

# DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

GLASILO DRUŠTVA ŠENT – SLOVENSKEGA ZDRUŽENJA  
ZA DUŠEVNO ZDRAVJE



ŠTEVILKA 3 / LETO 2024 - LETNIK IX

## UVODNIK

**Nina Brodnik, urednica**

Svetovna zdravstvena organizacija duševno zdravje definira kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres in vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi«.

Človek, ki se dobro počuti in skrbi za svoje zdravje, lahko dobro deluje v družbi, prispeva k njenemu napredku in v njej najde svoj smisel. Ko človek skozi svoja doživljanja zazna čustva kot so sreča, zadovoljstvo, spoštovanje, ko ugotovi svoje sposobnosti in se dobro sooča s stresom ter obvladuje življenjske izzive, takrat lahko reče, da skrbi za svoje dobro duševno zdravje. Z zdravim življenjskim slogom, kot so uravnotežena zdrava prehrana, telesna aktivnost, zadostna količina spanca ter sprostitvev pa skuša zagotoviti dobro telesno zdravje. Ko uspe vse te pomembne življenjske aktivnosti povezati, govorimo o dobrem počutju in življenjski produktivnosti.

Posamezniki na delovnem mestu preživimo velik del svojega življenja. Naša odgovornost je, da na delovnem mestu ohranjamo dobro skrb za duševno zdravje in počutje, saj smo le v dobri psihofizični kondiciji lahko

učinkoviti, uspešni in dosegamo dobre rezultate, naloga delodajalca pa je, da nam omogoči varno in zdravo delovno okolje. Ko se počutimo koristne, vključene v proces dela, lahko razvijamo svojo kreativnost in v delovni proces prinašamo znanje in napredek. Ne pozabimo na dobro delovanje v timu, saj je podpora sodelavcev in vodstva ključnega pomena pri uresničevanju našega delovnega življenja.

Kaj pa odgovornost delodajalca? Glavno vlogo igra promocija pozitivnega duševnega zdravja na delovnem mestu v sami viziji organizacije, usposabljanje vodstva za prepoznavanje znakov stresa pri zaposlenih ter iskanje rešitev za le-te, omejitev digitalnega stresa zaposlenim, vzpodbujanje komunikacije med vodstvenim kadrom in zaposlenimi, dodeljevanje ustreznih zadolžitvev delovnemu mestu, časovno primerne roke opravljenih nalog ter predvsem mora delodajalec vzpostaviti zaupanje ter nuditi pomoč in psihološko podporo svojim zaposlenim.

O vseh teh temah lahko berete v tokratni, tretji letošnji številki glasila z naslovno temo *Duševno zdravje na delovnem mestu*, kar je tudi vodilna tema letošnjega dne duševnega zdravja.

### DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Izdajatelj: ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje

Uredništvo:

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje  
Šmartinska cesta 130, 1000 Ljubljana  
Telefon: (01) 230 78 30; faks (01) 230 78 38  
Spletna stran: [www.sent.si](http://www.sent.si)

Urednica: Nina Brodnik

Slika na naslovnici: Nina Brodnik

Grafično oblikovanje: Željko Zule

ISSN številka: ISSN 2738-3393

Publikacija je dostopna na: [https://www.sent.si/index.php?m\\_id=glasilo](https://www.sent.si/index.php?m_id=glasilo)

Reprodukcija tega glasila ali njegovih delov, povzetkov in prevodov je dovoljena z navedbo vira, vendar ne v komercialne namene.



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjujte se zdravo



Bodite telesno aktivni

## KAZALO

<b>Amina Nur:</b> Objektni odnosi v otroštvu in odziv na stres v delovnem okolju	4
<b>Klavdija Šumrada:</b> Duševno zdravje na delovnem mestu naj ne bo izbira	6
<b>Ksenija Bratuš Albreht:</b> Duševno zdravje na delovnem mestu in psihosocialna tveganja	7
<b>Mojca Opara Bržan:</b> Ko ti jo duševno zdravje zagode	9
<b>Dominik Škrinjar:</b> Duševno zdravje in kožne bolezni	10
<b>Tomaž Vošner:</b> Sedentarnost: skrita tveganja v povezavi z dolgotrajnim sedenjem	12
<b>Sara Schwarzmann:</b> Ne čakajte, da posveti rdeča luč	14
<b>Andreja Štepec:</b> Kakšna norišnica	15
<b>Martina Romih Veršnik:</b> Aktivnosti za duševno zdravje zaposlenih v združenju ŠENT	17
<b>Sara Dimnik:</b> Dan duševnega zdravja v dnevnem centru Ljubljana	18
<b>Réne Dopler:</b> Zavod Radela z bronastim priznanjem na sejmu AGRA: preboj med najboljše!	19
<b>Sabina Kmetič:</b> 20 let dnevnega centra ŠENT Novo mesto	20
<b>Jožica Huidoklin:</b> ŠENT	20
<b>Luka Mrak:</b> Izlet v Tolminska korita	21
<b>Anica Iršič:</b> Kostanjev piknik	22
<b>Danijela Premzl, Tina Beram:</b> Duševno zdravje na delovnem mestu	23
<b>Maja Starman:</b> Kako s ŠENT-om poskrbim za moje počutje	24
<b>Martin Godina:</b> Kako skrbimo za duševno zdravje na naših delovnih mestih	24
<b>Jure Januš:</b> Z zdravim življenjskim slogoom do dobrega počutja	25
<b>B. M.:</b> Kako poskrbim za duševno zdravje	26
<b>Andrej Potrata:</b> Antistresor – maček Šment	27
<b>Lidija Maričič:</b> Delo je cesarska pot do ozdravitve	28
<b>Andrej Potrata:</b> Na skupini sem predstavil svoje stripe	29
<b>Kako poskrbim za dobro počutje – psihično in fizično?</b>	30
<b>Nataša Možina, Miha Dacar:</b> Kako poskrbim za svoje duševno zdravje	31
<b>Snežana Boganović:</b> Moje življenje	31
<b>Domen Svit:</b> Rojstni dan, Veličina in majhnost človeka	32

## OBJEKTNI ODNOSI V OTROŠTVU IN ODZIV NA STRES V DELOVNEM OKOLJU

*Amina Nur, svetovalka I, strokovna vodja, DC Novo mesto*



Delovno okolje predstavlja eno izmed najpomembnejših okolij. Med delovna okolja poleg rednih zaposlitev smatramo vsa okolja, ki omogočajo socialno in ekonomsko integracijo. Sem sodijo tudi druge oblike zaposlitve, kot so: zaposlitvena rehabilitacija, usposabljanje na delovnem mestu, prostovoljstvo itd... Pomenu in razvoju prijaznega in podpornega delovnega okolja, je bilo ob letošnjem duševnem zdravju namenjeno veliko pozornosti.

Zadovoljstvo pri delu prispeva k višanju pozitivne samopodobe in samozavesti ter samospoštovanja. Redna časovna strukturirana dejavnost, socialni stiki, skupna prizadevanja za isti cilj, občutek koristnosti, so vsakomur temelji za psihično odpornost. Samoaktualizacija z uporabo novih znanj in spoznanj pa pripomore k dvigu samovrednotenja in ugodno deluje na klimo v medosebnih odnosih.

Tega se zavedamo tudi v ŠENT-u. Ključni elementi, kot so zagotavljanje varnega fizičnega okolja, spoštovanje pogodbenih določil in zagotavljanju dobrega počutja, temeljijo na osveščanju o pravicah ter kontinuirani podpori, zato smo ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja za zaposlene izvedli predavanje o povezavi osebnostne strukture in subjektivnim doživljanjem stresa. Stresor je namreč za posameznika tista situacija, ki jo doživi kot nevarnost, ne glede na to, koliko je grožnja resnična. Kaj bomo zaznavali kot stresor in kako se bomo odzvali, pa je v veliki meri odvisno tudi od naših izkušenj iz preteklosti. Tisti, ki so v svojem otroštvu doživljali manj ugodne objektivne odnose (prevelika pričakovanja staršev, razvajanje, čustveno zavračanje...) so največkrat tudi bolj ranljivi za obremenitve iz okolja ter se bodo nanje močneje čustveno odzivali.

Ločiti je potrebno izgorelost od delovne izčrpanosti. Delovna izčrpanost je normalna posledica pretiranega dela, v katere nas silijo predvsem objektivne zunanje okoliščine (neposredna zahteva za podaljšanje delovnega časa, krizne situacije...). Delovno izčrpan človek bo iskal načine, da si odpočije, vsaj izven delovnega časa. V kolikor ne bo zmožal obremenitev, ki ga izčrpavajo zmanjšati na drug način, bo iskal ustreznejše delovno okolje. Zavzeti za delo se zmore ustaviti in postaviti meje sebi in drugim, preden se izčrpa. Za razliko od deloholika, ki ga v deloholizem ženeta strah in tesnoba in se ne zmore ustaviti. To mu preprečujejo notranje prisile, ki se kažejo kot občutki tesnobe, strahu, sramu in krivde. Boji se, da ne bo dovolj dober, da ne bo sprejet, da bo izgubil naklonjenost, da bo drugi boljši. Zato se takrat, ko je utrujen, ne zmore ustaviti, saj utrujenost ali odklonjena zadolžitve še poveča strah in tesnobo, kar ga požene v začarni krog samoizčrpavanja, posledično pa

ga vodi v izgorelost. To so ljudje, čigar samopodoba in samovrednotenje je storilnostno pogojena. Tako samovrednotenje se navzven kaže kot potreba po perfektnosti in izjemnosti, kot izrazita občutljivost za kritiko, sram ob neuspehu ali kot pretirana ustrezljivost. Labilna samopodoba se razvije pri vzgoji s pogojevano ljubeznijo, ko je ljubezen staršev nagrada za pridnost. Izvor je v starševskem odnosu, ko ti sprejemajo svojega otroka predvsem ali samo takrat, ko izpolni njihova pričakovanja. Kadar jih ne, ga kaznujejo z odtegotvovanjem ljubezni. Zato kot odrasel sebe vrednoti po odzivih na dosežke. Labilna samopodoba, odvisna od zunanjih potrditev, deluje kot notranja prisilna motivacija, ki žene v deloholizem. Vsakokrat, ko se človek na delovnem mestu ali drugje dalj časa znajde v okoliščinah, ki so *nezavedno čustveno podobne tistim iz otroštva*, bodo take okoliščine doživeli kot posebno stresne. Amigdala (center za preživetje v možganih) jih bo preplavila s tesnobnimi občutki. Zaradi notranjih prisil, ki izražajo ponotranjene zahteve in pričakovanja staršev, taka oseba težko ločuje med svojimi in tujimi potrebami, pričakovanji ter občutki.

Storilnostno pogojena samopodoba, izvirajoč iz notranje prisile, se izraža na štiri motivacijske načine: z narcistično motivacijo, globoko odvisno motivacijo, shizoidno motivacijo in anankastično motivacijo.

»**Moji dosežki morajo biti izjemni**« sovpada s pričakovanji narcistično motiviranih staršev in so vezana na otrokove izjemne dosežke. Če otroci tem pričakovanjem niso zadostili, so jih starši ponavadi razvrednotili.

»**Moram delati, ker moram prepoznati in zadovoljiti potrebe ljudi okrog sebe**« izraža globoko odvisno motivacijo. Starši so bili v svojih pričakovanjih in zahtevam nekonsistentni in nejasni. Otroci so morali razbrati, kaj starši od njih želijo, da ne bi bili zavrženi. Notranja prisila zahteva: »**Moram zadovoljiti ljudi okrog sebe**« Veliko odraslih z izkušnjo takega objektivnega odnosa je zaposlenih ravno v poklicih pomoč-socialno in zdravstveno varstvo in nega, svetovalni poklici...

»**Delam, ker sem to jaz, če hočem obstajati, moram**

**delati**« sovpada s shizoidno motiviranimi starši, ki so otroku vsiljevali samo svoje potrebe, ali pa so otroka v celoti zavračali. Tako se je naučil, da ne bo izoliran le v primeru, če bo delal le to, kar od njega pričakujejo. Notranja prisila jim nezavedno zapoveduje: **»Varen sem samo, kadar (perfektno) delam tisto, kar zahtevajo od mene«**.

Odrasle, ki se opisujejo kot pridne in disciplinirane, z notranjo prisilo: **» Hočem se potruditi, da bom boljši od drugih«** sili v izčrpavanje nezavedni spomin na objektne odnose staršev, ki so bili anankastično motivirani. Taki starši niso sprejemali otrokove (konstruktivne) agresivnosti, kot so raziskovanja, uveljavljanja, izražanja lastnih zahtev. Podpirali so izključno pridnost in ubogljivost. Tak otrok je smel tekmovati le v pridnosti.

Še posebej v delovnem okolju, kjer smo v nenehnem

vsakdanjem stiku z ljudmi, ki so drugačnega temperameta, drugačnih pogledov in stališč, z različnimi ranami v srcih in svojskimi življenjskimi izkušnjami, oseba težko ločuje med svojimi in tujimi potrebami, pričakovanji ter občutki. Bere se kot nemogoč izziv. Ljudje imamo izbiro, čemur bomo strmeli v svojem vedenju.

Kaj lahko storim sam, da bo moje delovno okolje zame in za ostale, zdravo in navdihujoče? To vprašanje nas hočeš nočeš usmeri k sebi- kakšen sodelavec/sodelavka sem jaz? Je moja komunikacija spoštljiva do sodelujočih? Se dovolj potrudim, da razumem stališče drugega, četudi je različno od mojega? Sem se pripravljen kaj novega naučiti? Veseli nas, da se v družbi čedalje bolj prepozna in priznava skrb in potreba po delavnicah o krepitvi duševnega zdravja, s čimer se približujemo našim ciljem: destigmatizaciji duševnih motenj in enakosti pri zaposlovanju.

**Na ŠENT-u si že 30 let prizadevamo aktualizirati skrb za lastno duševno zdravje.**

**Se še spomnite naše lične razglednice oziroma »10 korakov do boljšega duševnega zdravja«?**

»1. Počnite stvari, ki vas veselijo, 2. bodite telesno aktivni, 3. prehranjujte se zdravo, 4. vzemite si čas za počitek, 5. sprejmite samega sebe, 6. govorite o svojih čustvih, 7. zaprosite za pomoč, ko jo potrebujete, 8. ohranite stike, 9. družite se, 10. skrbite za druge.



## DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU NAJ NE BO IZBIRA

*Klavdija Šumrada, direktorica ZC Kragulj, programska direktorica enote družbe zaposlitvenega programa Socialna vključenost, strokovna delavka v programu Socialna vključenost*

Duševno zdravje v Zaposlitvenem centru Kragulj vpliva na dobrobit zaposlenih, produktivnost in na splošno klimo v kolektivu. V današnjem hitro spreminjajočem se obdobju, kjer stres in pritiski postajajo del vsakdana, je skrb za duševno zdravje ključna za uspešno delovanje našega zaposlitvenega centra.

