

**Prihodnost podeželja ni odvisna le od kmetijske proizvodnje, temveč predvsem od kakovosti življenja ljudi, ki tam ustvarjajo svoj dom in delo. Če želimo ohraniti vitalne kmetije in mlade družine na podeželju, moramo ustvarjati pogoje, ki omogočajo več varnosti, dostojanstva in ravnovesja med delom ter družinskim življenjem.**

V projektu **PoljaMoči** 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 PoljaMoči](#)



# Zanimivosti o počutju na kmetiji

## Od vrlin k simptomom: slovenska zgodba o delu in izgorelosti

O izgorelosti na Slovenskem sklepamo predvsem tole: prepoznavna postaja tam, kjer se tradicionalna delovna etika sreča z neoliberalno zahtevo po stalni optimizaciji. Stare vrline ne izginejo, temveč se preoblikujejo v t. i. delo na sebi – v samouravnavanje, osebno rast, opolnomočenje in z moralnimi zakoni opredeljeno skrb zase, ki je legitimna tudi zato, ker obljublja ohranitev (osebne in družbene) koristnosti. **Izgorelost je tako hkrati simptom in mehanizem: razkriva meje pridnosti, vendar to mejo pogosto rešuje z novim tipom pridnosti – z notranjo disciplino, ki naj človeka ponovno naredi sposobnega za delo in življenje v sodobni ekonomiji.**

[Preberite članek v celoti](#)



## Usklajevanje dela in življenja na družinskih kmetijah

Kmetice imajo tako kot druge matere po zakonu pravico do porodniškega in starševskega dopusta. Kljub temu ugotovitve kažejo, da pogosto delajo na kmetiji vse do poroda in se k delu vrnejo kmalu po njem. Narava kmetijskega dela jim namreč ne omogoča koriščenja porodniškega in starševskega dopusta, saj kmetijska opravila in živali ne morejo čakati, nadomestne delovne sile pa praviloma ni na voljo. Nekaj pomoči pri usklajevanju dela in družine materam-kmeticam pogosto nudijo drugi družinski člani, najpogosteje starejše ženske. **Zaradi staranja in drugih sprememb prebivalstva ter upada sobivanja več generacij skupaj pa tudi takšne oblike pomoči postajajo vse redkejšje.**

[Preberite članek v celoti](#)

# Za branje

## Kartica: Okrevanje po depresiji

Na delavnicah, ki jih izvajamo v okviru projekta PoljaMoči, udeleženci prejmejo tudi dve kartici, eno pa dotično na temo depresije. Le-ta je motnja razpoloženja, zaradi katere se človek počuti globoko žalostnega, malodušnega, ne more doživeti občutkov veselja ali užitka ter je brez energije, kar traja več kot dva tedna in močno ovira vsakodnevno funkcioniranje.

[Odprite kartico na tej povezavi](#)

## ... ZA DEŽJEM POSIJE SONCE ...

### Okrevanje po depresiji

Depresija je motnja razpoloženja, zaradi katere se človek počuti globoko žalostnega, malodušnega, ne more doživeti občutkov veselja ali užitka ter je brez energije, kar traja več kot dva tedna in močno ovira vsakodnevno funkcioniranje.

Depresija ima mnogo obrazov – simptomi niso pri vseh ljudeh enaki, razlikujejo se glede na življenjsko obdobje, spol in starost.

#### SIMPTOMI IN ZNAKI DEPRESIJE

##### MISLI

- Nisem vreden/vredna
- Ni prihodnosti
- Slab/a sem
- Ni mi pomoči
- Vse je brez smisla
- Smrt je rešitev



##### ČUSTVA

- Žalost
- Nemoč
- Obup
- Otopelost
- Zaskrbljenost
- Napetost
- Razdražljivost
- Tesnoba



##### VEDENJE

- Jok
- Motnje spanja
- Umikanje v samoto
- Opuščanje vsakodnevni obveznosti in hobijev
- Slaba skrb zase
- Sprememba apetita



##### TELO

- Utrujenost
- Bolečine
- Mravljinčenje
- Pomanjkanje energije
- Prebavne težave
- Sprememba teže



V Sloveniji se poleg svetovanj, ki jih izvaja Javna služba kmetijskega svetovanja, od leta 2022 v okviru Kmetijsko gozdarske zbornice Slovenije izvaja Celostna podpora kmetom (brezplačna svetovanja s področja prevzema kmetije, socialne varnosti, pravne pomoči in psihosocialne podpore kmetom. Zanima nas vaše mnenje o tem, kako potrebna in koristna se vam zdi taka podpora ter ali bi jo bilo smiselno še okrepiti ali nadgraditi.

**Hvala, ker skrbite zase in za svoje bližnje.**

[Celostna podpora kmetom](#)

[Anketa je dostopna na tej povezavi.](#)