



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

O duševnih motnjah se premalo (odkrito) pogovarjamo

V zadnjem času je v javnosti odmevalo več tragičnih zgodb, ko posamezniki niso našli izhoda iz osebne duševne stiske. Raziskave kažejo, da v Evropi še vedno več kot polovica oseb s težavami v duševnem zdravju zaradi strahu pred stigmo ne poišče strokovne pomoči, duševno stisko pa prikrivajo celo pred svojimi bližnjimi. Stigma sicer pomeni, da posamezniku ali skupini pripišemo lastnosti, ki za okolico niso dobrodošle ali sprejemljive in jih družba odklanja ali obsoja, četudi ni nikakršne realne osnove za njihovo stališče. To se pogosto dogaja zaradi neznanja ali zakoreninjenih predsodkov. Posledica stigmatizacije dušenih motenj je, da so osebe s tovrstnimi težavami izpostavljene predsodkom, poniževanju in celo izobčenju okolice. Hkrati pa škodljivo stigmatiziranje lahko doživljajo tudi tisti, ki se opogumijo in poiščejo ustrezno strokovno obravnavo. Kaj je javna, strukturna in kaj samostigma? Katere so še škodljive posledice stigmatiziranja duševnih težav? Kako lahko sami prispevate k zmanjšanju javne stigme? Odgovore in več pojasnil najdete [tukaj](#).

Kako potekajo delavnice OMRA? Kakšne so vsebine? Komu so namenjene? Kaj o delavnicah menijo udeleženci?

Poglejte si predstavljena videa: [Delavnice OMRA – predstavitev](#) ter [OMRA – vtisi in mnenja udeležencev](#)

Odprti novi termini in lokacije brezplačnih delavnic o motnjah razpoloženja

Od oktobra 2018 do junija 2019 v krajih severovzhodne Slovenije izvajamo brezplačne delavnice o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom, depresijo, anksioznimi in drugimi duševnimi motnjami. Na njih priznani strokovnjaki na razumljiv način pojasnjujejo: Kaj so **motnje razpoloženja**? Kako se razvijejo? Kako jih **prepoznati**? Kako jih **zdraviti**? Kdo in na kakšen način vam lahko pomaga? Kaj lahko **naredite sami**?

Na delavnicah so dobrodošli vsi, ki jih tematika zanima, se soočajo s tovrstnimi težavami, njihovi bližnji, kot tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju. Vsi udeleženci prejmejo dva priročnika (**Stres in anksiozne motnje, Depresija in bipolarna motnja razpoloženja**) in **Kratek vodič po motnjah razpoloženja**.

Tukaj najdete nove termine in razpoložljiva mesta za prijave. Od februarja naprej prihajamo v Velenje, Mursko soboto, na Prevalje, v Maribor, Gornjo Radgono ... Koledar še dopolnjujemo. Poglejte in prijavite se na pravšnjo delavnico za vas. Se vidimo!

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

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.