Duševno zdravje vključuje čustveno, psihološko in socialno dobrobit. Na delovnem mestu lahko težave z duševnim zdravjem, kot so anksioznost, depresija in stres vplivajo na zaposlene invalide na zaščitenem delovnem mestu in na vodilni kader na več načinov:

- zmanjšana produktivnost, kjer zaposleni ne morejo več doseči svojega polnega potenciala
- povečana bolniška odsotnost, ki jo povzročata stres in duševne težave
- slabša delovna klima, ki jo povzročajo konflikti zaradi težav v duševnem zdravju, kar onemogoča dobre odnose med zaposlenimi in tudi timsko sodelovanje.



ZC Kragulj. (Foto: Klavdija Šumrada)

Zaposlitveni center Kragulj sprejema različne ukrepe za spodbujanje stabilnega duševnega zdravja svojih zaposlenih na način, da povečuje zavedanje o duševnem zdravju in z razumevanjem njegovih pomenov zmanjšuje stigmo ter spodbuja zaposlene, da poiščejo podporo pri nadrejenih ali drugih strokovnih službah, ki zaposlenim lahko pomagajo pri obvladovanju njihovih težav. Zaposlitveni center omogoča tudi prilagojen delovni urnik z več odmori, kar omogoča boljšo uravnoteženost med delom in družinskim življenjem. Prav tako spodbuja fizično aktivnost in gibanje, saj je redna telesna aktivnost zelo pomembna za ohranjanje dobrega duševnega zdravja.

Skrb za duševno zdravje na različnih delovnih mestih ni samo odgovornost zaposlitvenega centra, pač pa je tudi odgovornost zaposlenih; da se zmorejo zavedati svojih potreb, da znajo postaviti meje ter poiskati pomoč, ko jo potrebujejo. Zdrav duh v zdravem telesu prinaša številne koristi družbi, zaposlenim in delodajalcem.

Uvedba ustreznih preventivnih ukrepov za podporo duševnemu zdravju občutno izboljša kakovost dela in življenjske pogoje zaposlenih in prispeva k uspehu podjetja. Zato je ključno, da podjetja prisluhnejo potrebam svojih zaposlenih in aktivno sodelujejo na tem področju.

## DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU IN PSIHOSOCIALNA TVEGANJA

*Ksenija Bratuš Albreht, mag.soc.del., psihoanalitična psihoterapevtka, ŠENTPRIMA*

**Duševno zdravje je v zadnjih letih postalo vse bolj pomembna tema v kontekstu delovnega okolja. Poudarjanje dobrega duševnega zdravja zaposlenih je ključno ne le za dobro počutje posameznikov, temveč tudi za dolgoročno produktivnost in uspešnost organizacij.**

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) poudarja, da je duševno zdravje stanje dobrega počutja, kjer posameznik uresničuje svoje zmožnosti, se uspešno sooča z vsakodnevnimi stresorji in učinkovito prispeva k svojemu delovnemu okolju (World Health Organization, 2022). S tem v mislih je pomembno razumeti, kako različni dejavniki na delovnem mestu vplivajo na duševno zdravje zaposlenih.

### **Duševno zdravje na delovnem mestu**

Delovno mesto lahko močno vpliva na duševno zdravje posameznikov. Na eni strani lahko spodbuja osebnostno rast, socialno podporo in občutek smisla, po drugi strani pa lahko predstavlja vir stresa, frustracij in izgorelosti (Hakanen in Bakker, 2017). Naraščajoče zahteve, hitro spreminjajoče se delovne razmere in pomanjkanje nadzora nad delovnimi nalogami lahko vodijo v povečanje psihosocialnih tveganj, ki negativno vplivajo na duševno zdravje zaposlenih (Sonnentag in Frese, 2019).

Nacionalni inštitut za varnost in zdravje pri delu (NIOSH) definira psihosocialna tveganja kot tiste vidike dela, ki lahko vplivajo na duševno in telesno zdravje zaposlenih (NIOSH, 2020). Sem sodijo, na primer, slaba organizacija dela, preobremenjenost z delom, slabe komunikacijske prakse ter pomanjkanje socialne podpore med sodelavci in nadrejenimi (Leka & Jain, 2016). Kadar so ti dejavniki prisotni dlje časa, se lahko razvijejo negativni učinki na zdravje, kot so anksioznost, depresija, stres in izgorelost (Maslach in Leiter, 2016).

### **Psihosocialna tveganja na delovnem mestu**

Psihosocialna tveganja predstavljajo pomemben dejavnik tveganja za duševno zdravje zaposlenih. SZO psihosocialna tveganja opisuje kot interakcije med delovnimi pogoji, organizacijo dela in socialnimi odnosi na delovnem mestu, ki lahko vplivajo na zdravje in dobro počutje zaposlenih (World Health Organization, 2021). Psihosocialna tveganja lahko povzročijo stres, kar vodi v kronične zdravstvene težave in psihološke motnje.

Stres na delovnem mestu je eden najbolj prepoznavnih vidikov psihosocialnih tveganj. Stres se pogosto pojavi, ko zaposleni zaznajo, da so zahteve dela večje od njihovih zmožnosti za obvladovanje le-teh (Lazarus in Folkman, 1984). To lahko vodi v dolgotrajno utrujenost, zmanjšano storilnost in izgorelost, kar negativno vpliva tako na posameznika kot tudi na delovno organizacijo

(Schaufeli in drugi, 2009).

Izgorelost je pogosta posledica dolgotrajne izpostavljenosti stresu in preobremenjenosti. Maslach in Leiter (2016) sta jo opredelila kot sindrom čustvene izčrpanosti, depersonalizacije in zmanjšane občutka lastne učinkovitosti. Zaposleni, ki doživljajo izgorelost, so pogosto manj angažirani in motivirani, kar lahko vodi do slabše delovne uspešnosti in večje verjetnosti odsotnosti z dela (Maslach in Leiter, 2016).

Slabi odnosi med sodelavci in vodstvom lahko prav tako predstavljajo tveganje za duševno zdravje. Kadar zaposleni ne čutijo podpore v delovnem okolju, se poveča tveganje za razvoj psihosocialnih težav, kot so stres, anksioznost in občutek izolacije (Jain in drugi, 2018).

### **Ukrepi za izboljšanje duševnega zdravja**

Zaradi naraščajočega pomena duševnega zdravja na delovnem mestu so številne organizacije začele izvajati programe za podporo duševnemu zdravju. Takšni programi vključujejo spodbujanje ravnovesja med poklicnim in zasebnim življenjem, zagotavljanje dostopa do storitev psihološke podpore in izobraževanje o obvladovanju stresa (Cooper in Cartwright, 2017).

Učinkovito vodenje ima ključno vlogo pri zmanjševanju psihosocialnih tveganj. Vodje, ki se zavzemajo za ustvarjanje podpornega in varnega delovnega okolja, lahko pomembno prispevajo k izboljšanju duševnega zdravja zaposlenih (Kelloway & Barling, 2010). Prav tako so pomembni prožni delovni pogoji, ki omogočajo zaposlenim večjo avtonomijo in nadzor nad delovnimi obremenitvami (Eurofound, 2017).

Vse bolj se poudarja tudi pomen kulture odprte komunikacije, kjer zaposleni lahko izrazijo svoje skrbi brez strahu pred povračilnimi ukrepi. To spodbuja občutek pripadnosti in zaupanja, kar zmanjšuje psihosocialna tveganja in krepi duševno zdravje (Leka in Cox, 2008).

Duševno zdravje na delovnem mestu je kompleksna tema, ki zahteva celovit pristop. Organizacije, ki se zavedajo vpliva psihosocialnih tveganj na svoje zaposlene, lahko oblikujejo delovna okolja, kjer so zaposleni bolj zadovoljni, manj pod stresom in bolj produktivni. Skrb za duševno zdravje ni le obveznost delodajalcev, temveč dolgoročna naložba v bolj zdravo in uspešno delovno okolje.

Viri:

Cooper, C. L., & Cartwright, S. (2017). *Healthy mind; healthy organization—A proactive approach to occupational stress. Human Relations, 50(4), 455-471.*

Eurofound. (2017). *Sixth European Working Conditions Survey – Overview report (2017 update). Publications Office of the European Union.*

Hakanen, J. J., & Bakker, A. B. (2017). *Born and bred to burnout: A meta-analysis and theoretical integration. Journal of Occupational Health Psychology, 22(1), 47-56.*

Jain, A., Leka, S., & Zwetsloot, G. (2018). *Mental health at work: A policy level analysis. Occupational Medicine, 68(1), 2-9.*

Kelloway, E. K., & Barling, J. (2010). *Leadership development as an intervention in occupational health psychology. Work & Stress, 24(3), 260-279.*

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping. Springer.*

Leka, S., & Cox, T. (2008). *The European framework for psychosocial risk management: PRIMA-EF. World Health Organization.*

Leka, S., & Jain, A. (2016). *Psychosocial risks, work organisation and stress: Systematic review. World Health Organization.*

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout in the workplace: A review of the current state of the research. Annual Review of Psychology, 52, 397-422.*

National Institute for Occupational Safety and Health. (2020). *Stress at Work. NIOSH.*

Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Salanova, M. (2009). *The measurement of work engagement with a short questionnaire: A cross-national study. Educational and Psychological Measurement, 66(4), 701-716.*

Sonnentag, S., & Frese, M. (2019). *Stress in organizations. The Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 6(1), 77-102.*

World Health Organization. (2021). *Mental health and psychosocial risks at work. WHO.*

World Health Organization. (2022). *Mental health in the workplace. WHO.*





## KO TI JO DUŠEVNO ZDRAVJE ZAGODE

*Mojca Opara Bržan, strokovna delavka/delovni inštruktor SV Postojna*

Prepogosto se pozablja na duševno zdravje na delovnem mestu in se nanj spomnimo šele, ko nas začne fizično zdravje izdajati. Med pogovori z znanci, prijatelji in kolegi večkrat slišim, da so na svojih delovnih mestih nezadovoljni z višino plače, z odnosom delodajalca, z nemogočimi delovnimi pogoji, raznimi šikaniranci in nenazadnje tudi slabimi odnosi med tesnimi sodelavci.

Poznam dve osebi, ki sta se soočili z izgorelostjo in zato bili dalj časa bolniško odsotni, kar je bil tudi razlog, da se je njuna karierna pot občutno spremenila.

Prva je bila primorana zamenjati službo po vrnitvi na delovno mesto, ker je s strani delodajalca prejela očitke zaradi daljše odsotnosti in celo posmehovanje njeni izgorelosti. Nad njo se je vršil prevelik pritisk in je zato zapustila svojo dolgoletno službo ter dala svoje zdravje končno na prvo mesto.

Druga oseba pa je zaposlena v podjetju, ki je že pred časom začelo vodstvenemu kadru in ostalim zaposlenim nuditi razne delavnice na temo prepoznavanja in preprečevanja izgorelosti. Sama je ravno s pomočjo ene od delavnic prepoznala svoje znake, vendar malce prepозно, da bi lahko stanje sama sanirala. Njena bolniška odsotnost je bila daljša, pa vendar nekoliko manj kot bi jo lahko doletela. Po vrnitvi na delovno mesto je bila tako s strani delodajalca kot sodelavcev lepo sprejeta in ve, da so pri tem iskreni. To ji veliko pomeni, saj se je že tako počutila krivo in jezno, da se je zaradi nje čez noč ustavil del delovnega procesa in so morali v podjetju njene delovne naloge dalj časa prevzemati sodelavci.

Delodajalec ji sedaj pogosteje omogoči dopust in delo od doma. Pove, da to zelo ceni, posledično pa ji tudi pripomore k večji motivaciji za delo. Zase pravi, da njen stres na delovnem mestu ni bil posledica delovnega časa, temveč zaradi prevelike količine delovnih nalog in kratkih rokov.

Primer nista osamljena in menim, da je še vedno veliko število zaposlenih izgorelih in ostajajo na delovnih mestih kljub slabemu počutju in težjemu opravljanju svojih delovnih nalog. Žal delodajalci v večini premalo cenijo opravljena dela svojih zaposlenih ali pa jim še nalagajo več delovnih nalog, namesto da bi še koga zaposlili. Ko delavec potoži, da je preobremenjen in ne zmore vsega sam, je prej označen za nesposobnega, kot pa da bi delodajalec vzel njegovo informacijo v opozorilo in razmislil, če situacija ali morebitni stresorji, na katere opozarja njegov delavec, le ni tako črna bela in bi se našel način za odpravo težav.

Delavcu bi lahko preprečil izgorelost ter najverjetneje tudi zagotovil, da se bo delavec počutil cenjenega, slišane in bolj notranje motiviranega pri nadaljnjih delovnih nalogah. Zadnje čase je zelo aktualna tema pravica do odklopa, ki je premnogi delodajalci sploh »ne poznajo«, je pa zagotovo še en izmed razlogov, ki lahko načne duševno zdravje zaposlenih. Prepogosto se pozablja, da je zadovoljen zaposlen najboljši zaposlen in le tak lahko maksimalno prispeva k dobrim rezultatom in uresničevanju ciljev podjetja.

Ob pisanju sem se tudi sama vprašala, kako skrbim za svoje duševno zdravje, koliko časa namenim sebi, kaj me motivira pri mojem delu, ali kdo opazi moja prizadevanja, na kakšen način mi to pokaže, če me delodajalec ceni in koliko svojega duševnega zdravja ter zdravja nasploh sem pripravljena žrtvovati. Kaj pa vi?



## KOŽNE BOLEZNI IN DUŠEVNO ZDRAVJE

*Dominik Škrinjar, dr. med.*

Stres lahko vpliva na naše zdravje na različnih ravneh, pri čemer je eden od opaznejših učinkov ta, kako vpliva na stanje naše kože. Študije so pokazale, da tako akutni kot tudi kronični stres lahko negativno vplivata na splošno zdravje kože ter poslabšata številne kožne bolezni, vključno z luskavico, atopijskim dermatitisom, aknami in drugimi.

### Fiziološki vpliv stresa na kožo

Koža, ki je največji človeški organ, deluje kot izjemno dinamičen sistem, ki ni zgolj fizična pregrada, ampak ključno orodje za odzivanje na notranje procese ter zunanje dražljaje. Njena kompleksna mreža receptorjev, živcev in krvnih žil omogoča tesno sodelovanje s centralnim živčnim sistemom, kar jo dela dovzetno za različne vrste stresnih situacij. To tesno povezovanje kože s stresnim odzivom vključuje aktivacijo endocrinega, nevrološkega in imunskega sistema preko simpatičnega živčnega sistema in osi hipotalamus-hipofizanadledvična žleza. Pri tem se sproščajo pomembni hormoni in živčni prenašalci, kot sta kortizol in kateholamini, ki lahko ob dolgotrajnem vplivanju ustvarjajo negativne učinke na koži, kot so vnetja, srbenje ter zmanjšana imunska funkcija, kar posledično poslabša stanje kože. Ti signali nato sprožajo in vzdržujejo stresni odziv v telesu. Različni psihološki in okoljski stresorji lahko aktivirajo ta odziv na koži, ki nato vpliva na možgane ter obratno. To vzpostavlja krog stresa med možgani in kožo, ki se odraža v negativnem vplivu na kožo in celostnem počutje posameznika.

