na naši [spletni strani](#), kjer so vam na voljo videoposnetki predavanj, okrogle mize in virtualna galerija ustvarjalnih izdelkov uporabnikov in uporabnic iz društev Altra in Projekt Človek.

**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