



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

RAZIŠČITE MOŽNOSTI: ODSLEJ VSEBINE DELAVNIC OMRA TUDI NA SPLETU

Ima vaš bližnji sorodnik, prijatelj, znanec, sodelavec depresijo, anksiozno motnjo, bipolarno motnjo razpoloženja? Se sami soočate z življenjem, ki ga preplavljajo občutki tesnobe, teme, žalosti, brezupa? So se vam nakopičili hujši stresni dogodki in ste iznenada doživeli prvi panični napad? Se ne morete pobrati iz brezna bolečin, trpljenja, razočaranj, morda celo vstati iz postelje? Vam ni jasno, kaj se z vami ali z bližnjimi dogaja? Vsekakor niste edini. Motnje razpoloženja so mnogo bolj pogoste, kot si predstavljamo, in kot se o njih govori.

Poznavanje mehanizmov in značilnosti motenj razpoloženja je lahko prvi korak k izboljšanju stanja. Skoraj nepredstavljivo je, koliko možnosti nam na področju izobraževanja odpira svetovni splet. A hkrati nas brskanje po spletu lahko zavede z nepreverjenimi, tržno-usmerjenimi in drugače zavajajočimi informacijami. Tudi zato smo na spletni platformi www.omra.si za vas razvili preverjene oblike samopomoči, priročnike in zanimivosti, ki jih najdete [tukaj](#).

Novost je, da bodo na spletu prostodostopne tudi vsebine, ki smo jih podajali na odlično obiskanih in uporabnih delavnicah OMRA. Poleg spletne učilnice o [stigma in iskanju pomoči](#), si odslej lahko nabereite nova znanja in pojasnila tudi o [depresiji](#). Kmalu pa bosta na voljo še spletni učilnici o anksioznih motnjah in bipolarni motnji razpoloženja. Vabljeni, da jih obiščete in pregledate!

NAPOVEDUJEMO IN VABIMO NA STROKOVNO KONFERENCO

Na svetovni dan duševnega zdravja, 10. oktobra, pripravljamo strokovno konferenco »**Inovativnost in uspešnost programa OMRA: večnivojsko do boljšega prepoznavanja motenj razpoloženja v Sloveniji**«. Predstavili bomo rezultate in posebnosti programa, izsledke in izkušnje s terena, kakor tudi ključne vidike zagotavljanja boljše skrbi za duševno zdravje. Zanimiv program in govorce si oglejte [tukaj](#).

Konferenca bo od 10.30 – 15.20 potekala v Prešernovi dvorani SAZU (Novi trg 4, Ljubljana) pod častnim pokroviteljstvom predsednika Republike Slovenije Boruta Pahorja.

Med odmorom pa bo za posebno kulinarično doživetje poskrbela Skuhna.

Ostalo je le še nekaj prostih mest, zato strokovne delavke in delavce vabimo k prijavi.

Udeležba na konferenci je brezplačna, potrebna pa je registracija.

Pohitite in se najkasneje do 7. oktobra oziroma do zasedbe razpoložljivih mest prijavite na spletni naslov

anela.klemenc-beso@zrc-sazu.si.

Se vidimo!

ODGOVORI NA POGOSTA VPRAŠANJA

Zakaj mi v trgovini ali v množici zmanjkuje zraka?

Osebe, ki so nagnjene k razvoju panične motnje, so bolj občutljive na slab zrak. Povečano občutljivost na koncentracijo kisika v zraku osebe s panično motnjo opišejo kot panične napade v prostorih, kjer je vročina, slab zrak, veliko ljudi. Seveda za razvoj paničnih napadov ni dovolj imeti zgolj povečano občutljivost za koncentracijo kisika v zraku. Pomembno je še, da se pri posamezniku vključi lažni alarm, ki strah še poveča in na koncu pripelje do panike, nato pa tudi do izogibajočega vedenja.

Kakšna je razlika med tesnobo (anksioznostjo) in strahom?

Strah je čustveni odziv na znano ali določeno grožnjo – na dejansko grožnjo. Tesnoba pa je pogosto odziv na nedoločeno in neznano grožnjo ali na grožnjo, ki ni resnična.

Med paničnim napadom sem imel/a občutek, da bom znorel/a. Je to mogoče?

Ne. Lahko imate občutek, da boste znoreli, izgubili nadzor, vendar so to le simptomi paničnega napada.

Nenehno me preganjajo negativne misli, saj ob vsakem dogodku pomislim na najslabše oziroma pričakujem samo slabe novice.

Gre za enega temeljnih simptomov depresije, ki podpira vse druge simptome. Življenje je zaradi tega videti, kot bi imeli črna očala, nič ni več dobro, spodbudno, veselo. V preteklosti ni bilo nič veselega, v sedanjosti ni nič vrednega, v prihodnosti pa ne bo ničesar, kar bi bilo dobro. Pomembno je, da se oseba zaveda, da ni vedno razmišljala tako in gre samo za obdobje, v katerem je depresivna. Vztrajno si mora ponavljati: to obdobje bo minilo.

Več odgovorov na pogosta vprašanja najdete v [Vodiču po motnjah razpoloženja](#).

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.