



prum
POLIA
MOČI

.....

Predstavitev projekta **POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ** (PoljaMoči)

»Pomoč ni znak šibkosti. Je dejanje moči in spoštovanja do sebe.«

dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih., Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU

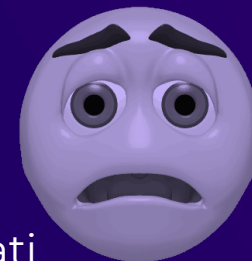
lilijana.sprah@zrc-sazu.si

14. 4. 2025, Atrij ZRC



MOTIVACIJA ZA PROJEKT

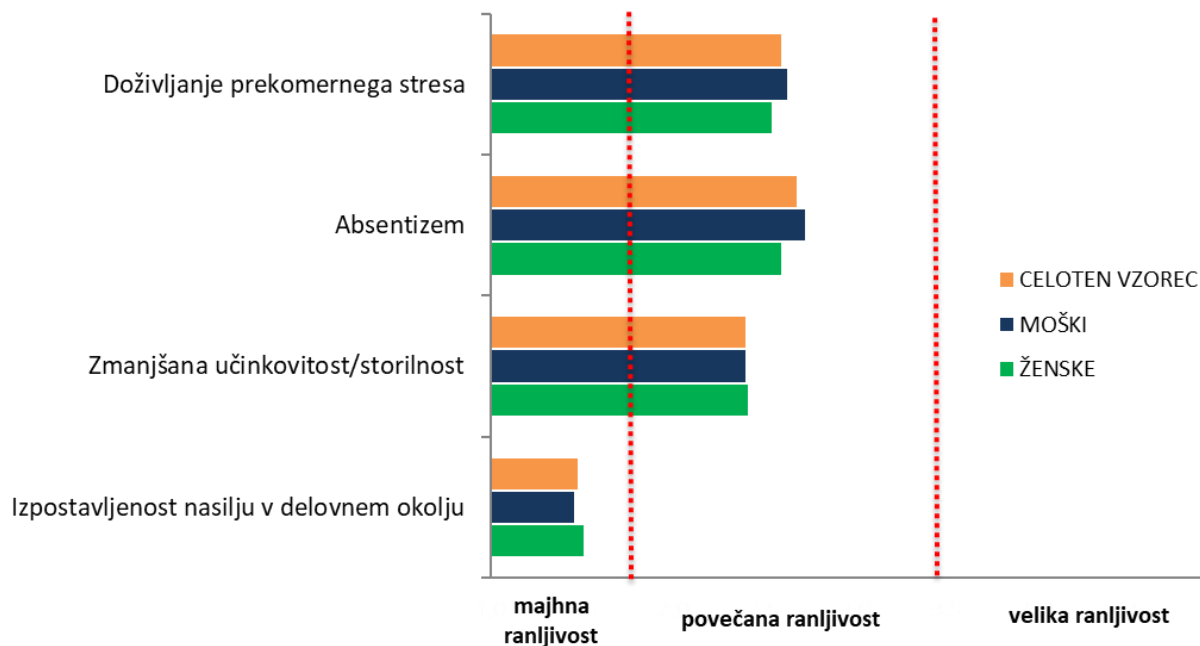
- Mednarodne raziskave opozarjajo, da so **kmetje ena izmed najbolj ranljivih skupin** glede duševnega zdravja.
 - Kmetijstvo je zaradi številnih dejavnikov, kot so fizično zahtevno delo, ekonomska negotovost, vremenske neprilike in socialna izolacija, povezano **z velikim tveganjem za pojav visoke stopnje doživljanja prekomernega stresa in duševnih stisk.**
- 45 % kmetov poroča, da doživlja prekomerni stres,
 - 35 % kmetov izraža klinične znake depresije,
 - 58 % kmetov doživlja tesnobo,
 - 40 % kmetov doživlja občutke nelagodja, če bi morali poiskati strokovno pomoč zaradi težav v duševnem zdravju,
 - v nekaterih tudi do 3,5x večja samomorilna ogroženost kmetov v primerjavi s splošno populacijo





V Sloveniji še vedno nimamo na voljo kvalitetnih izsledkov epidemioloških raziskav, ki bi pokazale na stanje duševnega zdravja pri tej poklicni skupini.

- V letu 2022 smo opravili na ZRC SAZU raziskavo v sklopu CRP-a „Odzivanje kmečkih družin na posledice delovnih nesreč in poklicnih bolezni“, kjer je bilo vključenih **409** udeleženk in udeležencev iz kmečkih gospodarstev (61 % moških in 39 % žensk).
- Rezultat so pokazali **povečano ranljivost** kmetov in kmetic za doživljanje prekomernega **stresa, absentizma in prezentizma**.



PRIMERJAVA NAJBOLJ POGOSTIH IZVOROV PSIHOSOCIALNIH OBREMENITEV (STRESA) MED MOŠKIMI IN ŽENSKAMI

	TRDITEV
1.	Moj zaslužek je prenizek glede na vloženi napor pri delu.
2.	Delo, ki ga opravljam, mi veliko pomeni in počutim se odgovoren/-na za uspeh kmetije.
3.	Rezultati in cilji dela so mi zelo pomembni.
4.	Opravljam več različnih delovnih nalog hkrati.
5.	Moj delovni čas je daljši od 8 ur.
6.	Zaslužek, ustvarjen iz kmetijske dejavnosti, je prenizek za zadovoljevanje osnovnih potreb.
7.	Ne vzamem si dovolj časa zase.
8.	Obseg mojih delovnih nalog je velik.
9.	Moje delo je zelo zahtevno.
10.	Delo mi predstavlja najpomembnejšo vrednoto v življenju.
11.	Imam neenakomerno razporeditev delovnega časa.
12.	Tudi sam/-a moram sodelovati pri pridobivanju finančnih sredstev, da se ohrani kmetija in naš zaslužek.
13.	Moje delo vključuje ponavljajoče se gibe.
14.	Nagnjen/-a sem k temu, da hočem svoje delo opraviti popolno.
15.	Pri delu dvigujem težka bremena.
16.	Moj delovni čas je nepredvidljiv.
17.	Pri delu je drža mojega telesa dalj časa prisiljena (sedenje, stanje).



***Dejavniki, ki so jih udeleženci in udeleženke raziskave opredelili, da **večinoma oz. pogosto veljajo za njih**, za njihove življenjske okoliščine in značilnosti dela.

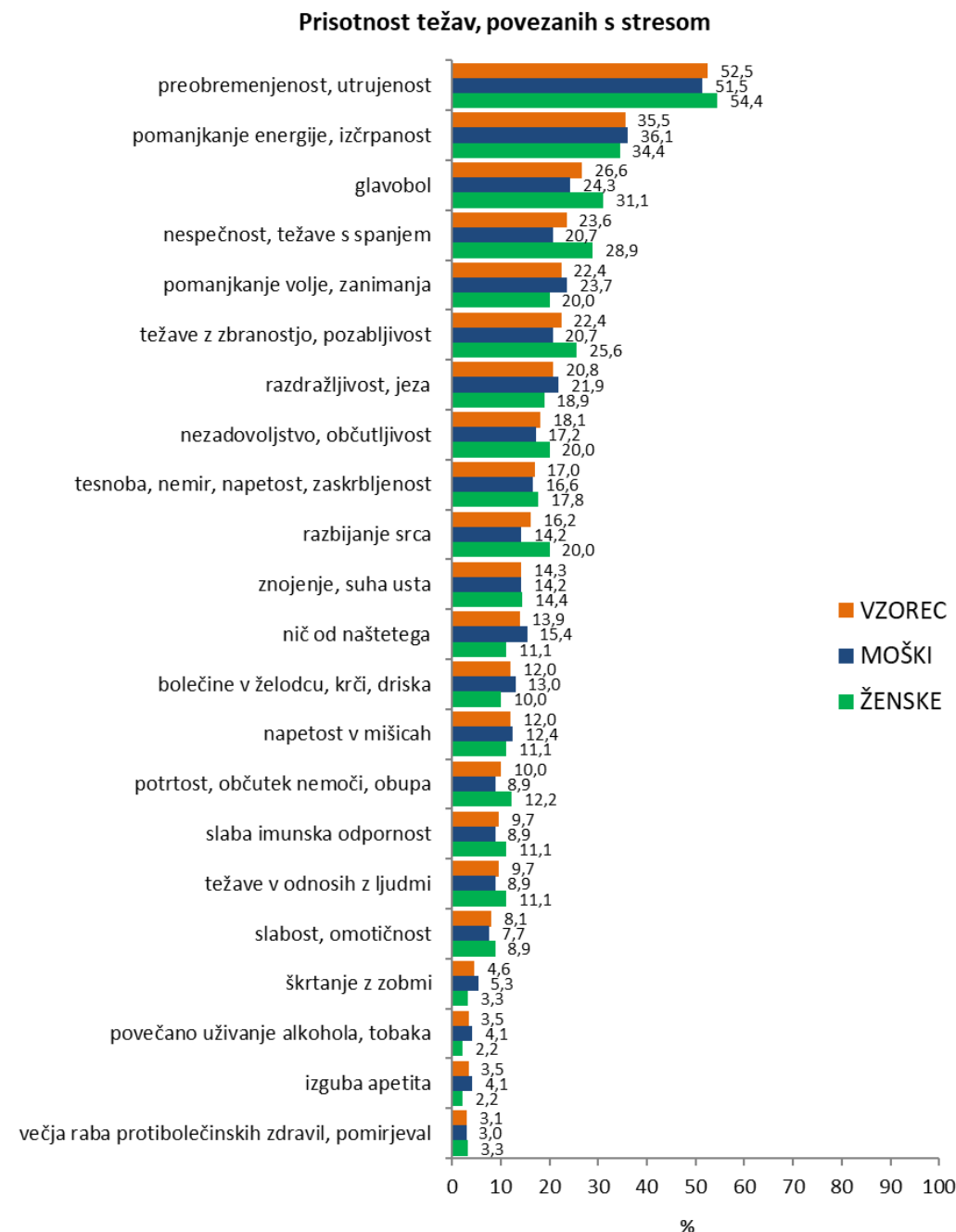
	TRDITEV
1.	Delo, ki ga opravljam, mi veliko pomeni in počutim se odgovoren/-na za uspeh kmetije.
2.	Moj delovni čas je daljši od 8 ur.
3.	Moj zaslužek je prenizek glede na vloženi napor pri delu.
4.	Rezultati in cilji dela so mi zelo pomembni.
5.	Opravljam več različnih delovnih nalog hkrati.
6.	Pri svojem delu nosim veliko odgovornost, saj je od rezultatov mojega dela v veliki meri odvisen uspeh kmetije ali uspešnost dela drugih članov kmetije
7.	Obseg mojih delovnih nalog je velik.
8.	Moje delo je zelo zahtevno.
9.	Zaslužek, ustvarjen iz kmetijske dejavnosti, je prenizek za zadovoljevanje osnovnih potreb.
10.	Imam neenakomerno razporeditev delovnega časa.
11.	Pri delu dvigujem težka bremena.
12.	Moj delovni čas je nepredvidljiv.
13.	Tudi sam/-a moram sodelovati pri pridobivanju finančnih sredstev, da se ohrani kmetija in naš zaslužek.
14.	Moje delo poteka tudi na terenu.
15.	Pri delu je drža mojega telesa dalj časa prisiljena (sedenje, stanje).
16.	Postopki mojega dela so nevarni (npr. uporaba fitofarmacevtskih sredstev, delo z živalmi, delo s stroji, ipd.).
17.	Izpostavljen/-a sem škodljivim okoljskim vplivom (hrup, vročina, mraz, plini, hlapi, prah, vibracije, bleščanje).
18.	Moje delo vključuje ponavljajoče se gibe.
19.	Pri mojem delu je velika verjetnost za nastanek nesreče, poškodbe pri delu (delo na višini, delo s stroji, opravila v gozdu, hlevu, rokovanje s fitofarmacevtskimi sredstvi).
20.	Ne vzamem si dovolj časa zase.
21.	Ko zbolim, običajno ne koristim bolniškega staleža.



PRISOTNOST TEŽAV, POVEZANIH S PREKOMERNIM STRESOM

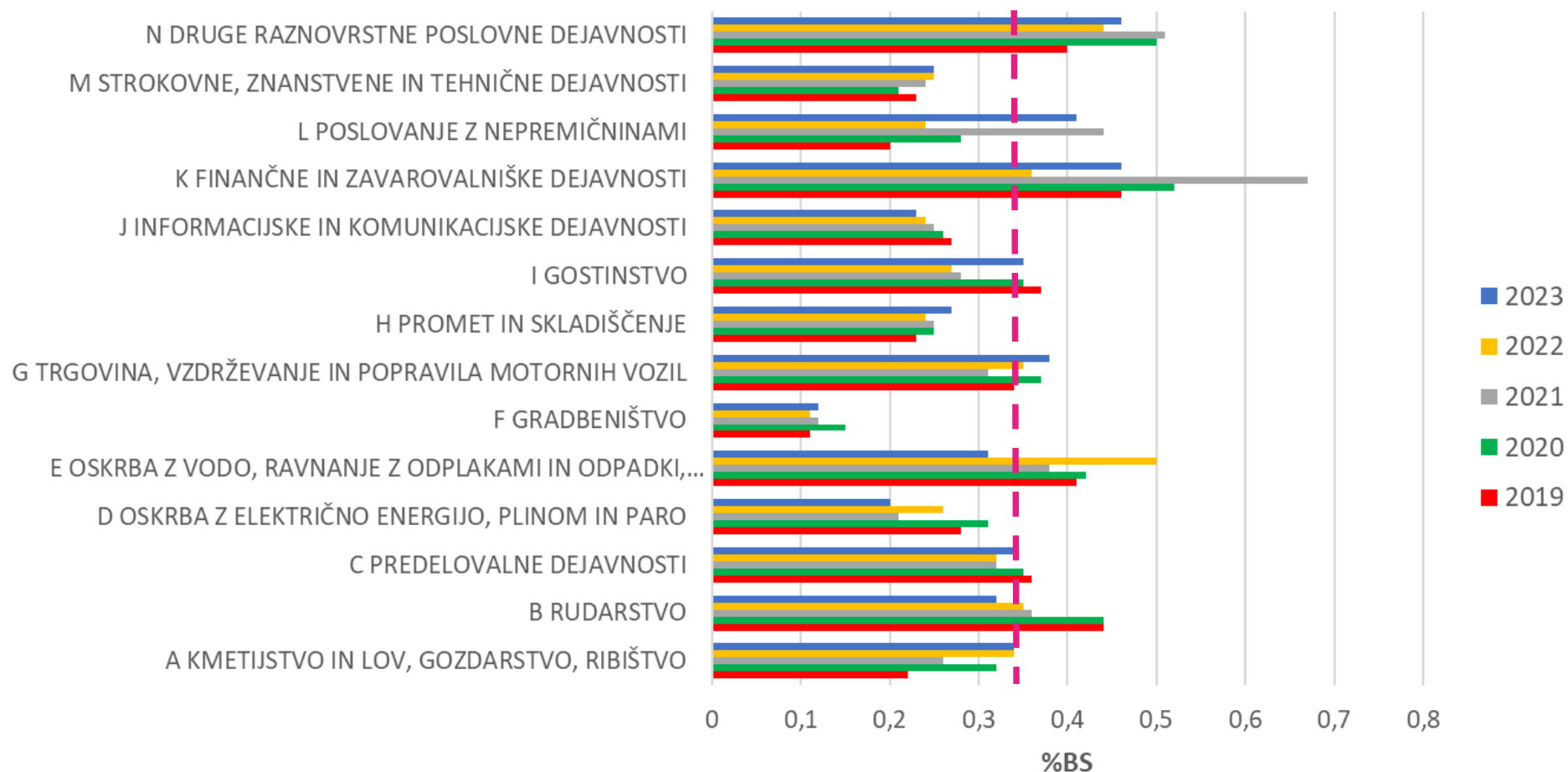
Primerjava s stresom povezanih težav med moškimi in ženskami je pokazala, da so **ženske v primerjavi z moškimi v večji meri poročale o doživljanju psihičnih, fizičnih in socialnih težav kot posledic prekomernega stresa.**

Okrog **14 %** udeleženk_cev ni zaznalo pri sebi nobenega od naštetih znakov in simptomov.



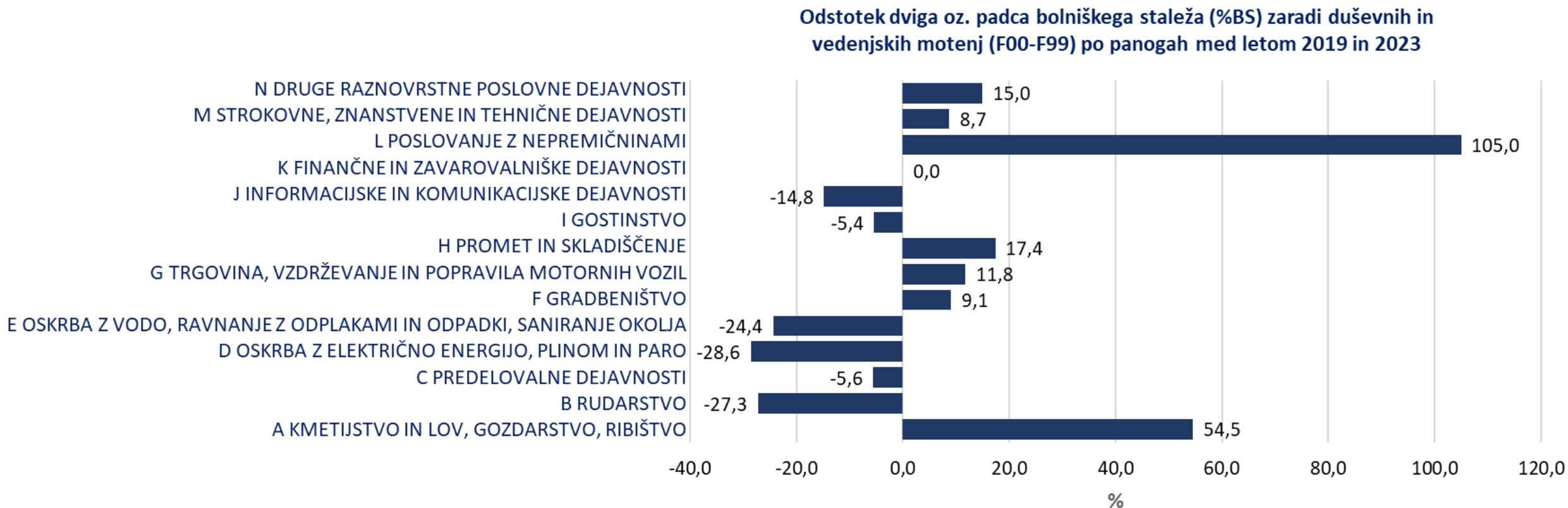
BOLNIŠKE ODSOTNOSTI ZARADI DUŠEVNIH IN VEDENJSKIH MOTENJ

Bolniške odsotnosti (%BS) zaradi duševnih in vedenjskih motenj (F00-F99) po gospodarskih panogah med letoma 2019 in 2023



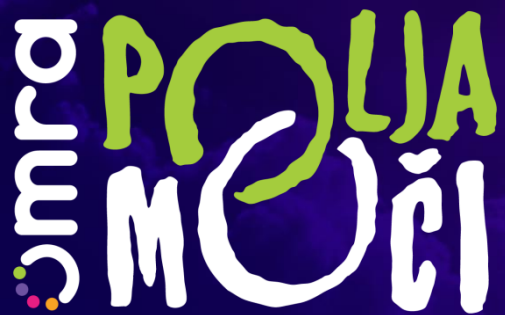
***%BS - Odstotek bolniškega staleža predstavlja odstotek izgubljenih koledarskih dni v opazovanem letu.

Odstotek dviga oz. padca bolniškega staleža (%BS) po panogah zaradi duševnih in vedenjskih motenj (kategorija F00-F99) od leta 2019 do leta 2023



*** %BS - Odstotek bolniškega staleža predstavlja odstotek izgubljenih koledarskih dni v opazovanem letu.

*** Kategorija F00-F99: Duševne in vedenjske motnje v Mednarodni statistični klasifikaciji bolezni in sorodnih zdravstvenih problemov.



Skrajni čas je, da tudi v **Sloveniji** duševno zdravje ljudi, ki kmetujejo postavimo na zemljevid **strokovne razprave, raziskovanja in sistemske podpore.**

- V letu 2024 priprava **preventivno promocijskega projekta**, ki bi ciljno naslovil **skrb za boljše duševno zdravje kmečkega prebivalstva** v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa.
- Opiranje na **izkušnje programa OMRA** (*Opismenjevanje o motnjah razpoloženja*), ki je že dobro uveljavljen in sprejet v slovenskem prostoru ter se izvaja od leta **2017**. Namenjen je **dvigu ravni obveščenosti o duševnem zdravju** med laičnimi javnostmi, osebami s težavami v duševnem zdravju in njihovimi svojcem.
- Program OMRA je zasnovan na modelu **PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU.**



Kaj je pismenost o duševnem zdravju?

Definicija pismenosti o duševnem zdravju: Znanje in prepričanja o duševnih motnjah, ki pomagajo pri njihovem prepoznavanju, obvladovanju ali preprečevanju (Jorm et al., 1997).

Novejše pojmovanje: pismenost o duševnem zdravju (Mental Health Literacy – MHL) je zmožnost prepoznati, razumeti, obvladovati in preprečevati duševne težave – pri sebi in drugih.

Gre za **znanje, razumevanje, veščine in stališča**, ki nam omogočajo, da:

- ✓ prepoznamo duševne motnje in stiske,
- ✓ razumemo vzroke in dejavnike tveganja za slabo duševno zdravje,
- ✓ vemo, kje in kako poiskati strokovno pomoč,
- ✓ znamo skrbeti zase (samopomoč),
- ✓ razvijamo pozitivne odnose in zdrave navade,
- ✓ zmanjšujemo stigmo ter spodbujamo iskanje pomoči.

.....

PILOTNA RAZISKAVA PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU

- *izkušnje s težavami v DZ*
- *raven pismenosti o DZ*

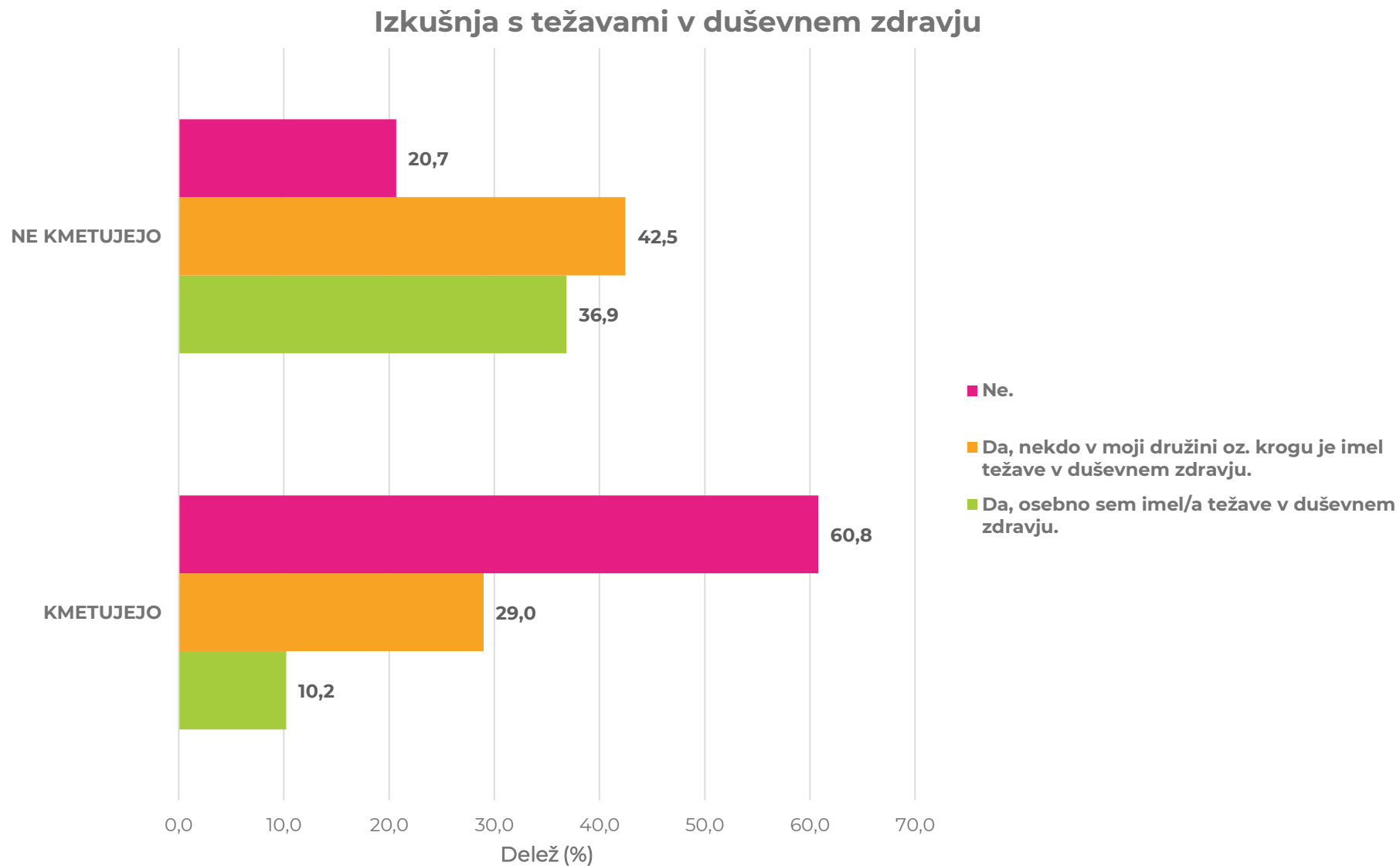


*Primerjava med skupinama oseb,
ki kmetujejo in tistimi, ki ne kmetujejo.*

SOCIODEMOGRAFSKE ZNAČILNOSTI VZORCA

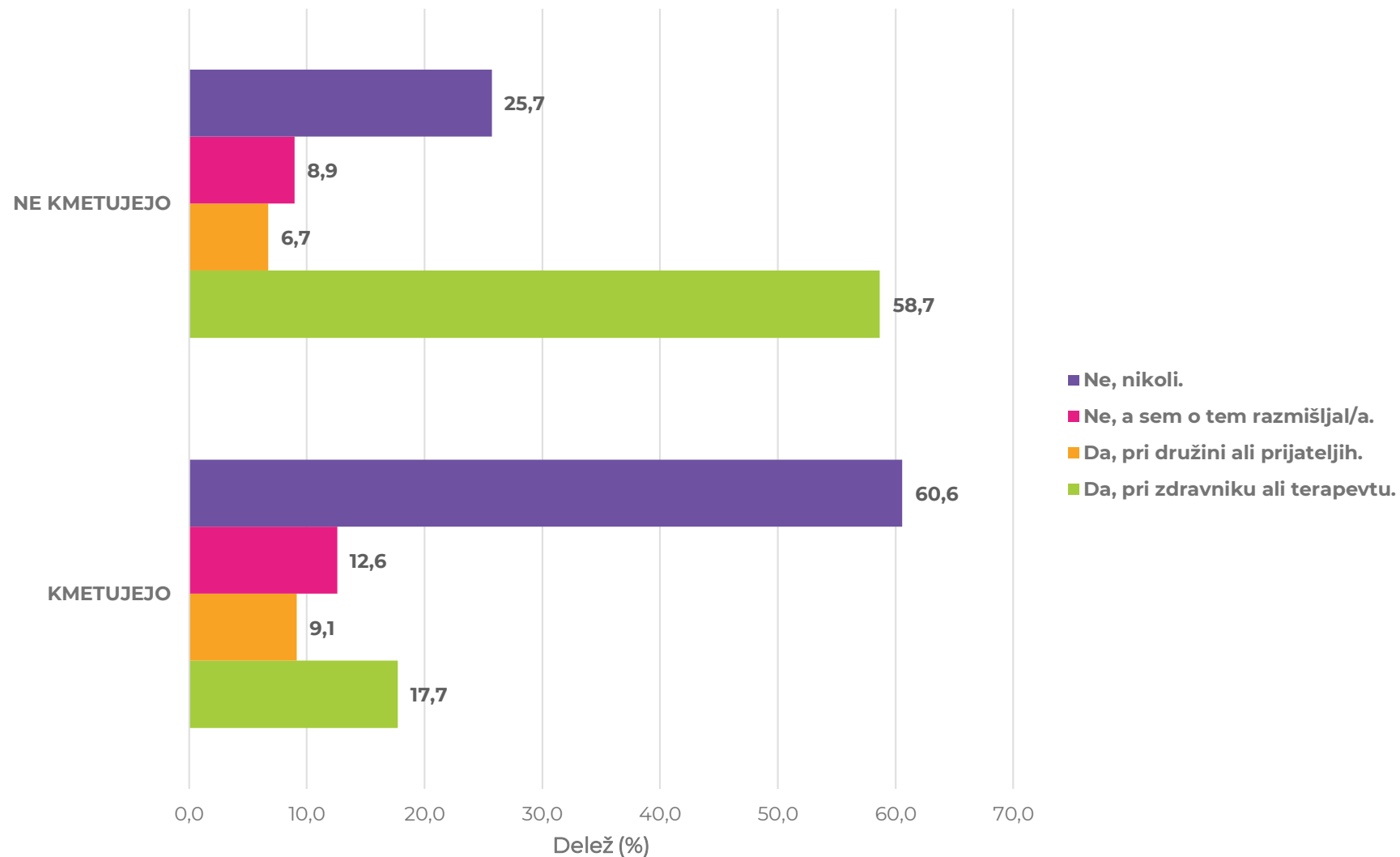
		KMETUJEJO	NE KMETUJEJO
	Numerus ($N = 360$)	181	179
	Povprečna starost (leta)	45,8	48,6
SPOL (%)	Ženski	26,1	74,3
	Moški	73,9	25,7
IZOBRAZBA (%)	Osnovna šola ali manj	2,8	1,7
	Krajše izobraževanje, programi za usposabljanje	4,5	0,6
	Poklicna šola	13,6	3,9
	Srednja šola	31,6	10,6
	Višja šola (I. bolonjska)	17,5	8,9
	Fakulteta, visoka šola (II. bolonjska)	24,3	40,2
	Znanstveni magisterij ali doktorat znanosti	5,6	34,1
OCENA EKONOM. POLOŽAJA (%)	Slab (težko pokrijem osnovne življenjske stroške)	7,9	5,0
	Povprečen (pokrijem osnovne potrebe, a si težje privoščim dodatne stvari)	60,1	45,8
	Dober (poleg osnovnih si lahko privoščim tudi dodatne stvari)	32,0	49,2

