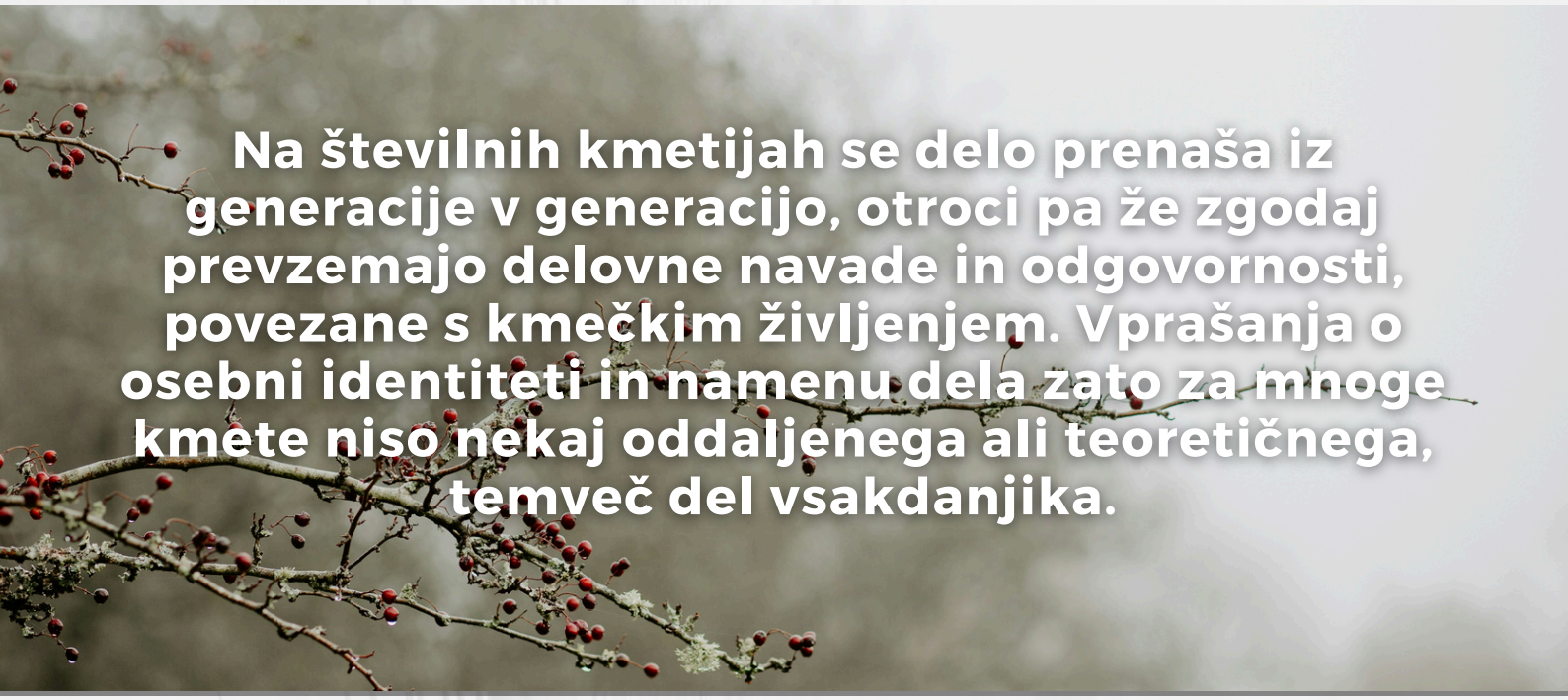
Mesec JANUAR



Na številnih kmetijah se delo prenaša iz generacije v generacijo, otroci pa že zgodaj prevzemajo delovne navade in odgovornosti, povezane s kmečkim življenjem. Vprašanja o osebni identiteti in namenu dela zato za mnoge kmete niso nekaj oddaljenega ali teoretičnega, temveč del vsakdanjika.

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

Podcasti projekta Polja Moči

Izšel je drugi podcast na projektu Polja Moči - pogovor z antropologinjo **dr. Duško Knežević Hočevar** (ZRC SAZU) o izgorelosti, s katero se je sama srečevala najprej na podeželju na svojih službenih terenih pri kmetih, kasneje pa tudi sama doživela. Med pogovorom z Danom Podjedom je povedala: “Opazila pa sem to spremembo, ko mi je kolegica predlagala, da bi počela nekaj, kar sem ponavadi rada počela in tega nisem zmogla. Zdelo se mi je, kot da bi me poslala na Mount Everest.”

Oglej si podcast

Digitalna pismenost in družbena osamitev

Digitalna pismenost postaja eden ključnih zaščitnih dejavnikov pred družbeno osamitvijo, zlasti pri kmečkem prebivalstvu, ki je pogosto izpostavljeno geografskim, logističnim in infrastrukturnim omejitvam. Kmečko prebivalstvo se tudi zaradi prostorske razpršenosti, pomanjkanja javnega prevoza, sezonskih obremenitev in posebnega ritma dela pogosto sooča z omejenimi možnostmi za redne družbene stike. Družbena osamitev pa je v številnih raziskavah prepoznana kot pomemben dejavnik tveganja za depresijo, anksioznost, izgorelost in samomorilno vedenje. V tem okviru digitalna pismenost omogoča nadomestne oblike družbene povezanosti, ki postajajo ključno varovalo tam, kjer fizične oblike družbene podpore niso vedno dostopne.

Preberite več o povezavi med digitalno pismenostjo in vplivom na osamitev

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

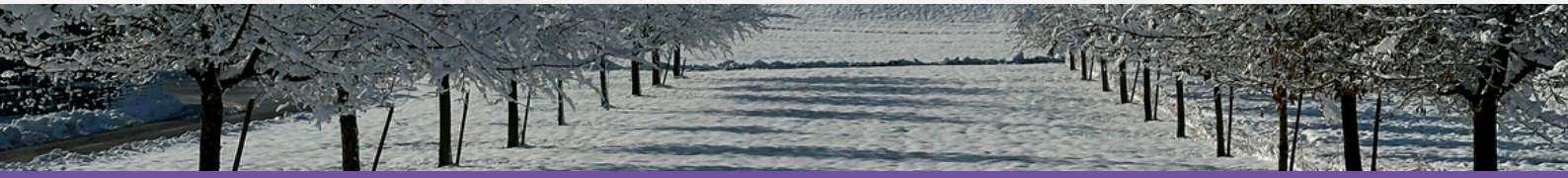
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Zanimivosti o počutju na kmetiji

Ženske imajo marsikje v svetu v kmetijstvu ključno vlogo

Ženske po vsem svetu predstavljajo pomembno delovno silo v kmetijstvu. To je še posebej vidno v državah v razvoju, kjer predstavljajo približno 43 odstotkov kmetijske delovne sile, pri čemer se njihov delež giblje od 20 odstotkov v Latinski Ameriki do skoraj 50 odstotkov v Vzhodni Aziji in podsaharski Afriki. Še bolj presenetljivo je, da ženske v številnih državah v razvoju pridelajo večino hrane – med 60 in 80 odstotkov vse pridelane hrane, hkrati pa nosijo odgovornost za približno polovico svetovne pridelave.

Preberi članek v celoti



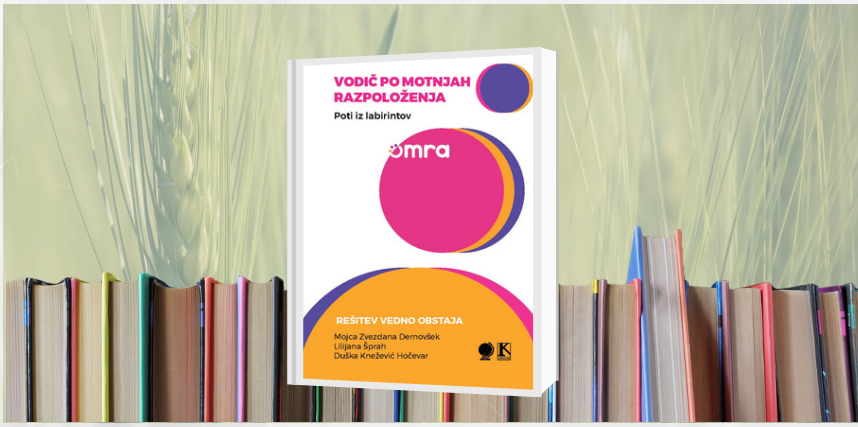
Za branje

Ko bolje razumemo svoje počutje, lažje razumemo tudi druge

V rubriki za branje tokrat predstavljamo **Vodič po motnjah razpoloženja**, ki celostno in razumljivo obravnava duševno zdravje v sodobnem, pogosto stresnem vsakdanu. Pojasnjuje, kako stres in življenjske okoliščine vplivajo na naše počutje, razpoloženje in ravnovesje, ter kako krepiti psihološko prožnost in odpornost. Posebno pozornost namenja pogostim motnjam razpoloženja in anksioznosti, prepoznavanju znakov duševnih stisk, praktičnim korakom za ukrepanje ter oblikam pomoči, ki so na voljo. Usmeril vas bo tudi k iskanju zanesljivih informacij, strokovne podpore in samopomoči, saj spodbuja skrb za duševno zdravje, zmanjševanje stigme in pravočasno iskanje pomoči.

Vodič je delo **avtoric Mojce Zvezdane Dernovšek, Lilijane Šprah** in **Duške Knežević Hočevar** in je bil izdan leta 2018 **Založbe ZRC, Družbenomedicinski inštitut.**

Preberite priročnik na tej povezavi



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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE