



Sodobne definicije duševnega zdravja so različne. Ena od njih upošteva dognanja s področja razvoja posameznika v odnosu z drugimi ljudmi. Svoje ravnanje moramo ves čas prilagajati ravnanju oseb, ki so v našem okolju, pri čemer se naučimo, kako uravnati naše vedenje z našo okolico. Duševno zdravje se kaže v tem, da smo kot odrasli sposobni predvidevati svoja dejanja, predelati lastne izkušnje, čutiti, razumeti in upoštevati naša notranja čustvena stanja, obenem pa biti sposobni predvideti čustvena stanja drugih ljudi.

Novice

Kako se spoprijeti s popraznično potrtostjo?

Praznični dnevi nam lahko prinesejo veselje in sprostitev, a **ko se praznovanja končajo, lahko te prijetne občutke izpodrinejo neprijetni občutki žalosti in razočaranja**. Ta pojav je **tako imenovana popraznična potrtost** (angl. post-holiday blues) in, čeprav je še malo raziskan, ni redek. Kaj ga lahko sproži in kako se z njim spopasti?

Sprožilci popraznične potrtosti **se lahko razlikujejo od posameznika do posameznika**. Za nekatere ljudi so praznični dnevi težavni zaradi velikih pričakovanj, spominov na izgubljene ali odtujene ljubljene ljudi, težke družinske dinamike, denarnih bremen. Pri drugih, ki se lahko med prazniki bolj sprostijo, se lahko po preživljanju časa s prijatelji in družino, dvigne raven dopamina in serotonina – dveh tako imenovanih hormonov dobrega počutja –, ki pa, ko je praznikov konec, pade. Popraznično potrtost lahko sproži tudi izčrpanost zaradi praznovanj, potovanj, pomanjkanja spanja, prenajedanja, pretiravanja s pitjem alkoholnih pijač.

Karkoli že jo sproži, praznična potrtost zmanjša kakovost našega življenja, zato se velja z njo spopasti. Če traja dva tedna ali več, je morda smiselno poiskati dodatno pomoč pri strokovnjaku za duševno zdravje. **Sami pa si lahko pomagamo z nekaj osnovnimi posegi v naš življenjski slog.** Ti posegi vključujejo **dovolj spanja, ustrezno prehranjevanje, izogibanje alkoholu** in drugim psihoaktivnim snovem, **redno telesno vadbo**, pa tudi **povezovanje s prijatelji in družino in načrtovanje dejavnosti vneprej.**

Več o popraznični utrujenosti, si lahko ogledate na spodnjih spletnih povezavah:

- [How to manage the post-holiday blues – and when to seek help](#)
- [Keeping your spirits up when the holidays end](#)



Osvežena spletna stran programa OMRA

V novo leto smo zakorakali s prenovljeno spletno stranjo programa **OMRA**

Poleg zanimivosti iz področja duševnega zdravja, ki jih ves čas posodabljam, smo nadgradili tudi **iskalnik pomoči** z novimi strokovnjaki. V iskalniku pomoči lahko poiščete stike različnih strokovnjakov (psihologi, psihiatri in pedopsihiatri, psihoterapevti, socialni delavci), ki so vam na voljo v vašem kraju oz. regiji bivanja.

Od leta 2017 se je na naši spletni strani nabralo že veliko zanimivih prispevkov. Zaradi lažjega iskanja vsebin, smo dodali tudi **iskalnik spletnih vsebin OMRA**. Vabljeni, da ga preizkusite!

Zanimivosti o osebnostnih motnjah



Življenje s skrajnim narcizmom

Odnos s človekom, pri katerem so največje značilnosti narcistične osebnostne poteze (psihopatski narcizem), je, ne glede na to, ali gre za sorodnika ali ne, praviloma zelo težaven. Osebnostne poteze, kot so ...

[Preberite več ...](#)



Obsesivno-kompulzivna motnja

Obsesivno-kompulzivna motnja je boleča in lahko tudi postane OMRA. Nekatere stvari zares vemo, kaj to je! In Monka iz zelo znane serije Prijatelji (Friends) je večkrat označen kot oseba z obsesivno-ku...

[Preberite več ...](#)



Narcistična osebnostna motnja v partnerstvu

Naključno srečanje s svojim bivšim partnerjem ali svojo bivšo partnerko, ki ima bujajočo narcistično osebnostno motnjo, je lahko zelo neprijetno. Zato se je dobro na takšno srečanje vnaprej pripraviti ...

[Preberite več ...](#)



Metoda svega kamna

Metoda svega kamna (in angleško rock method) je tehnika, s katero postanemo čustveno neodvisni in odločnejši – tako rekoč postobisi svetemu karmu. Natančne metode je, da se različno pred človekom, ki pr...

[Preberite več ...](#)



Psihoanaliza in osebnostne motnje

Odgovor na vprašanje, zakaj in kako osebnostne motnje nastanejo, so poskušali različne teorije: kognitivno-vedenjske, nevroanatomske, integrativne in druge. Dveto pa je, da ponuja psihodramatični ...

[Preberite več ...](#)



Osebnostne motnje in znane osebnosti

Tako kot AIDS, rak, splinjoza, sladkorna bolezen ali številne druge telesne bolezni tudi duševne bolezni ne poznajo meja glede družbenega statusa. Osebnostne motnje niso nič drugačne, saj prizadenejo...

[Preberite več ...](#)

Vabljeni v Kinodvor

JANUAR

16

Premiera dokumentarnega filma:

Adamant (Sur l'Adamant)

Adamant je edinstven dnevni center: plavajoča zgradba ob obrežju Sene v središču Pariza. Odraslim s težavami v duševnem zdravju ponuja prostor, kjer se lahko svobodno izražajo, družijo in znova najdejo stik s svetom. Tam lahko berejo, klepetajo ob kavi, poležavajo na kavču, kuhajo marmelado, se udeležijo slikarske delavnice ali sodelujejo pri organizaciji filmskega festivala. Zjutraj se ladja Adamant odpre in počasi polni z uporabniki, nas pa vabi, da spoznamo življenje na njej.

Predstavi bo sledil pogovor, v katerem bodo sodelovali psihiatrinja prof. dr. Vesna Švab, Luka Agrež, član skupine OMRA in psihoterapevt v društvu Projekt Človek ter uporabnik_ca Projekta Človek. Pogovor bo povezovala Mojca Delač, novinarka Prvega programa Radia Slovenija.

Povezava do Več o filmu: https://www.kinodvor.org/film/adamant/?projection_highlight=011361073

Več o filmu



Stopite v stik z nami

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE