



Petindvajsetletni Simon v svojem zapisu, v katerem na naši spletni strani z drugimi obiskovalci strani deli svojo izkušnjo težav v duševnem zdravju, med drugim pravi: »Če bi lahko svetoval nekomu na podobni poti, bi mu rekel, da čeprav se mu zdaj morda zdi, da je v temnem predoru, naj mi verjame, da bo sčasoma spet zagledal svetlobo. Duševno počutje se spreminja, vendar se človek sčasoma nauči, kako ga lahko bolje obvladuje.« Prav o obvladovanju duševnega počutja govori naš nov priročnik *Skrb za dobro duševno zdravje*, ki smo ga pripravili v okviru projekta PoljaMoči. Ker je to projekt, ki gre z roko v roki s programom OMRA, bomo priročnik uporabili pri obeh – tako pri projektu PoljaMoči kot pri programu OMRA. Priročnik pa gre z roko v roki s še eno našo novo publikacijo projekta PoljaMoči – ta nosi naslov *Kdor gori, lahko izgori*. Poglejmo si oba nekoliko поближе.

Novice

Nova priročnika: *Skrb za dobro duševno zdravje* in *Kdor gori, lahko izgori*

Začnimo s priročnikom o skrbi za dobro duševno zdravje. Komu je pravzaprav namenjen? Kot pove njegov podnaslov, so to **vsi, ki si želijo vedeti več o težavah v duševnem zdravju, pomoči**, ko se težave pojavijo, in **kako jih preprečevati**. Tako poskuša odgovoriti na cel kup vprašanj. Recimo: kaj sploh so težave v duševnem zdravju in kako jih prepoznamo? Kje lahko poiščemo pomoč, ko se pojavijo, in kako jih lahko preprečujemo? Odgovore izvemo iz (prvo)osebnihih zgodb običajnih ljudi in s preprostimi razlagami najpogostejših težav v duševnem zdravju, oblik pomoči, ko se pojavijo, in načinov njihovega preprečevanja. Katere najpogostejše težave v duševnem zdravju smo vključili? To so stres, izgorelost, zasvojenost, akutna stresna motnja in prilagoditvena motnja, posttravmatska stresna motnja in druge anksiozne motnje, depresivne motnje, motnje spanja, samomorilno vedenje, bipolarni motnje, shizofrenija, osebnostne motnje, demence in motnje v duševnem razvoju. Kaj pa oblike pomoči zanje? Predstavili smo samopomoč in pomoč zdravstvenih služb, pomoč socialnih in nevladnih služb in pomoč bližnjih. Na koncu priročnika je tudi spisek priporočenega gradiva o skrbi za dobro duševno zdravje v slovenskem jeziku, ki vključuje tudi vprašalnike, s katerimi lahko preverimo svoje počutje.

Poglejmo si še priročnik o izgorelosti. Njegovo izhodišče je preprosta, a pogosto spregledana resnica: **brez počitka na dolgi rok ne moremo dobro opravljati dela**. Utrujenost ni slabost, temveč pomemben znak, da so delovne zahteve presegle naše zmognosti obnove. Priročnik jasno loči med delovno izčrpanostjo in izgorelostjo. Pokaže, da izgorelost ni osebna šibkost, temveč odraz sodobnih delovnih razmer, negotovosti, digitalne stalne dosegljivosti in tihega pritiska po čim večji storilnosti. Razloži, kako organizacija dela, odnosi, pravičnost, nadzor in vrednote vplivajo na tveganje za izgorelost, pri čemer si pomaga z uveljavljenimi modeli. Posebno vrednost mu dajejo resnične zgodbe in primeri iz prakse, ki nam omogočajo prepoznavanje lastne izkušnje. Priročnik ne ostaja na ravni opisovanja težav niti ne ponuja hitrihi receptov, temveč zaveznitvo; usmeritve za preprečevanje izgorelosti, pravočasno iskanje pomoči in okrevanje. Vabi nas k razmisleku o lastnih mejah, virih moči in drugačnem, bolj človeškemu odnosu do dela in življenja.

Oba priročnika sta prosto dostopna tudi v elektronski obliki. Prvi, o skrbi za dobro duševno zdravje, je na voljo na povezavi <https://omp.zrc-sazu.si/zalozba/catalog/book/2246>. Drugi, o izgorelosti, pa tukaj: <https://omp.zrc-sazu.si/zalozba/catalog/book/2247>.

V tiskani obliki bosta priročnika brezplačno na voljo na naših delavnicah in drugih dogodkih projekta PoljaMoči in programa OMRA.

Prenesite novičnik v



Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT
KARAKTER



PAMINA®

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE