



Vsi smo kdaj slabšega počutja, nerazpoloženi, razdražljivi, napeti, utrujeni in s spremenjenim apetitom ali spalnim ritmom. Take spremembe so normalne in nikakor še niso alarm, da človek potrebuje strokovno pomoč. Vendar, če je stiska zelo intenzivna in traja več kot dva tedna, če zaradi tega slabše spimo in slabše funkcioniramo v domačem ali službenem okolju, če zaznamo, da ne zmoremo večine običajnih obveznosti, so to lahko opozorilni znaki, da se posvetujemo z nekom, ki ima znanje o tem, kako okrepiti duševno zdravje in počutje.

Novice

Nagrada dežele Koroške za človekove pravice radiu Agora 105,5

Člani in članice programa OMRA iskreno čestitamo ob prejemu nagrade dežele Koroške za človekove pravice! Radio Agora 105,5 se je izkazal kot močan glas, ki se zavzema za enakopravnost, pravičnost in spoštovanje temeljnih človekovih pravic. Nagrada je zaslužena potrditev prispevka radia k spodbujanju humanitarnih vrednot in pozitivnih sprememb.

Z novinarko Jasmino Godec iz radia Agora 105,5 program OMRA sodeluje od leta 2019. Vsaki tretji ponedeljek v mesecu pripravljamo skupaj oddajo »Poti iz labirintov«, kjer so predstavljeni različni vidiki duševnega zdravja. Do sedaj smo pripravili skupaj 52 oddaj. Vabljeni, da pobrsbate po arhivu oddaj na [tej povezavi](#).



Program psihološka prva pomoč v Sloveniji

Vsi se kdaj srečamo z osebo v duševni stiski, a se mnogokrat sprašujemo, kako naj pristopimo in pomagamo. Pogosto se nam namreč zdi, da za nudenje pomoči nimamo dovolj znanja in kompetenc. Vendar lahko vsak pridobi ustrezna znanja in nudi psihološko prvo pomoč nekomu, ki je v duševni stiski. V želji, da bi postalo znanje o psihološki prvi pomoči čimbolj dostopno vsem, so v okviru Programa MIRA na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje [pripravili smernice in promocijsko gradivo](#) za psihološko prvo pomoč v primerih: depresije, paničnih napadov, samomorilnega vedenja in čezmernega pitja alkohola.

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Novičnik programa OMRA prejimate, ker ste se nanj naročili. Če Novičnika programa OMRA ne želite prejemati, se lahko od njega [odjavite](#).

© 2023 Program OMRA, vse pravice pridržane.