

Vodnik za duševno zdravje:

**NOVE MOŽNOSTI
ZA IZBOLJŠANJE
VAŠEGA ZDRAVJA**



KER NAM POMENITE VSE

POGLAVJE 1

Uvod



Ta vodnik je namenjen prav vam; če se spopadate s tesnobo, imate težave s spanjem ali preprosto želite najti malo več energije ali sprostitve. Namenjen je vsem, ki si želite izboljšati duševno zdravje – sploh v teh negotovih, težkih časih.

Ocene kažejo, da že četrtnina (25 %) evropskega prebivalstva trpi zaradi depresije ali tesnobe. Če se spopadate s težavami, povezanimi z duševnim zdravjem, vedite, da niste edini. Ni razloga, da bi se sramovali svojih občutkov. Pomembno je, da veste, da so vam na voljo ljudje, ki se bodo potrudili, da vam pomagajo prestopiti slabo počutje.

Ta vodnik je odličen korak naprej ne glede na to, kakšno je vaše duševno zdravje. Za začetek vam bo pokazal, da niste sami. Zaupal vam bo tudi kratkoročne in dolgoročne ukrepe za izboljšanje vašega zdravja in počutja ter veliko koristnih virov, če boste želeli še več informacij. Spoznali boste tudi novosti v zvezi s terapijami, ki jih podpira sodobna tehnologija, vpliv koronavirusne bolezni (covid-19) na ravnovesje med poklicnim in zasebnim življenjem ter zdravilni vpliv narave na stanje duha.

Čestitamo, da ste naredili prvi korak k mirnejšemu in bolj uravnoteženemu življenjskemu slogu.

Po ocenah strokovnjakov naj bi bila

depresija
eden glavnih
javnozdravstvenih
problemov

leta 2020.

Po podatkih Svetovne zdravstvene
organizacije pogostost težav
duševnega zdravja še vedno
narašča. V tem trenutku zaradi
tovrstnih težav trpi okoli

450 milijonov

ljudi po vsem svetu.

Do konca leta 2021 je bilo v
Sloveniji vzpostavljenih že

25 centrov za duševno zdravje
otrok in mladostnikov

in

19 centrov za duševno
zdravje odraslih.

Vodnik za duševno zdravje:

Nove možnosti za izboljšanje vašega zdravja

UVOD

SPREMEMBE SO NUJNE	3
PREPOZNAVANJE SIMPTOMOV SLABEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA	4
GLAVNI VZROKI ZA SLABO DUŠEVNO ZDRAVJE	6
Vedno na voljo: stalno delo in pripravljenost vodita do izgorelosti	6
Odpravite nezdrav življenjski slog	8
Čas pred zasloni, tehnologija in družbena omrežja	10
Z NOVIMI PRISTOPI DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA POČUTJA	12
Spoznajte turizem dobrega počutja (Wellnessa)	12
Tehnološko podprte terapije za boljše počutje	13
Ekoterapija: naravno zdravilo proti slabemu duševnemu zdravju	15



POGLAVJE 2

Spremembe so nujne

Ni presenetljivo, da se je duševno zdravje ljudi med pandemijo poslabšalo. Vsak četrti prebivalec EU je v prvih mesecih poročal o občutku osamljenosti, kar je dvakrat več kot leta 2016. Strahovi, povezani s covidom-19 in zdravjem najbližjih, težave pri delu, skrbi glede šolanja na domu in finančne težave so ustvarili še več stresa in tesnobe.

Ob premagovanju posledic covid-19 pa se je jasno pokazalo, da temeljne težave, ki pripomorejo k slabemu duševnemu zdravju, še vedno obstajajo. Naraščanje števila ljudi z duševnimi motnjami kaže, da je zdaj zelo primeren čas, da se začnemo pogovarjati o duševnem zdravju in izvajati preverjene preventivne ukrepe – v svojem življenju in v širši družbi. Morda berete ta vodnik, ker vas skrbi za ljubljeno osebo, a tudi če to ni razlog, je zelo verjetno, da se nekdo, ki vam je blizu, spopada s težavami z duševnim zdravjem – zato jim bodite na voljo, ponudite svojo pomoč in skupaj se lotimo reševanja težav.



POGLAVJE 3

Prepoznavanje simptomov slabega duševnega zdravja

Vsaka izkušnja slabega duševnega zdravja je edinstvena in pomembno je, da pri obravnavi prepoznamo posamezne postopke in vplive. Na podlagi številnih pogostih simptomov zdravstveni delavci prepoznavajo stanja, kot sta tesnoba in depresija. Ti so vam lahko v pomoč, če imate težave pri opredelitvi svojih občutkov ali opažanj.

Morda vam ne bo všeč, da morate svoja čustva poimenovati ali se označiti za nekoga, ki ima težave s tesnobo ali stresom – a ne skrbite, to je povsem običajno. Kot družba moramo še veliko narediti, da bi ljudje ozavestili, da njihov čustveni odziv ni nikoli neutemeljen ali znamenje neuspeha. Prav nasprotno. Je naravni odziv na stanje, v katerem ste se znašli.

Spodaj naštetimi simptomi so samo za vaše boljše razumevanje in ne za strokovno diagnozo. Če ste kakor koli zaskrbljeni glede svojega duševnega zdravja, se pogovorite s svojim zdravnikom ali strokovnjakom za duševno zdravje.

SIMPTOMI SLABEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA SO:

- Nenehno slabo razpoloženje ali občutek žalosti
- Občutek brezupnosti in nemoči
- Napadi joka in občutek krivde
- Razdražljivost in nestrpnost
- Pomanjkanje motivacije ali zanimanja
- Občutek tesnobe ali skrbi
- Težko sprejemanje odločitev
- Počasnejše gibanje ali govorjenje kot običajno
- Pomanjkanje energije
- Težave z zbranostjo
- Sprememba teže ali teka
- Pomanjkanje spolne sle
- Moten spanec
- Izogibanje stikom s prijatelji ali zanemarjanje hobijev in drugih zanimanj

Obstajajo ljudje in organizacije, ki vam lahko pomagajo

MIRA

Program MIRA je prvi organiziran in celovit pristop k varovanju in krepitvi duševnega zdravja celotne populacije, k sistematični preventivi ter celoviti in povezani skrbi za osebe, ki že imajo težave v duševnem zdravju.

OMRA

OMRA je inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom, in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja.

Ne Boj Se

Spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM.

Zaupni telefon Samaritan

Telefon za klic v duševni stiski. Brezplačno 24 ur na dan vse dni v letu.
☎ **116 123.**

Posvet

Psihološko svetovanje v svetovalnicah Posvet. ☎ **031 704 707**

Zveza prijateljev mladine Slovenije

Vključitev v razbremenilni razgovor ali psihosocialno svetovanje.
☎ **01 544 30 43**

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

Brezplačni SOS telefon, 24 ur na dan, pogovor s psihoterapevko, varna hiša. ☎ **080 11 55**

Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic

Razbremenilni pogovori za kronično bolne, umirajoče, njihove bližnje in druge žalujoče. ☎ **051 426 578**



POGLAVJE 4

Glavni vzroki za slabo duševno zdravje

POGLAVJE 4.1

Vedno na voljo: stalno delo in pripravljenost vodita do izgorelosti

Tudi po odpravi ukrepov za zaježitev pandemije se številni še vedno spopadajo z izzivom iskanja ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem. Za marsikoga je odklop od dela postal velik izziv – čeprav morda dela od doma in zato prihrani čas, ki ga je prej porabil za prevoz na delo. Pri delu od doma meje med zasebnim in poklicnim življenjem niso več tako jasne.

Številni občutijo tudi dodatne pritiske zaradi šolanja otrok na domu ali stres, povezan z boleznijo in skrbo za zdravje bližnjih. Ti pritiski se kopičijo.

Čeprav so zaradi posledic covid-19 ti izzivi še večji, je izgorelost zaradi neravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem pogostejša iz leta v leto že dlje časa. V zadnjih dveh desetletjih se je razvila izrazita kultura »biti vedno na voljo«. Zaradi zahtev po izjemni produktivnosti in učinkovitosti ter občutka, da ciljev nikakor ne morejo dosegati, mnogi občutijo razočaranje, izčrpanost in izgorelost.

Kar do

50 %

ljudi, ki so redno na bolniški odsotnosti, je odsotnih z dela zaradi depresije ali tesnobe.

Svetovna Zdravstvena Organizacija

10 %

evropskih delavcev se zaradi svojega dela počuti izgorelo.

Raziskava o izgorelosti v Evropi

Duševno zdravje Evropo na leto stane približno

600 milijard evrov.

Evropska Komisija



ZAVRZITE KNJIGE O PRODUKTIVNOSTI

Zapleteno sodobno življenje in čedalje zahtevnejša delovna kultura pomenita, da je vedno preveč dela. Čeprav je sprejemanje strategij samopomoči za boljšo produktivnost lahko koristno, je pogosto veliko bolj zdravo (in dolgoročno bolj produktivno), če se umaknemo in preprosto priznamo, da dolžina našega seznama opravil ni odraz naše lastne vrednosti. Lahko si vzamete odmor, pa zato niste nič manj sposobni. Pravzaprav je reden počitek edino zagotovilo, da boste imeli vse pod nadzorom.



NE UJEMITE SE V PAST PREZAPOSLENOSTI

Biti zaposlen je eden od načinov odvrčanja pozornosti od neprijetnih občutkov, s katerimi bi se morali spopasti, če bi se poglobili vase. Ta psihološki blažilnik nam omogoča, da se začasno izognemo negativnim občutkom ali globljim vprašanjem o svojem življenju. Znak bega je, da postanete deloholik, ki redko daje prednost počitku ali vedno išče nekaj, kar je treba opraviti. Vzemite si čas za iskrenost do sebe, stopite v stik s prijatelji, da vam bodo stali ob strani, če boste potrebovali pogovor. Če to ne bo zadostovalo (ali tega nimate na voljo), poiščite pomoč strokovnjaka. Izgorelosti se boste lažje uprli, če jo boste prepoznali in če boste poznali taktike spoprijemanja z njo. Poiščite oboje na strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: [Prepoznaj in prepreči izgorelost](#).



PREMIŠLJENO POSTAVITE MEJE

Če običajne meje med vašo pisarno in domom ni več, ustvarite novo. To lahko storite na različne načine: nastavite opomnik, ki vas opomni, da si morate vzeti odmor, ali pojdite na sprehod ali tek takrat, ko običajno končate delo v pisarni. Če se prisilite, da vstanete in zapustite pisarno/delovni kotiček, boste prekinili začarani krog občutka, da morate narediti še več. V koledarju si označite čas za odmor od dela in ne pozabite, da imate delu pravico reči »ne«, če je preveč obremenjujoče.

POGLAVJE 4.2 | Odpravite nezdrav življenjski slog

Preveč obveznosti in pomanjkanje časa pripomorejo k nezdravemu življenjskemu slogu, ki ga pogosto spremljata slab spanec in zatekanje k vnaprej pripravljeni hrani. Oboje vodi v pomanjkanje energije, kar dodatno poslabša stres in tesnobo – začarani krog je sklenjen.

Študije so pokazale, da so težave z duševnim zdravjem, kot je depresija, neposredno povezane z nezdravim življenjskim slogom, težave pa se pogosto ponavljajo, saj občutki depresije spodbujajo nadaljnje nezdrave odločitve. Ključni dejavniki nezdravega življenjskega sloga vključujejo kajenje, čezmerno pitje alkohola, premalo gibanja, slab spanec in nezdravo prehranjevanje, od katerih so mnogi oblike »laične samopomoči« za lajšanje težav.

Dejstvo je, da vemo, kako smo lahko bolj zdravi ali živimo bolj zdravo. Vsi poznamo nasvete o osmih urah spanja, popitih dveh litrih vode in 10.000 korakih na dan. Ne glede na to, da vemo, kaj je dobro za nas, to še ne pomeni, da se bomo tega držali. Zato berite naprej o tem, kako premagati ovire na poti do boljšega počutja.



53%

odraslih v Evropski uniji ima čezmerno telesno težo.

[Eurostat](#)

28%

odraslih Evropejcev kadi tobak.

[Svetovna Zdravstvena Organizacija](#)

46%

Evropejcev nikoli ne telovadi ali se ukvarja s športom, ta delež pa se povečuje že od leta 2009.

[Svetovna Zdravstvena Organizacija](#)



SPOZNAJTE TEMELJNI VZROK ZA NEZDRAVE ODLOČITVE

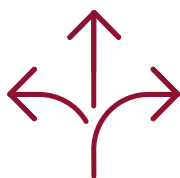
Pogosto prekinete svojo običajno rutino in sprejemate nezdrave odločitve takrat, ko se pojavi nekaj drugega, kar koristno vedenje potisne na stran? To so lahko natrpan delovni urnik, negativna čustva ali občutek izgorelosti. Nezdrave razvade, v katerih iščete uteho, lahko hitro uidejo izpod nadzora, zato je najbolje, da se osredotočite na vzroke, ki so vplivali na vaše odločitve. Ostalo bo sledilo samo od sebe. Preden sežete po pivu, cigareti ali čokoladi, se vprašajte:

- »Kaj zdaj čutim?«,
- »Zakaj to čutim?« in
- »Kaj lahko storim, da izboljšam svoje stanje, ne da bi se zanašal/a na ta užitek?«.



