



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Zaživel je program OMRA

Kaj so motnje razpoloženja? Kako se razvijejo? Kako jih prepoznati? Kako jih zdraviti? Kdo in na kakšen način vam lahko pomaga? Kaj lahko naredite sami? Kako učinkujejo zdravila? Kakšna je razlika med varovalno in bolezensko tesnobo? Kdaj je potrebno zdravljenje pri depresiji? Kakšna je povezava med stresom in motnjami razpoloženja? Kaj so to anksiozne motnje? Kako podpreti svojce tistih, ki imajo težave z duševnim zdravjem? Ali je bipolarna motnja ozdravljiva? Kako utišati neprijetne, negativne misli? Zakaj depresija in anksiozne motnje niso znak šibkosti?

Omra je inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na zgornja in številna druga vprašanja o motnjah, povezanih s stresom, kot so depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti.

Izobraževanja OMRA v vaši bližini

Kmalu bomo začeli z izvajanjem odprtih, brezplačnih izobraževanj. Predavali bodo izjemni strokovnjaki s tega področja. Sodelovali bodo tudi psihiatri iz lokalnega okolja. Spremljajte našo spletno stran www.omra.si za aktualne napovedi izobraževanj, tam boste našli tudi številne zanimive informacije, sodobne izobraževalne vsebine, brezplačne priročnike in pripomočke.

**Preverite, ali stres obvladuje vaše življenje
in ogroža vaše zdravje**

**10.
oktober**

Svetovni dan duševnega zdravja

Na ta dan bomo v Ljubljani v popoldanskih urah za vas pripravili vrhunska predavanja in brezplačne delavnice. V dvorani Slovenskega etnografskega muzeja (na Metelkovi ulici 2) bodo potekala

predavanja priznanih psihiatrov in psihoterapevtov, o povezavi med stresom in anksioznimi motnjami, o mitih o zdravih, o podpori svojcev oseb s težavami v duševnem zdravju. Imeli boste tudi možnost osebne srečanja s predavatelji. V Dvorani Zemljepisnega muzeja ZRC SAZU (na Gosposki ulici 16) pa se boste lahko udeležili delavnic o čuječnosti, načinih telesnega sproščanja, EFT-metodi ter oblikah samopomoči ob ekstremnih čustvenih stanjih. Podrobnosti o dogodku sledijo kmalu.
Vabljeni!

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Še za več svežih in aktualnih objav spremljajte profil [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Programa OMRA, vse pravice pridržane.