



## Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

### Preprosti odgovori na zapletena stanja

Pod geslom »PREPROSTI ODGOVORI NA ZAPLETENA STANJA« v sredo, **10. oktobra 2018, na svetovni dan duševnega zdravja**, za vas pripravljamo serijo odličnih predavanj in zanimivih delavnic, od čuječnosti, EFT-metode, do različnih oblik samopomoči v stiski. **Vrhunski strokovnjaki** s področja prepoznavanja in premagovanja duševnih stisk, povezanih s **stresom in motnjami razpoloženja**, bodo odgovorili med drugim tudi na ta vprašanja: *Kdaj so posledice dolgotrajnega stresa tako hude, da lahko vodijo v duševne in telesne težave? Je res, da zdravniki predpisujejo preveč antidepressivov in drugih zdravil za lajšanje duševnih motenj? Kdaj so zdravila nujna, ker ozdravitev ali življenje z boleznijo nista mogoča, in kdaj si lahko pomagamo tudi drugače? Kako ubežati stranskim učinkom zdravil ter kdaj in kako si lahko zaradi pretirane uporabe škodujemo? Kako vedeti, kateri od različnih pristopov psihoterapije je najbolj primeren za vašo težavo?*

V odmorih se boste lahko **osebno srečali in pogovorili s predavatelji**, prav tako pa se boste lahko **seznanili z literaturo**, namenjeno prepoznavanju in premagovanju duševnih stisk.

Dogodek bo potekal v Ljubljani, **od 15.30 do 19.15. Predavanja** bodo v dvorani Slovenskega etnografskega muzeja ([Metelkova ulica 2](#)), **delavnice** pa v prostorih Zemljepisnega muzeja GJAM ZRC SAZU ([Gosposka ulica 16](#)). **Podroben program predavanj in delavnic »Preprosti odgovori na zapletena stanja« najdete na [tej povezavi](#).**

**Vstop na vse dogodke je prost, vljudno vabljeni!**

### Brezplačne delavnice OMRA – vabljeni!

V jesenskem času pričenjamo izvajanje delavnic programa OMRA v različnih krajih v Sloveniji. Na njih bodo priznani strokovnjaki posredovali informacije o tem, kako prepoznamo posamezne motnje razpoloženja (depresija, tesnoba in bipolarna motnja razpoloženja), in kaj lahko v tem primeru storimo. **Na delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s tovrstnimi težavami, njihovi bližnji, kot tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in ne nazadnje tudi tisti, ki jih tovrstna tematika zanima.**

**Na delavnice se je treba predhodno prijaviti!** Na [tej povezavi](#) si lahko ogledate podroben program delavnic, lokacije in termine izvajanja ter navodila za prijavo.

## Delite z nami svojo zgodbo

Ste tudi vi že doživeli epizode globoke depresije, tesnobe, živite z bipolarno motnjo razpoloženja? Ste se izvili iz občutkov izgubljenosti, tesnobe, neznosne teže, bolečin, sramu, brezupa, strahov? Se z njimi vsakodnevno soočate? Se bojite ali sramujete govoriti o svojih težavah? Živite z osebo, ki ima duševno motnjo, in obupujete?

Preveč vas je osamljenih v svojih težavah in strahovih. A številni se spopadajo s podobnimi težavami kot vi. Pogovor je ključen, treba je začeti brez predsodkov govoriti o depresiji, o anksioznih motnjah, o življenju z bipolarno motnjo. **Pomaga tudi pisanje.**

Če želite, lahko tudi z nami **povsem anonimno delite vašo zgodbo, vašo izkušnjo, vaš vsakdan, vaše strategije preživetja.** S tem boste pomagali sebi in drugim. Tudi če samo eni ali enemu, je veliko. **Videli boste, da niste edini, niti sami.**

**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.