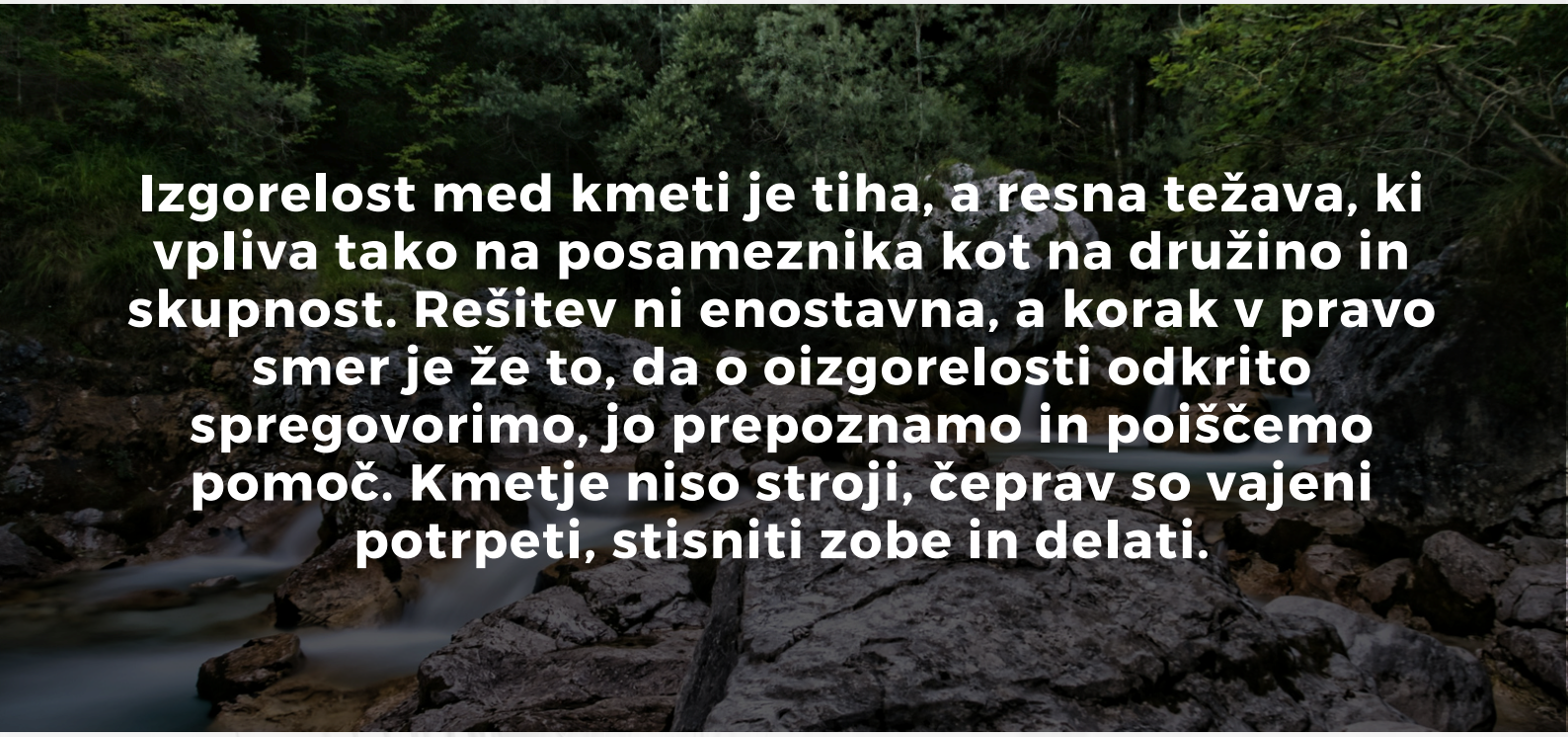
Mesec NOVEMBER



Izgorelost med kmeti je tiha, a resna težava, ki vpliva tako na posameznika kot na družino in skupnost. Rešitev ni enostavna, a korak v pravo smer je že to, da o oizgorelosti odkrito spregovorimo, jo prepoznamo in poiščemo pomoč. Kmetje niso stroji, čeprav so vajeni potrpeti, stisniti zobe in delati.

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 vsak mesec delimo 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

Dogodki

Izvedli smo konferenco ob svetovnem dnevu duševnega zdravja

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja smo izvedli konferenco »Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi«. Posebna pozornost je bila na konferenci namenjena povezavi med duševnim zdravjem in kmečkim prebivalstvom, kjer dobro počutje ni le osebna, temveč tudi družbena in moralna vrednota. Obravnavane so bile tudi teme, povezane s psihoterapevtskimi procesi in z izkušnjami uporabnikov in uporabnic v sistemu obravnave duševnega zdravja. Konferenca je potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar.

Na povezavah si lahko ogledate eno izmed predavanj dr. Duške Kneževič Hočevar in novico na spletni strani OMRE.

Oglejte si predavanje

Več informacij o dogodku

Zanimivosti o počutju na kmetiji

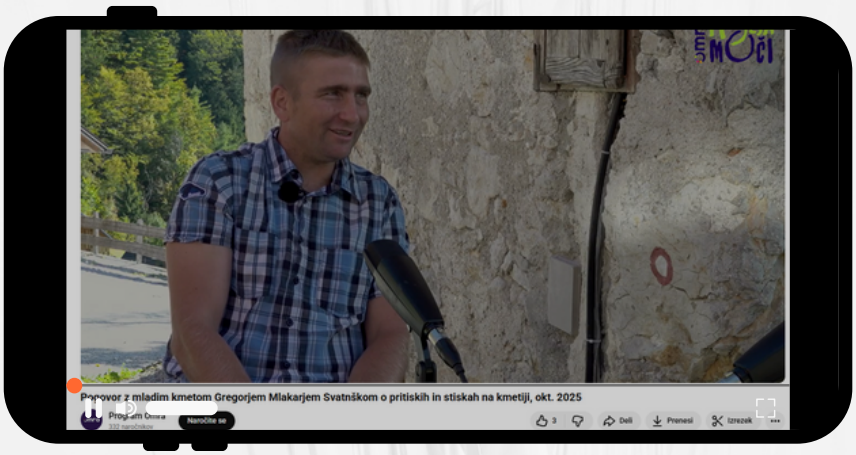
Mesec november - mesec preprečevanja zasvojenosti

November je mesec, ki nas vsako leto spodbuja, da se za trenutek ustavimo, pogledamo vase in okoli sebe ter razmislimo, kako lahko skupaj ustvarjamo okolje, kjer se vsak posameznik počuti sprejetega, slišanega in varnega. V tem času še posebej opozarjamo na pomen duševnega zdravja in preprečevanja zasvojenosti. Zasvojenost se lahko dotakne kogarkoli – ne izbira starosti, poklica ali življenjskega položaja. Pogosto se razvije tiho, postopoma, kot odziv na stres, osamljenost ali občutek nemoči. Prav zato je ključnega pomena, da se o teh temah pogovarjamo odprto, brez sodb in s sočutjem. **Naj nas november opomni, da skrb za duševno zdravje ni le osebna odgovornost, temveč skupna naloga, ki jo lahko uresničujemo vsak dan – z empatijo, pogovorom in povezanostjo**.

Več o zasvojenosti in duševnih motnjah

Podcasti projekta Polja Moči

Izšel je prvi podcast na projektu Polja Moči - Pogovor z mladim kmetom **Gregorjem Mlakarjem Svatnškom** o pritiskih in stiskah na kmetiji. Kot je Gregor povedal med pogovorom z **Danom Podjedom**: *"Včasih imaš slabe dni, ko ti gre vse skupaj narobe - pri živalih, strojih in se vprašaš, zakaj ti je vsega tega treba. Na nas, kmete, vpliva veliko dejavnikov - še najbolj pa vreme. Ravno na teh naših, hribovskih območjih, je to najbolj opazno."*



Oglej si podcast v celoti na tej povezavi

Polja Moči v medijih

"Izgorelost ni nekaj, kar se dogaja samo zaposlenim v pisarnah in predsvem v poklicih pomoči: zdravstvo, sociala, izobraževanje... Tudi na podeželju postaja vse pogostejši tihi spremljevalec. Opredelimo jo kot duševno-fizično stanje, za katero so značilni močna utrujenost, izguba volje, zmanjšana učinkovitost in občutki obupa. Je posledica dolgotrajne izpostavljenosti velikim pritiskom, brez možnosti za razbremenitev. Čeprav je izgorelost med kmeti pogosto neopazna, saj se simptomi razvijajo počasi, opozorilne znake pa se pogosto ignorira, minimalizira ali pripisuje drugim težavam, kot so telesne bolezni ali težave v duševnem zdravju, kot je npr. depresija, se v zadnjih letih o njej vse več govori tudi med slovenskimi kmeti ," zapisala **dr. Nataša Dernovšček Hafner** (univ. dipl. psih., ZRC SAZU, DMI) v prispevku za časopis **Kmečki glas**.

Kmečki glas 15. oktober 2025 AKTUALNO

Ko zmanjka moči

Izgorelost na kmetiji ni mit

Dr. Nataša Dernovšček Hafner, univ. dipl. psih., ZRC SAZU, DMI

Kdor ni nikoli vstajal ob zori, krmil živine še pred zajtrkom in pozno v noč skrbel za obdelano zemljo, si težko predstavlja, kako naporno je lahko življenje kmeta. Kmetovanje ni služba z ustaljenim urnikom od osmih do štirih. Je način življenja, kjer se delo nikoli zares ne neha. V svoji predanosti pa mnogi kmetje, tako pri sebi, kot drugih delavcih na kmetiji, zlahka spregledajo znake telesne in duševne izčrpanosti, ki lahko vodijo do izgorelosti.

Izgorelost ni nekaj, kar se dogaja samo zaposlenim v pisarnah in predvsem v poklicih pomoči: zdravstvo, sociala, izobraževanje ... Tudi na podeželju postaja vse pogostejši tihi spremljevalec. Opredelimo jo kot duševno-fizično stanje, za katero so značilni močna utrujenost, izguba volje, zmanjšana učinkovitost in občutki obupa. Je posledica dolgotrajne izpostavljenosti velikim pritiskom, brez možnosti za razbremenitev. Čeprav je izgorelost med kmeti pogosto neopazna, saj se simptomi razvijajo počasi, opozorilne znake pa se pogosto ignorira, minimalizira ali pripisuje drugim težavam, kot so telesne bolezni ali težave v duševnem zdravju, kot je npr. depresija, se v zadnjih letih o njej vse več govori tudi med slovenskimi kmeti. Nedavna irska raziskava je pokazala, da skoraj četrtina vprašanih kmetov kaže znake izgorelosti, več kot polovica pa jih ima težave s spanjem.

Razlogi za pojav izgorelost na kmetiji so številni, od podnebnih sprememb, finančne negotovosti, dolgih delovnikov, fizično napornega dela in osamljenosti. Vse to se dan za dnem kopiči v

Preberite članek na tej povezavi

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE