



neVIDNE STISKE

duševno zdravje in viri poMoči

Gradivo za kviz Mladi in kmetijstvo
2026

Pripravila:
Doris Letina, vodja področja za mlade kmete in kmetijsko politiko



KAZALO VSEBINE

O čem govorimo, ko govorimo o duševnem zdravju?	1
Pomen dobrega duševnega zdravja.....	2
Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje	2
Vsi občutimo občasna nihanja v duševnem počutju	3
Več kot duševna stiska	4
Duševno zdravje je proces ne stanje	4
Kaj nas pripelje od dobrega duševnega zdravja do težav v duševnem zdravju?	5
Kaj sporočajo razpoložljive evidence o duševnem zdravju v sloveniji?	6
Neenakost v zdravju po regijah	6
Porast motenj.....	6
Veliko ljudi ne išče pomoči	7
Kaj je stigma duševnih težav in kako jo odpraviti.....	7
Kaj hrani stigmo?	7
Kako se soočiti s (samo)stigmo?.....	8
Kaj vsak izmed nas lahko stori v boju proti stigmi?.....	8
Duševno zdravje in kmetijstvo.....	9
Digitalni stres ni zgolj posledica količine informacij, ampak tega, kako so posredovane	11
Prepoznavanje dejavnikov tveganja je ključnega pomena za obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti.....	12
Izgorelosti ni vedno lahko prepoznati, saj opozorilne znake pogosto zanikamo ali karseda zmanjšamo ali pa jih zamenjamo za znake kakšne druge zdravstvene težave.....	13
Ne le njihovo delo, neviden je tudi stres, ki ga ženske, ki delajo na kmetiji, ob tem doživljajo.....	14
Podeželski zdravnice in zdravniki vzroka zdravstvenih težav kmetov in kmetic ne iščejo le v njihovih obrabljenih telesih, temveč tudi v načinu kmetovanja in njihovih življenjskih razmerah	14
Psihološka varnost v delovnem in domačem okolju: pogoji za iskren pogovor	15
Dober primer sodobnega in dostopnega pristopa k podpori duševnega zdravja v kmetijstvu	17
Osamljenost lahko zgodaj prepoznamo s krajšo različico lestvice ucla z le tremi vprašanji	18
Zakaj se je pomembno zdravo prehranjevati	18
Kako lahko s prehrano vplivam na duševno počutje?	18
Zdrav način prehranjevanja je več kot samo obrok.....	19
Zakaj je dobro ohranjati enakomerno raven sladkorja v krvi?.....	19
Kako zdravje našega črevesja vpliva na naše razpoloženje?	19
Kakšna je razlika med motnjami prehranjevanja in motnjami hranjenja?	19

Učinkovite tehnike sproščanja.....	20
Dihalne vaje	20
Prizemljitev	20
Čuječnost.....	22
Avtogeni trening.....	22
Meditacija.....	22
Pozitivna vizualizacija.....	23
Postopna mišična sprostitiv	24
Kako naj se lotim tehnik sproščanja?	25
Pomoč v duševni stiski.....	26
Kje najdem pomoč?	26
Dodatni viri pomoči v duševni stiski	26
Projekti ZSPM na področju duševnega zdravja	28
PoljaMoči	28
meMoč podeželja	28
Projekt TERA	29
Uporabne spletne strani.....	29



KAKO SI?

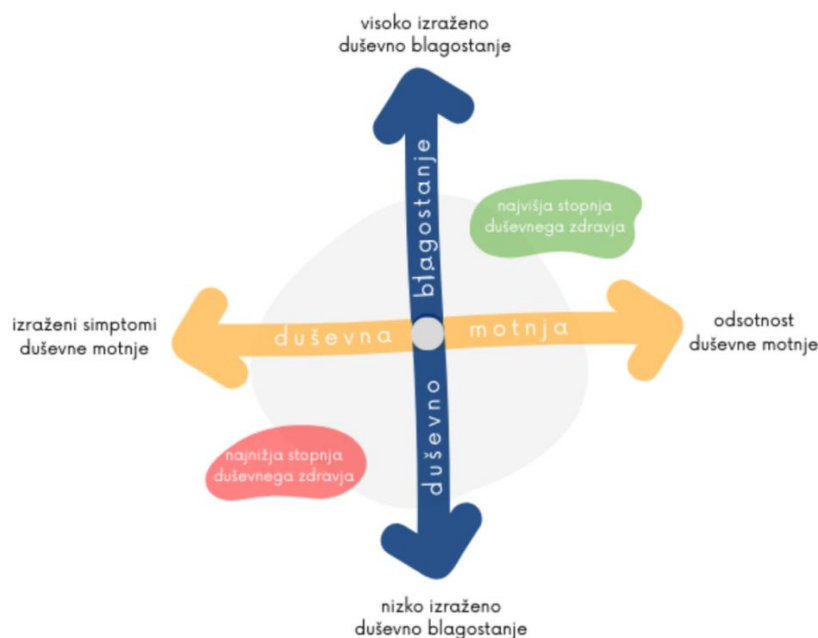
Vsa slikovna gradiva so opremljena s povezavami do spletnih mest, kjer najdete več informacij. Do njih dostopate s klikom na sliko.

O ČEM GOVORIMO, KO GOVORIMO O DUŠEVNEM ZDRAVJU?

Zdravje je najpomembnejša vrednota v življenju posameznika, zdravi posamezniki pa so največje bogastvo družbe. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem, saj le-to pomeni dinamično ravnovesje telesnih in duševnih prvin, ki so osnova za dobro, zadovoljno in uspešno delovanje na različnih področjih.

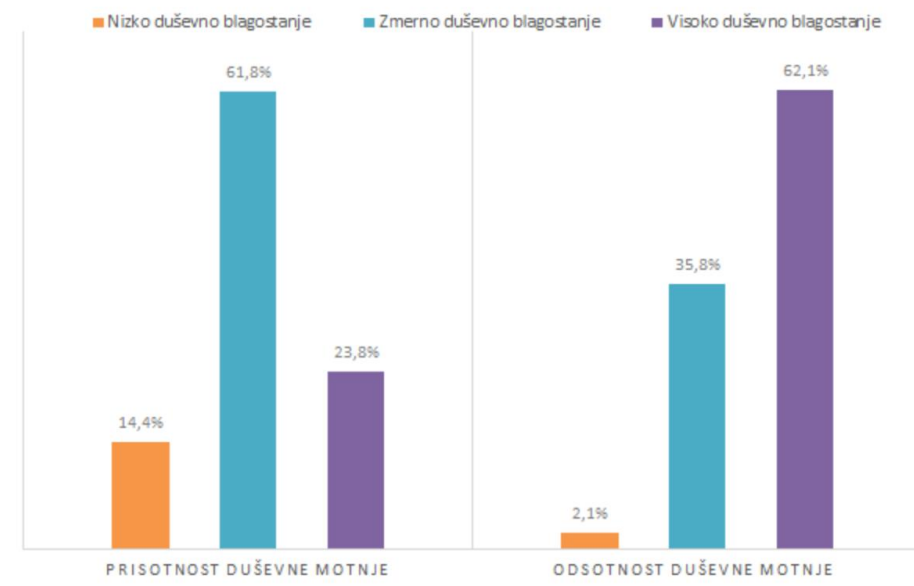
Psihološki in telesni procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni. Če naših doživljanj in duševnih stisk ne izrazimo in razrešimo, lahko vodijo v različne psihosomatske bolezni in težave. Duševno zdravje vpliva na nastanek in potek marsikatere kronične bolezni. Osebe, ki trpijo zaradi depresije, imajo denimo večje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in rakavih obolenj. Dobro duševno zdravje nas varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni. Zatorej lahko upravičeno trdimo, da **ni zdravja brez duševnega zdravja**.

Duševno zdravje je razumljeno kot kontinuum z dvema dimenzijama – duševna motnja in duševno blagostanje. Kontinuum pomeni, da se lahko duševno zdravje nenehno spreminja od pozitivnega k negativnemu polu ali obratno. Ker ga sestavljata dve med seboj povezani, vendar ločeni sestavni dimenziji, je duševno blagostanje lahko prisotno kljub obstoječi duševni motnji in obratno. Navpična os duševnega blagostanja se giblje od nizko izraženega duševnega blagostanja v spodnjem delu, do visoko izraženega duševnega blagostanja na zgornjem delu grafa. Vodoravna os duševnih motenj pa zajema različne stopnje duševnih težav, in sicer od izraženih simptomov duševne motnje do odsotnosti duševne motnje na desni strani.



Duševno blagostanje ne pomeni zgolj prisotnost ali odsotnost duševnih motenj. Duševna motnja tako ni ovira za občutenje blagostanja. Posameznik z duševno motnjo je lahko zadovoljen z življenjem, gradi izpolnjujoče medsebojne odnose, čuti, da ima življenje smisel, se lahko prilagaja in plodno prispeva v skupnost. Prav tako se lahko zgodi, da posameznik

brez duševne motnje le redko doživlja pozitivna čustva (npr. veselje, ljubezen, zadovoljstvo...), pogosto doživlja občutek praznine in stagniranja, se ne sprejema, ne tvori pomenljivih medosebnih odnosov in svojega življenja ne vidi kot smiselnega, ter ima tako nizko duševno blagostanje.



Prisotnost duševne motnje ne pomeni nujno tudi odsotnost duševnega blagostanja. Vir grafičnih podatkov: Nacionalna raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS 2019, NIJZ, dostopno na: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>).

Pomen dobrega duševnega zdravja

Biti duševno zdrav ne pomeni samo ne imeti duševne motnje, ampak gre za širše stanje. Duševno zdravje se izkazuje skozi naše čustveno, psihološko in socialno blagostanje, naš odnos do sebe, do drugih ljudi in sveta. V vseh obdobjih našega življenja vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo, doživljamo in delujemo.

Duševno ravnovesje nam omogoča splošno dobro počutje, da lahko svoje življenje doživljamo kot smiselno, zadovoljujoče in izpolnjujoče. Da smo ustvarjalni, aktivni, produktivni in udeleženi v svoji življenjski potni. Da sprejemamo sebe in druge, se zavedamo lastne vrednosti in imamo pozitivno samopodobo. Da zaupamo vase in v svoje zmožnosti. Da se zmoremo spoprijemati z vsakdanjimi življenjskimi obremenitvami ter uravnavati lastna čustva in razpoloženje. Da imamo kakovostne in bližnje odnose z drugimi ljudmi. Da čutimo pripadnost skupnosti in okolju, v katerem živimo, in zato tudi več in bolje prispevamo k njenemu razvoju in napredku.

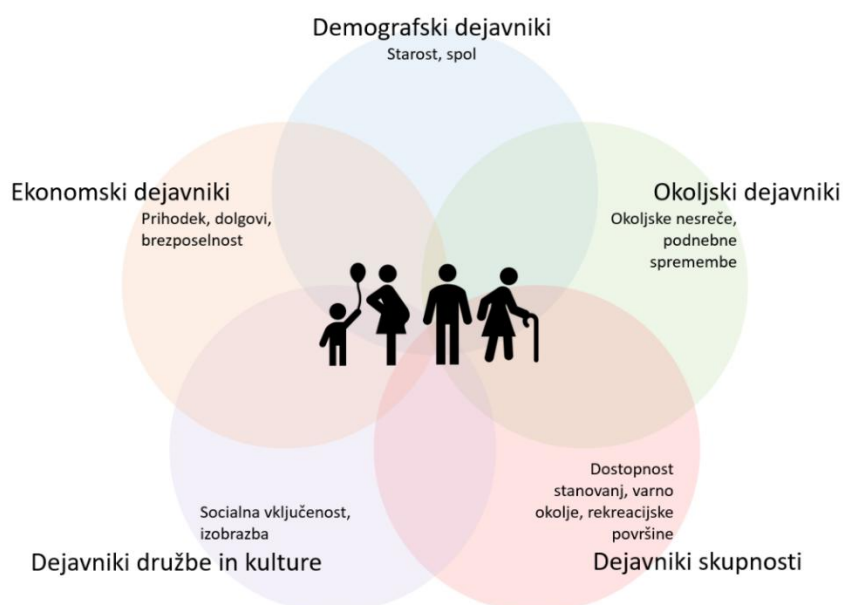
Dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje

Na naše duševno zdravje vpliva kompleksen preplet genetskih, razvojnih, okoljskih, družbenih, ekonomskih in kulturnih dejavnikov ter osebnih življenjskih izkušenj. Dejavniki medsebojno vplivajo drug na drugega in naše duševno zdravje krepijo in varujejo ali pa ogrožajo.

Čeprav na **primer vsakodnevni stres** lahko negativno vpliva na duševno zdravje, zaradi stresa vsi ne doživimo težav v duševnem zdravju. Pomembno se je zavedati, da na duševno zdravje vplivajo različni dejavniki, nekateri ga krepijo, drugi pa predstavljajo tveganje za slabo duševno zdravje. Pri vsakem izmed nas so ti dejavniki drugačni in odvisni tudi od življenjskega obdobja, v katerem se nahajamo (npr. oseba se po kontinuumu navzgor premakne zaradi prihajajoče poroke z ljubljeno osebo, vse bolj desno pa se pomika v procesu zdravljenja duševne motnje).

Med **individualne dejavnike tveganja** za pojav težav v duševnem zdravju spadajo genetska nagnjenost k določenim motnjam, nekatere osebnostne značilnosti in nezdrav življenjski slog ter stresne izkušnje v zgodnjem otroštvu. Med **okoljskimi, ekonomskimi, družbenimi in kulturnimi dejavniki** pa so med pomembnejšimi revščina, brezposelnost, socialna izključenost, diskriminacija, stigma, prikrajšanost in nepravične neenakosti. Tudi hiter način življenja in nerealna pričakovanja okolice lahko negativno vplivajo na duševno zdravje. Vpliv okoliščin je opazen zlasti takrat, kadar neugodne razmere trajajo dlje časa in tako močno vplivajo na naše počutje.

Med pomembnimi varovalnimi dejavniki, ki krepijo naše duševno zdravje, so **ekonomska in socialna varnost, podporna socialna mreža in varno družinsko okolje, dobro telesno zdravje, pozitivne vrednote in prepričanja, socialne veščine in sposobnost učinkovitega prilagajanja novim okoliščinam ter reševanja problemov**. S preventivo in skrbjo za svoje duševno zdravje lahko zmanjšamo verjetnost za razvoj duševne motnje in zvišamo svoje blagostanje.



Skupine družbenih dejavnikov duševnega zdravja (Vir: <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/o-dusevnem-zdravju/>)

Vsi občutimo občasna nihanja v duševnem počutju

V različnih obdobjih življenja se soočamo z različnimi preizkušnjami (npr. izguba službe ali obremenitve na delu, smrt bližnjega, ločitev...), ob katerih lahko doživljamo nihanja v

razpoloženju, potrtnost, žalost in druga neprijetna čustva, telesne reakcije, negativne misli in spremembe v vedenju. Vse to je sestavni del življenja in dobro duševno zdravje nam pomaga, da se z obremenjujočimi dogodki lažje soočimo, jih hitreje razrešimo ali se nanje ustrezno prilagodimo.

Vsaka težava v duševnem zdravju oziroma duševna stiska še ne predstavlja duševne motnje. Vsaka žalost še ni depresija in vsak strah ni anksiozna motnja. Ljudje občutimo široko paleto čustev. Žalost, strah, jeza, sram in negotovost so ravno tako naše vsakodnevne sopotnice, kot so to veselje, radost in zadovoljstvo.

Več kot duševna stiska

Dlje časa trajajoče duševne stiske (npr. težave pri spoprijemanju s problemi, slaba samopodoba, škodljivo uživanje alkohola ali psihoaktivnih snovi, neuspehi v šoli ali pri delu, težave s spanjem, motnje hranjenja...) so lahko pokazatelj določenih globljih težav in so dejavniki tveganja za razvoj duševnih motenj. O duševnih motnjah govorimo, kadar so naše razpoloženje, mišljenje, vedenje in/ali odnosi z drugimi ljudmi spremenjeni do te mere, da **pomembno vplivajo na eno ali več življenjskih področij in nas ovirajo pri vsakdanjem življenju.**

Nihče med nami ni povsem odporen na težave v duševnem zdravju in pri vsakem se lahko v določenem obdobju v življenju pojavijo težave na enem ali več področjih duševnega delovanja. Po ocenah raziskovalcev več kot tretjina prebivalstva v Evropi tekom svojega življenja trpi zaradi duševnih motenj. To pomeni, da motnjo v duševnem zdravju v določenem obdobju v življenju izkusi vsaj vsak tretji prebivalec, zato se s tem problemom bolj ali manj srečujemo vsi. Polovica duševnih motenj se pojavi do 14. leta starosti, do 24. leta pa kar tri četrtine, kar pomeni, da posledice motenj najbolj obremenjujejo delovno aktivno populacijo. **Najpogostejše so anksiozne in depresivne motnje ter prilagoditvene motnje.** Vpliv depresije na kakovost življenja se enači z vplivi hudih telesnih bolezni, kot je denimo možganska kap. Duševne motnje so zelo raznolike, saj se razlikujejo v nastanku, poteku in načinu zdravljenja. Nekatero duševno motnjo se pojavijo kot enkratna, prehodna epizoda, medtem ko imajo določene motnje (npr. shizofrenija) kronični potek.

Veliko oviro pri iskanju pomoči predstavljajo predsodki, saj lažje spregovorimo o drugih zdravstvenih težavah (npr. sladkorni bolezen ali bolečini v križu) kot o duševnih motnjah, ki se jih držijo zmotna prepričanja, stereotipi in stigma. Prepogosto se razmišlja, da morajo ostati težave v duševnem zdravju stvar posameznika in ostajajo skrite. Zato so duševne motnje pogosto nerazumljene, nespreglete in se zanje ne išče pomoči.

(Vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/>)

DUŠEVNO ZDRAVJE JE PROCES NE STANJE

Duševno zdravje je PROCES in ne stanje dobrega in slabega počutja. Je dvojni kontinuum (proces) z različnimi stopnjami POZITIVNEGA in NEGATIVNEGA duševnega zdravja.

Pozitivno duševno zdravje sestavljajo procesi:

- osebnega občutenja zadovoljstva z življenjem;

- sprejemanja drugih: zasledovanje smisla v življenju skozi odnose z drugimi, obvladovanje okolja, osebnostna rast ...;
- prispevanja družbi: družbeno uresničenje, družbena vključenost

Negativno duševno zdravje sestavljajo procesi doživljanja:

- duševnih težav (ki še niso motnje ali obolenja).
- duševnih motenj oziroma obolenj, ki jih različne stroke razlagajo kot posledico:
 - 1. okvare v strukturi in delovanju možganov (biološki model);
 - 2. motenj v duševnem razvoju človeka v času odraščanja ... (psihološki model);
 - 3. izpostavljenosti okoljskim vplivom; naprimer stresnim dogodkom, družbenemu pritisku ... (sociološki model)

Duševno zdravje je torej proces, ko človek uspešno rešuje vsakodnevne težave, je v stiku s samim seboj in okoljem ter se je sposoben učinkovito prilagajati. Vsi imamo občasno težave v duševnem zdravju, ko smo naprimer v stresu, slabo spimo ali imamo tegobe, ki jih je prinesla kovid kriza. Toda te težave še niso duševne motnje. Po merilih Svetovne zdravstvene organizacije duševne motnje delimo na blažje in hujše. Med blažje duševne motnje spadajo s stresom povezane duševne motnje, kot so depresija in anksiozne motnje, med hujše duševne motnje pa spadajo psihoze, se pravi shizofrenija, bipolarna motnja, razpoloženja, osebnostne motnje in pa bolezni odvisnosti.

Blažje duševne motnje so s stresom povezane duševne motnje, anksiozne in depresivne motnje. Človek, ki doživlja takšne motnje, ni onesposobljen, je pa lahko manj uspešen v svojem življenju, saj motnje zmanjšujejo njegovo kakovost življenja.

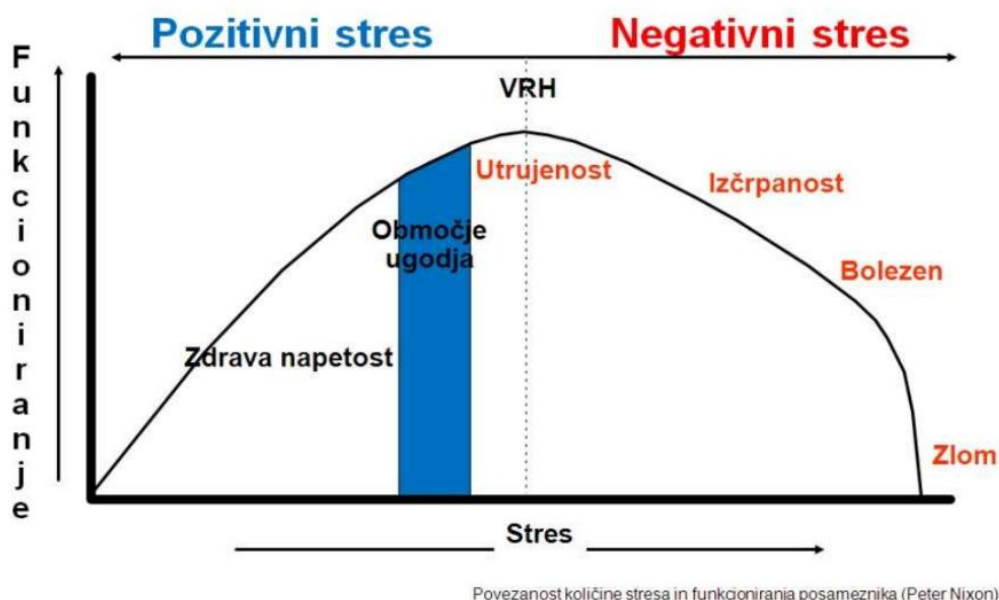
Hude duševne motnje so vse motnje, ki motijo človekov stik z resničnostjo. Človeka zelo ovirajo v vsakdanjem življenju, lahko ga pri delu onemogočajo in celo pripeljejo do prezgodnje smrti.

KAJ NAS PRIPELJE OD DOBREGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA DO TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU?

Negativni stres je naš odziv na dogodek, ki poruši naše duševno ravnovesje. Pri tem se odzovemo z bojem, begom ali zamrznitvijo, kar je popolnoma normalen odziv, čeprav ga doživljamo kot stresnega. Takšen odziv ni duševna motnja, je pa lahko težava v duševnem zdravju. Še posebno to velja, če je stresov v našem življenju preveč, smo nanje slabo pripravljeni ali pa se odzovemo na nepravi način (naprimer z zlorabo alkohola, ki kratkoročno zniža napetost, dolgoročno pa vodi v zasvojenost).

Predobro prenašanje stresa je lahko past, ki nas pripelje do izgorelosti pa tudi brezčutnosti, zaradi česar imamo lahko težave v odnosih z drugimi, zlasti bližnjimi.

Obstaja tudi **pozitiven stres (eustres)**, ki nas naredi bolj pozorne, osredotočene ali pa izostri naše čute



(Vir slike: https://www.omra.si/media/1261/1_stres-in-anksiozne-motnje.pdf)

KAJ SPOROČAJO RAZPOLOŽLJIVE EVIDENCE O DUŠEVNEM ZDRAVJU V SLOVENIJI?

Šest najpogosteje zabeleženih diagnoz v obdobju od leta 2009 do 2017:

- prilagoditvene motnje (reakcija na hud stres);
- tesnobne motnje;
- depresivne motnje;
- duševne motnje zaradi alkohola;
- motnje spanja;
- shizofrenija.

Neenakost v zdravju po regijah

Neenakost v zdravju je v primerjavi z ostalimi deli Slovenije najbolj vidna v naslednjih regijah: Severovzhodna Slovenija, Zasavje, Goriška, Primorsko-notranjska, Jugovzhodna Slovenija.

Neugodna slika o (duševnem) zdravju se kaže kot:

- slaba samoocena dobrega zdravja;
- več bolniških izostankov;
- več boleznih pripisljivih alkoholu;
- več prejemnikov zdravil zaradi vedenjskih in duševnih motenj;
- nadpovprečna stopnja splošne umrljivosti;
- nadpovprečna stopnja umrljivosti zaradi samomora.

Porast motenj

Zdravstvene statistike, raziskave in izkušnje iz prakse kažejo izrazit porast težav v duševnem zdravju prebivalcev Slovenije. Duševne motnje so pogoste, jih pa ljudje običajno zelo dobro skrivamo. Vsaka četrta družina ima člana, ki ima duševne motnje. **Duševne motnje so dokaj enakomerno zastopane pri vseh ljudeh, ne glede na spol, starost, narodnost ali vero.**

Razlikujejo pa se, kako se kažejo, na kar vplivata tako družba kot kultura. Slovenija naprimer izstopa po obolevnosti zaradi pretirane rabe alkohola in po samomorilnem vedenju. Čeprav obe vrsti vedenj ne spadata med duševne motnje, te pogosto nastopijo kot njuna posledica.

Veliko ljudi ne išče pomoči

Le četrtnina oseb, ki so v preteklosti že bile v duševni stiski, je za svojo stisko tudi poiskala pomoč.

Stigma in samostigma oseb z duševnimi motnjami sta poglobitni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči in prevladujoč občutek manjvrednosti, kar pomembno prispeva tudi k slabim izidom zdravljenja, rehabilitacije ter izgubi upanja

(Vir: brošura neMOČ PODEŽELJA, dostopna na <https://zspm.si/brosura-nemoc-podezelja/>)

KAJ JE STIGMA DUŠEVNIH TEŽAV IN KAKO JO ODPRAVITI

Stigma je širok krovni pojem, ki zajema tri sestavne dele, in sicer:

- **Stereotipi** so posplošene sodbe, s katerimi si pomagamo pri razvrščanju ljudi v skupine. Pogosto ne temeljijo na resničnih dejstvih. Primer: »Oseba z depresijo je lena«.
- **Predsodki** nastanejo, ko sprejmemo stereotipe in hkrati občutimo močna čustva ob osebah, na katere se nanašajo stereotipi. Pogosto jih nevede prevzamemo od drugih. Primer: »Oseba z depresijo je res lena in me jezi, ker nič ne naredi«.
- **Diskriminacija** je negativno vedenje do osebe, na katero se nanašajo stereotipi in predsodki. Primer: »Kot delodajalec nikoli ne bi zaposlil osebe z depresijo, saj so leni«. Diskriminacija na področju duševnega zdravja se tako lahko kaže v neenakih možnostih uspeha v šoli ali službi, izogibanju in izključevanju ljudi z zgodovino ali trenutnimi težavami v duševnem zdravju ter prisilni hospitalizaciji.

O stigmatizaciji duševnih težav govorimo, ko imamo negativno mnenje o in/ali diskriminiramo osebo zaradi težav v duševnem zdravju. S tem, ko se osredotočimo zgolj na »negativni« vidik posameznika (njegovo duševno motnjo ali stisko), zanemarimo vse ostale lastnosti, ki jih ima. Najenostavnejši primer stigmatizacije bi bil, da osebi s shizofrenijo rečemo shizofrenik, s čimer vse njene lastnosti posplošimo zgolj na njeno zdravstveno stanje – tj. shizofrenijo.



Pri osebah s težavami v duševnem zdravju stigma igra močno vlogo, saj lahko poglobi duševno stisko in tako oteži proces okrevanja. Zaradi strahu pred stigmo posamezniki lahko tudi odlašajo z iskanjem pomoči ali celo nikoli ne spregovorijo o svojih težavah.

Kaj hrani stigmo?

K oblikovanju in ohranjanju stigme o duševnih težavah pripomore več različnih dejavnikov, kot npr:

- stereotipi, predsodki in diskriminacija,
- ločevanje na »mi« in »oni« (npr. »mi«, ki smo srečni in »oni«, ki so depresivni),

- slabo ozaveščanje in izogibanje pogovorom o duševnih stiskah,
- zatiskanje oči pred resničnim dogajanjem (npr. zanikanje lastnih težav ali težav bližnjih),
- prepričanje, da se nam ali našim bližnjim to ne more zgoditi (npr. »jaz pa že nisem tako šibek, da bi podlegel/a motnjam hranjenja«),
- strah pred neznanim (npr. ne znamo si predstavljati, kako izgleda življenje z bipolarno motnjo),
- na videz neškodljiv humor, sleng ali šale (npr. »ti si zmešani norec«),
- neustrezno poročanje medijev (npr. po premieri filma Joker (2019) so ponekod zaznali velik porast predsodkov o duševnih težavah).

Kako se soočiti s (samo)stigmo?

- **Poiščimo pomoč:** Strah pred opazkami drugih je lahko neprijeten, vendar sebe postavimo na prvo mesto in se vključimo v zdravljenje, ki nam bo pomagalo pri odkrivanju težav in zmanjšanju simptomov. Če menimo, da nas stigma preveč omejuje pri iskanju pomoči, so na voljo tudi spletni viri pomoči.
- **Opozarjajmo se, da naša osebnost niso zgolj težave v duševnem zdravju, temveč smo veliko več kot oseba:** Gotovo imamo še veliko drugih lastnosti, ki nas opredeljujejo in po čemer se odlikujemo od drugih. Pri govoru in predstavljanju sebe drugim osebam tako navajajmo več različnih značilnosti, svoje duševno stanje pa lahko izpostavimo kot eno izmed njih, če nam je to prijetno.
- **Zaupajmo svoje občutke in težave drugim:** Pogovorimo se s prijateljem, družinskim članom, partnerjem ali nekom drugim, ki mu zaupamo. Odkrito govorjenje o svojih težavah lahko deluje razbremenilno in daje občutek, da se z duševnimi težavami ne srečujemo sami.
- **Prepoznamo sram in dvom vase, ki nas bremeni zaradi duševnih težav:** Mišljenje, da so duševne motnje znak šibkosti in bi jih zato morali obvladati brez pomoči drugih, je v naši družbi zelo pogosto. Vendar nekaterih težav ne moremo odpraviti sami, še zlasti, če smo z zdravljenjem odlašali dlje časa. Ne verjemimo vsemu, kar drugi pravijo o duševnih težavah, saj sami zase najbolje vemo, kaj doživljamo. Mnenja in sodbe, ki jih slišimo od drugih, so lahko posledica slabega razumevanja duševnih težav.

Kaj vsak izmed nas lahko stori v boju proti stigmi?

1. **Izobraževanje in ozaveščanje:** Stigma izvira iz neresničnih ali nepopolnih informacij (npr. da so duševne motnje prisotne samo v psihiatričnih bolnišnicah), zato je prvi korak pri njenem odpravljanju to, da vsak izmed nas poskrbi za širok nabor znanja s področja duševnega zdravja. Pomembno je, da prepoznamo tudi mite s področja duševnega zdravja, ki temeljijo na napačnih ali pomanjkljivih informacijah.
2. **Spoštljiva in strpna komunikacija brez obsojanja:** Pri nastavljanju duševnih stisk uporabljajmo prijazen jezik, ki ne obsoja in ločuje ljudi na dobre/slabe, močne/šibke, aktivne/lene itd. Pazimo, da namesto oznak, kot so npr. »shizofrenik, hiperaktivnež, depresivnež« raje uporabljamo opise stanj (npr. oseba s shizofrenijo, oseba z depresijo, oseba z hiperaktivno motnjo).
3. **Aktivno in empatično poslušanje:** Zaradi množičnih informacij iz okolja smo ljudje nagnjeni k prehitremu posploševanju in oblikovanju zaključkov o počutju drugih. Pri tem pa spregledamo, kaj nam sogovorec resnično želi povedati. Kadar drugi govorijo o svojih težavah, se je dobro opomniti, da iskreno prisluhnemo in ne razmišljamo o drugih stvareh.

4. **Zavedanje prisotnosti (duševne) stigme:** Razmislimo kako bi se vedli do osebe s fizično boleznijo in do osebe z duševno motnjo. Najdemo kakšno razliko?
5. **Razmišljanje o lastnih stereotipih in predsodkih:** Obstoj stereotipov in predsodkov se pogosto ne zavedamo, lahko pa si preko enostavne vaje skušamo zamisliti zunanji videz in lastnosti nekoga, ki počne naslednje: pilotiranje letala, pogovarjanje s psihologom, soočanje z občutki krivde in meditiranje. Verjetno bi vas presenetilo, če bi rekli, da vse to počne oziroma doživlja ista oseba. Prav tako bi verjetno veliko ljudi podalo podobne opise videza in lastnosti oseb, kar je posledica stereotipnih predstav (npr. s psihologom se lahko pogovarja samo oseba z duševno stisko, meditira pa samo menih v oddaljenih gorah).
6. **Spoznavanje osebnih zgodb in izpovedi ljudi z duševnimi težavami:** Stik z ljudmi, ki imajo duševne težave nam lahko pomaga pri spoznanju, da je to nekaj vsakdanjega in obvladljivega ter ni odraz šibkosti, saj se lahko zgodi vsakemu izmed nas. O lastnih duševnih težavah je spregovorilo tudi veliko slavnih oseb (npr. Demi Lovato, Dwayne, »The Rock« Johnson, Lady Gaga), osebne izpovedi pa vse pogosteje najdemo tudi v obliki podkastov, blogov in YouTube posnetkov.

(Vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/zmotna-prepricanja/kaj-je-stigma-dusevni-tezav-in-kako-jo-odpraviti/>)

DUŠEVNO ZDRAVJE IN KMETIJSTVO

Dejavniki tveganja za težave v duševnem zdravju ljudi, ki kmetujejo:

Delo na kmetiji je samotno. Pri delu smo kmetje pogosto sami. Naša socialna mreža je bistveno manjša, kot če bi hodili v službo. Zato je potrebno socialne stike posebno krepiti! Ne zadošča opiranje izključno na družinske vezi, saj ostajamo zaprti v svoj krog. Prej ali slej nas hitrost napredka, življenja in novih informacij povozi. Moramo biti v stiku tako z informacijami iz okolja in novostmi kot z ljudmi.

Delo na kmetiji je družinsko podjetje z vsemi prednostmi in slabostmi. **Kmetje nimamo kam pobegniti.** Doma srečujemo iste ljudi kot pri delu, na večerji sedimo z istimi ljudmi kot poprej na delovnem sestanku. Medgeneracijskih izzivov na družinski kmetiji je ogromno. Med drugim lahko zanašanje na bližnje zatira razvoj; tu so še nenehna skrb drug za drugega, zavezanost prejetemu premoženju ter občutek dolžnosti nadaljevanja kmetovanja ter posledična ujetost v način življenja.

Na kmetiji je težko ločiti, kdaj se delo konča in prosti čas začne, a četudi se v prostem času lotimo hoje, ki je hrana za možgane, je to na vasi razumljeno, kot da nekdo »samo postopa naokoli«.

Ljudje s kmetij smo svoje težave vajeni reševati sami. Praviloma verjamemo (zlasti moški), da je iskanje pomoči znak šibkosti. Vendar ima pogovor izjemno veliko moč!

Duševne motnje so na podeželju močno stigmatizirane pa tudi ljudje ne vemo, kako bi se odzvali na človeka s težavami v duševnem zdravju. Zato ljudje na vasi težave zelo dobro skrivamo. Obenem se bojimo: »Kaj bodo pa drugi rekli?!« Vendar je v okolju, kjer vsak vsakogar

pozna, težko prav vse skriti. V majhnih okoljih se za več generacij ve, kaj se je z njimi dogajalo, kar je zelo obremenjujoče.

Podeželje ima praviloma slabo razpoložljivost in dostopnost služb na področju duševnega zdravja in pomanjkanje strokovnjakov.

Kmečki poklic sodi med najbolj ogrožene poklice na področju samomorilnost

(Vir: brošura neMOČ PODEŽELJA, dostopna na <https://zspm.si/brosura-nemoc-podezelja/>)

SMRT ZARADI SAMOMORA PO POKLICNIH SKUPINAH

Poklicna skupina	Št. samomor	Št. zaposlenih	Št. samomor/ 100.000 zaposlenih
Zakonodajalci_ke, visoki uradniki_ce, menedžerji_ke	4	47.404	8,4
Strokovnjaki_inje	13	166.039	7,8
Tehniki_ce in drugi strokovni sodelavci_ke	10	130.884	7,6
Uradniki_ce	5	63.007	7,9
Poklici za storitve, prodajalci_ke	11	113.927	9,7
Kmetovalci_ke, gozdarji_ke, ribiči_ke, lovci_ke	12	20.709	57,9
Poklici za neindustrijski način dela	30	116.016	25,9
Upravljalci_ke strojev in naprav, industrijski izdelovalci_ke in sestavljajci_ke	18	78.493	22,9
Poklici za preprosta dela	10	81.884	12,2
Skupaj	113	818.363	13,8

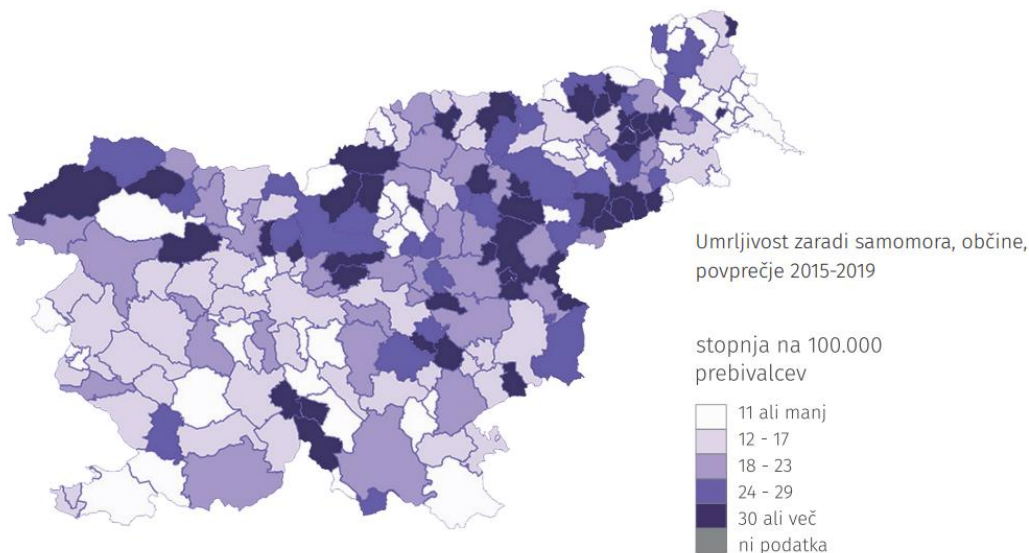
Vir podatkov: NIJZ, Zbirka podatkov o umrlih osebah, 2016; SURS, o zaposlenih osebah po pokl. sk., 2016
(Pripravili: Andreja Rudolf, Metka Zaletel, 2018)

Povprečen samomorilni količnik = 20,14 na 100.000 (32,44 za moške in 7,99 za ženske).

**V TVOJI
BESEDI
JE POMOČ**

! Vsak lahko pomaga. Za več informacij
preberite **Kako pomagam?**:

[https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-
drugemu/kako-pomagam/](https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/kako-pomagam/)



(Vir: brošura neMOČ PODEŽELJA, dostopna na <https://zspm.si/brosura-nemoc-podezelja/>)

DIGITALNI STRES NI ZGOLJ POSLEDICA KOLIČINE INFORMACIJ, AMPAK TEGA, KAKO SO POSREDOVANE

Računalniška ali digitalna tehnologija v kmetijstvu naj bi olajšala delo, povečala učinkovitost ter zmanjšala psihofizične obremenitve in potrebe po delovni sili. Čeprav so se telesne obremenitve v določenih vidikih res zmanjšale, številne izkustvene študije iz Evrope in Severne Amerike kažejo na nasproten učinek na duševni ravni: kmetje vse pogosteje poročajo o naraščajoči psihični izčrpanosti, občutkih stresa, izgubi samostojnosti in duševni preobremenjenosti.

Eden ključnih razlogov za to je, da **digitalna orodja ne delujejo več kot podaljški človeških zmognosti, ampak kot infrastruktura, ki preoblikuje delovne in psihične procese**. Ne podpirajo zgolj mišic, ampak usmerjajo procese odločanja, pozornosti in odzivnosti. Sodobna digitalna infrastruktura je sestavljena iz senzorjev, aplikacij, opozoril, nadzornih plošč in algoritmov, ki od uporabnika terjajo stalno priklapljenost, neprekinjeno odzivnost in večstopenjsko miselno ali kognitivno zavzetost. Kmet mora danes hkrati fizično delati in upravljati digitalno tehnologijo – pogosto brez jasne razmejitev med začetkom in koncem delovnega dne.

V kvalitativnih raziskavah kmetje pogosto opisujejo **občutek, da jih tehnologija nenehno ocenjuje**. Vsak klik, odziv ali zamuda ustvari podatkovno sled, na podlagi katere jih sistemi analizirajo, razvrščajo in usmerjajo. Tehnologija ne deluje le kot orodje, ampak postaja okvir, ki določa, kaj pomeni biti »učinkovit« in »odziven«. Posledično posameznik nenehno doživlja psihični pritisk, saj ve, da vsako odstopanje od priporočene poti pomeni »izgubo priložnosti« ali »neoptimalno odločitev«. Ključno pa je, da ta pritisk ni nujno vsiljen od zunaj: posameznik pogosto ponotranji zahteve sistema, sprejme logiko sprejemanja najboljših možnih odločitev kot osebno zahtevo, in ob vsakem zaznanem odklonu povzroči občutke krivde, nelagodja ali notranje napetosti – tudi takrat, ko na zunaj ni nobene neposredne škode.

Digitalni stres pa ni zgolj posledica količine informacij, ampak tega, kako so **posredovane: razdrobljeno, hitro se menjajoče, pogosto nepredvidljivo**. To razbije ritem dela, ki je bil v preteklosti utemeljen v naravnih krogotokih – dnevu in noči, sezoni, vremenu. Zdaj pa jih nadomešča 24-urna ureditev odzivnosti, ki ne dopušča psihičnega počitka in obnovitve.

Digitalna izčrpanost kmetov se zato bistveno razlikuje od običajne fizične utrujenosti. **Gre za kognitivno in čustveno preobremenitev, ki dolgoročno vodi v dlje časa trajajočo utrujenost, izgubo motivacije in občutek odtujenosti od lastnega dela in življenja.**

Do katere mere se je **tehnostres** ali tako imenovani digitalni stres vtihotapil v vaše življenje?

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zakaj-so-kmetje-kljub-pametni-tehnologiji-se-vedno-izcrpani/>)

PREPOZNAVANJE DEJAVNIKOV TVEGANJA JE KLJUČNEGA POMENA ZA OBVLADOVANJE STRESA IN PREPREČEVANJE IZGORELOSTI

Izgorelost, ki jo opredelimo kot sindrom telesne in duševne izčrpanosti, depersonalizacije, to je občutka odtujenosti od samega sebe, in zmanjšane delovne učinkovitosti, se ne dogaja le v pisarnah in tovarnah. Tudi na kmetijah, med ljudmi, ki vsak dan vstajajo s soncem in delajo z zemljo ter živalmi, postaja izgorelost vse pogostejša. Kmetovanje je veliko več kot le poklic, je način življenja. Zaradi posebnosti kmečkega poklica, prepleta nepredvidljivih naravnih okoliščin, gospodarskih pritiskov, družinskega izročila in močnega občutka dolžnosti pri kmetih in delavcih na kmetiji pogosto prihaja do dlje časa trajajoče preobremenjenosti, ki lahko vodi v izgorelost.

Novejše raziskave osvetljujejo, kako resno je stanje in razkrivajo različne dejavnike za izgorelost. Novejša študija iz leta 2023, ki so jo izvedli med 351 irskimi kmeti, je pokazala, da jih 23,6 odstotka trpi za izgorelostjo, medtem ko jih 50,1 odstotka poroča o težavah s spanjem. Izgorelost je bila povezana s slabšim duševnim in telesnim zdravjem, k njej pa so prispevali dejavniki, kot sta starost in starševstvo.

Najpogostejše dejavnike tveganja za izgorelost pri kmetih lahko strnemo v naslednja področja, ki se medsebojno prepletajo:

1. **Denarna negotovost:** nestanovitni prihodki zaradi nihanja cen pridelkov in odkupnih cen, visoki stroški proizvodnje (gorivo, gnojila, krma, stroji), krediti in dolgovi, težaven dostop do denarne podpore.
2. **Negotove in nepredvidljive vremenske in okoljske razmere:** suše, toče, poplave, nepričakovani vremenski pojavi, podnebne spremembe, ki vplivajo na stalnost pridelave, izguba nadzora nad naravnimi dejavniki (npr. razmnoževanje škodljivcev, nove bolezni rastlin).
3. **Dolgi delovniki in težke telesne obremenitve:** delo »od jutra do večera«, pogosto brez prostih dni, pomanjkanje dopusta in oddiha, telesna izčrpanost in poškodbe ter nezgode pri delu.
4. **Osamljenost in družbena osamitev:** omejeni stiki z vrstniki izven družine in kmetije, zemljepisna odmaknjenost kmetij in slab dostop do storitev, občutek, da »morajo zdržati«.

5. **Odgovornost in pritisk izročila:** prevzem družinske kmetije in občutek dolžnosti do ohranjanja, kar so ustvarili prejšnji rodovi, strah pred neuspehom (»ne smem razočarati«), vztrajanje na kmetiji več rodov, zaradi pritiska nadaljevanja izročila.
6. **Usklajevanje družinskega in poklicnega življenja:** na kmetijah, ki velikokrat delujejo kot družinsko podjetje, je meja med domom in delom zabrisana, nesoglasja med pogledi različnih rodov na načine dela in vodenja kmetije, ni časa za skrb in negovanje odnosov.
7. **Upravljanje in zakonodaja:** nenehne spremembe zakonodaje (npr. v zvezi z okoljem, živalmi), neživljenjski uradniški postopki, strah pred nadzorom, nejasnost pravil.
8. **Pomanjkanje dostopa do strokovne pomoči:** pomanjkanje možnosti pogovorov o težavah v duševnem zdravju, slaba dostopnost do psihološke podpore na podeželju, zaznamovanost z utrujenostjo kot nečim družbeno nesprejemljivim (»če si utrujen, se pač ne pritožuješ«).

Prepoznavanje dejavnikov tveganja je ključnega pomena, če želimo pripraviti ciljno usmerjene postopke za obvladovanje stresa in preprečevanje izgorelosti.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/dejavniki-tveganja-za-izgorelost-med-kmeti/>)

IZGORELOSTI NI VEDNO LAHKO PREPOZNATI, SAJ OPOZORILNE ZNAKE POGOSTO ZANIKAMO ALI KARSEDA ZMANJŠAMO ALI PA JIH ZAMENJAMO ZA ZNAKE KAKŠNE DRUGE ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Izgorelost pri kmetih in delavcih v kmetijstvu je resna in pogosto prezrta težava. Kmetje velikokrat **delajo pod velikimi pritiski**, zaradi spreminjajočih se podnebnih razmer, denarne negotovosti, dolgih delovnikov, telesno napornega dela in osamljenosti, kar vse lahko vodi v delovno izčrpanost in izgorelost. Izgorelosti ni vedno lahko prepoznati, saj opozorilne znake, ki se pojavljajo postopno, pogosto zanikamo ali karseda zmanjšamo ali pa jih zamenjamo za znake kakšne druge težave v duševnem zdravju ali boleznih.

Najpogostejši znaki izgorelosti pri kmetih, na katere je treba biti pozoren, da je pomoč pravočasna in učinkovita, so naslednji:

1. Na **telesnem področju** so pogosto prisotni glavobol, slabost, omotičnost, bolečine v mišicah, utrujenost, ki tudi po počitku ne izzveni, prebavne težave, srčno-žilne težave, težave s spanjem v obliki nespečnosti ali preveč spanja, pogosta obolenja zaradi oslabiljenega imunskega sistema.
2. Na **čustvenem področju** opazimo hitro, nepremišljeno odzivanje, tesnobo, razdražljivost, jezo, občutke nemoči in obupa. Posameznik ne najde tistega nečesa, kar ga žene. ali veselja za stvari, ki so ga do zdaj razveseljevale in opušča dejavnosti.
3. Posameznikovo **razmišljanje** je »tunelsko«, omejeno na vedno ista premišljevanja o težavah, ne zmore pogledati širše, je pozabljiv, raztresen, ima težave z osredotočanjem in spominom. Nenehno govori o tem, da je vse zaman, da nič nima več smisla, da ne ve, zakaj se sploh trudi ... Ne verjame več v prihodnost, v to, da se bo kaj izboljšalo. Lahko razmišlja o tem, da bi vse skupaj pustil, da "če bi me jutri pobralo, ne bi bilo razlike ..." ali celo o samomoru.

4. V posameznikovem **vedenju** opazimo, da lahko neprestano dela brez pravega počitka, se umika iz družbe in osami tudi od družine, za pomiritev in/ali spanje lahko poseže po psihoaktivnih snoveh, najpogosteje alkoholu ali zdravilih, prej skrben kmet zanemarja živino, posesti, stroje.

Če morda **pri sebi prepoznate znake izgorelosti, se pogovorite** s človekom, ki mu zaupate. Že iskren pogovor je lahko zdravilen in posameznika opolnomoči za iskanje ustrezne strokovne pomoči, na primer pri psihiatru, psihologu, psihoterapevtu.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/kako-prepoznati-izgorelega-kmeta/>)

NE LE NJIHOVO DELO, NEVIDEN JE TUDI STRES, KI GA ŽENSK, KI DELAJO NA KMETIJI, OB TEM DOŽIVLJAJO

Nedavna raziskava z Univerze v Georgiji, ki je zajela več kot dva ducata žensk, poročenih s kmeti na podeželju v ameriški zvezni državi Georgiji, prinaša izsledke, ki bi jih, če ne bi poznali izvora raziskave, kaj lahko povezali s ciljno skupino žensk na slovenskem podeželju. Poglejmo si te izsledke nekoliko pobližje.

Da bi bil pogovor z njimi kar najbolj učinkovit, so udeleženske raziskave razdelili v šest manjših skupin. **V njih so razprle temo o tem, da je velik del njihovega dela na kmetiji neviden, včasih celo njim samim.** To delo pogosto vključuje vsa tako imenovana nekmetijska opravila, se pravi hišna opravila, delo na dvorišču in skrb za otroke. Dve tretjini udeleženk je zaposlenih za polni delovni čas zunaj kmetije. S tem zagotavljajo večjo denarno stalnost in bolj gotovo zdravstveno oskrbo tudi drugim članom družine, ki se sicer preživljajo s kmetovanjem v negotovih okoliščinah. Več kot polovica tudi vodi knjigovodstvo kmetij, številne pa poleg vsega naštetega opravljajo tudi določena kmetijska opravila.

Tako kot njihovo delo je **neviden tudi stres, ki ga ženske, ki delajo na kmetiji, ob tem doživljajo.** Še več, te ženske morajo biti »svetla točka v dnevu vseh«, kar pomeni, da se morajo spoprijemati tudi s stresom, ki ga doživljajo njihovi bližnji, zlasti možje, ki so prav tako preobremenjeni z delom. Ali, kot je povedala ena od udeleženk raziskave: »Vsakič, ko so (možje) v stresu, njegovo največje breme pade nate.«

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/stres-pri-podezelskih-zenskah/>)

PODEŽELSKI ZDRAVNICE IN ZDRAVNIKI VZROKA ZDRAVSTVENIH TEŽAV KMETOV IN KMETIC NE IŠČEJO LE V NJIHOVIH OBRABLJENIH TELESIH, TEMVEČ TUDI V NAČINU KMETOVANJA IN NJIHOVIH ŽIVLJENJSKIH RAZMERAH

Podeželski zdravnice in zdravniki pravijo, da pri kmetih in kmeticah ne zaznajo le »visokega krvnega tlaka« in »obrabe hrbtničnih vretenc«, temveč iz simptomov lahko razberejo njihovo življenjsko zgodbo. Opažajo več bolezni prebavil, srca in ožilja, mišično-kostnih težav, alergij

in dermatitisov, pa tudi izgorelost, depresijo in samomore starejših. Vzroka ne iščejo le v njihovih obrabljenih telesih, temveč jih pripisujejo načinu kmetovanja in njihovim življenjskim razmeram.

Zdravniki poudarjajo, da kmet pride k njim šele, ko se skoraj sesuje. Telesa pacientov, zlasti s storilnih kmetij, so po njihovih opažanjih »uničena pri petdesetih«, opozorilnih znakov pa nihče ne jemlje resno, ker je delo vedno na prvem mestu. Marsikdo celo prestavi ali odpove nujno operacijo, če bi ta časovno sovpadla s setvijo ali žetvijo – »delo na kmetiji ne more počakati«.

Posebej jasno vidijo slabo zdravstveno stanje kmetic. Že v socializmu so bile po štiridesetem letu preobremenjene z denarnimi skrbmi, krediti in delom v gospodinjstvu, medtem ko so moški odločali o kmetijski mehanizaciji in zemlji. Tudi danes ženske pogosto nosijo dvojno breme – skrb za družino in delo na kmetiji – in po oceni zdravnic pogosto zapadejo v »tabletomanijo« in alkoholizem, da bi zdržale. **Te stiske razumejo kot družbeno, ne biološko povzročeno bolezen.**

Zdravnice in zdravniki med značilnostmi življenja na vasi opisujejo tudi **močan patriarhat, tekmovalnost in zavist.** Kmetje z velikih kmetij si težko priznajo duševne težave: k zdravniku pridejo z bolečinami v »žilah« ali »ribicah [ledvicah]«, nikakor pa nočejo slišati, da imajo težave z »živci«. Po drugi strani so mali kmetje in kmetje, ki ob kmetovanju hodijo še v službo, utesnjeni med nizke prihodke, administrativne zahteve, propad lokalnih podjetij in občutek, da kot kmetje v vasi skoraj izginjajo.

Zanimivo je, da zdravniki na podeželju razmišljajo tudi o tem, kakšna pomoč bi kmetom in kmeticam sploh koristila. Prepričani so, da klasični centri za duševno zdravje niso časovno prilagojeni kmetom – ti si ne bodo vzeli dopoldneva, da bi poslušali predavanje o zdravem življenju. Menijo, da bi **morala pomoč priti na vas v obliki lokalnih, časovno prožnih delavnic in podpore po zgledu nekaterih praks iz tujine**, kjer z njimi delajo tudi ljudje iz nezdravstvenih poklicev, ki jim kmetje bolj zaupajo. In predvsem – pomoč, ki jih ne sili v jemanje zdravil, temveč krepi zavedanje o lastnih virih moči v okoliščinah, ki so težke, a za mnoge »normalen del« kmečkega življenja.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/kako-podezelski-zdravnice-in-zdravniki-vidijo-zdravje-kmetov-in-kmetic/>)

PSIHOLOŠKA VARNOST V DELOVNEM IN DOMAČEM OKOLJU: POGOJI ZA ISKREN POGOVOR

Stres je pogost spremljevalec dela in medosebnih odnosov. V zmernih količinah lahko poveča energijo in izboljša pozornost; težava nastane, ko zahteve v delovnem in domačem okolju dolgotrajno presegajo razpoložljive vire za spoprijemanje s stresom – čas, obnovitev, podporo ter občutek nadzora nad delom in življenjem. V takšnih razmerah stres običajno vodi v kronično preobremenjenost človeka: utrujenost se kopiči, okrevanje peša, osredotočenost in potrpežljivost upadata, napake so pogostejše, delo pa vse bolj poteka na račun zdravja in odnosov med ljudmi.

Če se takšno stanje normalizira, prezre ali zamolči, se poveča **tveganje za izgorelost** v delovnem okolju. Zanj je značilno postopno izčrpavanje, ki ga pogosto spremljajo občutki izčrpanosti, odmaknjenost oziroma cinizem ter zmanjšana učinkovitost pri delu. Zgodnje prepoznavanje in sporočanje preobremenjenosti sta med najučinkovitejšimi preprečevalnimi pristopi. Pomembno je pravočasno usklajevanje pričakovanj, mej in virov ter jasna, spoštljiva in ciljno usmerjena komunikacija o doživljanju stresa in preobremenjenosti.

Kako sporočiti, da smo na delovnem mestu preobremenjeni ali da v domačem okolju doživljamo povečan stres, ni le osebna veščina, temveč je odvisno tudi od razmer na delovnem mestu in organizacijske kulture. **Konstruktiven pogovor pomeni jasno izražanje obremenitve in njenih posledic nadrejenim ter sodelavcem ter usmerjanje pogovora k ukrepom za izboljšanje delovnih razmer in psihofizičnega stanja preobremenjenega človeka.** Kadar je organizacijska kultura neustrezna ali so odnosi prežeti z visokimi pričakovanji, se človek pogosto zateka k molku ali zanikanju, kar se kaže kot zavestno zadrževanje informacij o svojem psihofizičnem stanju in nezmožnost opravljanja nalog.

V okoljih z nizko psihološko varnostjo prikrivanje informacij o preobremenjenosti in slabšem psihofizičnem stanju človeka praviloma vodi v večjo psihološko stisko, slabše medsebojno zaupanje ter nižjo delovno učinkovitost. Hkrati zmanjšuje možnosti za pravočasne prilagoditve, podporo in učenje, zato se težave hitreje poglobljajo. **Psihološka varnost v delovnem okolju pomeni skupno prepričanje, da odkrito priznanje težav** (prošnja za pomoč, priznanje napake, sporočanje slabe novice) ne bo kaznovano z osramočenjem, zavrnitvijo ali omejevalnimi ukrepi. Pri tem ne gre zgolj za individualni občutek, temveč za značilnost skupine oziroma delovnega okolja, ki se oblikuje skozi ponavljajoče organizacijske prakse ter vzorce medosebnih vplivanj in odzivov.

Za ohranjanje psihološke varnosti je ključen tudi **odziv pristojnih ljudi**, ki naj bi zagotavljali pomoč – vodij, sodelavcev in pomembnih drugih (npr. družine ali prijateljev). Odziv naj bo spoštljiv, razumevajoč in konstruktiven: naj vključuje priznanje legitimnosti sporočila ter jasen dogovor o delovnih prednostih, virih ali časovnih rokih opravljenega dela. Posmeh, zaničevanje ali nasilnost hitro zaprejo prostor za nadaljnjo komunikacijo. Vodja je pomemben nosilec ali nosilka organizacijske kulture: njegova ali njena sposobnost, kako prepoznati problem, povabiti k sodelovanju in ustrezno odgovoriti, pomembno vpliva na to, ali bo komunikacija mogoča in ali bodo zaposleni komunikacijo doživljali kot varno.

Kot praktična opora v duhu asertivne in nenasilne komunikacije lahko pomaga kratka struktura konkretnega in ciljno usmerjenega sporočanja:

1. **Dejstvo: konkretno in preverljivo** (časovni okvir, obseg nalog, časovni roki), brez nepotrebnih posploševanj.
2. **Učinek: posledice za izvedbo** (kakovost, zanesljivost, varnost, časovni potek, roki), brez moralnega ocenjevanja sebe ali drugih.
3. **Meja in potreba: kaj je v danih razmerah realno izvedljivo in kaj je nujno za zmanjšanje tveganja** (npr. manj vzporednih nalog, več časa, pomoč, jasnejše prednostne naloge).
4. **Predlogi rešitev:** dve do tri možnosti, med katerimi lahko nadrejeni izbere ali jih dopolni; tako sporočilo ostane sodelovalno in usmerjeno v ustrezno odločitev.

Tako strukturirano sporočanje ohranja odkritost komunikacije ter lahko zmanjša obrambne odzive in moraliziranje, saj preobremenjenost uokviri kot vprašanje upravljanja virov in tveganj ter kot skupno skrb za kakovost dela in življenja.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/kako-spregovoriti-ko-je-vsega-prevec/>)

DOBER PRIMER SODOBNEGA IN DOSTOPNEGA PRISTOPA K PODPORI DUŠEVNEGA ZDRAVJA V KMETIJSTVU

Farming Resilience je **program, namenjen krepitvi duševnega zdravja in splošnega dobrega počutja kmetov**. Pobudo, ki prihaja iz Irske, sta razvila Teagasc, nacionalna ustanova za raziskave, izobraževanje in svetovanje v kmetijstvu, ter Irsko kmetijsko združenje (Irish Farming Association). Program je zasnovan kot spletna stran, ki kmetom ponuja enostavno dostopne, praktične in njim prilagojene vsebine.

Glavni cilj pobude je **povečati odpornost kmetov na stres, izboljšati njihovo duševno in telesno zdravje ter jim pomagati pri soočanju s težavami, ki jih prinaša kmetijski poklic**, kot so dolgi delovniki, negotovost, osamljenost in telesna obremenitev.

Spletna stran je razdeljena na več vsebinskih sklopov. Poseben poudarek je na **obvladovanju stresa in tesnobe ter razvoju čuječnosti**, kjer strokovno vodeni programi ponujajo preproste tehnike, ki jih kmetje lahko uporabljajo v vsakdanjem življenju, tudi med delom na kmetiji ali ko so sami.

Program temelji na **»petih metodah, kako do dobrega počutja«**, ki poudarjajo pomen:

- medosebnih odnosov,
- telesne dejavnosti,
- ozaveščenosti o duševnem zdravju,
- učenja in
- pomoči drugim.

Ta pristop spodbuja kmete, da z majhnimi koraki, ki jih redno izvajajo, krepijo svoje duševno ravnovesje.

Pobuda opozarja tudi na tesno povezanost telesnega in duševnega zdravja ter poudarja, da je **skrb zase enako pomembna kot skrb za živino ali stroje**. Poleg tega stran ponuja informacije, kako do pomoči v kriznih položajih, namenjene kmetom in njihovim družinam.

Farming Resilience je dober primer sodobnega in dostopnega pristopa k podpori duševnega zdravja v kmetijstvu.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/farming-resilience-irski-primer-dobre-prakse-za-krepitev-dusevnega-zdravja-kmetov/>)

OSAMLJENOST LAHKO ZGODAJ PREPOZNAMO S KRAJŠO RAZLIČICO LESTVICE UCLA Z LE TREMI VPRAŠANJI

Osamljenost je, kot razkriva nedavna raziskava, predstavljena v članku, ki je bil objavljen v 118. zvezku Časopisa za študije podeželja (*Journal of Rural Studies*), med tremi osrednjimi dejavniki, ki močno zaznamujejo duševno zdravje ljudi, ki kmetujejo (poleg negotovosti in velike stigmatizacije težav v duševnem zdravju). Kako osamljenost prepoznamo, jo preprečujemo in osamljenim ponudimo pomoč je torej eno od treh glavnih vprašanj pri skrbi za dobro duševno zdravje kmetov in kmetic. Pa si na tem mestu pogledajmo, kako prepoznamo osamljenost, preden postane (še večja) težava.

Za merjenje osamljenosti so razvili že več lestvic. Za odrasle se najpogosteje uporablja **lestvica osamljenosti** Univerze v Kaliforniji, Los Angeles (ang. University of California Los Angeles Loneliness scale - UCLA), natančneje njena krajša različica s tremi izjavami. Ta različica ni le zanesljiva in dobro potrjena, pač pa tudi enostavna za uporabo in hitra, saj so jo razvili za telefonske pogovore. Vsebuje le tri vprašanja o tem, kako čutimo glede različnih vidikov našega življenja:

1. Kako pogosto se vam zdi, da pogrešate druženje z drugimi ljudmi?
2. Kako pogosto se počutite spregledane?
3. Kako pogosto se počutite ločene od drugih ljudi?

Pri vsakem vprašanju je treba povedati, kako pogosto se tako počutimo, pri čemer izbiramo med temi odgovori: *skoraj nikoli*; *včasih*; *pogosto*. Odgovoru *skoraj nikoli* pripišemo eno točko, odgovoru *včasih* dve, odgovor *pogosto* pa dobi tri točke. Te točke se sešteje in večji seštevek pomeni večjo osamljenost.

Članek *Kako lahko zdravnik oceni pacientovo osamljenost* (v *Reviji ISIS*) pokaže, da bi lahko s krajšo različico lestvice UCLA s tremi izjavami tudi zdravnik prepoznal pacientovo osamljenost, preden postane (še večja) težava. Mi pa dodajmo, da bi lahko z uporabo te lestvice že zgodaj prepoznal osamljenost pri sebi ali svojem (odraslem) bližnjem pravzaprav vsak od nas, ne glede na poklic.

(Vir: <https://www.omra.si/polja-moci/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/zanimivosti-o-pocutju-na-kmetiji/kako-prepoznati-osamljenost-preden-postane-se-vecja-tezava/>)

ZAKAJ SE JE POMEMBNO ZDRAVO PREHRANJEVATI

Pomemben del telesnega in duševnega zdravja je pestra, uravnotežena in redna prehrana. Kot vsi organi tudi možgani potrebujejo za učinkovito delovanje **stalen dotok potrebnih hranilnih snovi**, ki jih dobimo s hrano.

Kako lahko s prehrano vplivam na duševno počutje?

Nekatera živila dvignejo razpoloženje, raven energije in koncentracijo, druga pa imajo nasprotni učinek. Uživanje svežega sadja, zelenjave, oreškov in polnozrnatih izdelkov v okviru uravnotežene mešane prehrane lahko zmanjša tveganje za nekatera duševna stanja

(npr. depresija), medtem ko uživanje hrane z veliko sladkorja in nasičenih maščob to tveganje lahko poveča.

Nekatera živila, ki jih vključujemo v našo mešano in uravnoteženo prehrano, imajo lahko ugodne učinke na delovanje živčnega sistema in duševno zdravje v splošnem, saj vsebujejo številna koristna hranila kot so vitamini, aminokisliline in beljakovine. Koristna živila so:

- **živila z veliko vitamini skupine B** (jetra, sveže iztisnjen pomarančni sok, mleko, sir, perutnina in rdeče meso), ker imajo blažilni učinek na depresijo in razdražljivost,
- **živila z veliko razpoložljivega železa** (rdeče meso, ribe, oreščki, semena, zelenjava kot so stročnice in suho sadje, kot so zlasti slive, rozine in marelice), ker pomagajo k uravnavanju našega počutja,
- **živila, bogata z omega 3 maščobami** (losos, tuna in skuša), ker so pomembna za delovanje možganov in pozitivno vplivajo na duševno zdravje,
- **živila, ki so vir magnezija** (oreščki, polnozrnate žitarice, stročnice in zelena zelenjava, krompir, mleko, perutnina, pomaranče, banane in mineralna voda), ker prispevajo k zmanjševanju utrujenosti in izčrpanosti ter prispevajo k delovanju živčnega sistema,
- **probiotiki in prebiotiki**, ker vplivajo na krepitev in vzpostavitev koristne strukture mikroorganizmov v prebavilih

Zdrav način prehranjevanja je več kot samo obrok

Ko govorimo o zdravem načinu prehranjevanja, najpogosteje pomislimo na način priprave in velikost posameznega obroka. Vendar je poleg tega pomembna tudi **hranilna sestava obroka, način uživanja, naš odnos do hrane in reden ritem prehranjevanja**. Dobro je, da jemo v za to namenjenem okolju (npr. za mizo, ne na postelji), da si za hrano vzamemo čas in jo skušamo čuječe okušati in vonjati. Če se med obrokom zares posvetimo hrani, bomo prej dosegli občutek sitosti in potešenosti.

Zakaj je dobro ohranjati enakomerno raven sladkorja v krvi?

Nenehno spreminjanje ravni krvnega sladkorja lahko vodi v **nihanje razpoloženja, razdražljivost, občutek utrujenosti, nemirnosti in slabše splošno razpoloženje** (npr. žalost, brezvoljnost). Hiter porast krvnega sladkorja povzročijo visoko predelana živila (npr. zamrznjeni, pred-pripravljeni obroki) in živila z visoko vrednostjo sladkorja (npr. bonboni, čokoladni namazi, sladke pijače). To pomeni, da smo kratek čas polni energije, dokler na enkrat ne poide in hitro postanemo razdražljivi ter zaspani. Zato je pomembno, da čez dan zaužijem **3–5 hranilno polnovrednih obrokov**. Od tega je zelo pomemben obrok dneva zajtrk, ki dobro vpliva na naše spominske zmožnosti, pozornost in razpoloženje.

Kako zdravje našega črevesja vpliva na naše razpoloženje?

Naše črevesje je polno živih mikroorganizmov. Njihova raznolikost je ključna za **zmanjševanje vnetij v našem telesu**, katera predstavljajo tudi dejavnik tveganja za razvoj duševnih motenj (npr. depresije). Priporočljiva so **vlakninsko bogata polnovredna živila** (npr. sveže sadje in zelenjava, žita, kaše, polnozrnati izdelki, stročnice, oreščki, semena). Hitra in nezdrava prehrana nasprotno slabo vpliva na morebiti blaga kronična vnetja v našem telesu in na dolgi rok poveča verjetnost tudi za razvoj duševnih motenj.

Kakšna je razlika med motnjami prehranjevanja in motnjami hranjenja?

Motnje prehranjevanja niso sopomenka za motnje hranjenja. Pogosto jih lahko opazimo pred pojavom motenj hranjenja in niso nujno znak duševne motnje. Med motnje prehranjevanja

vključujemo nezdrave prehranjevalne navade, neredno prehranjevanje, poseganje po samo eni vrsti hrane, posluževanje različnih modnih diet in pogosto nihanje telesne mase (jo-jo učinek).

(Vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/zakaj-se-je-pomembno-zdravo-prehranjevati/>)

UČINKOVITE TEHNIKE SPROŠČANJA

Skozi vsakdan se srečujemo z mnogimi obveznostmi in zahtevami, ki nas vznemirijo. V dnevni rutini lahko hitro pozabimo na nekaj minut oddiha, ko se popolnoma odklopimo od vsega in smo le prisotni v trenutku. Med vsemi aktivnostmi, ki jih počnemo v dnevu, si je pametno vzeti nekaj trenutkov odmora, ne glede na to ali v njih uživamo ali ne. Sproščanje namreč blagodejno vpliva na telesno in duševno zdravje. Poleg interesnih aktivnosti in hobijev, ki nas veselijo in posledično razbremenjujejo, nam do sprostitve lahko pomagajo tudi učinkovite in vsem dostopne tehnike sproščanja.

Nekaj učinkovitih tehnik sproščanja: [Dihalne vaje](#), [Prizemljitev](#), [Čuječnost](#), [Meditacija](#), [Pozitivna vizualizacija](#), [Postopna mišična sprostitve](#), [Avtogeni trening](#)

Redno izvajanje tehnik sproščanja kaže mnoge pozitivne učinke, kot so: lažje soočanje s stresom, lajšanje bolečine, izboljšanje spanja in manjši občutek utrujenosti, izboljšanje pozornosti in spomina, večje zaupanje vase, večja učinkovitost in preventiva psihosomatskim obolenjem (npr. povišan krvni pritisk, migrena, bolečine v želodcu, bolečine v križnem predelu hrbtenice).

Dihalne vaje

Za trenutek skušajmo odmisлити vse misli, ki se nam podijo po glavi in se osredotočimo na svoje dihanje. Lahko sedimo, stojimo ali ležimo, pomembno je, da nam je udobno. Ko mirujemo, globoko vdihnemo skozi nos. Rahlo zadržimo dih, nato pa počasi, umirjeno in enakomerno izdihnemo skozi usta. **Pomembno je, da izdih traja enkrat dlje kot vdih.** To ponovimo vsaj 10 krat oziroma vse dokler se ne počutimo bolje. Če začutimo vrtoglavico, za nekaj časa prekinimo dihalno vajo.

Prizemljitev

V stresnih situacijah se lahko zgodi, da nas preplavijo anksioznost, panika ali druga močna čustva (npr. strah, jeza, žalost). Počutimo se močno vpete v trenutno dogajanje, postane nas strah zase ali za druge in kar ne vidimo rešitve oz. izhoda iz situacije. Pri teh občutkih si lahko pomagamo s tehnikami prizemljitve. **Tehnike prizemljitve delujejo tako, da nas zamotijo in našo pozornost preusmerijo stran od negativnih misli in/ali čustev.** Čeprav te tehnike ne rešijo problema same po sebi, nas lahko varujejo pred tem, da bi problemsko situacijo, ki nas »posrka vase«, le še poslabšali. Pomagajo nam torej lahko pri **zbistritvi misli, da lahko zadolžitve in težke situacije učinkovito izpeljemo do konca.** Način delovanja prizemljitvenih tehnik si lahko predstavljamo tako, kot da bi se pred hudo nevihto (našimi intenzivnimi občutki) umaknili na varno (pozornost preusmerili na tukaj in zdaj). Tehnike prizemljitve lahko uporabimo kadarkoli in kjerkoli (npr. v trgovini, na sestanku, pred govornim nastopom, na avtobusu). Ker jih lahko izvajamo prikrito, drugi niti ne opazijo, da jih uporabljamo.

Prizemljitvene tehnike so lahko mentalne (osredotočanje misli), fizične (občutki v telesu) ali kombinacija obojega.

Najpogostejše tehnike prizemljitve so:

• **Tehnika 5-4-3-2-1:** z njo se osredotočamo na našo okolico, ki jo zaznavamo z različnimi čutili. Najprej poskušamo najti 5 stvari, ki jih vidimo (zanimivi predmeti, vzorci, barve, oblike), nato 4 stvari, ki jih tipamo (površina oblačil, material pohištva, teža predmetov), 3 stvari, ki jih slišimo (tiktakanje ure, brnenje tehnologije, zvoki prometa), 2 stvari, ki ju vonjamo (osvežilec zraka, parfum, dišeče sveče, hrana) in 1 stvar, ki jo okušamo (žvečilni gumi, ostanki hrane med zobmi).

Zavedanje stika s podlago

Usedemo ali uležemo se na trdno podlago.

Osredotočimo se na **stik telesa s podlago** – pomislimo, kateri deli telesa se dotikajo podlage, kje je stik najmočnejši in kje najšibkejši.

Začutimo lahko, kako nas podlaga podpira in kako **stabilno** se počutimo.



Vajo lahko izvajamo tudi stoje – npr. med hojo po različnih površinah, kot so trava, ploščice, preproga.

Zavedanje telesa ali dihanja

Z mislimi potujemo po svojem telesu

Osredotočimo na **občutke** v posameznih **delih telesa** (npr. toplota, mravljinca, utripanje mišic).

Karkoli občutimo, **je v redu**.

Če se osredotočimo na **dihanje**, lahko poskušamo ugotoviti, kje dihanje **najmočnejše** začutimo (v nosnicah, grlu, pljučih, trebuhu).



• Miselne naloge:

- **Naštevanje:** kar se da hitro naštejemo čim več različnih filmov, držav, besed, ki se začnejo na določeno črko, slavnih ljudi, živali, sadja ali zelenjave, poklicev ... Izberemo si poljubno kategorijo in čas, ki ga imamo na voljo za naštevanje (npr. 1 min). Vajo lahko ponovimo z različnimi kategorijami. Če smo za izziv, lahko ideje nizamo po abecednem vrstnem redu (npr. Amerika, Belgija, Ciper).
- **Poimenovanje:** kar se da hitro poimenujemo čim več stvari, ki jih vidimo okoli sebe. Če smo za izziv, se lahko osredotočimo samo na predmete, ki so določene barve, oblike, se začnejo na določeno črko itd.
- **Opisovanje:** čim bolj natančno opišemo korake pri izvajanju določene aktivnosti (npr. umivanje las, priprava najljubšega obroka, pot domov, dnevno rutino) ali prostor, v katerem se nahajamo (npr. »Stene so visoke in bele. V kotu je lesena miza z oglatimi nogami. Na stropu so trije starinski lestenci.«).
- **Štetje:** odštevamo od 100 nazaj (npr. po 3 ali 7 števil).
- **Črkovanje:** nazaj črkujemo svoje ime, ime prijatelja, staršev, ljudi okoli sebe.

Tehnike prizemljitve zaustavijo poplavo misli in čustev ter nam pomagajo pri občutku nadzora nad dogajanjem. Omogočajo umik od neželenih misli, vsiljivih spominov (angl. flashbackov) ali negativnih čustev. Zaradi tega so koristne kadarkoli se počutimo močno

vpete v dogajanje, začutimo močan strah ali iz situacije ne vidimo izhoda. Pomagajo nam lahko tudi pri anksioznosti, travmi, paničnih napadih ali disociaciji (tj. razcep v zavedanju, ko se posameznik v mislih odmakne od trenutnega dogajanja). Veliko se uporabljajo tudi v (psiho)terapiji – kadar oseba govori o težkih izkušnjah, ki jo »posrkajo« vase, lahko terapevt uporabi različne tehnike prizemljitve, da osebo umiri in pripelje v sedanji trenutek.

Čuječnost

Pri sproščanju nam lahko pomagajo tudi vaje čuječnosti. **Čuječnost je stanje, ki ga dosežemo z zavedanjem samega sebe** (svojih občutkov, misli, zaznav) in zavedanjem svoje okolice. Gre za namerno usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek, na tukaj in zdaj, namesto razmišljanja o preteklosti ali prihodnosti. Nekaj napotkov kako pristopiti k čuječnosti najdete na [naslednji povezavi](#).

Avtogeni trening

Avtogeni trening je psihofiziološka metoda sproščanja, kar pomeni, da **se usmerja tako na duševno kot na telesno delovanje**. Beseda avtogeno pomeni nekaj, kar prihaja iz nas samih in pri avtogenem treningu gre za uravnavanje lastnega telesa preko svojih misli.

Ob izvajanju tehnike sledimo govorjenim navodilom (t. i. sugestijam) in se usmerjamo na posamezne dele telesa. Pri tem se udobno namestimo v mirnem in temnejšem okolju brez motenj. Nato sledimo vodenim navodilom ali pa proces vodimo sami. Z avtogenim treningom si predstavljamo, da vsak posamezen del telesa postaja težak in topel. Začnemo lahko z eno nogo in si zamislimo, da postaja vedno težja. Ko resnično začutimo težo svoje noge, se premaknemo naprej na drugo nogo, nato pa še na obe roki, trup in glavo. Pozornost nekaj časa usmerimo tudi na ritem srčnega utripa in dihanja, tehniko pa zaključimo z zamišljanjem, da je naše čelo sveže in hladno. Da avtogeni trening doseže svoj pravi učinek, ga je potrebno izvajati vsakodnevno.

Avtogeni trening se uporablja za umirjanje in sproščanje, spodbujanje učinkovitosti, blaženje bolečin ter zdravljenje kronične izčrpanosti, motenj spanja in anksioznosti. Ker si z njim predstavljamo, da naše telo postaja vse toplejše, lahko preko avtogenega treninga dobimo tudi občutek, da se je naše telo ogrelo, če nas je prej mrazilo.

Meditacija

Bistvo meditiranja je v tem, da **svojo pozornost popolnoma osredotočamo na izbrani »žariščni pripomoček«** (npr. naše dihanje, izgovarjanje »an« ali »om«) in skušamo odmisлити vse ostalo. Ob poslušanju umirjenega glasu se namreč lažje sprostimo in odmislimo skrbi. Pri tem ni nič narobe, če nam misli začnejo uhajati k drugim stvarim. Potrudimo se, da se tega čim prej zavedamo in misli pripeljemo nazaj k »žariščnemu pripomočku«.

Obstaja več vrst meditacij, ključno pa je, da:

- najdemo primeren in udoben položaj,
- se umirimo z globokim in počasnim dihanjem,
- vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta,
- opazujemo, kako se ob vdihu razširijo naša pljuča in ob izdihu spet skrčijo,
- opazujemo, kaj občutimo v telesu,
- odmislimo zunanje okolje,
- vedno znova preusmerimo pozornost na telo (tudi, kadar nas zamotijo misli),
- se zahvalimo telesu, ker nam tako dobro služi in mu sporočamo, da si lahko odpočije.

Poleg samega občutka sprostitve je meditacija učinkovita pri soočanju z anksioznostjo, depresijo in kronično bolečino. Pripomore lahko tudi k učinkovitejšemu soočanju s stresom, telesnemu zdravju (npr. nižji krvni pritisk) in večjemu blagostanju.

Za pravilno izvajanje vaj je v začetku dobro slediti vodenim meditacijam. Meditiranje lahko traja le nekaj minut ali pa več ur. V nadaljevanju sta predstavljeni dve kratki meditaciji, ki ju lahko izvajamo med vsakodnevnimi obveznostmi (npr. med čakanjem na zobozdravnika, na vlaku, pred sestankom).

1 *minutna* meditacija

Roko položimo pod popek tako, da začutimo dviganje in spuščanje trebušne stene.

Počasi začnemo z dihanjem:
vdihnemo skozi nos,
zadržimo dih za 3 sekunde,
globoko izdihnemo skozi usta
in zopet zadržimo za 3 sekunde.

Vajo izvajamo približno 1 minuto.

Med dihanjem si lahko ponavljamo besede »jaz sem« (ob vdihu) in »miren/a« (ob izdihu).



2 *minutna* meditacija

Pri tej meditaciji ob dihanju **odštevamo od 10**. Vsaka številka ima svoj **vdih** in **izdih**.

Najprej globoko **vdihnemo**, sami pri sebi rečemo »10« nato pa počasi **izdihnemo**.

Pri naslednjem **vdihu** sami pri sebi rečemo »9« **izdihnemo**.

Ko dosežemo **0**, lahko vajo **ponovimo**, če še čutimo, da nismo dovolj sproščeni.



NIJZ
Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Ministrstvo za zdravje
Republike Slovenije

EVROPSKA UNIJA
Evropski sklad
za regionalni razvoj

Nisi okej? Povej naprej!

ZSPM
Zveza slovenskih
pedagogskega inštituta

Pozitivna vizualizacija

Naše misli imajo pomemben vpliv na naše počutje. Kadar razmišljamo o nečem žalostnem ali strašljivem, se lahko hitro počutimo otožne, nejevoljne ali zaskrbljene. Kadar pa razmišljamo o nečem lepem, kar nas veseli ali nam ugaja, kar je pozitivno in pomirjujoče, se bomo počutili sproščeno in prijetno. **Pozitivne misli tako pripomorejo k pozitivnim telesnim občutkom in umirjanju.** Naši možgani namreč ne ločijo med razmišljanjem o izkušnji in dejanskim doživljanjem izkušnje, zato vizualizacija (npr. sproščenih in pozitivnih misli) lahko deluje enako dobro kot dejansko sproščanje.

Vizualizacija pomeni predstavljanje slik, podob, spominov, misli ali krajev skozi našo domišljijo. Primerjamo jo lahko s sanjarjenjem, le da je vizualizacija bolj vodena in usmerjena. Vzemimo si 5 do 10 minut časa in si z vsemi 5 čutili skušajmo predstavljati, zaznati in občutiti določen kraj, prostor, stvar, osebo ali okoliščine, ob katerih se počutimo udobno. Bolj kot si bomo nekaj skušali predstavljati podrobno, večji učinek sprostitve bo imelo na naše telo.

Vizualni podobi se skušajmo popolnoma posvetiti in se vanjo vživeti:

- **Vid:** Kaj vidimo okoli sebe? Kaj opazimo v daljavi? Ozrmo se naokoli in bodimo pozorni na vse podrobnosti, da zaznamo celotno okolico. Posebej bodimo pozorni na podrobnosti, ki bi jih običajno spregledali.
- **Sluh:** Katere zvoke slišimo? So tihi, nežni, ostri ali glasni? Pozorno poslušajmo vse zvoke okoli sebe. Poskušajmo zaznati, ali so morda še kakšni zvoki v ozadju ali v daljavi.
- **Okus:** Ali morda jemo ali pijemo kaj dobrega? Kakšen okus ima? Zaznajmo ta okus v polnosti, kot da bi bil ta trenutek prisoten v naših ustih.
- **Dotik:** Kaj čutimo? Kakšna je temperatura zraka? Morda piha veter ali se grejemo ob odprtem ognju? Kakšen je občutek na koži?
- **Vonj:** Kateri vonji so prisotni? So močni ali blagi? Kako diši zrak? Vzemimo si nekaj časa in zaznajmo vse vonjave ter uživajmo v njih.

V svojih mislih si lahko predstavljamo karkoli nas pomirja – prijeten kraj, pomirjajoče stvari, spodbudne misli, otroške spomine itd. Izberemo si karkoli, kar nam ugaja (npr. sanjska plaža, najljubši kotic, miren vrh gore, gozdni sprehod z ljubljeno).

Primeri posameznih načinov vizualizacije so:

• **Vizualizacija misli:** misli si lahko predstavljamo na različne načine (npr. kot da so napisane na slikarskem platnu ali kino zaslonu). Pri tem se lahko osredotočamo na obliko misli, njihovo barvo ali velikost. Bolj ustvarjalni načini so predstavljanje misli v obliki vremena (npr. moje misli kot oblaki na nebu), držav (npr. moje misli kot razpršeni havajski otoki) ali živali (npr. moje misli kot begajoče čebele).

• **Vizualizacija kraja:** zamislimo si katerikoli kraj, kjer se počutimo varne. Ljudje si običajno predstavljajo plažo, pobočje reke, gozd, travnik ali gore. To je lahko kraj, kjer smo že bili ali smo ga videli na sliki, lahko pa je čisto domišljjski (pravljicni) kraj. Skušamo si ga predstavljati čim bolj živo, kot da se trenutno nahajamo v njem – zamislimo si, kaj je nad, pred ali za nami, kakšna je podlaga, po kateri hodimo ... Če želimo, si lahko izberemo besedo, ki kraj opisuje in nam bo v prihodnje pomagala pri hitrejši in lažji vizualni »vrnitvi« vanj. Če želimo, da je vizualizacija karseda doživeta, si lahko pomagamo z aktivacijo različnih čutil (npr. kaj vonjamo, okušamo, slišimo, tipamo, kako se gibamo na tem kraju).

• **Vizualizacija dogodka:** pomislimo na dogodek iz preteklosti, ki se nam je v spomin vtisnil kot prijeten in pomirjujoč. Poskušamo se ga spomniti čim bolj živo, nekatere podrobnosti pa si lahko izmislimo ali priredimo. Bolj, kot si bomo spomin predstavljali podrobno, lažje ga bomo doživeli in bolj sproščeni bomo postali.

Tehnike vizualizacije so v splošnem namenjene preusmerjanju pozornosti oz. doseganju miselne in/ali telesne sprostitve. Pripomorejo k lažšanju stresa, anksioznosti, depresivnosti ter blaženju glavobolov in kronične bolečine. Tehnika pozitivne vizualizacije je učinkovita tudi pri blaženju občutkov tesnobe. Pri tem pa je potrebno upoštevati, da nekateri ljudje nimajo kapacitete za vizualizacijo oz. jim neustrezno izvedena tehnika lahko sproža anksiozne misli. Vizualizacija se odsvetuje tudi v stanju akutne psihoze.

Postopna mišična sprostitve

Vaja postopne mišične sprostitve nam pomaga zaznati, kje v telesu čutimo napetost in z njo povezano tesnobo. Z napenjanjem in sproščanjem mišic v telesu lahko dosežemo občutek sprostitve. Vaj se najlažje lotimo v udobnem položaju (sede ali leže). Skušajmo postopoma napeti vse mišice v telesu, tako da začnemo pri obrazu in se pomikamo proti stopalom. Napetost zadržimo 10 sekund in pozorno spremljajmo občutek v telesu. Nato napetost

spustimo in ponovno opazujemo, kako se občutek sproščenosti razlikuje od občutka napetosti.

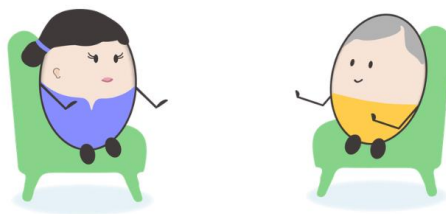
V nadaljevanju navajamo podrobnejše napotke:

- **Obraz:** Kar se da močno se namrščimo in skrčimo vse predele obraza, nato jih spustimo.
- **Dlani:** Stisnimo pest in prste zavijmo v dlan, nato dlani razprimo.
- **Roke:** Stisnimo pesti in jih pomaknimo k ramenom, nato jih spustimo.
- **Ramena:** Dvignimo in potisnimo ramena proti ušesom, nato ramenski obroč spustimo.
- **Hrbet:** Lopatice stisnimo močno skupaj, nato jih spustimo.
- **Trup:** Trebuh povlecimo kar se da močno notri, nato ga spustimo.
- **Stegna:** Stegna tesno stisnimo skupaj, nato jih spustimo.
- **Meča:** Stopala močno iztegnimo ali upognimo, nato jih spustimo.
- **Stopala:** Prste na nogah tesno skrčimo in napnemo, nato jih spustimo.

Kako naj se lotim tehnik sproščanja?

Kadar v svoj vsakdan želimo vpeljati trenutke sproščanja je dobro, da si izberemo takšno tehniko, ki nam leži in nam je všeč. **Izvajanje tehnik lahko prilagodimo sebi in svojim (z)možnostim (npr. urniku, okolju v katerem smo).** Bolj kot strogo upoštevanje pravil vsake tehnike je pomembno, da smo do svojega telesa prijazni in stanja sprostitve ne skušamo doseči z vso silo. Čeprav se nam bodo nekatere tehnike sproščanja v začetku morda zdele smešne, nesmiselne ali dolgočasne, je pomembno, da z izvajanjem nadaljujemo, saj gre za večino, ki jo moramo usvojiti. Kajti vse tehnike sproščanja postanejo učinkovitejše z vadbo. Priporočljivo je, da tehniko sproščanja izvajamo redno, pa čeprav krajši čas (npr. 5 ali 10 minut), kot pa če vadimo samo občasno in dlje. Bolje kot bomo osvojili tehniko, lažje bomo dosegli želeno sprostitvev.

(Vir: <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-sebi/nasveti-za-boljse-pocutje/ucinkovite-tehniko-sproscanja/>)



'Bil sem sam, mislil sem, da bom že zvozil. Nato pa so se vizije vrnile. Začel sem jokati. Si to moja podzavest zares želi? Si želim to jaz? Ne, to ne mora biti tako. Moram poiskati pomoč.'

- Alžbiana

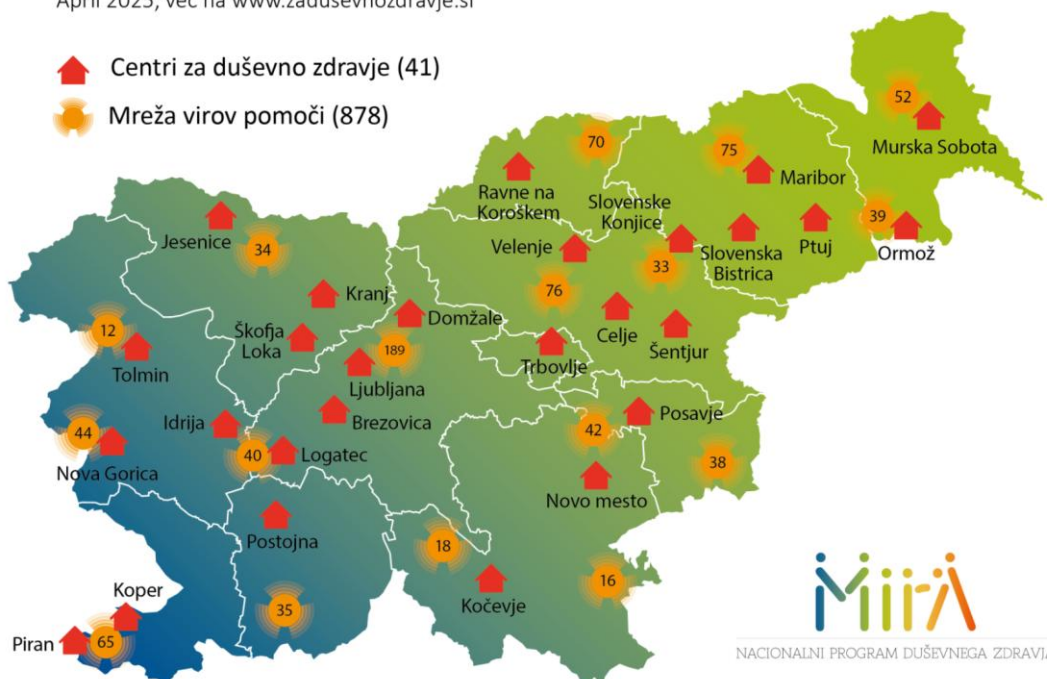
POMOČ V DUŠEVNI STISKI

Kje najdem pomoč?

- pri izbranem osebnem zdravniku;
- v regionalnem [Centru za duševno zdravje odraslih](#) ali [Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov](#)
- obstoječih službah ki obravnavajo nujna in krizna stanja (**nujna medicinska pomoč in psihiatrične bolnišnice**)
- izven delovnega časa v dežurni pedopsihiatrični službi na varovanem oddelku za otroke in mladostnike Univerzitetne psihiatrične klinike v Ljubljani, Grablovičeva ulica 44b

Centri za duševno zdravje v mreži virov pomoči

April 2025, več na www.zadusevnozdravje.si



Če je stiska zelo huda in drugi viri pomoči niso na voljo, se lahko obrnete tudi neposredno na:

- dežurnega zdravnika,
- dežurno ambulanto najbližje psihiatrične bolnišnice,
- reševalno službo (112) ali
- urgentno psihiatrično ambulanto v Centru za izvenbolnišnično psihiatrijo v Ljubljani (01/4750 670).



Dodatni viri pomoči v duševni stiski

Lahko se obrnete na strokovnjake s področja duševnega zdravja v [centrih za duševno zdravje](#) in v [zdravstvenovzgojnih centrih in centrih za krepitev zdravja](#) oziroma na dodatne vire pomoči v duševni stiski, predstavljene spodaj.

Svetovalec v vzgoji in izobraževanju

V vrtcih, osnovnih in srednjih šolah ter dijaških domovih in vzgojnih zavodih so na voljo svetovalni delavci in delavke. V duševnih stiskah se tako otroci, dijaki in starši lahko obrnemo na svetovalno službo ali učitelja oz. učiteljico.

Telefoni za pomoč v stiski

- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik 116 123 (24ur/ dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.

Posvet

Za prvi obisk za brezplačno psihološko svetovanje v svetovalnicah Posvet je na voljo številka 031 704 707 (vsak delavnik med 8. in 20. uro).

Več informacij najdete na spletni strani www.posvet.org.

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

- Brezplačni SOS telefon, 24ur/dan: 080 11 55.
- SOS zatočišče: 24 ur/dan: 080 11 55. Obe varni hiši delujeta in sprejemata ženske in otroke – žrtve nasilja.
- SOS osebno svetovanje: vsak delavnik od 9. do 15. ure: 031 699 333 (lahko vas pokličejo nazaj, da s klicem nimate stroškov; nudijo tudi pogovor s psihoterapevko).
- Svetovanje po elektronski pošti: drustvo-sos@drustvo-sos.si.

Telefonsko svetovanje za žrtve nasilja v družini ali v intimnopartnerskem odnosu (Društvo za nenasilno komunikacijo)

- Vsak dan od 8. do 16. ure, na 031 770 120 (LJ) in 031 546 098 (KP).

Zveza prijateljev mladine Moste-Polje

- vključitev v razbremenilni razgovor ali psihosocialno svetovanje na voljo na številki 01 544 30 43 – (splošna številka) in na elektronski pošti info@zpmmoste.net.

Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic

- razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju:
 - spremljanje umirajočih: 051 426 578,
 - podpora žalujočim: 051 419 558.

Internet kot podporni medij ob duševni stiski

- #tosemjaz – spletni portal namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.
- Med.Over.Net – spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področjih www.med.over.net.
- NeBojSe – spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si.
- Živ? Živ! Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si.
- Društvo SOS – [online podporna skupina](#) in [druge oblike pomoči](#).

- OMRA – inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Več na: <https://www.omra.si/>.

Seznam socialnovarstvenih programov na področju duševnega zdravja

Osebe, ki imajo dolgotrajne težave v duševnem zdravju in so vključene v obravnavo v okviru nevladnih organizacij, lahko informacije/svetovanje dobijo na spodaj navedenih telefonskih številkah. Za te osebe so številke dosegljive ves čas oziroma ob navedenih urah.

Društvo Šent, Društvo Ozara, Društvo Vezi, Društvo Altra

(Vir in dodatne informacije: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prvi-viri-pomoci-v-stiski/>)

PROJEKTI ZSPM NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

PoljaMoči

Projekt Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj (akronim: *PoljaMoči*) se osredotoča na kmečko prebivalstvo, ki se sooča z različnimi izzivi na področju duševnega zdravja zaradi specifičnih okoliščin, v katerih živijo in delajo. To vključuje dolg delovni čas, socialno izolacijo, negotovost zaradi vremenskih in tržnih razmer, stigmatizacijo težav v duševnem zdravju, omejen dostop do psihosocialnih storitev idr. Projekt nagovarja izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa, ki zajema izobraževanja in dvig kompetenc na področju skrbi za dobro duševno zdravje in zmanjšanje psihosocialnih tveganj. Kmečko prebivalstvo je zaradi specifičnih pogojev dela in življenja izpostavljeno velikim psihosocialnim obremenitvam, zato so cilji projekta usmerjeni v implementacijo izobraževalnih gradiv in aktivnosti, ki jim bodo pomagala, da bodo lahko bolj učinkovito upravljali s stresnimi okoliščinami dela in življenja na kmetijah ter lažje poskrbel za dobro počutje.

Projekt izvajajo strokovnjaki in strokovnjakinje iz Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU, Inštituta Karakter, Zveza slovenske podeželske mladine in Zavoda ZRNO. Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



(Več o projektu: <https://www.omra.si/polja-moci/o-projektu/>)

neMOČ PODEŽELJA

neMOČ PODEŽELJA je projekt, ki smo se ga lotili mladi in manj mladi s podeželja in strokovnjaki z različnih področij v želji po povečanju pismenosti na področju duševnega zdravja na kmetijah ter dvigu zavesti o pomenu duševnega zdravja za kvaliteto življenja na podeželju. Želeli smo, in še vedno si prizadevamo, razširiti posameznikovo dožemanje o pomembnosti dobrega počutja ter opolnomočiti mlade za prepoznavanje različnih duševnih stisk in načinov spopadanja z njimi. Glavni cilji so (bili) znižanje stigme o duševnem zdravju na podeželju in oblikovanje smernic za dolgoročno delovanje sistema na področju duševnega

zdravja za ljudi, ki kmetujejo in živijo na podeželju v Sloveniji. Teme duševnega zdravja želimo vključiti tudi v plan dela KGZS in jih umestiti v program obveznega izobraževanja za kmete. Glavnino projekta je predstavljalo osem spletnih delavnic, ki so bile izvedene po celotni Sloveniji.

Glavni dosežen cilj projekta je vzpostavitev delovnega mesta za psihosocialno podporo kmetom na Kmetijsko gozdarski zbornici Slovenije.



(Več o projektu: <https://zspm.si/nemoc-podezelja/>)

Projekt TERA

Razvoj celostnega pristopa za lajšanje usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja na podeželju, temelječega na vzpostavitvi večdeležniških regionalnih sistemov in lokalnih partnerstev. Projekt TERA naslavlja izzive usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja v ruralnem okolju, s poudarkom na nizki ozaveščenosti o možnostih usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja med ženskami in moškimi na podeželju, izrazito slabši ekonomski neodvisnosti žensk na podeželju, fragmentacijo deležnikov v regiji pri naslavljanju izzivov usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja ter fizične odmaknjenosti in oteženega dostopa do javnih sredstev. Govori o večplastni obremenjenosti žensk na podeželju, ki jo spremlja nepriznavanje njihove vloge in pomembnega doprinosa za gospodinjstvo, kmetijstvo in širšo skupnost na eni ter globoka zakoreninjenost spolnih stereotipov na podeželju na drugi strani. Skupaj botrujeta k visokemu izostanku žensk v družbeno-ekonomskem okolju podeželja. Tako delež žensk v Sloveniji, ki so kot nosilke in družinski član udeležene pri delu na kmetijskih gospodarstvih, znaša **46 %**, zgolj **9 %** žensk pa je tudi lastnic tega kmetijskega gospodarstva.

Pomemben del projekta so bile delavnice za opolnomočenje posameznikov na področju usklajevanja poklicnega in zasebnega življenja ter za lažje doseganje enakosti spolov na podeželju, ki so jih izvajale predstavnice kmečkih žena in mladi podeželjani v mentorskem paru s sledečimi temami: Pravi moški in prava ženska (spolni stereotipi in delitev dela glede na spol)

- Aktiven podeželjan/podeželanka izven kmetije (udeležba v aktivnostih izven kmetije, društva in druge organizacije, vpliv na duševno zdravje)
- Nasilje na podeželju
- Delo – počitek – prosti čas
- Medgeneracijsko sožitje
- Pravice in dolžnosti vsakega kmeta, socialna varnost



(Več o projektu: <https://zspm.si/projekt-tera-enakost-spolov-na-podezelju/>)

UPORABNE SPLETNE STRANI

