

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Hormonsko ravnovesje in duševno zdravje

Najnovejše raziskave potrjujejo, da je večina težav v duševnem zdravju v veliki meri lahko posledica medsebojnega učinkovanja vsaj treh dejavnikov:

- **Družbenih**, kot so **izkušnje zanemarjanja ali zlorabe v zgodnjem otroštvu**.
- **Psiholoških**, pri čemer se pomembno vlogo pripisuje **temperamentu**, vključno z nagnjenostjo k takojšnjemu in nepremišljenemu odzivanju (ali impulzivnosti) ter težavami pri nadzoru nad čustvi.
- **Bioloških**, kot je **spremenjeno delovanje** živčnih prenašalcev (nevrottransmitterjev) **v možganih**.



Zdravljenje težav v duševnem zdravju z **zdravili** temelji na **uravnavanju delovanja živčnih prenašalcev**, vendar pa lahko tudi sami z majhnimi »triki«, dobrimi navadami, vplivamo na **uravnoteženo delovanje našega hormonskega sistema**, posledično pa na naše dobro telesno in duševno počutje in duševno zdravje.

Raven DOPAMINA ali **hormona nagrade** lahko v našem telesu zvišamo recimo z dejavnostmi, kot so: končanje naloge, ki smo jo začeli, praznovanje majhnih zmag, poslušanje glasbe, poskušanje česa novega...

OKSITOCIN ali **hormon ljubezni** lahko uravnavamo z igranjem z ljubljeno osebo, z objemanjem, dotikanjem svojih bližnjih, z druženjem s prijatelji, z dajanjem komplimentov ali samo s tem, da naredimo kaj lepega za sočloveka.

SEROTONIN skrbi za ustaljenost razpoloženja, mi pa lahko poskrbimo za naš serotonin tako, da se zdravo in uravnoteženo prehranjujemo, meditiramo, smo telesno dejavni (tek, sprehod, kolesarjenje, tenis ... kratka, s katero koli dejavnostjo, ki nam je všeč), gremo na zrak in sonce (v skladu s smernicami za izpostavljanje soncu).

ENDROFIN ali protibolečinski hormon ima zelo rad smejanje, namakanje v topli kopeli, jogo, umetniške dejavnosti (igranje inštrumenta, slikanje, itd.).

Več o tem, **kako sta hormonsko ravnovesje in duševno zdravje povezana**, pa v oddaji **Poti iz labirintov**, ki jo soustvarjamo pod okriljem programa OMRA z radiem Agora: <https://cba.fro.at/537568>.

Vabljeni na Festival FaZan

Od **9. do 11. septembra 2022** bo na Sončnem griču, Hrvoji v Slovenski Istri potekal **Festival zdravih navad (FaZan)**, kjer se bodo zvrstile izkustvene delavnice, okrogle mize, predavanja in umetniško glasbeni program s ciljem raziskovanja **celostnega človekovega zdravja**. Več o vsebinah in poteku festivala si oglejte na njihovi [spletni strani](#).



Na festivalu bo gostoval tudi program OMRA z izvedbo **brezplačne delavnice MOČ POGOVORA - ŠIBKOST STIGME**, ki bo potekala **10. septembra ob 15.00 uri**.

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



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.