### Psihosomatske dermatološke bolezni

Klinična in znanstvena veda, ki jo imenujemo psihodermatologija, predstavlja preplet med kožnimi obolenji in duševnimi motnjami posameznika ter vzpostavlja most med psihiatrijo, psihologijo in dermatologijo. Raziskave ocenjujejo, da se pri približno 40–80 % bolnikov, ki poiščejo pomoč pri dermatologu, pojavijo sočasne duševne motnje, ki lahko bodisi povzročijo bodisi poslabšajo kožno bolezen. Bolniki, ki trpijo za psihodermatološkimi obolenji, pogosto zavračajo psihiatrično pomoč, kar vodi v ponavljajoče se obiske pri dermatologu ter dodatno vpliva na neuspeh zdravljenja.

Čeprav še ni splošno sprejetega klasifikacijskega sistema za psihodermatološka obolenja, se v klinični praksi najpogosteje uporablja klasifikacija, ki jih razdeli v tri kategorije; primarno psihiatrične bolezni s kožnimi manifestacijami (primarno psihogene dermatoze), sekundarno psihiatrična obolenja, kjer je kožna bolezen vzrok za psihiatrične simptome ter psihosomatske kožne bolezni, ki jih psihični stres poslabša ali vpliva na njihovo resnost, čeprav jih praviloma ne povzroča.



*Poleg psihofizičnega stresa lahko tudi negativno doživljanje lastne kožne bolezni dodatno vpliva na njeno poslabšanje. (Foto: health.harvard.edu)*

Psihosomatske psihodermatološke bolezni tako zajemajo vrsto kožnih obolenj, katerih potek je tesno povezan s psihičnim stresom. Vključujejo različna stanja, med drugim atopijski dermatitis, herpes simpleks, hiperhidroza, luskavica, kronični telogeni efluvij, alopecija areata, seboroični dermatitis, akne, rozacea in še mnoga druga. Zdravljenje takšnih kroničnih kožnih bolezni je kompleksno in dolgotrajno, predstavlja izziv tako za pacienta kot za zdravnika. V primerih, ko standardno zdravljenje ne prinaša zelenega izboljšanja pri bolnikih s kroničnimi kožnimi boleznimi, je pomembno upoštevati vpliv psihosocialnega stresa na poslabšanje teh obolenj. Poleg specifičnih terapevtskih pristopov za kožna obolenja, se priporoča tudi učenje strategij obvladovanja stresa, kot so tečajji za obvladovanje stresa, izvajanje psihoterapije, včasih pa tudi predpisovanje anksiolitikov ali antidepresivov ter napotitev bolnika k psihiatru. Pomembno je razumeti, da čeprav stres neposredno ne povzroča teh kožnih obolenj, lahko pomembno vpliva na njihov razvoj ali poslabšanje. Posamezniki se na stres odzivajo različno - nekateri kažejo močan vpliv stresa na poslabšanje bolezni, medtem ko pri drugih ta vpliv ni tako izrazit.

### Vloga stresa pri atopijskem dermatitisu in luskavici

Raziskave so pokazale, da lahko stres vpliva na klinično sliko atopijskega dermatitisa z mehanizmi, ki vključujejo povišanje ravni endogenih glukokortikoidov, kar moti ti kohezijo roževinaste plasti kože in zmanjšuje proti-

mikrobne lastnosti epidermisa. Pri luskavici oz. psoriazi je kar 44 % bolnikov povezal prvi izbruh bolezni s stresom, medtem ko je do 80 % bolnikov poročalo, da je stres pripomogel k poslabšanju bolezni. Poleg tega bolniki s psoriazo pogosteje doživljajo motnje doživljanja lastnega telesa, imajo okrnjeno socialno ter poklicno funkcionalnost, večje število depresivnih simptomov ter samomorilne težnje v primerjavi z osebami, ki nimajo luskavice.

### **Možnosti zdravljenja psihosomatskih kožnih obolenj**

Pri bolnikih s psihofiziološkimi (psihosomatskimi) motnjami, ki se kažejo s kožnimi manifestacijami, ima stres ključno vlogo pri poslabšanju teh bolezni. V primeru, ko tak bolnik izkazuje poudarjeno anksioznost, ki sproži kožno obolenje, so zdravila prve izbire antidepressivi z anksiolitičnim delovanjem iz skupine SSRI (selektivni inhibitorji prevzema serotonina). Osnovna terapevtska modaliteta za zdravljenje anksioznosti je psihoterapija, predvsem kognitivno-vedenjska terapija. V terapiji se uporabljajo tudi druga zdravila, kot so antidepressivi iz skupin SNRI, benzodiazepini, in v nekaterih primerih se uporabljajo tudi gabapentin in pregabalin, ki pa imata potencial za razvoj odvisnosti. Za zdravljenje situacijske anksioznosti se uporablja propranolol, medtem ko hidrokizolin, znan tudi po njegovem delovanju proti srbečici v dermatologiji, lahko pomaga pri anksioznosti pri bolnikih s srbečimi kroničnimi dermatozami.

### **Obvladovanje stresa in zdrav življenjski slog**

Ključnega pomena za zmanjšanje negativnih vplivov na kožo je obvladovanje psihofizičnega stresa. Redna praksa sprostitvenih tehnik, kot so meditacija, globoko dihanje, joga ali progresivna mišična relaksacija, lahko zmanjšajo stresne hormone v telesu, kot je kortizol, kar zmanjša negativne učinke stresa na kožo. Ključna je tudi skrb za kožo s primerno higieno in vlaženjem, saj zmanjšuje njeno draženje in vnetje. Pri tem uporabljajte nežne čistilce ter vlažilce, prilagojene vašemu tipu kože, in se izogibajte izdelkom, ki lahko dodatno nadra-

žijo vašo kožo. Zdrava prehrana, bogata z antioksidanti, lahko prav tako pomaga pri zmanjšanju vnetij, še posebej uživanje svežega sadja, zelenjave, polnovrednih žit in rib z omega-3 maščobnimi kislinami, ki so koristne za bolj uravnoteženo izločanje kožnega sebuma in omogočajo primerno hidracijo kože. Telesna aktivnost lahko še dodatno zmanjša stres, izboljša splošno počutje ter podpira zdravje kože s pospeševanjem krvnega obtoka. Dovolj spanja je ključnega pomena za regeneracijo telesa, vključno s kožo zato poskusite ohranjati reden urnik spanja in si zagotovite kakovosten spanec.



*Psihoterapija je lahko učinkovita dopolnilna metoda zdravljenja pri bolnikih s psihosomatskimi kožnimi obolenji. (Foto: irishexaminer.com)*

Če opazite, da določene vsakodnevne situacije, živila ali kozmetični izdelki poslabšajo vašo kožo, se jim poskusite izogibati, saj identifikacija in preprečevanje sprožilcev lahko pomaga pri obvladovanju kožnih težav. Redni obiski pri dermatologu in po potrebi pri psihoterapevtu, psihologu ali psihiatru so ključni za nadzor kožnih težav in povezanih psiholoških izzivov. Pomembno je, da poiščete strokovno pomoč, če opazite poslabšanje kožnih težav ali če se te povezujejo s psihološkimi simptomi, saj takšne težave zahtevajo ustrezno strokovno obravnavo in terapijo.



**Dominik Škrinjar, dr. med.,** je mlad zdravnik in diplomant enovitega magistrskega študija smer Splošna medicina na Medicinski fakulteti Univerze v Mariboru (MF UM). Poleg svojih študijskih obveznosti se je v času dodiplomskega študija intenzivno posvečal znanstvenoraziskovalnemu delu na področju dermatovenerologije, ki ga bo nadgrajeval tudi na podiplomskem – doktorskem študiju smer Biomedicinska tehnologija na MF UM. Aktivno sodeluje tudi z različnimi društvi bolnikov v okviru katerih pravi strokovne prispevke in predavanja s področja dermatovenerologije. Med študijem je bil aktiven član v mnogih fakultetnih in univerzitetnih organih. Leta 2021 je skupaj s člani Študentskega sveta MF UM ustanovil Sekcijo za raziskovanje in založništvo študentov z namenom promocije in informiranja študentov s področja znanstvenoraziskovalnega dela v medicini. V šestih letih mu je v svojo osebno bibliografijo uspelo nabrati preko 100 različnih referenc. V letu 2022 je za svoje študijske, raziskovalne in prostovoljne dosežke prejel nagrado in celoletno štipendijo Fundacije prim. dr. Janka Držičnika pod okriljem Društva za zdravje srca in ožilja za Maribor in Po-dravje.

## SEDENTARNOST: SKRITA TVEGANJA V POVEZAVI Z DOLGOTRAJNIM SEDENJEM

**Tomaž Vošner, mag.inž.teh.var., u.d.i.g., BVD Ravne, Biro za varnost pri delu d.o.o.**



Ravno v tem trenutku, ko ste pričeli brati ta članek, z veliko verjetnostjo sedite. Ste vedeli, da morajo tudi fizično vrhunsko pripravljene astronavte, kjer sicer dnevno, predvsem pa Sistematično in načrtno obnavljajo fizično kondicijo, po končanih misijah in pristanku na Zemlji marsikdaj odnesti iz vesoljskih plovil na nosilih, ker niso več sposobni hoditi?

Z evolucijskega vidika je na razvoj človeškega telesa, kot ga poznamo danes, pomembno vplivalo nenehno gibanje. Naši predniki so bili (če so želeli preživeti) mnogo bolj fizično aktivni, danes pa ob sodobnem življenjskem slogu mnogo več časa presedimo kot pa se gibljemo.

Človeško telo po svoji konstituciji in strukturi ni izoblikovano za sedenje, temveč za gibanje pri čemer nam enostavno gibanje omogoča preko 360 sklepov in 700 mišic v našem telesu.

Podobno kot odsotnost gravitacije v vesolju tudi odsotnost fizične aktivnosti oz. gibanja v vsakdanjiku za naše telo predstavlja nenaravno okolje, kar lahko v skrajnih primerih preko telesnih podsistemov (skeletno-mišičnega, srčno-žilnega in centralnega/perifernega živčnega) privede do preoblikovanja oz. propadanja človeškega telesa. Podobnim dejavnikom tveganja smo zaradi tehnološkega razvoja in uporabe informacijsko-komunikacijskih tehnologij izpostavljeni tako v domačem kot v delovnem okolju. Vedno več sodobnih poklicev se namreč opravlja izključno sede ob uporabi informacijske tehnologije, kar s seboj prinaša žal številne negativne posledice za zdravje, in sicer od povečanja telesne na eni in izgube mišične mase na drugi strani, pojava kostno-mišičnih in srčno-žilnih obolenj (npr. venska tromboza ter pojav kroničnih bolečin).

Običajno sedimo z ukrivljenim hrbtom in povešenimi rameni, kar povzroča neenakomeren pritisk na sprednji oz. zadnji del hrbtenice. Posledično se s časom medvretenčne ploščice deformirajo oz. so določeni sklepi ter vezi preobremenjeni, mišice pa se zaradi tega raztegnejo, da bi se prilagodile nenaravni ukrivljenosti hrbta. Omenjena sedeča drža zmanjša volumen prsne votline, dihanje postane plitko, manj intenzivno, kar posledično pripelje do slabše preskrbe možganov s kisikom, saj imajo pljuča manj prostora za dihanje. Ob pomanjkanju kisika pogosto pade koncentracija ter se upočasnijo delovanje možganov (naši možgani porabijo preko 30 % vsega vdihanega kisika v telesu).

Prav tako dolgotrajno neprekinjeno sedenje lahko privede do blokiranih in prekomerno stisnjenih živcev, arterij in ven, kar lahko omeji živčne povezave, povzroči otrplost, zmanjša pretok krvi po telesu in povzroči otekline.

Dolgotrajno sedenje in posledično odsotnost fizične telesne aktivnosti postaja javnozdravstveni problem. Ljudje razvitega sveta vedno več časa preživimo v t.i. fazi sedentarnega vedenja. Sedentarno vedenje predstavljajo vse aktivnosti, pri katerih človek med budnostjo ne izpolnjuje porabe energije vsaj 1,5 MET\*, ki predstavlja nizko metabolno porabo organizma. Na žalost negativni učinki sedenja za zdravja niso le kratkotrajne narave, pri čemer sedenje:

- 1.(dolgotrajno sedenje) med 7-8 urami dnevno predstavlja resen dejavnik tveganja,
- 2.(dolgotrajno sedenje) med 8-10 ur dnevno predstavlja visoko stopnjo tveganja,
- 3.(dolgotrajno sedenje) več kot 11 ur dnevno predstavlja zelo visoko stopnjo tveganja.

Te povezave neposredno dokazujejo tudi študije simulacij negativnih vplivov vesoljskih poletov (breztežnost je simulirana z npr. do 60 dnevnim neprekinjenim ležanjem) na človeško telo, v katerih preko 20 let aktivno sodeluje tudi Inštitut Jožef Štefan (IJS) in ki ugotavlja ter raziskuje negativne spremembe v človeškem telesu astronautov ter na tej osnovi oblikuje ukrepe, kako ta tveganja zmanjšati.

Seveda pa lahko vsak sam, z majhnimi koraki in ukrepi, naredi veliko koristnega za nevtralizacijo dolgotrajnega sedenja v okviru delovnega časa. Zavedati se je potrebno, da se negativne posledice v povezavi z dolgotrajnim sedenjem ne razvijejo nemudoma, ampak se pojavijo šele čez čas in so marsikatero med njimi tudi ireverzibilne.

V tej zvezi podajam 10 idej oz. napotkov, ki ugodno vplivajo na zmanjševanje tveganj v povezavi z dolgo-

\*1 MET za povprečnega odraslega človeka znaša 3,5 ml kisiga/kg/telesne mase/min.

trajnim sedenjem:

1. poskrbite za ergonomsko ureditev delovnega mesta vključno s slikovnim zaslonom;

2. vzdržujte optimalen telesni položaj med sedenjem  
- uporaba dinamičnih stolov in pripomočkov sama po sebi ne »povzroča« optimalne telesne drže in/ali primerne aktivnosti mišic trupa;

3. za preprečevanje mišično-skeletnih težav je ključnega pomena redno spreminjanje telesne drže med samim dolgotrajnim sedenjem;

4. vpeljevanje aktivnih premorov za prekinitve dolgotrajnih faz dolgotrajnega sedenja

- na primer tekom delovnega dne večkrat vstanite in pretegnite mišice, prav tako večkrat opravite vajo 20:20:20 (vsakih 20 minut si vzemite 20-sekundni odmor in osredotočite pogled na nekaj, kar je vsaj 20 metrov stran), s čimer razbremenite svoje oči;

- namesto dvigal raje uporabljajte stopnice;

5. namesto avtomobila za pot na delo uporabite kolo oz. se na delo odpravite peš (v kolikor razdalja to dopušča);

6. v kolikor se na delo pripeljete, parkirajte oz. iz avtobusa izstopita prej, tako da vsaj del poti prehodite peš, nakar z globokim dihanjem svoja pljuča in telo obogatite s kisikom;

7. poskusite posamezne sestanke organizirati kot efek-

tivne t.i. »stand-up meeting«;

8. po možnosti v pisarni telefonirajte stoje in hodite;

9. priporočljivo je vzdrževanje primerne gibčnosti telesa ter vzdržljivosti mišic trupa z redno telesno dejavnostjo in zmanjševanjem časa sedenja (vsaj) v prostem času;

10. ne pozabite na zadosten vnos vode ter hrane, bogate z vitamini, minerali in vlakninami, tekom celotnega dne;

Seveda priporočamo izvedbo tudi posebnih delavnic na temo sedentarnosti, v katerih se z različnimi strokovnjaki dotaknemo strategij za zmanjševanje časa sedenja in mišičnega neudobja ter preventivne ukrepe za izboljšanje naših delovnih navad, predvsem pa izboljšanje položajev telesa pri pretežnem sedečem delu, seveda z namenom po dvigu zdravja zaposlenih delavcev in s tem zmanjševanja nastanka zdravstvenih tveganj.

Med njima posebej izpostavljamo nepotreben absentizem oz. bolniški stalež, ter na dolgi rok tudi resnejše zaplete pri delazmožnosti zaposlenih, ki se žal rezultirajo v invalidskih ocenah delazmožnosti, nenazadnje zaradi tega tudi invalidskega upokojevanja zaposlenih. To pa so razsežnosti, ki se dotikajo tudi vprašanj nacionalne skrbi za zdravje naših zaposlenih. Še posebej ob tako dramatičnemu pomanjkanju aktivne delovne sile v aktualnih družbenih, predvsem pa gospodarskih izzivih.



## NE ČAKAJ, DA POSVETI RDEČA LUČ

Sara Schwarzmann, svetovalka I, program Socialno zagovorištvo



V obdobju od 2019 in 2021 je Slovensko združenje za duševno zdravje ŠENT sodelovalo pri projektu ZERO COERCION.

Projekt je bil namenjen raziskovanju strategij, ki ne vključujejo prisile pri soočanju s kriznimi situacijami v primeru shizofrenije v domačem okolju. Izvajal se je v okviru programa ERASMUS +, njegov glavni cilj pa je bil povečanje kompetenc oseb s shizofrenijo, njihovih svojcev, skrbnikov in strokovnjakov za duševno zdravje za reševanje kriz z uporabo strategij, ki so alternativne prisili.

Prednosti projekta so bile postavljene strategije, ki so temeljile predvsem na preventivi. Kako dobro se poznamo? Kaj, kdaj in v kakšnih okoliščinah se nam počutje poslabša. Ali imamo dovolj zavedanja o pravicah in znanja o alternativah? Kdo nam pri tem lahko pomaga; svojci, prijatelji in/ ali strokovnjaki.

Pomembno je, da nekdo, ki je še posebej dovzeten za stres, ustvari tako imenovano osebno nišo. Osebna niša je prostor, kjer se počutite varno. Niša je lahko tako fizični prostor, kot je soba zase, bodisi psihološki prostor, prostor v telesu ali v glavi. V tem prostoru bo prevladala neka mirnost, počutili se boste dobro in sproščeno. Meje niše tvorijo tisto, česar ste sposobni, torej vaša kapaciteta. Če se približujete mejam svoje niše, boste na to opozorjeni z opozorilnimi znaki. To so znaki, ki vas opozarjajo, da vstopate v nevarno območje.

Včasih se lahko zgodi, da drugi ljudje - npr. družinski član, podporni delavec ali dober prijatelj - pomagajo ohranjati nišo, morda tako, da posamezniku pomagajo

biti pozoren na opozorilne znake ali če ga, na primer, namerno pustijo pri miru. Pogosto se zgodi, da morajo uporabniki porabiti veliko energije in truda za upravljanje svoje osebne niše.

### Načrt za zgodnje opozorilne znake

Podporni delavci lahko pomagamo pri odkrivanju, ustvarjanju in vzdrževanju niše. V ta namen je ena od možnosti ustvariti načrt zgodnjih opozorilnih znakov z uporabnikom.

Načrt zgodnjih opozorilnih znakov je načrt z opozorilnimi znaki in ukrepi, ki jih je mogoče izvesti za zagotovitev učinkovitega odziva na te znake. Metoda se pogosto uporablja v primerih cikličnega izboljšanja stanja, kot so psihotične in bipolarni motnje in / ali v primeru ponavljajočih se motečih vedenj. Obstaja več različic. Uporabljamo tisto z modelom semaforja.

V tem modelu zelena pomeni "varno situacijo". V tem primeru je uporabnik uravnotežen. Je v mejah svoje osebne niše.

Rumena pomeni, da se bliža meja varnega območja ali da je uporabnik mejo že dosegel.

Rdeča pomeni, da je meja prečkana. Uporabnik je zunaj svojega varnega območja in ni v ravnotežju, kar omogoča krizno situacijo.

Lahko ga ustvarite tudi za ljudi okoli uporabnika, kar mu omogoča optimalno podporo.

Načrt zgodnjih opozorilnih znakov © J.P. Wilken en D. den Hollander (1999; 2011; based on Van der Werf e.a., 1998)		Ime: Datum: Datum evalvacije::		
Faze	Znaki, kot jih vidi uporabnik	Znaki, kot jih vidi drugi	Dejanja	Dejanja drugih
Zelena				
Rumena				
Rdeča				
Pomembno				

Model semaforja in prepoznavanje zgodnjih opozorilnih znakov lahko uporabimo vsi, saj se soočamo v življenju z različnimi obdobji. Dobro poznavanje sebe nam pri tem lahko pomaga. Premislimo kako se počutimo in delujemo, ko smo v "dobri koži". Smo pogovornjivi, dobro spimo, imamo občutek varnosti in sprejetosti, smo učinkoviti tako doma kot v službi, dobro razporejamo čas in morebitne težave in izzive rešujemo sproti.

Kaj pa je tisto, kar se kaže, ko prehajamo v slabše obdobje, tako imenovano po modelu semaforja v rumeno luč. Tako kot v prometnih predpisih rumena pomeni upočasnitev, ki se pri posamezniku kaže na različne načine. En od mejnikov dobrega ali ne tako dobrega počutja je kvaliteta spanja. Kadar smo v stresu, preobremenjeni se po navadi začnemo umikati, nismo tako pogovornjivi, manjka nam volje za vsakodnevne naloge, težko sprejemamo odločitve, se zberemo in osredotočamo. Preplavlja nas občutek nenehne zaskrbljenosti in prestrašeno-

sti. Pojavijo se lahko želodčne težave, bolečine v hrbtu ali prstnem košu in imamo nižjo odpornost proti boleznim.

Zato je tako pomembno, da pri sebi prepoznavamo te občutke, kdaj smo v stiski in kaj jo sproži, ter da zaznamo, koliko smo obremenjeni in kdaj smo preobremenjeni oziroma z močmi pri koncu. Ne čakajmo, da posveti rdeča luč. Na temu mestu nam lahko pomaga vprašanje: »Kaj v tem trenutku potrebujem?«. Osredotočimo se na sedanjí trenutek, umirimo um, ki neprestano bega med včeraj in jutri ter se osredotočimo nase. Dihajmo - dih je življenje in ugotovimo kaj radi počnemo: ples, pohodništvo, sprehodi v naravi, vrtnarjenje, kava s prijatelji, branje knjig, drsanje, plavanje, skrb za hišnega ljubljence in se k tem opravičimo vrnimo pogosteje. Ne odlašajmo v smislu "nimam časa" in se naučimo v prvi vrsti poskrbeti zase, da bomo lahko poskrbeli tudi za druge.

*Več o projektu si lahko preberete ŠENT-ovi spletni strani na povezavi  
[https://www.sent.si/index.php?m\\_id=zero\\_coercion](https://www.sent.si/index.php?m_id=zero_coercion)*

VIRI:

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/izgorelost/kratko-o-izgorelosti>

<https://www.mdpi.com/2227-9032/11/21/2834>

## “KAKŠNA NORIŠNICA”

### **Andreja Štepec, predsednica Sveta uporabnikov ŠENT, svetovalka II, program Socialno zagovorništvo**

**Predstavnice Muzeja norosti – Grad Cmurek so nam predstavile dejavnosti, ki potekajo v muzeju in akcijo »Kakšna norišnica«, s katero ozaveščajo širšo javnost o deinstitucionalizaciji in zmotnih prepričanjih o osebah z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju. Na srečanju so bili prisotni tudi predstavniki društev Altre, Slišanja glasov, Društva Pogledj idr.**

Spregovorili smo o ljudeh z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ki so kljub Splošni deklaraciji o človekovih pravicah in Mednarodni konvenciji o pravicah invalidov (v nadaljevanju MKPI) še vedno izključeni iz družbe, živijo na socialnem robu ter se jih še vedno raje namešča v zavode. Še vedno se srečujemo s predsodki, da omenjene osebe potrebujejo stalno institucionalno oskrbo.

Ob upoštevanju evropskih trendov in mednarodnih dokumentov na področju deinstitucionalizacije, pa izkušnje kažejo, da lahko večina teh posameznikov ob ustrezni podpori in pomoči izvajalcev dolgotrajne oskrbe živi v skupnosti ter tako ustvarijo pogoje za boljšo socialno vključenost. Trenutno v zavodih za dolgotrajno oskrbo živi več kot 4000 ljudi, čeprav jim bi morala država

glede na 19. člen\* MKPI zagotoviti možnosti za samostojno življenje in polno vključenost v skupnost.



V planu je sicer razformiranje velikih institucij na manjše enote (razen domov za starejše) v roku 5-10 let. Kljub temu se večina prisotnih boji, da bo šlo zgolj za fizično transformacijo v manjše enote, režim v njih pa bo ostal enak kot je sedaj.

Zavedati se moramo, da je nameščanje ljudi v zavode za dolgotrajno oskrbo neprimerno za življenje ter segregirajoče za stanovalce, skupnost in družbo, saj življenje v zavodu poteka po uniformiranem urniku, stanovalci pa tudi nimajo osebne svobode in dostojanstva. V Muzeju

norosti se lahko obiskovalci na konkretnem zgodovinskem primeru seznanijo, kako je življenje v zavodih potekalo še leta 2004, dokler zavoda niso zaprli.

S kampanjo Kakšna norišnica Muzej norosti ozavešča ljudi, da je nameščanje ljudi z dolgotrajnimi oviranostmi v institucije nedopustno. Vabijo vas tudi k podpisu peticije, s katero zahtevajo, da odločevalci in odločevalke brez odlašanja pristopijo k procesu deinstitucionalizacije in zagotavljanju storitev v skupnosti, ki bodo dostopne ljudem, ko jih potrebujejo in tam, kjer živijo.

*\* 19.člen konvencije o pravicah invalidov eksplicitno določa, da ima vsakdo pravico živeti kjer želi in s komer želi. Imeti mora tudi dostop do različnih storitev na domu ter bivalnih in drugih podpornih storitev, ki jih potrebuje za življenje in mu omogoča polno vključenost v družbo.*

*Peticijo lahko podpišete na spletni strani <https://www.norisnica.muzejnorosti.eu/>*



Srečanje NVO. (Foto: B.Kotnik)



## AKTIVNOSTI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ZAPOSLENIH V ZDRUŽENJU ŠENT

### Martina Romih Veršnik, strokovna delavka za kadrovsko in upravno-administrativno dejavnost

Skrb za zdravje zaposlenih je ena izmed primarnih skrbi vsakega delodajalca. Nič drugače ni v združenju ŠENT. Pri-zadevamo si za dobro počutje vseh delavcev in delavk na delovnem mestu, od prvega dneva njihove zaposlitve z namenom, da v naši organizaciji ustvarijo karierno pot.

Poleg uresničevanja zakonsko določenih zahtev, kot so obdobji zdravniški pregledi in izobraževanja na temo varstva pri delu, izvajamo kakovostna izobraževanja, ki našim zaposlenim prinašajo veliko znanja, ki ga lahko uporabijo pri vsakodnevnom delu, pri delu z uporabniki socialnovarstvenih programov, in nenazadnje tudi izven delovnega časa. Duševno zdravje na delovnem mestu vsakega zaposlenega je osnova, ki mu omogoča, da opravlja delovne obveznosti ter s tem pripomore k doseganju ciljev društva v vseh sferah njegovega delovanja.

Ker duševno zdravje ni zgolj podlaga za opravljanje delovnih obveznosti, pač pa osnova za vsakega posameznika, da lahko živi polno življenje, se tudi v našem združenju ne omejujemo zgolj na formalne in nujno potrebne delavnice, izobraževanja, opravljanje vsakodnevne dela, pač pa stremimo k dobremu počutju zaposlenih in v skladu s tem organiziramo tudi neformalna druženja, ki vsakemu izmed nas prinesejo nasmeh na obraz in občutek pripadnosti. S tem namenom smo letos organizirali in uspešno izvedli izlet v Prekijo, v mesto Ljuto-

mer, kjer smo si ogledali Kasaški muzej in hipodrom, se popeljali skozi mesto Ljutomer ter si pri lončarstvu Žuman ogledali kako se izdelujejo posode iz gline in kako se naredi Prleška gibanica. Zaradi večdnevnega dežja se žal tokrat nismo uspeli peljati čez reko Muro s Tinekovicim brodom, smo pa si uspeli ogledati vinorodne Ljutomersko-Ormoške gorice.

Za piko na i smo bili udeleženci izleta postreženi s prleškimi dobrotami s strani gostitelja, Turističnega društva Babinci. Ne le, da smo se dobro najedli prleške hrane, poskusili smo tudi njihovo rujno kapljico.

Z veseljem bomo tudi v bodoče organizirali tovrstne izlete, ki bodo, upam, vsem našim zaposlenim, prinesla sprostitvev, udobje, lepe spomine in dobro počutje na delovnem mestu.

Skrb delodajalca za dobro počutje zaposlenih in skrb vsakega od zaposlenih za lastno dobro počutje na delovnem mestu je namreč vedno aktualna tematika, ne le letos, ko dan duševnega zdravja obeležujemo pod sloganom Duševno zdravje na delovnem mestu.



Vinorodne Ljutomersko-Ormoške gorice. (Foto: Nina Brodnik)

## DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA V DNEVNEM CENTRU LJUBLJANA

*Sara Dimnik, svetovalka I, DC Ljubljana*

**Dobro počutje in duševno zdravje sta ena izmed temeljev za zadovoljno, polno in aktivno življenje, zato je pomembno, da se o duševnem zdravju odprto pogovarjamo in se zavedamo kakšen pomen ima.**

V ta namen smo v Dnevnom centru Ljubljana svetovni dan duševnega zdravja obeležili z dnevom odprtih vrat in kulturnim dogodkom v "našem" stilu, na katerem se je zbralo preko petdeset obiskovalcev.

Priprave na ta dogodek so se pri nas začele že pred meseci, ko se je pod vodstvom svetovalke Maruše naš Dnevni center prelevil v jesensko pravljico deželo. Z vsako ustvarjalno delavnico, na kateri je z našimi uporabniki pripravljala okrasitev, je naš dnevni center dobival novo podobo, ki nas je popeljala v jesen.

Prav na dan duševnega zdravja 10. oktobra smo zaposleni, uporabniki in svojci združili moči in več kot uspešno organizirali in izvedli pester, raznolik in jesensko obarvan dogodek, kjer so se nastopajoči predstavili preko svojih avtorskih del. Skupaj smo se poveselili in na tak način obeležili dan, ki ima za nas velik pomen. Preko pripravljenih aktivnosti v okviru tega dneva, smo dodali svoj prispevek in pečat k ozaveščanju širše družbe o pomenu skrbi za lastno duševno zdravje.

Naš dolgoletni uporabnik Brane Cverle se je predstavil preko svoje fotografske razstave, za katero črpa navdih predvsem iz narave, ki nas obdaja, saj tudi sam kot navdušen pohodnik rad raziskuje skrite kotičke, ki nam jih ponuja naša prelepa dežela.

Ponovno smo dokazali, da skupnost, ki jo predstavljajo naši uporabniki krepi naše medsebojne vezi in nas povezuje z neizmerno močno socialno mrežo znotraj katere se podpiramo in se veselimo prav za vsakega izmed na-

ših uporabnikov in z njim proslavimo vsak večji mejnik v naših življenjih. Zato smo na ta dan skupaj z Branetom proslavili tudi njegov rojstni dan.

Naši pisci oz. lahko jih poimenujemo tudi kar pisatelji (Ajda, Simona, Valerija in Franci) so prav za ta dogodek skrbno izbrali svoja avtorska dela in se preko recitacij svojih pesmi izkazali v neizmerni kreativnosti, ljubezni do pisane besede in predvsem dokazali pomen ustvarjalnega izražanja za lastno duševno zdravje.

Dogodek ne bi bil popoln brez glasbe, ki so jo pričarale naše pevke Rebeka, Tinka, Simona, Mateja in konec koncev tudi vsi ostali prisotni na dogodku, ki smo se ob petju v skupinskem duhu pridružili našim nastopajočim.

Ker je Dan duševnega zdravja za nas pomemben tudi z vidika ozaveščanja širše družbe o duševnem zdravju ter povezovanju z lokalnim okoljem, smo zaposleni ob pomoči našega uporabnika in prostovoljca Dejana pripravili ŠENT-ovo knjižnico (vzemi, preberi in povej naprej) na temo duševnega zdravja, preko katere smo naše obiskovalce informirali o duševnem zdravju, razbijali mite in na tak način prispevali k zmanjševanju stigme.

Ob tem pa nas je navdihnilo sprejemanje in podpora naših sosedov, znancev in prijateljev, ki so se tokrat z nami poveselili ob tem, za nas pomembnem dogodku, in ki nas z veliko razumevanja in potrpežljivosti vedno znova podpirajo pri cilju - skrb za lastno duševno zdravje.



*Recital. (Foto: Sara Schwarzman)*

## ZAVOD RADELA Z BRONASTIM PRIZNANJEM NA SEJMU AGRA: PREBOJ MED NAJBOLJŠE!

*René Dopler, direktor Zavoda Radela*

Z veseljem sporočamo, da smo v zaposlitvenem centru Zavodu RADELA, pod okriljem katerega deluje tudi Sadjarski center Radlje ob Dravi, na letošnjem Mednarodnem kmetijsko-živilskem sejmu AGRA prejeli bronasto priznanje.

Ta sejem, ki velja za enega izmed najpomembnejših v Srednji Evropi, je vsako leto priložnost, da proizvajalci iz različnih kmetijskih panog predstavimo svoje izdelke in se pomerimo z drugimi proizvajalci iz Slovenije in širše.

Na sejmu AGRA poteka temeljit postopek ocenjevanja izdelkov. Strokovna komisija ocenjuje izdelke na podlagi kakovosti, inovativnosti ter prispevka k trajnostnemu kmetijstvu. Med različnimi kategorijami, kot so vino, mlečni izdelki, mesni izdelki in ekološko kmetijstvo, smo se s ponosom uvrstili med najboljše proizvajalce sokov.

Bronasto priznanje nam pomeni veliko, saj potrjuje, da naši izdelki dosegajo visoke standarde, ki so prepoznani tako v Sloveniji kot na mednarodnem trgu.

Certifikat AGRA ni le priznanje kakovosti, temveč tudi priložnost za večjo prepoznavnost in ugled naših izdelkov. S tem certifikatom postanejo naši izdelki bolj privlačni za potrošnike in poslovne partnerje, kar odpira vrata do novih tržnih priložnosti. Naša uvrstitev med priznane proizvajalce nas navdaja s ponosom in potrjuje, da smo na pravi poti k še večjim uspehom.

Zahvaljujemo se vsem, ki so prispevali k temu dosežku. Naš uspeh je rezultat trdega dela, predanosti in neprestanih prizadevanj za izboljšave. Z optimizmom zremo v prihodnost in verjamemo, da bo to priznanje le eden izmed mnogih uspehov, ki nas še čakajo.



*Prejetje bronastega priznanja Zavod Radela.  
(Foto: osebni arhiv)*



## 20 LET DNEVNEGA CENTRA ŠENT NOVO MESTO

*Sabina Kmetič, svetovalka I, DC Novo mesto*

Oktober je bil pri nas prazničen. Poleg svetovnega dneva duševnega zdravja smo obeležili tudi 20. obletnico delovanja Dnevnega centra v Novem mestu.

Zbralo se nas je lepo število. Ob kalejdoskopu spominov smo se zavedli kaj vse je naš program ponudil v dvajsetih letih. Kot se za pravo rojstnodnevno praznovanje spodobi, smo se posladkali s kar štirimi tortami in ostalimi dobrotami. Naša dolgoletna članica Joži je posebej za obletnico napisala pesem.



*Praznovanje 20.rojstnega dne DC Novo mesto. (Foto: Sabina Kmetič)*

### ŠENT

*Jožica Hudoklin, DC Novo mesto*

Sonce sije in dež rosi,  
ko prideš na ŠENT se razvedri.  
Tukaj se duša umiri in srce zaživi.  
Pogovori so sproščeni in ne preveč obremenjeni.  
Vedno nas dosti prihaja, vedno se dosti dogaja.  
Od razni poučnih dogajanj, do gostov in do predavateljev  
ter do rešitev in kreativnih ustvarjalnosti.  
Širina, upanje, vedrina, tukaj se ustvarja vedno dobra klima.

10 KORAKOV



DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

## IZLET V TOLMINSKA KORITA

### Luka Mrak, svetovalec I, Terensko delo z uporabniki prepovedanih drog

V programe zmanjševanja škode na goriškem se včasih vključijo ljudje, ki prihajajo iz držav onkraj meja naše domovine.

V zadnjih letih smo tako imeli kar nekaj obiskovalcev, ki so prišli Španije, Italije, Francije, Nemčije, Češke, Bolgarije, Madžarske, domala vseh držav bivših jugoslovenskih republik in še bi lahko naštevali. Z nekaterimi izmed njih se uspemo zgolj seznaniti, saj že naslednji dan oddrvi s svojimi cilji naprej, spet z drugimi uspemo stkati nekoliko globlji in dalj časa trajajoči odnos. Prav vsi izmed njih, ne glede na kulturo, vero, raso, ter druga osebna prepričanja pa za seboj pustijo nekaj svojega, zaradi česar se jih spominjamo tudi po tem, ko našo skupnost zapustijo.

Ko je letošnjo pomlad vrata dnevnega centra prestopil Grk Kostas\*, smo v programu spet lahko spregovorili v angleškem jeziku. Slednje je vedno priložnost ter včasih tudi izziv tako za zaposlene, kot tudi uporabnike programov zmanjševanja škode. Nekateri, ki tujega jezika bolj kot ne, ne uporabljajo, so pogosto presenečeni, ko ob tovrstnih priložnostih ugotovijo, da vendarle premorejo dovolj besednega zaklada, da sogovornika razumejo, se nanj odzovejo in morda celo povsem enakovredno pogovorijo. Takšna spoznanja, ko ljudi prepoznamo svoje zmožnosti, znanja in talente, so vedno dobrodošla, tako za posameznika samega, kot tudi celotno dinamiko vzdušja v programu.

Grk Kostas, ki na svoji poti s seboj nosi le najnujnejšo osebno prtljago, je med nami vnesel veliko pozitivne energije, svežih idej ter humorja. Poleg zelo dobrega znanja angleškega jezika, nas je naučil nekaj malega osnov grščine, pripovedoval nam je o izkušnjah s popotovanjem po svetu, podelil nekaj razmišljanj o Grčiji ter njenih prebivalcih, posebej pa smo ga bili veseli zaradi neumnega dela na vrtu, ki nas je navdalo z upanjem, da bo letošnji pridelek boljši od lanskega. Poleg tega se je gospod z navdušenjem udeleževal aktivnosti v dnevnem centru, skoraj nepremagljiv je bil pri namiznem tenisu, kljub neznanju slovenskega jezika je prisostvoval pri domala vseh sestankih, ki jih zaposleni izvajamo z uporabniki ob ponedeljkih. Na enem izmed njih je z nami podelil, da si v Sloveniji želi obiskati Tolminska korita, o katerih se je navduševal preko interneta. Ideja se nam je zdela zanimiva in svoje zanimanje so ob tem izkazali tudi nekateri drugi uporabniki.

Po nekaj tedenskem načrtovanju izleta, ko smo se z uporabniki uskladili o terminu ter ostalih pomembnih po-

drobnostih, smo se v prvih julijskih dneh iz Nove Gorice preko Tolmina odpravili na vstopno točko za ogled enega od biserov, ki ga je narava ustvarila v ozkih bregovih rek Tolminke in Zadlaščice. Kljub množičnemu navalu turistov, ki si vsakodnevno v trumah ogledajo Tolminska korita, so naša prizadevanja za vključevanje najranljivejših skupin prebivalstva prepoznali tudi v *Javnem zavodu za turizem Dolina Soče*, ki predstavlja ter hkrati zastopa turistično ponudbo na področju severne Primorske regije. Prijazno so se namreč odzvali na našo prošnjo ter nam omogočili brezplačen ogled. Za številne izmed naših uporabnikov je doživetje pomenila že vožnja oz. odmik iz mestnega vrveža Nove Gorice, saj se iz domačega okoliša nekateri le redko odpravijo. Prihod v čudovito okolje tolminske je to izkustvo le še nadgradilo. Ob tem naj izpostavimo tudi skupinski duh udeležencev, ki je usmerjen k prijetnemu druženju, sprostitvi, zabavi in novim spoznanjam.



*Kje se skriva Medvedova glava? (Foto: Luka Mrak)*

\*Ker je vključevanje uporabnikov v programe zmanjševanja škode prostovoljno in anonimno, je ime uporabnika izmišljeno.

Čas v Tolminskih koritih je bil čudovit in prav vsak od udeležencev je lahko našel nekaj zase; nekateri so se navduševali nad svežino zraka in čudovito naravo, drugi nad urejenostjo naravnega parka Korit, spet tretji nad visokimi (sicer zavarovanimi) prepadi in globelmi, barvo oz. čistostjo rek Soče ter Zadlaščice itd.

V skupini smo se medseboj spodbujali tudi pri hoji po sicer krajši, vendar dokaj zahtevni poti in pri premagovanju ostalih fizičnih naporov, saj večina med nami ni v idealni telesni kondiciji, večkrat je bilo tako iz kolektiva slišati: »Sam s potjo nikakor ne bi nadaljeval, vendar če zmore on, se bom potrudil tudi jaz«. Prav vsi izmed nas pa smo z veseljem ter olajšanjem obsedeli pred najpomembnejšimi znamenitostmi Korit, kot so: skala Medvedove glave, termalnim izvirom, Dantejevo jamo, Hudičevim mostom in drugimi naravnimi zakladi, ob katerih se spočije tako duša, kot telo.

Po zaključenem ogledu, ko je poletno sonce svojo moč razplamenelo direktno nad nami, smo se odpeljali nazaj v Tolmin ter naš izlet zaključili v enem od lokalov, kjer smo si privoščili zasluženo kavico. Zavedajoč, da smo



Kostanjev piknik. (Foto: Larisa Safran)

varno in v celoti opravili s krožno potjo v Tolminskih koritih, smo se prijetno izmučeni prepustili vtisom, ki jih je imel vsak izmed nas.

Kljub temu, da pobudnika za izlet – Grka Kostasa ni bilo z nami, saj je našo skupnost nekoliko pred tem zapustil in se posvetil drugim življenjskim izzivom, smo se ga ob tej priložnosti spomnili in se mu zahvalili, saj nas je »domačine« predramil in opomnil v kako lepem okolju živimo.

Poleg tega smo se za dragocen čas, ki smo ga eden z drugim preživeli ob tokratnem izletu zahvalili tudi drug drugemu; nenazadnje je še tako lepe stvari vendarle lepše gledati v dvoje, troje, oz. med ljudmi, ki nam pomenijo nekaj več.

V tistem trenutku se je začel vršiti še eden izmed procesov, ki jih s tovrstnimi izleti ter socialnim vključevanjem uporabnikov želimo spodbuditi – vsi prisotni smo namreč začeli razpravljati o idejah, ciljih in priložnostih, ki so se porodile ob tokratnem dogodku - tem bomo sledili in jih skušali v čim večji možni meri urešničevati.

## KOSTANJEV PIKNIK

### *Anica Iršič, DC Radlje ob Dravi*

**Na Svetovni dan duševnega zdravja, 10. oktobra, sem se tudi sama udeležila piknika v Slovenj Gradcu, v organizaciji naše enote, Ozare Slovenj Gradec ter Alrte Prevalje.**

Vreme je bilo zjutraj zelo oblačno, z močnim vetrom, a dan nam je kasneje prinesel lepo vreme, z veselim druženjem. Listi na drevesih počasi rumenijo in odpadajo, pod nogami nam listje šelesti. Meglena in hladna jutra so že naznanila čas, ko iz dreves (sladkega) kostanja pričnejo odpadati male bodeče kepice sladkega kostanja.

Kostanj so nam pripravili mojstri, večči pečenja. Ob prihodu smo se okrepčali s pico, slaščicami izpod rok domačih ustvarjalk, s sladkimi sokovi in seveda z odlično kavico. Druženje so nam popestrile besede predstavnikov društev, tudi prepevali smo.

Dan smo zaključili z nepozabnimi občutki in povratkom na avtobusno postajo ter z obljubo, da se spet srečamo.

## DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

*Danijela Premzl, SV Maribor*

**Trudim se vzdrževati čim bolj zdrav življenjski slog – psihofizično kondicijo. Med samim delovnim procesom se skušam bodriti s pozitivnimi afirmacijami; včasih poskrbim za sproščeno, motivirajoče in predvsem pozitivno ozračje. Rada imam skupinsko dinamiko dela, pri čemer prisluhnem tako svojim sodelavcem kot tudi sebi.**

Veliko mi pomeni, da se sodelavci med seboj razumemo, si pomagamo, se sprejemamo, se drug od drugega učimo ne samo delovnih veščin, ampak tudi pristnih medosebnih vezi, ki temeljijo na medsebojnem spoštovanju, enakovrednosti vseh, ki smo vključeni v delovni proces.

Kadar sem utrujena, se skušam zbistriti tako, da se sicer osredotočim na svoje delo, a če je delo v skupini, malo pokramljam s tem ali onim sodelavcem, vendar tako, da nisem preveč moteča. Ne grem preko sebe in svojih zmoglosti, ker obstaja določena meja, ki je preprosto ne znam in ne smem prekoračiti, da preprečim pri sebi, da bi se popolnoma iztrošila. Med delom včasih prisluhnem radiu, ki ga imamo v delavnici; med odmori se razvedrim tako, da si grem po kavico na avtomat, grem ven na zrak debatirat z ostalimi sodelavci, ali pa si iz naše knjižnice izposodim kakšno čtivo po mojem okusu in »odtavam v svoj svet«.

Imam prav poseben bioritem, a včasih moram napraviti »odklop« in se sprostiti po svoje, kakor se pač znam. Včasih smo imeli pet minut za zdravje v času pred samo malico. Pomembno mi je, da se vsaj občasno udeležim kakšne delavnice, ki jih nudi Dnevni center ŠENTlent, saj moram napraviti nekaj tudi za svojo dušo. Čim bolj skušam poslušati sama sebe, najti svoj stil in življenjski slog. Rada pojem, recitiram, pišem, berem, rada sem kreativna in razgibana, a včasih mi ustreza, da se malce umirim

in navidezno »lenarim«. Redno koristim dopust, ki si ga skušam organizirati čim bolj po svoje. Skrbim, da nisem več pozno v noč na Facebooku, saj potem dolgo ne morem zaspati. Malo več bi morala iti tudi v naravo, na sprehod. Nenazadnje pa moram tudi poudariti, da redno jemljem predpisano terapijo, saj vem, da me stabilizira. Skušam pa živeti čim bolj kakovostno in se največkrat ravnam po notranjem občutku.

Ne obremenjujem se več s svojo diagnozo, ker bi me to preveč izčrpalo, ampak skušam čim bolj izkoristiti vsak dan in uživati vsak trenutek posebej. Ne verjamem v dokončne poraze, nimam časa, da bi se obremenjevala s predsodki. Vzdržujem stike s svojimi prijatelji in znanci, kolikor mi to uspeva, zelo rada pa imam tudi svoje sodelavce in nadrejene; z veseljem prihajam na delo, saj si krepim ne samo psihofizične sposobnosti, ampak imam posledično tudi boljše samopodobo.

Kadar čutim, da moram biti sama, da rabim čas zase, se umaknem, ali v svojo sobo doma, ali pa se od drugih malce distanciram, prisluhnem radiu. Zelo sem hvaležna za ŠENT, saj se tukaj dobro počutim in nudijo nam ogromno, predvsem pa skrbijo, da smo čim bolj samostojni, a hkrati tudi enakovredni in sprejeti v naših potrebah, vizijah, sanjah in nas obravnavajo celostno ter nam dovolijo biti to kar smo in postati to, o čemer sanjamo, pa si morda ne upamo izraziti.

## DUŠEVNO ZDRAVJE NA DELOVNEM MESTU

*Tina Beranič, DC Maribor*

**Duševno zdravje je zdravje dobrega počutja, da se znamo in zmoremo spopadati z dražljaji ljudi in okolice, ki nas obdajajo.**

Tudi sama sem bila zaposlena, a me je pred leti doletela ena izmed oblik duševne motnje. Težko sem se spopadala s tem, saj postopoma nisem bila sposobna opravljati dela in dolžnosti v službi, kamor sem rada zahajala.

Soočala sem se z različnimi stanji in razpoloženji, ki so me čustveno in psihično oslabela. Vse bolj sem se osamila in preživljala čas doma. Potrebovala sem psihiatrično zdravljenje, kjer sem izvedela za program Dnevni center ŠENTlent. Začela sem se udeleževati srečanj, kjer

so ponujene različne oblike druženj in aktivnosti. V veselje mi je spoznavati nove ljudi in se udeleževati različnih druženj, delavnic in predavanj. Veselje mi je bilo sodelovati v pevski skupini.

Hvaležna sem, da sem spoznala to obliko delovanja. Še naprej se bom udeleževala dogodkov v tem programu, kjer ponovno pridobivam motivacijo za druženje z ljudmi in za sodelovanje na različnih dogodkih. Počutim se sprejeto in zadovoljno.

## KAKO S ŠENT-OM POSKRIBIM ZA MOJE POČUTJE

*Maja Starman, DC Koper*

ŠENT poznam že veliko let. Po nekaj letih premora sem se vrnila. Vključila sem se v dve skupini. Prva je pogovorna skupina in druga, ki mi je res pri srcu, kreativno pisanje. Lahko dam svoji domišljiji in preteklim izkušnjam prosto pot, da lahko kaj napišem na določeno temo.

ŠENT mi na splošno ponuja veliko, od raznih aktivnosti do pogovorov s strokovno delavko. V bistvu je to zame varen prostor, varno okolje, kamor se lahko zatečem, ko mi je hudo in ko se počutim dobro, četudi je malce oddaljen od mojega doma. Rada se usedem v avto in pripeljem. Seveda najprej kakšno rečemo in se podružimo.

Program je zelo raznolik in mi je zelo všeč, dostopno je tudi obveščanje preko e-maila in telefonski pogovori. Skratka nudi mi veliko več kot pred leti, ko sem se vključila v program. Z leti se je veliko spremenilo in moram povedat veliko na bolje. Name zunanje okolje zelo vpliva, kako se počutim in kako odreagiram. Na splošno, če je okolje prijazno do mene, se počutim v redu.

Glede na situacijo, v kateri se znajdem, vpliva na moje počutje. Na trenutke sem jezna, za vse kar se mi je dogajalo, ker okrog sebe nisem našla nikogar, ki bi vsaj poskušal razumeti mene in moja dejanja. Živim v dokaj mirnem okolju in mi to na zrela leta zelo ustreza. Ne bi si mogla predstavljati kako nekateri živijo celo življenje v ustanovah, pa čeprav sem sama bila tolikokrat hospitalizirana po več mesecev skupaj.

Čeprav se nikoli več ne želim vrniti v psihiatrično bolnišnico, je v tistem trenutku, ko se mi počutje in zdravje toliko poslabša, je bolnišnica edini varen prostor.

Za moje počutje poskrbim na razne načine. Ne uspe mi vedno, kot bi želela in je učinek ravno obraten. Za psihično počutje poskrbim tako, da poskušam vsak dan nekaj napisati, bodisi dnevnik ali kreativno pisanje, ko ga imamo na ŠENT-u. To mi veliko pomaga pri temu, da se ne samopoškodujem ter storim še kaj resnejšega sama sebi, kot je v mojem primeru poskus samomora. Naj dodam, da zadnja tri leta igram kitaro, sicer ne pred občinstvom, ampak samo zase, za svojo dušo. Ko sem sama, si dam duška in brenkam po par uric skupaj. To mi je v veliko uteho, daje mi neko dodatno energijo ali pa obratno. Ko sem slabe volje in mi ne gre od rok igranje, najraje sedim v temi in premišljam o raznih stvareh. V tem ne vidim nič slabega. Sama s seboj nekar rastem v neko novo življenjsko obdobje.

Kaj še naredim za boljše počutje?

Grem na krajši sprehod, ponavljam krajši, zaradi svojih polomljenih kolen. Malo sem fizično omejena, namreč za seboj imam več kirurških posegov in več kot toliko, ne zmorem. Imam še ena strast, to je motor. Sem rojena motoristka. Mogoče enkrat v prihodnosti ponovno. Sedaj ne gre zaradi financ. Mogoče pa bom spet zajahala jeklenega konjička in se popeljala spet na kakšno daljšo vožnjo. Do takrat pa naj ostane pri kitari, pisanju in kakšnem sprehodu.

## KAKO SKRIBIMO NA DUŠEVNO ZDRAVJE NA NAŠIH DELOVNIH MESTIH

*Martin Godina, Karso Zaposlitveni Center d.o.o., PE Pivka*

Zdravje je za človeka verjetno najpomembnejša vrednota. Zdravje omogoča posamezniku polno doživetje svojega življenja. In v celotnem kontekstu zdravja je pomembno tudi duševno zdravje, tako doma kot tudi na delovnem mestu.

Pri nas je zaposlenih 10 ljudi, od tega 5 zaščitnikov, dva delovna inštruktorja, vzdrževalec, komunalni delavec ter namestnik direktorja. Kar pisana družčina.

Delovni dan se začne z zborom delavcev ob 6. uri zjutraj v delovnih prostorih. Spijemo kavico, določimo delovne naloge za prihajajoči dan, se malo pošalimo in nato odidemo vsak k svojemu delu naproti.

Po končanem delu se seveda ponovno dobimo, se pogovorimo o izkušnjah delovnega dne, pokramljamo, u-

gotovimo kje koga kaj moti in stvari skušamo razrešiti. Nato gremo domov, novim zmagam naproti.

V našem kolektivu se tako trudimo omogočati zaposlenim mirno, varno in udobno delovno okolje, kjer so vsi slišani. Okolje, ki ga potrebuje vsakdo za pozitivno duševno zdravje na delovnem mestu.

Okolje, ki našim zaposlenim omogoča socialno vključenost ter predvsem socialno in finančno varnost. Vse to pripomore k dobri samopodobi, občutku pripadnosti ter samorealizaciji.



## Z ZDRAVIM ŽIVLJENJSKIM SLOGOM DO DOBREGA POČUTJA

*Jure Januš, DC Maribor*

**Živimo v zelo kaotičnem času, v katerem je naše psihofizično zdravje nenehno na preizkušnji. Stres, hiter tempo življenja, finančne težave, slabi medsebojni odnosi in nezdrav način življenja so eni izmed glavnih krivcev za to, da smo konstantno nezadovoljni s svojim življenjem, in da se kakovost le-tega pod dolgotrajnim vplivom teh in še drugih podobnih dejavnikov z leti slabša.**

Ob izpostavljenosti tem stresorjem se pojavijo razne telesne in psihične težave, ki so med seboj nemalokrat tesno povezane. Naj omenimo le najpogostejše: visok krvni tlak, prehiter utrip srca, boleznir srca in ožilja, presnovne težave, nespečnost, kronična utrujenost, kap, infarkt, depresija, anksioznost ...

Namen tega članka je bralce, ki se identificirajo s tovrstnimi težavami, opolnomočiti, da vnesejo pozitivne spremembe v svoja življenja, ki bodo tako polnejša, zanimivejša, predvsem pa – bolj zdrava. Obdelali bomo širok nabor aktivnosti, od zdrave prehrane in gibanja, pa vse do psihosocialnega ravnovesja. Duša in telo sta namreč neločljivo povezana, na kar že več let opozarjajo razni strokovnjaki, od zdravnikov, psihologov, športnih trenerjev, prehranskih svetovalcev. Zatorej je nujno, da članek zastavimo multidisciplinarno, in to povezanost med dušo in telesom tekom pisanja upoštevamo. Le tako bomo dosegli zastavljeni cilj in bralcem predočili karseda celovito sliko raznih dejavnikov, ki rušijo oziroma (ponovno) tvorijo ravnovesje v našem življenju.

Prvi dejavnik, ki ga tukaj izpostavljamo, je prehrana. Že več let strokovnjaki govorijo o tem, katera živila so bolj zdrava in bi jih morali konzumirati bolj redno in v večjih količinah, katera pa so takšna, ki bi se jih morali izogibati. Med slednje zagotovo spada hitra prehrana, ki vsebuje veliko transmaščob, čeprav ponudniki te prehrane zagotavljajo, da teh v prehrani več ni. Tovrstna hrana je tudi zelo kalorična, vendar energijsko osiromašena.

Kakor tudi razne sladke in energijske pijače, slaščice, bomboni, pekovski izdelki, mastne salame in mesni izdelki, kot na primer drobovina, ocvirki, mast, slani prigrizki (čips, smokiji, itd.). Izogibati se moramo tudi preveliki konsumpciji kave in alkohola. Namesto tega bi morali zaužiti več stročnic in zelenjave, zmerno količino sadja, ki je lahko v večjih količinah nezdravo, mlečnih izdelkov z manj maščobe, oreškov in semen, ter polnozrnatih škrobnih živil. Paziti moramo na kvaliteto teh živil, izbirati moramo kvalitetne izdelke, vendar pa hkrati ne smemo preobremeniti svoje denarnice. Kot bomo videli v nadaljevanju, je denar pomemben dejavnik, ki lahko bodisi uniči bodisi krepi naše zdravje.

Kar se tiče pijač, je najboljša izbira voda ter nesladkani čaj. Pri zeliščnih čajih iz pravih zelišč moramo paziti, da z vnosom v telo ne pretiravamo, sicer imajo tovrstni čaji za telo na dolgi rok škodljive posledice. Manj priporočljivi so tudi mlečni napitki, kot sta kakav ali vroča čokolada. Kot že rečeno, pa se moramo izogibati pitju kave in uživanju alkohola in sladkih (gaziranih) pijač, kot so kokakola, fanta, sadni sokovi, ...

Da ohranimo svoje zdravje, moramo biti zmerni pri uživanju hrane. Priporočljivo je jesti trikrat dnevno, ali pa do petkrat dnevno, v kolikor so obroki manjši. Izogibati se je treba uživanju hrane med gledanjem televizije. Priporočljivi vnos tekočine na dnevni ravni je od 1,5 do 2 litra, ob večjih telesnih naporih pa tudi nekaj več.

Telesna aktivnost je poleg zdravega načina prehranjevanja drugi pomembni dejavnik telesnega zdravja. Je nujna za to, da reguliramo našo telesno težo in krepimo kardiovaskularni in dihalni sistem, in da poskrbimo za zdravje naših kosti, sklepov in mišic. Čeprav nisem strokovnjak za to področje, menim, da bi moral človek vsak dan najmanj pol ure preživeti na svežem zraku. Tu ni mišljeno sedenje na klopi, ampak sprehodi, hoja v hribe, kolesarjenje ... Tek se mi ne zdi najbolj zdrav, saj s to aktivnostjo močno bremenimo sklepe, kar je kritični dejavnik predvsem pri močnejših ljudeh.

Priporočljivo je, da imamo poleg teh hobijev še kakšnega, ki se odvija v notranjih prostorih. Zelo koristna je telovadba, s katero krepimo celotno telo, tako mišice kot sklepe in kosti. Obstajajo tudi alternative, kot so fitness, aerobika, joga ... Skupinski športi, kot so nogomet, košarka ali odbojka, krepijo tudi občutek pripadnosti skupini in skupinskega duha. Pozimi lahko uživamo tudi v smučanju, sankanju, teku na smučeh, drsanju ... Odlična vadba za telo je tudi ples, borilne veščine pa nas naučijo samoobrambe, prav tako pa samospoštovanja, spoštovanja do drugih ljudi in discipline.

Omenili smo, da je denar pomemben dejavnik našega zdravja. To drži, toda današnja družba ga vse preveč povzdiguje. Ljudje želijo živeti na veliki nogi, zato stremijo po boljših službah, boljši izobrazbi, boljšem plačilu ... Sam denar razumem kot naložbo v zdravje in so-

cialno varnost. Smiselno se mi zdi denar porabiti za nakup stanovanja ali hiše, se pravi nepremičnine, ki zagotavlja socialno varnost tudi na stara leta, za zdravo prehranjevanje, pri čemer ne smemo, kot že rečeno, pretiravati, za druženje s prijatelji, za nujno potrebne dobrine, tu in tam za kakšen dopust (sploh poleti), ali za krajše potovanje. Z denarjem je treba ravnati preudarno in skrbeti, da denar služi nam in ne obratno. Treba je vzdrževati pravo mero oziroma se izogibati pretiranega materializma, po drugi strani pa pretiranega skopuštva.

Tako lahko z denarjem naredimo naše življenje prijetno in kakovostno. V nasprotnem primeru postanemo frustrirani zaradi nenehnih finančnih težav, kar neugodno vpliva na naše duševno, posledično pa tudi telesno zdravje.

Za zdravje našega duha, kot radi rečemo, so pomembne tudi kognitivne aktivnosti, s katerimi preprečujemo, ali pa vsaj upočasnjujemo, razvoj demence in drugih bolezni, ki prizadenejo našo kognicijo. Mednje prištevamo denimo branje, učenje tujih jezikov, igranje družabnih iger, sestavljanje sestavljanek, reševanje križank ... Pomembno je, da sploh na starost redno skrbimo za vzdrževanje naše kognitivne kondicije, saj je prav v starosti tveganje za demenco in druge podobne bolezni, največje. Zato je pomembno, da izberemo nekaj tovrstnih aktivnosti, ki jih radi izvajamo, in sicer že v mladosti.

Velik rušitelj našega zdravja je stres na delovnem mestu. Prevelike zahteve, prekratki roki, nadure ... lahko privedejo tudi do izgorelosti. Zato je pomembno, da najdemo delo, ki ga z veseljem opravljamo, in katerega smo tudi zmožni opravljati. Žal ljudje danes pogosto precenjujejo svoje zmožnosti, ali pa pod vplivom materialnih ambicij izbirajo delovna mesta, ki jim niso kos,

## KAKO POSKRBITI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

### *B.M., zaposlen v Zavodu Dlan*

**Zdravje je gotovo najpomembnejše v našem življenju, saj je to osnova, da lahko delujemo na vseh področjih. Tudi duševno zdravje ni izjema.**

Razne življenjske preizkušnje vplivajo na naše duševno zdravje. Pomembno je, da prepoznamo in si tudi priznamo, ko imamo probleme in da čimprej ukrepamo; bodisi, da probleme rešimo sami, z najbližjimi ali z osebo, ki je za to usposobljena. Važno je tudi, da nimamo predsodkov in strahu govoriti o tem.

Meni osebno pomaga dolg sprehod če imam težave, saj takrat razmislim o svojih problemih in razsodim, kaj je najboljše zame. Tudi meditacija mi pomaga.

zato so posledično nezadovoljni, frustrirani, izgoreli ... Pomembno je izpostaviti, da enako velja tudi za izbiro nadaljnega izobraževanja po osnovni šoli. Žal pa se stres vse pogosteje pojavlja celo v osnovnih šolah, in sicer zaradi prevelikih učnih zahtev, in pogosto tudi zaradi prevelikih ambicij staršev teh otrok. Še posebej otrok, ki se še telesno, duševno, kognitivno, čustveno in duhovno razvijajo in iščejo svojo identiteto in svoje mesto v skupnosti, ne bi smeli preobremenjevati, temveč bi morali poskrbeti, da se razvijajo v zdrave, srečne, odgovorne in čustveno izpolnjene posameznike in posameznice.

Družina je osnovni gradnik družbe, prijatelji pa ga dopolnjujejo. S tem stavkom hočem povedati, da je potrebno skrbeti in negovati dobre družinske, prijateljske ter partnerske odnose. V te odnose je treba vplesti spoštovanje do sočloveka in njegovih potreb, čustveno bližino, ljubezen do bližnjega, potrpežljivost, strpnost, razumevanje ...

Lepo je, če imamo ob sebi nekoga, ki nas razume in podpira ter nam stoji ob strani tudi v najslabših trenutkih. Lepo je imeti dobre odnose znotraj družine in dobre medprijateljske in medpartnerske odnose. Če oseba vsega tega nima, se počuti osamljeno, nezaželeno, neizpolnjeno, postane nagnjena k depresiji, anksioznosti, lahko postane celo samomorilna, ali pa zbolijo kako drugače. Zato so ti odnosi za vsakega zelo dragoceni.

Prišli smo do konca našega sestavka, ki naj služi predvsem temu, da bralca usmeri v nadaljnje raziskovanje. Gre namreč le za povzetek glavnih vidikov zdravega življenja, nikakor pa ni nadomestilo za poglobljen študij obravnavane tematike. Kljub temu upam, da sem vsaj malo prispeval k obravnavi te problematike.

Pomembno je tudi, da gremo v družbo in se družimo z ljudmi, ki nas sprejmejo, nas razumejo in jim lahko zaupamo.

Zelo važno je tudi, da o tem ves čas ne razmišljaš ampak o pozitivnih stvareh, se čim manj predaš malodušju, si dan zapolniš s stvarmi, ki te veselijo. Tudi to, da poskušaš najti kakšen novi hobi ali se vpišeš v kakšen tečaj ali društvo, da uživaš in pokažeš interes za stvari, ki te zanimajo.

## ANTISTRESOR - MAČEK ŠMENT

*Andrej Potrata, SV Trbovlje*

**Tokratna tema, duševno zdravje na delovnem mestu, je za razmišljanje in pisanje, vsaj zame, zelo zahtevna, zato se nisem takoj podal v pisanje o njej, temveč sem jo pustil, da nekaj dni odleži.**

Za računalnik sem se sicer usedel že prej, vendar je bila moja glava prazna, saj sem uspel samo odpreti Word in gledati v prazen list dokumenta. Danes, 10.10.2024, ob dnevu duševnega zdravja, ko nas je obiskala ga. Amina, ki je predavala na omenjeno temo in nam dala nekaj uporabnih informacij, napotkov in nasvetov, pa sem se odločil, da vam predstavim mačka Šmentka, ki je maskota ŠENTknapa že nekaj let.

Kdaj, kako in v kakšnem stanju je prišel na ŠENT, vem samo po koščkih, mislim pa, da je prišel takrat, ko me na ŠENT-u zaradi obveznosti na ZRZS, Želvi, Sociu ali Sinetu, ni bilo. Sem pa slišal nekega dne od Rebeke, na eni od skupin, da ga je pod zavetje naše enote vzela Nina, ko je bil v zelo slabem stanju, od takrat pa da se je 100% oz. neverjetno popravil. Postal je kar del ekipe, bi jaz rekel. Prav lepo je videti, da smo ga sprejeli za svojega, tudi naši sosede iz bloka, ki ga celo spustijo v svoja stanovanja.



*Mucek Šment, Ana Praznik, DC Trbovlje*

Ob delovnikih je vedno prvi pred vrati enote in čaka na

svoj zajtrk, z glasnim »mijav«, ko vidi, da prihajajo roke, ki ga hranijo. Glavne nabavne za Šmentka so seveda naše šefice, mentorice, ki mu do konca službe vsakodnevno dvakrat ali trikrat napolnijo njegove skodelice v veži enote, pod stolom za časopisje. Pred vrati enote ga zjutraj občasno vidim tudi ob sobotah in nedeljah, pa ga takrat tu in tam nahranim tudi jaz.

Nekaj denarja zanj zberemo z donacijami v škatli desno od televizije, ki jo občasno odpremo in preštujemo, koliko je notri. Na škatli piše, da je zanj zlepil pa sem jo na Rebekino pobudo. Danes sem škatlo malo potežkal in ugotovil, da je v njej že veliko drobiža, morebiti tudi bankovcev, pa jo bomo lahko kaj kmalu odprli ter zanj nabavili novo zalogo hrane, saj zelo rad je.

Šmentek veliko poležava, bodisi na zofi, ki so jo v dnevnem centru z rdečim kvačkanjem oblekle sodelavke, stolu poleg omenjene zofe ali pa v škatli na mizi v Socialni vključenosti, kjer zvit v klobčič, zaprede, če se ga ogovori in/ali poboža. Ko ima dovolj, pove. Kot vse mačke, je izjemno dober antistresor, odganjalec stresa, če jih imaš rad/-a, seveda. Jaz sem med tistimi, ki imajo radi tako mačke kot pse, zato med odmori dostikrat stopim do mesta, kjer se je Šmentek namestil, in ga malo pocrkلام, za intermezzo pa tudi, ko grem med delom mimo njegove mize iskat material, da malo razbremenim svojo hrbtenico, vrat, glavo, oči. Vesel sem, da ga imamo pri nas!

Če ne bi imel kužka Bandija, bi Šmentka spustil v stanovanje, katerega najemnik sem v Sončnem bloku, dve nadstropji nad trboveljsko enoto, do katere lahko pridem skorajda v copatih, vendar zaradi potencialnega konflikta med psom in mačko, tega raje ne storim, saj moram gledati, da kužek Bandi v stanovanju ne laja preveč in ne moti najinih sosedov. Če bi moj kužek postal moteč, lahko namreč oba izgubiva svoj dom, saj psa po hišnih pravilih sploh ne bi smel imeti, a se je ob njegovi vselitvi dalo dogovoriti, da sme bivati z mano.

10 KORAKOV



DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA

## DELO JE CESARSKA POT DO OZDRAVITVE

Lidija Maričič, DC Ljubljana

**Mislím, da gre ena izmed definicij o zdravju nekako takole: Zdravje ni odsotnost bolezni, je popolno socialno, telesno in duševno blagostanje.**

Ne čutim se dovolj kompetentna, da bi parlamentirala o duševni bolezni. Rada bi na podlagi svojih izkušenj trdila, da so naše težave huda bolezen in da so s primerno zdravniško, z zelo, zelo močno voljo in hudo samodisciplino in veliko poguma premagljive.

Kdo smo torej psihiatrični bolniki? To smo ljudje, ki smo zboleli za depresijo, shizofrenijo, raznimi psihozami in motnjami ... V javnosti krožijo nekakšne polresnice, da so te bolezni nekakšna lenoba, da si nekaj izmišljujemo, da ne bi polno odgovarjali za svoja dejanja, da to ni bolezen, ampak so nekakšne motnje, da se nam ne ljubi delat in gremo zato v invalidski pokoj...

Kljub vsem zdravstvenim težavam, ki so se začele pojavljati, ko mi je bilo 24 let, sem diplomirala na Pedagoški fakulteti in sem ponosna učiteljica razrednega pouka. Kasneje sem se iz čistega veselja do študija vpisala še na Filozofsko fakulteto in sem uspešno končala dva letnika bibliotekarstva in etnologije. Študija nisem opustila zaradi težav, ampak ker sem dobila službo v šolski knjižnici.

Relativno uspešno sem delala 17 let kot učiteljica in knjižničarka. Svoje delo sem zelo ljubila, ne samo zaradi otrok in knjig, ki so moja velika ljubezen, ampak tudi zaradi občutka, da sem med normalno populacijo in da sem lahko koristen član občestva.

Seveda sem imela zaradi svoje drugačnosti težave v službi. Kakšne? Ljudje so se enostavno naveličali mojih težav in niso več imeli posluha za moje »izpade«. Ne, niso me sovražili ali šikanirali zaradi tega, samo izogibati so se me začeli.

Delu čez čas nisem bila več kos, zato sem morala oditi. Potrebno je upoštevati, da sem delala z zelo občutljivo populacijo in tudi zaradi morebitnega vpliva moje bolezni na otroke, sem se pred približno dvajsetimi leti upokojila. Upokojitev je bila kot pogreb. Ni zbrisala samo službe ampak tudi prijatelje in utečene navade. Pahnila me je v finančno in eksistencialno krizo.

Roko na srce, ni najhujše, kar se ti v življenju zgodi: hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici, ampak potem ponovna vključitev v življenje, ki je tisočkrat hujša. Tu ni dobrih sester in zdravnikov, ki bi ti zgladili probleme v realnost. Si sam in lažna prijaznost tvojih »kvazi« prijateljev, ki ti ne pomagajo s konkretno pomočjo npr. da bi te odpeljali v kino ali pomili posodo namesto tebe, am-

pak te vzpodbujajo s praznimi frazami in ti dajejo bedaste nasvete. Ti pa si tako sam in žalosten. V službo ne smeš, ker si non-potest, denarja nimaš, ker si ga že prej zapravil med krizo in posedaš pred televizorjem in pestuješ svojo žalost.

Tako neznansko sem si želela ozdravet, da bi bilo vse tako kot v časih. Vse bi naredila, tudi s hudičem bi podpisala pogodbo, samo da ne bi imela štampiljke Polja in bi živela »normalno«.

Kaj je normalno, je seveda filozofsko vprašanje. Toda jaz bi bila samo rada kot drugi. Imela dom, družino, bila priljubljena med ljudmi, bila uspešna v službi in seveda, da me ne bi vsake toliko časa »strpali« v Polje.

Ne smeš si dovoliti, da te zaradi tvoje trenutne neuspešnosti zagrabi panika. Samo prepričati se moraš, da še nisi zaradi tega slab. Vedno znova vstaneš in se sončiš v užitku, da zmoreš...

Najbolj pomembno je, da oprostiš sebi, da nisi tak kot drugi ljudje, potem lahko oproščaš tudi drugim in jih imaš rad, čeprav te oni čisto ne razumejo povsem. In drugič, da se zaposliš. Ni hujšega za dobro počutje, kot slabo izrabljen čas. Ne boste verjeli, delo osvobaja. Tudi duševni bolniki smo zmožni dosegati zelo dobre rezultate, le da morajo biti pogoji dela prilagojeni našim težavam. Izkoriščati moramo naša močna področja in delovni čas mora biti prilagojen našemu bioritmu, ki je specifičen.

Najbolj pomembno pa je, da je to delo zaresno, da ni to neko igračkanje. Seveda pa mora biti pošteno nagrajeno (plačano).

V mislih nimam kašne psihiatrične enklave, ampak da bi se bolniki zaposlili v običajnih podjetjih. Seveda pa bi bili njihovi sodelavci posvečeni v skrivnosti psihiatričnih bolezni. Pacienti bi bili enaki med enakimi. To se v tujini že dogaja. Prav tukaj vidim prostor za pomoč države.

Jaz nisem čakala države, ki včasih rabi za izvedbo nekega projekta ogromno časa. Ker sem neučakana in hočem rezultate takoj, sem pred desetletji ustanovila Baričevo hišo v Prelesju, napisala in izdala več knjižic, s katerimi želim svetu in ljudem sporočiti, da duševna bolezen ni zgolj nesreča. Lahko rečem celo, da je prednost v nekem pogledu, saj bolj razumemo ljudi okrog

sebe, smo tolerantnejši in bolj iznajdljivi, zaradi trpljenja, ki ga preživljamo zaradi naših motenj.

Vidimo v druge svetove. Nekateri se neznansko trudijo, da bi dobili vstop vanje in za to zapravijo velike denarje in seveda imamo svobodo, o kateri mnogi tako sanjajo in pišejo cele znanstvene traktate.

Pa vendar so naše največje sanje, da bi bili »normalni«, da bi si služili kruh z delom in da bi bili enakovreden član družbe in da ne bi šušljali za nami: » Ta je bil pa v Polju.«

Velika skrb družbe se odraža v dejstvu, da duševni bolniki še vedno nimamo priznanega invalidskega statusa,

saj s svojimi težavami ne moremo delati v rednem delavnem razmerju in smo pahnjeni v socialno bedo. Z majhnimi invalidskimi penzijami ali socialnimi podporami životarimo na robu družbe. Kljub vsemu, da je ugodno materialno stanje temelj za kvaliteto življenja, ki je eden izmed temeljev duševnega zdravja.

Moja duša spet utripa v ritmu valčka in se tu pa tam celo zavrti v divjo sarabando ... Pa kljub temu obvlada ritem življenja. Vem, da je od notredamskega zvonarja do vesele zadovoljne ženske dolga pot. Toda prehodila sem jo. Sicer se tu in tam spotaknem. Vstanem, si obrišem solze, otresem krilo in grem naprej.

## NA SKUPINI SEM PREDSTAVIL SVOJE STRIPE

*Andrej Potrata, SV Trbovlje*

**Stripi me spremljajo že vse življenje, bodisi kot čtivo ali kot ustvarjanje. Kako jih rišem, se je skozi čas spreminjalo, trenutno pa to počnem s tabličnim računalnikom, kar sem tudi podrobneje opisal na svoji predstavitvi na ŠENT-u.**

Preden pa sem tam postal del ekipe, sem med iskanjem službe poskušal priti do kruha tudi na karto stripov, tako, da bi bil prodajalec v striparni, vendar se potem ni izšlo.

Nov zagon za ustvarjanje na področju sedme umetnosti sem dobil, ko je bila korona. Bil sem doma in risal, ter po koncu pandemije nadaljeval, da je poleg pobarvank nastalo še šest stripov, ki govorijo o vesoljskih šerifih, katerih šefica na patroljniku je črnolasa Lejla White.

Ognjeni krst za predavanje o določeni temi sem imel v srednji šoli. Takrat projektorji še niso bili splošno razširjeni, smo pa imeli grafoskop, napravo, ki je na zid projicirala, kar je bilo z vodoodpornim flomastrom narisano na A4 prozorni foliji. Nastop med poukom Visokih zgradb mi je tako uspel, da mi je profesor rekel, da mi do konca letnika ni treba več k Visokim zgradbam, saj mi bo zaključil z odličnim (5). Toda predavanja sem vseeno obiskoval.

Ko sem se doma pripravljal na predstavitev na ŠENT-u, sem istočasno urejal fotografije zanjo, ki so v sebi nosile rdečo nit, ki sem jo vezel v mislih. Bilo je 36 fotografij, ki so bile povečini posnetki zaslona tabličnega računalnika, sestavljene po smiselnem vrstnem redu.

Predstavitev na ŠENT-u je lepo uspela, tako vsebinsko kot časovno, imel pa sem tudi prijazno in dojemljivo publiko, ki je aktivno sodelovala. Vesel sem, da je tako, saj je preteklo že veliko let odkar so me kot učenca, di-

jaka in študenta učili nastopati pred večjo skupino ljudi.

Na steni dnevnega centra je te dni na ogled 12 plakatov, strani iz mojih stripov, celotni stripi pa so na mojem FB in Deviantart profilu.



*Moji stripi. (Foto: Nina Brodnik)*

## KAKO POSKRIBIM ZA DOBRO POČUTJE – PSIHIČNO IN FIZIČNO?

### *Marija, DC Metlika*

**Za svoje psihično in fizično počutje poskrbim vsakodnevno tako, da sem aktivna.**

Rada pomagam otrokom in starejšim, jih obiskujem. Družim se s svojimi vrstniki, enkrat mesečno imam srečanje s sošolci iz srednje šole ob kavi.

Aktivna sem v več društvih, kjer sem tudi prostovoljka. Vodim delavnice izdelovanja rožic iz krep papirja in peke različnih izdelkov.

Prav tako rada potujem z vlakom in avtobusom, to so tudi moja prevozna sredstva, tu srečujem veliko ljudi.

V posebno veselje mi je pisanje pesmi. Pisati sem jih začela, ko sem zbolela in tako svojo žalost, veselje izlijem na papir. To zame pomeni sprostitev in olajšanje, ko mi je hudo.

### *Ines, DC Metlika*

**Za dobro počutje poskrbim tako, da se odpravim na sprehod, če koga srečam, se z njim rada pogovorim.**

Redno jemljem zdravila, ki jim moram. Tudi tako, da sem prostovoljka in se počutim koristno. Najlepše mi je, ko pridem na ŠENT in vidim Marjetko, polepša mi dan.

### *Jernej, DC Metlika*

**Ko gledam in poslušam glasbo preko Youtube, zraven zapojem.**

Skrbim za to, da se vsak dan ob približno isti uri zbudim in tudi grem spat, redno jemljem zdravila ter obiskujem zdravnika. Skrbim za stanovanje in gospodinjstvo. Veliko mi pomeni, da grem med ljudi, na ŠENT.

### *Uporabnik I, DC Škofja Loka*

**Za svoje dobro počutje skrbim predvsem tako, da zjutraj telovadim. S telovadbo prebudim svoje telo in možgane in zato bolj funkcioniram preko dneva.**

K boljšemu počutju pripomorejo tudi redni obroki, skrb za higieno in pospravljeno stanovanje. V dobro voljo me spravi tudi branje stripov, gledanje komedij in stand-up komikov.

Zelo pomembna mi je tudi higiena spanja. Vsak dan vstajam in hodim spat ob isti uri. Spalnico imam vedno dobro prezračeno in zatemnjeno. Kadar ponoči dobro spim, sem naslednji dan vedno boljše volje.

K dobremu počutju pripomorejo tudi dobri odnosi z družino in prijatelji. Z njimi se rad družim in pogovarjam. Rad skrbim za svoje nečake in se z njimi igram. Zelo mi je pomemben tudi odnos z mamo, njej velikokrat pomagam pri gospodinjskih opravilih.

### *Uporabnik II, DC Škofja Loka*

**Za svoje dobro počutje skrbim z vsakodnevnim jutranjim tekom. Po teku sem vedno dobre volje in imam veliko pozitivne energije.**

Sprostim se tudi ob gledanju nogometnih tekem, saj imam zelo rad nogomet. V mladosti sem treniral nogomet in sem bil pri igranju nogometa zelo dober. Rad berem tudi strokovne knjige, zanima me predvsem področje računalništva in strojništvo. Zelo se sprostim tudi ob igranju družabne igre "Človek ne jezi se", ki jo redno igram s svojimi prijatelji na ŠENT-u.

V prostem času se rad družim s prijatelji. Največkrat gremo skupaj na kavo, kjer se veliko smejimo in si občasno zaupamo tudi kakšno težavo.

## KAKO POSKRIBIM ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE

### *Nataša Možina, DC Ajdovščina*

**Za svoje fizično in psihično zdravje skrbim tako, da se dobro naspim, grem v naravo na sprehod, pišem dnevnik počutja, grem v dobro družbo in počnem tiste stvari, ki mi prinašajo veselje.**

Pomembno mi je, da delam na sebi. Na ŠENT-u v Ajdovščini sem se redno udeleževala treninga socialnih veščin, sedaj pa prihajam na podporno skupino za krepitev duševnega zdravja.

Sodelujem tudi kot prostovoljka, saj vodim pogovorno skupino. ŠENT mi veliko pomaga pri dobrem počutju. Tam sem v dobri družbi in me razumejo, ko sem v stiski. Veliko mi pomenijo dobri pogovori in nasveti naše vodje. ŠENT je moj varen dom.

*Nataša Možina je na ŠENT-u praznovala rojstni dan. (Foto: Maja Kodele)*



### *Miha Dacar, DC Ajdovščina*

**Za svoje zdravje poskrbim tako, da grem skoraj vsak dan na sprehod po Ajdovščini.**

Včasih se odpravim tudi na izlet v Ljubljano z avtobusom. To mi veliko pomeni. Rad se smejem in pogovarjam.

Na ŠENT prihajam, da nisem osamljen, da kaj ustvarim in naredim, da se pogovorimo in dobim nasvet.

Včasih sem zelo rad izdeloval Eifflove stolpe iz vžigalic. Kar 110 sem jih naredil.

Sedaj pa na ŠENT-u veliko slikam in pomagam pri izdelovanju drugih ročnih del. Ponosen sem na svoje izdelke. Prinašajo mi veselje. Včasih kakšno sliko tudi komu podarim.

*Veselje Mihe Dacarja ob končani sliki. (Foto: Maja Kodele)*

## MOJE ŽIVLJENJE

### *Snežana Bogdanović, DC Maribor*

**Za dobro počutje grem ustvarjati ali pisati dnevnik, odvisno od mojega počutja in dneva. Rada grem na sprehod, ker dobro vpliva na moje počutje.**

Program Dnevni center obiskujem, da se razvedrim, družim z svojimi prijatelji in se naučim veliko novega v okviru dejavnosti. Tudi čas mi tako hitreje mine.

Občasno si želim, da bi hodila na fitness, ampak enostavno tega ne zmorem. Zelo rada berem različne knjige. Učila sem se igrati na kitaro, kar mi je bilo zelo všeč in mogoče z učenjem poskusim ponovno. Včasih sem risala z akrilnimi barvami in ena risba je bila celo razstavljena na razstavi v Ljubljani, ki jo je organiziralo društvo ŠENT.

## ROJSTNI DAN

*Domen Svit, DC Maribor*

**Kako minimalna možnost je bila, da sta se mama in oče prav tisti trenutek predala drug drugemu in sta se njeni spolni celici združili.**

V njima je bil genski zapis, ki je enkrat in se nikoli ne bi mogel več ponoviti v taki kombinaciji. Kar pomeni, da je vsako rojstvo svojevrsten čudež. Je dar in priložnost, da udejanjš svoje potenciale, da srečaš in se zbližaš z zanimivimi ljudmi in drugimi bitji, da spoznaš in občuduješ naravo, se nenehno učiš in najdeš smisel svojega bivanja. Ta enkratnost in neponovljivost je vzvod za hvaležnost; še posebej tistim, ki verujemo, da smo ustvarjeni po Božji podobi.

Kako žalostno in celo mizerno je človeško prepričanje, da svoje življenje nameni zgolj telesnim zadovoljitvam in pehanju za materialnimi dobrinami. Ko pa je duševnost vsakogar tako kompleksna in vredna raziskovanja. Spoznanja in uvide o svoji duševnosti nam prinašajo poglobljanje vase in dobronamerne sugestije naših bližnjih. Prav tako je prijetno in zanimivo opazovanje ljudi, ki nam jih življenje približa in omogoča graditi zaupljivost in iskrenost.

Resnično bogastvo se rojeva iz naše brezpogojne ljubezni, v kateri dojamemo, da je dragocenost v odnosih, ki jih pogojujeta resnicoljubnost in pogum za odprtost. V njiju se plemenitijo občutki predanosti, doživetja biti ljubeč in ljubljen. Telo, duša in duh lahko zazvenijo v skladni harmoniji, če do njih zavzamemo pozorno in poglobljeno držo, kar pa se ne pomeni, da se nas bodo bolečine in trpljenje izognile od daleč. Največ je odvisno od tega, kakšen odnos vzpostavimo do sebe in kakšno samopodobo zgradimo skozi otroštvo in mladost.

Lepo je, če smo prijazni do sebe, hkrati pa tudi zahtevni, saj le tako lahko osmislimo svoje bivanje in z trdno voljo oplemenitimo svoj značaj. Verujem, da je prav to v življenju najplemenitejše in edino, kar v nas preseže minljivost. Ne bežimo od tega, da se telo stara in da se ne moremo vse življenje kopati v vitalnosti mladosti. Pride čas, ko nam modrost lahko nadomesti vizualno privlačnost, ko lahko življenjska spoznanja podarimo in marsikomu pomagamo, olajšamo stiske. Človek, ki je dojel, da je pomembnejše "biti" kakor "imeti", je našel skrivnostno formulo, ki mu v vsakem trenutku prinaša upanje in ljubezen ter ga osvobodi skrbi in razočaranj. Strah in sram postaneta pritlikava palčka, krivda se razbline v prizadevanju za odpravljanje krivic; odpuščanje in sočutje pridobita najpomembnejši prestol.

## VELIČINA IN MAJHNOST ČLOVEKA

*Domen Svit, DC Maribor*

**Prijatelj je ujet v občutke krivde. Nehote je nekoga prizadel, mu povzročil bolečino in sedaj mu je žal. Rad bi se osvobodil spon ...**

... a je preponosen, da bi se mu opravičil in ga prosil odpuščanja.

Ponos ali napuh mu ne dovolita, da bi sestopil z namišljenega trona, boji se, da bi s priznanem svoje napake sesul svojo veličino, zgrajeno iz kart. V razmerju, v katerem so v ospredju merjenje moči in bitka za prevlado, premoč, ni prostora za spoznanje in priznanje svoje zmotljivosti. Kako smo lahko zaslepljeni in ujeti v igranje različnih vlog; namišljeni jaz vztrajno in nepopustljivo vlada v nas in ne dovoli, da bi se uveljavil resnični, vendar občutljivi in resnicoljubni Jaz.

V tekmovalnem vzdušju je ljubeče in ranljivo srce izpostavljeno mnogim pritiskom in nezaupanju, intelekt in koristoljubje manipulirata, spuščata meglo, da si prisvojita privilegije in oblast. Vendar je taka usmerjenost nenasitna in potrebuje vedno nove in zmeraj večje potrditve lastne vrednosti. V skrajni obliki niti ni več pomembno, kaj je res in kaj namišljeno, pomembno je, da se balon samozadovoljstva vedno bolj napihuje, dokler se ne razpoči. Mnogi med nami so bili predolgo in preveč izpostavljeni svoji majhnosti in nemoči in ko se jim ponudi priložnost, da bi se povzpeli in zavladali kakšnemu nebogljenemu bitju, ne izbirajo sredstev, s katerimi bi ga potlačili. Vsak od nas je šel skozi proces nebogljenosti (dojenček); majhnosti (otrok); nerazumevanja (pubertetnik) in vse to se je nakopičilo v mnogih porazih in bolečinah. Ko pa vstopi v polje telesne in mentalne zrelosti, uporablja različne strategije, da bi vse te neprijetne izkušnje prikril pod pretvezo lastne pomembnosti in oblasti. Zato je toliko bolj dragoceno spoznati nekoga, ki je spontan, iskren in resnicoljuben, kajti v njem je neogrožujoča moč, ki kliče po razumevanju, sočutju in odpuščanju.





Prispevajte 1 % za duševno zdravje  
Slovencev!

Namenite delež svoje dohodnine  
**ŠENTU - Slovenskemu združenju za  
duševno zdravje**



[www.sent.si](http://www.sent.si)

