



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Ko decembrska diktatura sreče, nakupovanja in družinske idile poglobi duševno stisko

Živimo v izrazito potrošniško usmerjeni družbi, ki v decembrskem času intenzivno prikazuje in zahteva le zdrave, srečne, ekonomsko dobro stoječe družine. Njihovo zadovoljstvo naj bi izhajalo predvsem iz prehojenih kilometrov po nakupovalnih središčih in nakupljenih enot. Duševne stiske lahko poglobi še povezanost s tako imenovano sezonsko ali zimsko depresijo, za katero je značilno doživljanje depresivne epizode v zimskih mesecih. Med drugim je povezana s pomanjkanjem sončnih dni in svetlobe. Obstaja nekaj preverjenih oblik samopomoči, ki lahko olajšajo doživljanje nemoči, brezupa, utrujenosti, pomanjkanje motivacije, umikanje v samoto ... Več o sezonski depresiji ter o tem, kaj lahko storite sami, si lahko preberete [tukaj](#).

Kam po pomoč v akutni duševni stiski?

Če se duševne težave povečajo, svetujemo, da se z nekom iskreno **pogovorite o tem, kar doživljate**. Kje pa poiskati **strokovno pomoč**, če je duševna stiska prehuda? Prvi naslov pri iskanju strokovne pomoči je vaš **osebni zdravnik**. Po potrebi vam bo predpisal zdravljenje, vas napotil k specialistu ali vam predstavil druge oblike podpore. V Sloveniji greste lahko k **dežurnemu psihiatru** tudi brez napotnice, pa vas bo pregledal. Dežurni psihiatri so na voljo 24 ur na dan v vseh psihiatričnih bolnišnicah. Ambulante trenutno nimajo dovolj zdravniškega kadra, da bi dežurna služba delovala 24 ur, zato boste morda morali nekoliko počakati, saj je dežurni psihiater odgovoren tudi za bolnike iz bolnišnice.

Kadar je **stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv**, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurno zdravniško službo oziroma urgentno službo,
- najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico,
- reševalno službo (112),
- svetovalca po telefonu – klic v duševni stiski.

Več o tem, kje iskati in najti pomoč, na [tej povezavi](#).

Objavljeni videoposnetki odličnih predavanj z dneva duševnega zdravja

Videoposnetki in spremljajoče PPT-predstavitve odličnih predavanj, ki smo jih pripravili v sklopu oktobrskega svetovnega dneva duševnega zdravja z naslovom »Preprosti odgovori na zapletena stanja«, so dostopni [tukaj](#). Spomnimo: prof. dr. **Mojca Zvezdana Dernovšek**, specialistka psihiatrije, razlaga povezavo med stresom in anksioznimi motnjami; prof. dr. **Rok Tavčar**, specialist psihiatrije, o mitih in resnicah o zdravilih za motnje razpoloženja; o izbiri ustrezne psihoterapije pri motnjah razpoloženja govori prof. dr. **Gregor Žvelc**, specialist klinične psihologije; v četrtem predavanju pa ponovno prof. dr. **Mojca Zvezdana Dernovšek** o tem, kako težko je včasih svojem tistih, ki imajo težave v duševnem zdravju, in o tem, kaj lahko storijo. Odzivi v živo in še nekaj dni po dogodku so bili odlični. Lepo vabljeni k ogledu!

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

Programa OMRA, vse pravice pridržane.