NOVE ZDRAVE NAVADE OBLIKUJTE SPROTI IN PO MALEM

Obstaja splošno prepričanje, ki izvira iz psihologije, da povprečno traja 21 dni, da neko vedenje postane navada. Prvi dnevi uvajanja nove navade se lahko zdijo izredno naporni in dolgi, zato čim prej poiščite mesto za novo vedenje v običajni rutini in začnite z majhnimi, preprostimi in dosegljivimi cilji. Le tako boste prišli do 21. dne. Pomagajte si z dnevnimi opomniki, ki vas bodo spomnili, da se držite svoje nove rutine.



OPUSTITE MISELNOST »VSE ALI NIČ«

Občasno vam bo tudi spodletelo, vendar naj to ne bo razlog, da odnehate. Če si prizadevate doseči dolgoročni cilj, kot je dobra telesna pripravljenost ali izguba teže, je zelo koristno, da se osredotočite na trud, ki ga vložite, namesto na rezultat, ki ga vidite (ali želite videti). V človeški naravi je namreč, da želimo spremembe takoj. Če rezultat ni viden takoj, obupamo. Ne ujemite se v to past. Čestitajte si za vsak dan ali teden, ki ste ga porabili za zdrave odločitve, namesto da bi čakali na zastavljeno spremembo na tehtnici – tako se bodo cilji sčasoma uresničili.

POGLAVJE 4.3 | Čas pred zasloni, tehnologija in družbena omrežja

Čezmerno preživljanje časa pred najrazličnejšimi zasloni (mobilnih telefonov, računalnikov in televizorjev) in vplivi družbenih omrežij se pogosto uvrščajo med dejavnike tesnobe in depresije, zlasti med mladimi. Zdi se protislovno, toda nenehna prisotnost na spletu in nezmožnost odklopa lahko dejansko povzročita občutek osamljenosti. Čeprav imate zelo blizu skupnost ljudi, vam sodelovanje na spletu ne prinese intimnih, osebnih odnosov, po katerih vsi hrepenimo.

Zlasti družbena omrežja so nas potisnila v kulturo primerjanja z drugimi. Ljudje, ki jim sledimo, nam lahko povzročijo občutek, da nam v življenju (ali nam samim) nekaj manjka. Poleg tega so tu še spletni nasilneži, ki si prizadevajo uničiti samozavest drugih z grobimi in neprimernimi komentarji in objavami.

Pred zasloni ste veliko časa v sedečem položaju, kar zmanjšuje dobro počutje. Dokazano je, da modra svetloba, ki jo oddajajo zasloni, moti naš vzorec spanja, če smo ji izpostavljeni pred spanjem.

Skoraj tretjina

slovenskih otrok, starih med
11 in 16 let, se je že srečala z
eno od oblik zasvojenosti
z internetom

www.Safe.si

Najstniki naj pred zasloni preživijo največ

2 uri na dan, manjši otroci pa le do 1 ure

www.Safe.si

Povprečen Slovenec
uporablja družbena
omrežja

80 minut dnevno

[Marketing Magazin](#)





ALI ODLAŠATE S SPANJEM ZARADI DRUGIH OPRAVIL?

Ali se po res napornem dnevu sprostite in greste spat ali pa ostanete pokonci pozno v noč – morda gledate televizijo, igrate računalniške igre ali brskate po telefonu – in si rečete, da si zaslužite čas za sprostitev? Prav mogoče je, da ste obtičali v začaranem krogu t. i. maščevalnega odlašanja spanja. V bistvu gre za maščevanje vašemu napornemu dnevu, in sicer tako, da ostanete pokonci pozno v noč in si vzamete nekaj časa zase. Običajno je to čas pred zaslonom in ure, porabljene za to dejavnost, pogosto uidejo izpod nadzora – na škodo kakovostnemu spancu. Rešitev? Zamenjajte čas pred zaslonom za 10 minut meditacije, lažjo vadbo joge ali prižgite dišečo svečo in nekaj časa berite svoje najljubše čtivo – v tiskani obliki.



ALI JE IGRANJE RAČUNALNIŠKIH IGER ČEDALJE VEČJI DEL VAŠEGA ŽIVLJENJA?

Spletno igranje računalniških iger je za marsikoga neverjetno zabavno preživljanje časa, ki je lahko hkrati konjiček, interakcija s prijatelji in oblika odklopa. Vendar pa igre niso nadomestilo za resnično življenje. Dober znak, da verjetno potrebujete oddih od iger, je pritrdilni odgovor na katerega koli od spodnjih vprašanj, pri tem pa bodite čim bolj samokritični:

- Ali igranje iger vpliva na vašo delovno uspešnost ali medosebne odnose?
- Vam preprečuje, da bi počeli stvari, v katerih ste prej uživali (na primer obiskali telovadnico ali igrišče z namenom druženja)?
- Vam povzroča, da se počutite nemirne, odsotne ali obsedene z igro?

Morda se boste morali začasno v celoti odpovedati igranju iger ali omejiti čas, ki ga porabite za igranje, vendar se to ne bo obneslo prav dolgo, če ne boste našli druge zaposlitve. Zato poiščite nov konjiček, na primer učenje tujega jezika, tek, kuhanje in podobno.



ALI STE ODVISNI OD DRUŽBENIH OMREŽIJ?

Poiščite nekaj, pri čemer boste morali uporabljati roke! Mobilni telefoni in aplikacije, ki jih poganjajo, so ustvarjeni tako, da povzročajo zasvojenost. Ta izvira iz hrepenenja naših možganov po nenehnih dražljajih in strahu, da bi zamudili naslednjo objavo, komentar ali nagrado – četudi virtualno. Zato je zelo preprosto zaiti v vrtnec stalnega preverjanja, ali se je zgodilo kaj novega. Uprite se skušnjavi, da bi v roke vzeli mobilni telefon, in poiščite nekaj drugega, s čimer boste zaposlili roke, ko vam bo dolgčas in se boste želeli zamotiti. To je lahko pletenje, pihanje mehurčkov, igranje z vrtavko ali origami. Vredno je poskusiti vse, kar lahko prekine navado jemanja mobilnega telefona v roke brez pravega razloga.

POGLAVJE 5

Z novimi pristopi do boljšega duševnega počutja

POGLAVJE 5.1 | Spoznajte turizem dobrega počutja (Wellnessa)

Eden najboljših ukrepov za okrevanje po delovnih pritiskih in napornem življenju je dopust. To je bilo sicer med pandemijo težje izvesti, a je s ponovno sprostivjo potovanj ter večjo ponudbo bližnjih hotelov in letovišč izbire veliko.

Zlasti v Evropi t. i. turizem dobrega počutja (ang. wellness) močno narašča. Hoteli, letovišča in zdravilišča, ki se osredotočajo na dobro počutje, še nikoli niso bili tako priljubljeni. Evropski turizem dobrega počutja naj bi bil do 2021 vreden že okoli 250 milijard evrov, pri čemer obsega **skoraj tri četrtine** celotnega zdravstvenega turizma v EU.

Evropska ponudba turizma dobrega počutja je obsežna in raznovrstna. Zadnja leta so izpostavljene duhovne vaje in zdravljenje, ki temelji na lokalnih in naravnih virih. Kaj imajo tovrstne »wellness« turistične ponudbe skupnega? Predvsem poudarjajo počasnejši način življenja in sprožanje drugačnih odzivov na stres z naravo, vadbo ali terapevtskimi metodami.

Thermana Laško

Thermana Laško se v svoji filozofiji vrača k naravi, zato terapevti pri svojem delu uporabljajo tudi kakovostne lokalne kozmetične izdelke, ki celotno izkušnjo naredijo pristnejšo. Tako se lahko odločite za pivski wellness, medeni wellness, konopljin wellness, otroški wellness, na voljo pa so tudi različne masaže in kopeli.

Thalasso Spa Lepa Vida

Na Obali lahko obiščete Thalasso Spa Lepa Vida, v katerem so na voljo tretmaji z naravnimi izdelki, pridobljenimi v Sečoveljskih solinah. Solinsko blato in slanica – matična voda, sol – ter morska voda so najpomembnejši dejavniki talasoterapije na solinah. V ponudbi so tudi sprostitveni programi.

Wellness Valens Augusta

Eden najstarejših wellnessov v Sloveniji je medico-wellness center Valens Augusta v Termah Ptuj. V t. i. imperiju dobrega počutja goste pričakajo tematsko urejene sobe, savne in suite za wellness v dvoje, na voljo so številni tretmaji za nego, sprostitvev, regeneracijo in naravno pomlajevanje.

Wellness Orhidelia

V Wellnesu Orhidelia v Termah Olimia poudarjajo intimo misli in čutna doživetja. Poleg številnih klasičnih tretmajev v Wellnesu Orhidelia izvajajo tudi posebne »selfness« programe s ciljem dolgoročne vzpostavitve telesnega in duhovnega ravnovesja.

Wellness Thermalium

Tudi v Moravskih toplicah, v Termah 3000, ponujajo masaže, kopeli, tople savne in lepotno nego, s katerimi boste korak bližje dobremu počutju. Klasično ponudbo nadgrajujeta wellness s pridihom prekmurskih livad in črna termalna voda.



SECTION 5.2 | Tehnološko podprte terapije za boljše počutje

Pametni telefoni in družbena omrežja so glede vpliva na duševno zdravje na slabem glasu, vendar lahko naredijo tudi kaj dobrega za vas. Obstaja širok nabor digitalne tehnologije, namenjene izboljšanju duševnega zdravja. Tehnologija vpliva na tradicionalno terapevtsko področje in omogoča, da to postaja dostopnejše. S tem se zapolnjujejo vrzeli npr. tam, kjer ni dostopa do javnih zdravstvenih storitev, ali tam, kjer je prevelik naval na cenovno dostopne oblike pomoči.



SPLETNA TERAPIJA

Spletna terapija je olajšala in pocenila dostop do usposobljenih svetovalcev in psihoterapevtov, kar je povzročilo revolucijo v podpori duševnemu zdravju. Ne glede na to, s kakšno težavo se spopadate, vam je prek spleta na voljo strokovnjak, ki vam bo lahko pomagal – naj gre za terapijo za pare, žalovanje, svetovanje najstnikom, terapijo z vero ali podporo ljudem, ki imajo težave z lastno spolno identiteto ali spolnostjo. Skušajte biti odprtega duha in poiščite terapevta, ki mu zaupate.

TU JE LE NEKAJ PRIMEROV SPLETNIH MEST, KI NUDIJO POMOČ.

#tosemjaz

Spletno mesto To sem jaz je največja slovenska e-svetovalnica za mlade. Je prava spletna skupnost za mlade z vprašanji, o katerih je lažje pisati kot govoriti. Program je usmerjen v krepitev duševnega zdravja in psihične odpornosti mladih – v razvijanje družbenih in čustvenih veščin ter kompetenc, ki mladostnike podpirajo med odraščanjem in delujejo kot zaščita v kriznih razmerah.

Ne Boj Se

Spletno mesto in portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami nudi veliko člankov o najrazličnejših izzivih vsakdana, lahko pa obiščete tudi forum, na katerem že obstajajo teme oseb, ki imajo morda enake težave. Lahko ustvarite novo temo in počakate, da vam odpiše strokovnjak.

Slovensko združenje paliativne in hospic oskrbe

Izguba partnerja ali druge bližnje ljubljene osebe lahko posameznika močno prizadene. Proces žalovanja traja dlje, pri večini ljudi od eno do dve leti. Za dobro psihično in telesno počutje lahko v tem času največ naredite sami. Na spletu najdete vrsto nasvetov, kako se spopasti z žalovanjem.

Posvet

Center za psihološko svetovanje Posvet deluje na podlagi Slovenskega združenja za preprečevanje samomora. Program svetovalnice ponuja individualno obravnavo posameznikom, parom in družinam, ki doživljajo čustvene stiske, ki jih sami ne obvladujejo več in potrebujejo strokovno pomoč.



APLIKACIJE ZA DOBRO DUŠEVNO POČUTJE

Vsak, ki ima pametni telefon, je le korak ali klik stran od aplikacij, nasvetov in tehnik za izboljšanje duševnega počutja, in sicer od čuječnosti do meditacije in tehnik za sproščanje. Prednost je seveda ta, da lahko do teh »orodij« dostopate kadar koli in kjer koli želite – običajno zastonj ali skoraj zastonj. Poiskali smo nekaj najboljših aplikacij, ki vam bodo pomagale na poti lastne preobrazbe.

Calm

Aplikacija Calm (ang. umirjenost) je ena najbolj priljubljenih mobilnih aplikacij glede meditacije. Izbirate lahko med različnimi temami meditacije in trajanjem vadbe (običajno od 3 do 30 minut). Poleg sproščujoče glasbe nudi tudi zvoke narave, pravljice, lahko pa si priskrbite tudi od 7- do 21-dnevni program meditacije.

Mesmerize

Mesmerize (ang. zamaknjenost) se precej razlikuje od večine aplikacij za meditacijo. Stavi na vodeno avdiovizualno meditacijo, ki bo pritegnila vaš pogled in misli. Nudi tudi meditacijo, poimenovano vizualno predihavanje.

10 % Happier

Mobilna aplikacija 10 % Happier (ang. 10 % srečnejši) je prednostno namenjena skeptikom, ki ne verjamejo v hitre rezultate, želijo pa videti napredek. Prek vodenih meditacij, videoposnetkov in pogovorov pomaga posamezniku izboljšati izbrano področje – v korakih po 10 odstotkov – naj bo to produktivnost pri delu, spanje, medosebni odnos, starševstvo ...

Veš, kaj ješ

Raziskovalci z Inštituta za nutricionistiko so ugotovili, da mnogi potrošniki informacij o sestavinah in hranilni vrednosti živil ne uporabljajo, saj jih ne opazijo, ne razumejo in nimajo časa za primerjavo živil z drugimi. Obenem so mnoga živila potrošnikom pogosto predstavljena kot zdrava, čeprav v resnici to niso. Brezplačna aplikacija Veš, kaj ješ potrošnikom lahko pomaga pri hitrem razumevanju podatkov na živilih, primerjavi in lažji izbiri zdravih živil.

Prehranski navigator

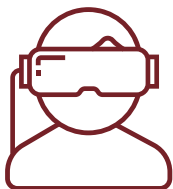
Mobilna aplikacija, ki vam pomaga sprejemati zdrave odločitve. Prehranski navigator vam omogoča, da s tem, ko vnesete čim več podatkov o svojem načinu življenja, fizični zahtevnosti dela, fizičnih dejavnosti v prostem času, prejmete povratne informacije, kaj vaše telo v resnici potrebuje. Tako se lahko lažje odločite za ustrezno in zdravo prehranjevanje.



TELEMEDICINSKI POSVETI

Telemedicinski posveti so videoklici z zdravnikom ali medicinskim osebjem. Med pandemijo so postali nepogrešljivi, a kaj, ko so zdravniki tudi na ta način težko dostopni. Generali je v sklopu zavarovanja Specialisti z asistenco zavarovancem med pandemijo omogočil ne le telefonski, pač pa celo videoposvet s specialistom, in tudi videoposvet z zdravnikom splošne medicine. Storitev Halo doktor je še naprej na voljo vsak dan v letu med 6. in 22. uro, pri čemer zavarovavec termin za posvet dobi že v 15 minutah ali ob terminu, ki ga izbere sam. Posvet lahko izkoristi kolikokrat želi in za kakršno koli težavo.

Orodja za videoposvete so na voljo tudi članom podpornih skupin in skupnosti, ki bi se sicer srečevali v živo, da ostanejo v stiku v času, ko veljajo ukrepi za zaježitev pandemije. To pomeni, da se lahko ljudje, ki premagujejo tesnobo, depresijo, odvisnost od drog ali alkohola, pogovorijo in si svetujejo – pa čeprav prek mobilnega telefona ali računalnika.



TEHNOLOŠKE INOVACIJE GLEDE DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Nenehno vidimo prebojne novosti v orodjih za krepitev duševnega zdravja, nekatera med njimi so izjemno inovativna. Med ključnimi novostmi na tem področju moramo izpostaviti inovacije, kot so navidezna resničnost s slušalkami, ki ponuja simulacije za blaženje tesnobe, in nosljive naprave, ki spremljajo raven stresa ter dajejo posamezniku prilagojene nasvete in usmerjajo vadbo.

Druga možnost, ki vam bo morda bolj dosegljiva, so tečaji samopomoči. Nekateri so dostopni tudi na daljavo in uporabljajo tehnike **kognitivno-vedenjske terapije**, s katerimi spreminjajo vaše negativne miselne vzorce in vedenje. Udeleženci običajno prejemajo tudi redna elektronska sporočila in lahko prek telefona pokličejo usposobljenega strokovnjaka.

POGLAVJE 5.3 |

Ekoterapija: naravno zdravilo proti slabemu duševnemu zdravju

Ekoterapija je precej nov izraz za staro dejstvo, da narava pomirja dušo. Zdaj je to podprto s **konkretnimi znanstvenimi dokazi**, ki kažejo, da bližina narave (ali ekoterapija) zmanjšuje stres, znižuje srčni utrip ter izboljšuje sproščenost in razpoloženje posameznika. Druge prednosti odhoda v naravo so tudi gibanje, manjša izpostavljenost onesnaženemu zraku in večja izpostavljenost sončni svetlobi – vse to pa odlično vpliva na naše telo in um.

Raziskave kažejo, da posamezniki, ki živijo na območjih z več zelenimi površinami, manj občutijo stres in se počutijo bolje v primerjavi s tistimi, ki živijo na območjih z manj zelenimi površinami. Približno **72 % prebivalcev EU živi na urbanih območjih**, pri čemer imajo številni omejen dostop do narave.

Dolgotrajno in zahtevno delo ter druge obveznosti lahko otežijo iskanje časa za povezovanje z naravo. Vaša prva naloga je najti bližnje naravne lepote in raziskati možnosti, kako priti do njih. Vsaka malenkost šteje – tudi le malo več časa, preživetega na lastnem vrtu.





SPOZNAJTE NARAVNE LEPOTE V SVOJI OKOLICI

Preproste oblike povezovanja z naravo so sprehodi po parku ali vrtnarjenje – bodisi na vašem vrtu doma bodisi na parceli z njivo ali vrtičkom. Če pri povezovanju z naravo želite družbo ali iščete dodatno dejavnost, razmislite o tem, da bi postali član organizacije, ki **opazuje in nadzoruje prostoživeče živali** v vaši okolici, skrbi za ohranjanje naravnih lepot in čisto naravo ali npr. sadi drevesa. Če se jih odločite poiskati, boste ugotovili, da imate na voljo precej možnosti. A tudi če jih ne najdete, naj vas to nikar ne ustavi – še vedno lahko marsikaj naredite sami!



OBISK EKOTERAPIJE

Obstajajo posebni programi za **ekoterapijo**, ki ponujajo posebne dejavnosti v naravi pod vodstvom usposobljenih strokovnjakov, nekateri pa vključujejo tudi prvine pogovornih terapij, kot je kognitivno-vedenjska terapija. Poiščite ekoterapijo v svojem kraju. Nič hudega, če je ni v bližini, saj lahko do številnih koristi ekoterapije pridete sami, če boste svoj čas redno preživljali v lepotah narave brez vsakršnih motenj.



SELITEV V BLIŽINO NARAVE

Morda se to zdi drzna poteza, še posebno če ste vse življenje preživeli v mestnem središču. A mnogi se selijo bližje naravi. Ljudje iščejo bivališča z vrtovi in možnostjo sprehoda po podežlju ter mirnih kotic v naravi. Delo na daljavo je zmanjšalo odvisnost ljudi od mestnega življenja zaradi dela in ustvarilo možnosti za selitev na območja, ki omogočajo počasnejši, mirnejši ritem življenja. Ali bi lahko bila selitev naslednji velik korak tudi za vas?

Ne pozabite, da niste sami – vedno je na voljo pomoč!

Občutek osamljenosti se je močno povečal med ljudmi iz vse Evrope, predvsem zaradi družbenih posledic zaprtja gospodarstev in omejitev zaradi obvladovanja pandemije covida-19. Jasno se je pokazalo, kako pomembni so osebni stiki za dobro duševno zdravje. Družbena osamitev lahko tudi oslabi zaupanje v skupnost in družbeno kohezijo, kar lahko povzroči močnejše občutke depresije in tesnobe. Z iskanjem dejavnosti v skupnosti ali prostovoljnim delom za skupnost lahko med drugim izboljšate svoje razpoloženje in preprečite učinke stresa, jeze in tesnobe.

Tukaj je nekaj aktivnosti, ki se jim lahko pridružite:

- **Prostovoljstvo**
- **Prostovoljstvo in medgeneracijsko sodelovanje**
- **Pomoč bolnim**