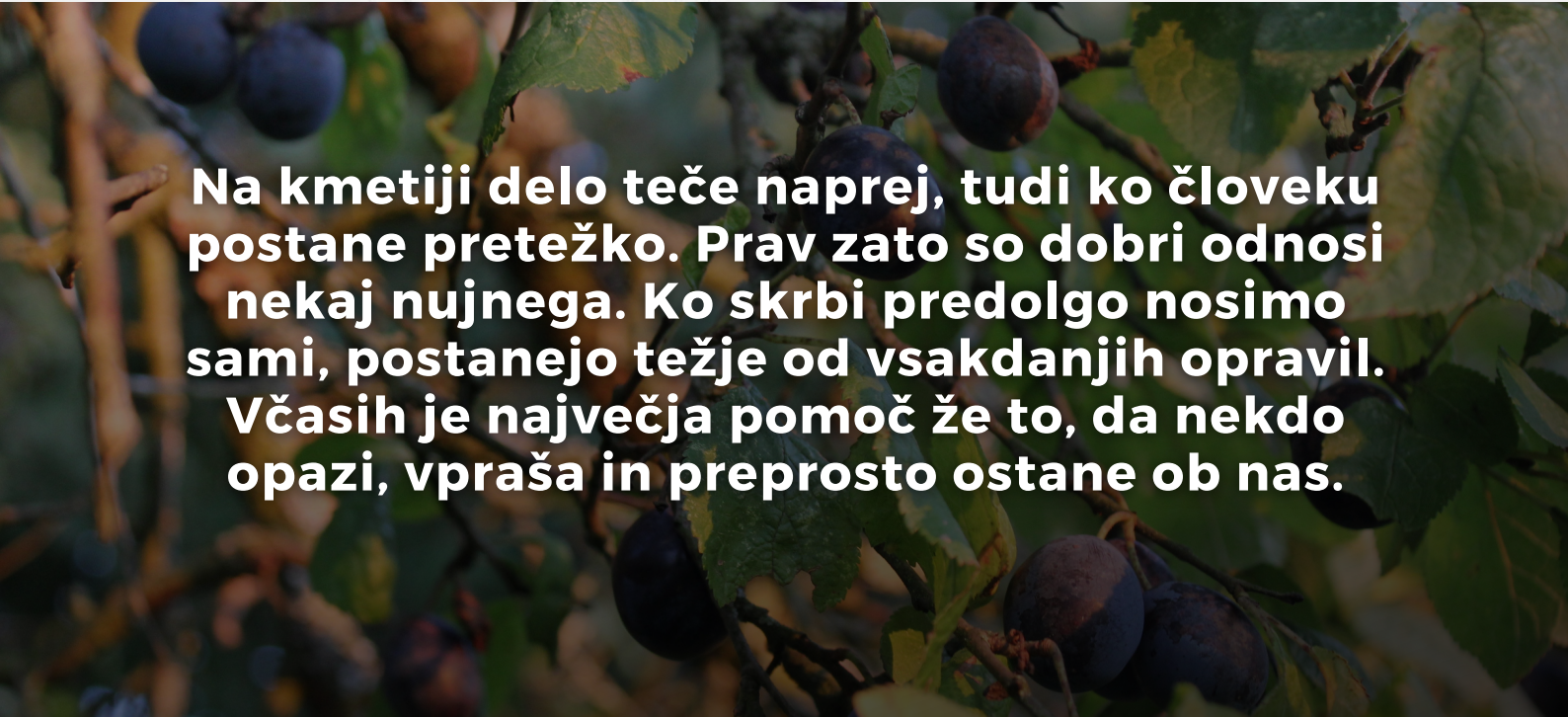




Na kmetiji delo teče naprej, tudi ko človeku postane pretežko. Prav zato so dobri odnosi nekaj nujnega. Ko skrbi predolgo nosimo sami, postanejo težje od vsakdanjih opravil. Včasih je največja pomoč že to, da nekdo opazi, vpraša in preprosto ostane ob nas.

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

Družbena vez kot varovalni dejavnik duševnega zdravja

Za življenje na podeželju so pogosto značilni odnosi, ki so hkrati osebni in delovni: sosedje si pomagajo pri opravilih, sorodstvene vezi se prepletajo z gospodarjenjem, krajevna društva pa ustvarjajo neformalne prostore druženja. **Zato je pri razumevanju duševnih stisk na podeželju smiselno začeti z vprašanjem, kako lahko medosebni odnosi in skupnost delujejo kot zaščitni dejavnik pri soočanju z življenjskimi pritiski.** Pri tem je koristno ločiti med družbeno mrežo (kdo je s kom povezan) in družbeno oporo (kaj posameznik v teh odnosih dejansko prejema in doživlja).

[Preberite članek v celoti](#)



Pogled kmetov in kmetic na lastno duševno zdravje in dobro počutje

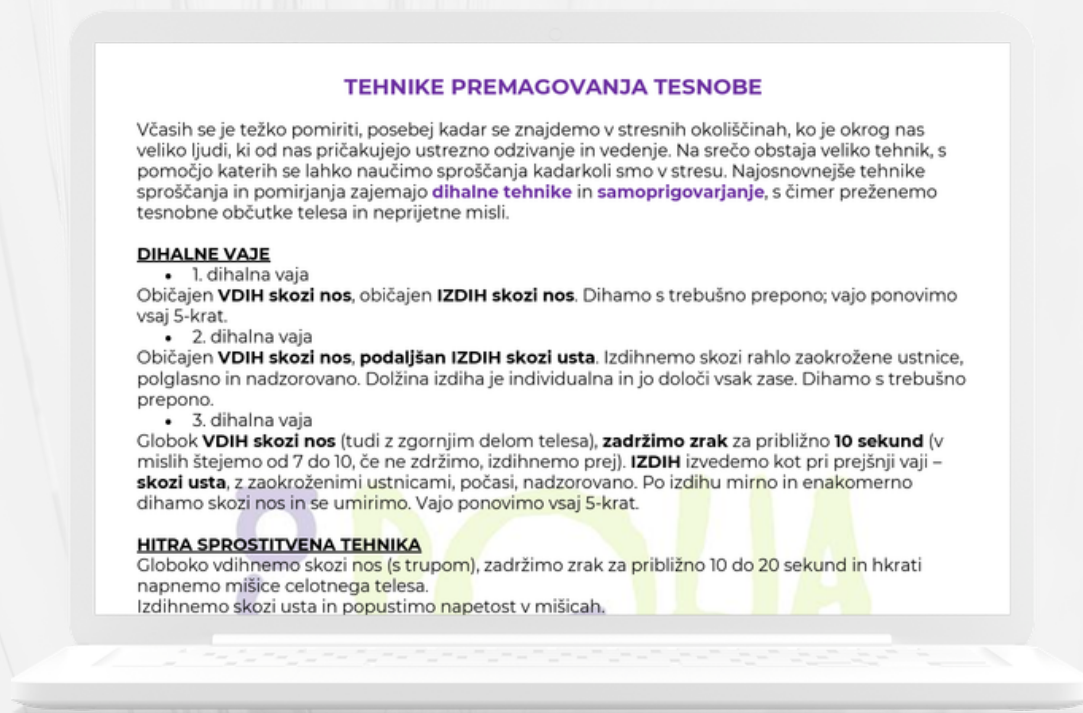
Čeprav je sposobnost samostojnega delovanja cenjena kot pomemben del kmečke identitete, dolgotrajna družbena osamitev v prepletu z drugimi viri stresa vodi v zapiranje vase in osamljenost. **Kulturne norme, povezane z idealom trdoživega in samozadostnega kmeta, so dodatna ovira na poti iskanja pomoči. Kmetje svojih stisk pogosto ne delijo niti z drugimi kmeti, še manj z ljudmi zunaj kmečke skupnosti, saj bi njihovo jadikovanje drugi lahko razumeli kot priznanje neuspeha.** Zato je ogrožena tudi njihova potreba po družbeni povezanosti, kar lahko krepi začarani krog osamljenosti.

[Preberite članek v celoti](#)

Kartica: Tehnike premagovanja tesnobe

V sklopu projekta PoljaMoči smo pripravili več gradiv, ki so brezplačno dostopna na naši spletni strani. Med njimi je tudi kartica z nasveti na temo tehnik premagovanja tesnobe.

[Odprite kartico na tej povezavi](#)



PoljaMoči v medijih

“Nespečnost je motnja spanja, ki se kaže kot težave z uspavanjem ali kot zburjanje ponoči ali zgodaj zjutraj ter težave s ponovnim uspavanjem. Je pogosta - skoraj vsak se v življenju sooči s kratko ali daljšo nespečnostjo. Pri 10-12 % ljudi so te težave tolikšne, da poiščejo zdravstveno pomoč,” je na temo pomanjkanja spanja pri ljudeh, ki kmetujejo, za **Kmečki glas** povedala **dr. Barbara Vogrinec Švigelj (Inštitut Karakter)**.

[Preberite članek v celoti](#)

