Mesec **MAJ**

Razumevanje stresa na kmetiji je ključno za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva.

Vsakdo lahko pomaga – tako da posluša, ponudi podporo in išče rešitve, ki bi kmetom olajšale delo in življenje.

V projektu **Polja Moči** si prizadevamo za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji in vzpostavitev opornega okolja pri soočanju s stresom in skrbi za duševno zdravje.

Z vami bomo vsak mesec delili uporabne nasvete, resnične zgodbe in preverjene metode za večje ravnovesje in boljše počutje.

Več o projektu Polja Moči

Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

POLJA SKRBI
Zapisi osebnih zgodb kmetov slovenskega podeželja

»Praznovanje za vikend. Prijetno družinsko srečanje, bi lahko rekli. V ponedeljek vsak na svoj konec, kot običajno. En telefonski klic pa nato spremeni celotno življenje.

Ob tem ne veš več, kako ti je ime, kje si doma, nisi sposoben prestaviti niti krožnika z mize v pomivalni stroj, kaj šele, da bi skrbel za družino, kmetijo in dokončal faks. Kot najstarejši otrok v družini avtomatsko misliš, da so vse neopravljene naloge na tebi, vključno seveda s tolažbo družinskih članov. Skačeš sem in tja po kmetiji, voziš smuk med vsemi gospodinjskimi, kmetijskimi, službenimi, družinskimi, društvenimi obveznostmi, ki se iz dneva v dan bolj spreminja v slalom, ki nima konca. Pa ga res nima?«

Nadaljevanje preberite v prispevku.

NAŠI DOGODKI

Ob svetovnem dnevu varnosti in zdravja pri delu smo 14. aprila v atriju ZRC-SAZU pripravili javni izobraževalni dogodek, na katerem smo spregovorili o tem, kako stres vpliva na delo in življenje kmeta, kako se izogniti izgorelosti in omiliti digitalni stres, kakšne so osebne izkušnje kmetov glede doživljanja stisk ter katere oblike (samo)pomoči dvigujejo odpornost na stres in nudijo podporo pri odpravljanju težav v duševnem zdravju.

Na spletni strani smo objavili vsa predavanja in predstavitve, ki so zaznamovale dogodek - vabljeni k ogledu.

Ogled vsebin

Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zanimivosti o počutju na kmetiji

Dejavniki tveganja za izgorelost med kmeti

Izgorelost med kmeti ni več izjema – je opozorilo. Zakaj je prepoznavanje dejavnikov tveganja danes ključno? Kako lahko razumemo povezavo med naravnimi nesrečami, družinskim izročilom, zakonodajo in tiho osamljenostjo, ki vodi do duševne in telesne izčrpanosti?

Zakaj so kmetje kljub pametni tehnologiji še vedno izčrpani

Računalniška ali digitalna tehnologija v kmetijstvu naj bi olajšala delo, povečala učinkovitost ter zmanjšala psihofizične obremenitve in potrebe po delovni sili. **Ali pač?**

Izgorelosti ni vedno lahko prepoznati, saj opozorilne znake, ki se pojavljajo postopno, pogosto zanikamo ali karseda zmanjšamo ali pa jih zamenjamo za znake kakšne druge težave v duševnem zdravju ali bolezni.

Najpogostejši znaki izgorelosti pri kmetih so...

Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči) sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE