



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Brez(p)lačne delavnice OMRA kmalu v Prekmurju in na Koroškem

»Te delavnice bi se moral udeležiti prav vsak«. »Škoda, da je nekatere sram in se ne prijavijo. Vem, da je to zadržek v naših krajih, o duševnem zdravju se ne govori. Res škoda, izkoristit bi morali to redko priložnost, ki jo nudite«. »Zelo zanimivo in koristno, za zasebno in profesionalno življenje«. »Po delavnici se je spremenilo moje razumevanje depresije, tesnobe, vsakdanjega stresa«. »Kočno nekaj uporabnega in kakovostnega. Znanost, ki ni namenjena sami sebi«.

Takšne in podobne prevladujoče dobre odzive prejemamo po izvedenih delavnicah OMRA. Zakaj se torej tudi vi ne bi seznanili s tem, kako prepoznavati in reševati težave, povezane s stresom, depresijo, naraščajočimi anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo razpoloženja? Pomembno je vedeti, da je poznavanje motenj razpoloženja že lahko del rešitve.

Navsezadnje pa delavnice niso le brezplačne, so tudi »brez(p)lačne«. Na njih ne boste lačni, med odmori so zagotovljeni prigrizki in okusno hladno kosilo.



Prekmurje in Koroška - zbiramo prijave za sledeče delavnice OMRA

Ponedeljek, 25. 3. 2019: Murska Sobota (Skrajni čas za prijave, samo še do 21. 3.)

Sobota, 30. 3. 2019: Gornja Radgona

Četrtek, 4. 4. 2019: Murska Sobota

Priporočamo, da si več o vsebinah, mnenju udeležencev, možnosti prijave in drugem, ogledate [tukaj](#). Ne odlašajte, prijavite se dovolj zgodaj. Se vidimo!

"Šefu pa že ne bom povedal, da imam depresijo"

V sodelovanju z neodvisnim radiem AGORA 105,5 pripravljamo serijo radijskih oddaj o motnjah razpoloženja z naslovom Poti iz labirintov. V ponedeljek, 18. marca, bo na sporedu odlična oddaja o stigmatizaciji in duševnem zdravju. V njej dr. Duška Knežević Hočevar v pogovoru z novinarko Jasmino Godec razlaga, zakaj se ljudje bojijo povedati svojim delodajalcem, sosedom, staršem, da imajo duševne težave, razloži, kaj je samostigma, opozori, kako [stigmatiziranje](#) doživljajo tudi pacienti v zdravstvenem sistemu in s strani zdravstvenega osebja. Oddaje so/bodo sicer na sporedu vsak tretji ponedeljek v mesecu med 18. in 19. uro. Vabljeni k poslušanju v živo ali v [arhivu](#).

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.