



*Na naši delavnici z naslovom Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! lahko pri predavanju o stigmati med drugim slišite, kaj je povedal Robert, ki ima izkušnje s težavami v duševnem zdravju: »Spomnim se neke revije, s pomočjo katere se mi je posvetilo ... Na prvi sliki je nekdo hodil po pločniku, stopil v luknjo in si zlomil nogo. Naenkrat se je okoli njega zbralo veliko ljudi. Potegnili so ga ven in poklicali rešilca. Na drugi sliki je na pločniku sedel človek, ki je jokal. Mimo je prišel samo en človek, ki ga je vprašal: 'Kaj si nor ali kaj ti je?' Vidiš, v tem je razlika ... Čustvo te lahko pripelje do takega stanja, ampak ti nisi nor. Čim prej moraš ugotoviti, kaj ti je. Ko sem v reviji videl ti dve sliki, se je v meni spremenilo to, da zdaj iščem rešitve.« S temi besedami predavateljica na delavnici ponazori trenutek, ko si človek prizna, da ima duševne težave, in začne iskati pomoč. Nas pa so spodbudile k razmišljanju o tem, kaj bi se zgodilo, če bi človek, ki je sedel na pločniku in jokal, mimoidočega, ki ga je ogovoril, prosil za pomoč. Če bi mu, recimo, rekel: »Pokliči 112, prosim, ker sem v hudi duševni stiski.«*

## Novice

Ljudje ugodijo naši prošnji veliko pogosteje, kot pričakujemo

**Kako bi se odzval neznanec, če bi ga prosili za majhno uslugo, recimo, da pokliče 112, ker smo v hudi duševni stiski?** Gre za enotno številko za klic v

sili, ki vključuje tudi nujno medicinsko pomoč, s psihiatrično vred. Glede na to, kako pogosto ljudje z duševnimi težavami v naši družbi obveljajo za čudake ali vsaj čudne, bi našo prošnjo najverjetneje zavrnil. Toda **nedavni zapis na spletni strani Psychology Today** odpira drugačen pogled. **Omenja namreč poskus s fotokopirnim strojem**, predstavljenim v znani študiji iz poznih sedemdesetih let prejšnjega stoletja. V tem poskusu je raziskovalec vsakič, ko se je kdo približal fotokopirnemu stroju, da bi ga uporabil, pristopil k njemu in ga **prosil, ali ga lahko uporabi pred njim**. Svojo prošnjo je oblikoval na enega od treh načinov: brez pojasnila; s pojasnilom, da se mu mudi; s pojasnilom, da mora narediti fotokopije. Raziskovalce je presenetilo, da je prošnji, ki je vsebovala razlog, ugodilo precej več ljudi, kot tisti brez pojasnila. **Resnično presenetljivo** pa je bilo, da je bil lahko razlog tudi povsem nesmiseln: **ljudje so namreč ugodili tako prošnji s pojasnilom, da se človeku mudi, kot tudi tisti, kjer je kot razlog navedel, da mora pač narediti fotokopije**.

**Poskus s fotokopirnim strojem kaže, da ljudje ugodijo naši prošnji veliko pogosteje, kot pričakujemo, in zlasti kadar jasno povemo, zakaj nekaj potrebujemo. Potemtakem bi neznanec, če bi ga prosili, da pokliče nujno medicinsko pomoč, ker smo v hudi duševni stiski, naši prošnji najverjetneje ugodil – in to prav zato, ker bi mu tudi pojasnili, da smo v hudi duševni stiski.**

**Na številki 112 lahko dobimo nujno pomoč tudi v hudi duševni stiski, kadar potrebujemo takojšnje ukrepanje in osebni zdravnik ni dosegljiv. Lahko pa se takrat obrnemo tudi na:**

- najbližji center nujne medicinske pomoči,
- dežurnega psihiatra v najbližji psihiatrični bolnišnici,
- številko za klic v duševni stiski 01 520 99 00 vsak dan med 19. in 7. uro,
- številko SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja 080 11 55, 24 ur na dan.

Viri:

- PPT predstavitev predavanja (Samo)stigma in iskanje pomoči na delavnici OMRA Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!
- Puutio, T. A., What if Everything You Wanted Were Just a Word Away? Dostopno na povezavi <https://www.psychologytoday.com/us/blog/curiosity-code/202603/what-if-everything-you-wanted-were-just-a-word-away>
- Dernovšček Hafner, N., Jelenko Roth, P., Valič, M., Vogrinec Švigelj, B. (avtorica, urednica), Skrb za dobro duševno zdravje. Priročnik za vse, ki si želijo vedeti več o težavah v duševnem zdravju, oblikah pomoči, ko se pojavijo, in njihovem preprečevanju. Dostopno na povezavi <https://omp.zrc-sazu.si/zalozba/catalog/book/2246>



## Svetovni dan varnosti in zdravja pri delu 2026

**Kdo se boji UI? Spremembe v svetu dela in njihov vpliv na duševno zdravje.** Tako smo naslovili **okroglo mizo**, s katero bomo v okviru programa OMRA obeležili letošnji svetovni dan varnosti in zdravja pri delu.

Več o dogodku, ki bo **v četrtek, 23. aprila 2026, ob 18.00 uri v Atriju ZRC SAZU** (Novi trg 2, Ljubljana), najdete [tukaj](#).

Vstop na dogodek je prost, lepo vabljeni, da se nam pridružite!

## Novice

### Festival duševnega zdravja 2026

Vabljeni, da se udeležite letošnjega Festivala duševnega zdravja, ki bo 15. marca v Celju in na katerem bomo sodelovali tudi s programom OMRA, in sicer s predstavitveno stojnico (med 9. in 17. uro na Krekovem trgu), in delavnico Razgradimo predsodke – O stigmati in duševnem zdravju (od 13. do 14. ure v Narodnem domu)!

Program festivala je na voljo [tukaj](#).

Vse dejavnosti v okviru festivala so brezplačne, vendar se je na delavnice in predavanja treba vnaprej prijaviti.



Celje 2026

**FESTIVAL**  
**DUŠEVNEGA**  
**ZDRAVJA**

# Delavnici PoljaMoči v maju in juniju

MAJ

12

**Ko je na kmetiji pretežno: prepoznavanje duševnih stisk**

Brezplačna delavnica

V okviru projekta PoljaMoči vas v maju in juniju vabimo na brezplačni delavnici *Ko je na kmetiji pretežno: prepoznavanje duševnih stisk*, ki bosta potekali 12. maja v Tolminu in 3. junija v Ljubljani.

[Več o delavnici in prijava](#)



**Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj (PoljaMoči)**

**Teme delavnice**

- prepoznavanje najbolj pogostih duševnih stisk
- prepoznavanje najbolj pogostih duševnih motenj
- kje iščemo pomoč?
- kaj lahko naredimo sami za ublažitev duševnih stisk in težav?

**Trajanje 90 minut**

**Čas za pogovor**

**omra POLJA MOČI**

**omra Spletna stran**

<https://www.omra.si/polja-moci>

Stopite v stik z nami



# Partnerji programa



**Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.**



**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**