



*Sodobne definicije duševnega zdravja so različne. Ena od njih upošteva dognanja s področja razvoja posameznika v odnosu z drugimi ljudmi. Svoje ravnanje moramo ves čas prilagajati ravnanju oseb, ki so v našem okolju, pri čemer se naučimo, kako uravnavati naše vedenje z našo okolico. Duševno zdravje se kaže v tem, da smo kot odrasli sposobni predvidevati svoja dejanja, predelati lastne izkušnje, čutiti, razumeti in upoštevati naša notranja čustvena stanja, obenem pa biti sposobni predvideti čustvena stanja drugih ljudi.*

## Novice

### Opravljanje dobrih del za druge je lahko še učinkovitejša oblika zdravljenja depresije kot psihoterapija

Nedavna [raziskava](#) s svojimi izsledki opozorja na dejavnost, ki je lahko pri zdravljenju depresije še bolj učinkovita od psihoterapije. Študija je pokazala, da je opravljanje dobrih del za druge privedlo do izboljšanja depresivnega,

tesnobe ali stresnega počutja in da takšnega izboljšanja ni bilo opaziti pri kognitivno vedenjski psihoterapiji, ki se pogosto uporablja pri zdravljenju tovrstnih duševnih stanj. Podlaga za ta rezultat je bil eksperiment, ki je zajel 122 ljudi iz središča Ohia z zmernimi do hudimi simptomi depresije, tesnobe ali stresa. Poglejmo si ga nekoliko поблиžje.

Najprej so ljudi z izkušnjo depresije, tesnobe ali stresa razdelili v tri skupine. Dve skupini so določili za opravljanje tehnik kognitivno vedenjske psihoterapije – prvo za opravljanje tehnike načrtovanja družabnih dejavnosti, drugo za opravljanje tehnike kognitivnega prevrednotenja. Ljudje iz tretje skupine pa so morali opravljati dobra dela za druge. V skupini za načrtovanje družabnih dejavnosti so dobili navodilo, naj dva dni v tednu načrtujejo tovrstne dejavnosti. V skupini za kognitivno prevrednotenje so si morali dva dni v tednu zapisovati, saj naj bi tako pri sebi lažje prepoznavali negativne vzorce mišljenja in pretresli svoje misli, tako da bi omilili depresijo, tesnobo ali stres. V skupini za opravljanje dobrih del za druge pa so dobili navodilo, naj dva dni v tednu opravijo tri dobra dela za druge. Pri tem so dobra dela za druge opredelili kot mala ali velika dejanja, s katerimi koristimo drugim oziroma jih osrečimo, za to pa običajno namenimo nekaj svojega časa ali sredstev. Člani skupine za opravljanje dobrih del za druge so tako, kot so pozneje povedali, na primer pekli kekse za svoje prijatelje, jih kam peljali, puščali samolepilne listke s spodbudnimi besedami za svoje sostanovalce.

V vseh treh skupinah so dejavnosti, za katere so bili določeni, opravljali najprej pet, nato pa še pet tednov. Njihovo duševno zdravje so ponovno ovrednotili prvič po petih in drugič po desetih tednih. Pregled je pokazal, da se je počutje članov vseh treh skupin izboljšalo tako po petih kot tudi po desetih tednih. Vendar je bilo največje izboljšanje opaziti v skupini za opravljanje dobrih del za druge. Kot glavna prednost te oblike zdravljenja depresije, tesnobe ali stresa se je izkazal občutek večje povezanosti z drugimi.



1.junij - Svetovni dan  
zavedanja narcistične zlorabe

Letos smo v programu OMRA obeležili svetovni dan zavedanja narcistične zlorabe s spletnim pogovorom »Ne stopajte po prstih: Kako prepoznati

narcistično zlorabo in se pred njo zaščititi?«. K spletnemu pogovoru smo povabili sogovornice, ki so narcistično zlorabo doživele. Poslušalstvo se je preko njihovih izkušenj lahko seznanilo s strategijami soočanja s tovrstno stisko in oblikah pomoči, ki so na voljo osebam, ki trpijo zaradi posledic zlorablajočega odnosa z osebami z močno izraženimi narcističnimi osebnostnimi lastnostmi. Vabljeni, da si ogledate [videoposnetek pogovora](#).

---

## Biblioterapija

JUNIJ

30

[Založba Chiara](#) do konca junija nudi 10 % popust pri spletnem nakupu na knjige iz področja osebnostnih motenj:

- Čustveni vampirji
- Ne stopajte več po prstih
- V opoju narcisa
- Čustveni vampirji v službi
- Odraščanje ob narcisu

**Navedite kodo za popust: NARCIS10**

---

## Stopite v stik z nami



## Partnerji programa



ZRC SAZU





REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Novičnik programa OMRA prejimate, ker ste se nanj naročili. Če Novičnika programa OMRA ne želite prejemanj, se lahko od njega [odjavite](#).

© 2023 Program OMRA, vse pravice pridržane.