



## Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

### Ko dolgotrajni stres začne spreminjati vaše občutenje, mišljenje in obnašanje

O stresu piskajo že vrabci na vejah, pa ne le spomladi. Postaja skoraj nezanimiva tema, o kateri mislimo, da že vse vemo. A je še vedno premalo znano, da so motnje razpoloženja neposredno prepletene z dolgotrajnim doživljanjem stresa in našo odpornostjo nanj. Kdaj je skrb odveč in kdaj upravičena, lahko preverite [tukaj](#).

Ob večjem stresnem dogodku, ko se nam zamaje ravnovesje, se v našem telesu vključi tako imenovan odziv v obliki boja ali bega. Pride do čustvenih, kemičnih in fizioloških sprememb. Ob dolgotrajnem stresu postaja oseba ujeta v simptome, ki se medsebojno prepletajo. Pojavljati se začnejo vsebine misli, kot so: Tega ne zmorem! Vsi samo pritiskajo name! Slabo se počutim! Zmešalo se mi bo! Vsega je enostavno preveč! Grozno je, kar se mi dogaja!

Zgornja razlaga je povzeta iz **Vodiča po motnjah razpoloženja**. Knjižica in še dva priročnika (**Stres in anksioznost** ter **Depresija in bipolarna motnja**) so dostopni [tukaj](#). Opisi v knjižicah so kratki, jedrnat, poljudni in naj vas vodijo k iskanju dodatnih informacij. Našli boste tudi več praktičnih nasvetov, kako prepoznati težave v duševnem zdravju, kako ukrepati in kakšne oblike pomoči so na voljo.

### Kako naj utišam obremenilne in neprijetne misli?

Svetujemo nekaj miselnih postopkov, ki vam lahko pomagajo:

- Pozorno opazovanje enega predmeta ali prostora.
- Osredotočenje na čutila: vprašajte se, kaj vidim, slišim, tipam, okušam ali voham?
- Miselne vaje: odštevanje (od 1000 nazaj po 7 števil), poštevanka števila 12, našteje vse živali na M ali osebna imena na M, spominjanje detajlov s sprehajalne poti ...
- Osredotočenje na aktivnosti, ki zahtevajo vso pozornost, npr. reševanje križanke, igre z žogo, šivanje in podobno.
- Iskanje razumskih odgovorov: Pregledal me je kardiolog in mi povedal, da imam

zdravo srce. Vem, da je hitro razbijanje srca lahko znak anksioznosti in da v tem primeru ni nevarno. Razmislim, kaj lahko storim: poiščem pomoč, se pogovorim s prijateljem ...

- Osredotočenje na prijetne spomine in fantazije.
- STOP-tehnika: ko se pojavi negativna misel, glasno rečemo STOP in hkrati močno zaploskamo.

## Prijavite se na brezplačne delavnice

Na 5-urnih delavnicah OMRA na razumljiv način posredujemo informacije o tem, **kako prepoznamo** posamezne motnje razpoloženja (**depresija, tesnoba oz. anksioznost in bipolarna motnja razpoloženja**), kako lahko zmanjšujemo stigmo, ki se vztrajno lepi na duševne motnje, kaj lahko **storimo sami in kdaj je treba poiskati strokovno pomoč**. Na zadnjem predavanju vsake delavnice je prisoten tudi psihiater iz lokalnega okolja, ki povsem konkretno razloži, kam in na koga se je mogoče obrniti po pomoč v določenem kraju oziroma regiji. Vsi udeleženci in udeleženke delavnic prejmejo tudi uporabno gradivo, med drugim kratek *Vodič po motnjah razpoloženja* in poljudna priročnika o *Stresu in anksioznosti* ter o *Depresiji in bipolarni motnji razpoloženja*.

Odzivi publike po izvedenih delavnicah v Velenju, na Ptuj in v Zrečah so odlični. Trenutno so **prosta mesta za izobraževanja 6. in 13. decembra v Prevaljah**. Delavnice so brezplačne, potrebne pa so prijave **prek**:

- spletnega obrazca (za dostop do obrazca, kliknite na navedeni datum [tukaj](#)) ali na
- [info@omra.si](mailto:info@omra.si) oziroma na
- tel. št. [041 344 192](tel:041344192) (med 14.00 in 18.00 uro).

Pri posameznem razpisnem terminu bodite pozorni, komu je delavnica namenjena (strokovnemu osebju ali laikom) in se prijavite na pravo za vas! Lepo vabljeni k udeležbi!

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!**

Še za več svežih in aktualnih objav spremljajte profil [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



**Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.**



**REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE**

---

Programa OMRA, vse pravice pridržane.