Izkušnja s težavami v duševnem zdravju



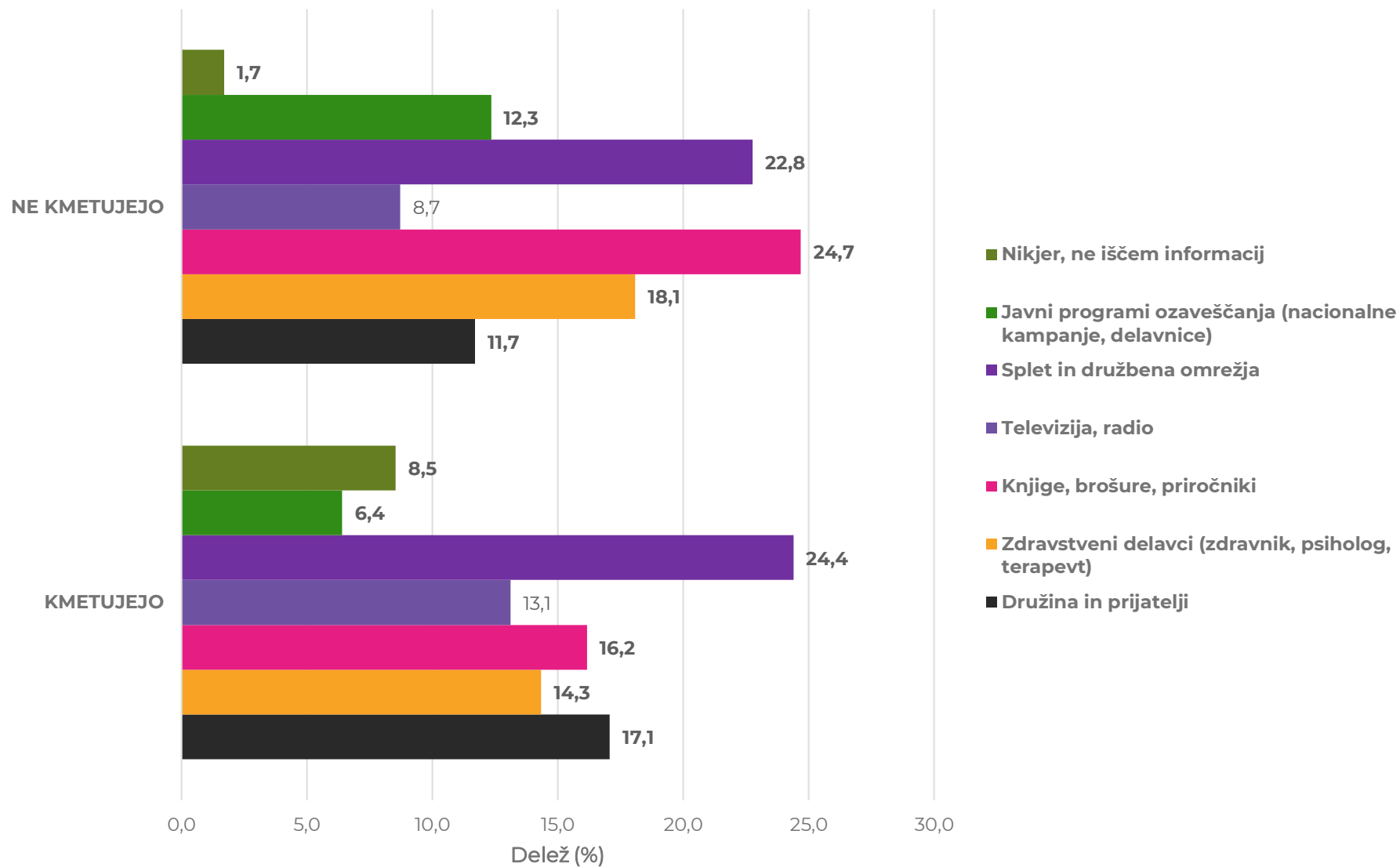
Iskanje pomoči zaradi duševne stiske

Iskanje pomoči zaradi lastne ali duševne stiske svojcev



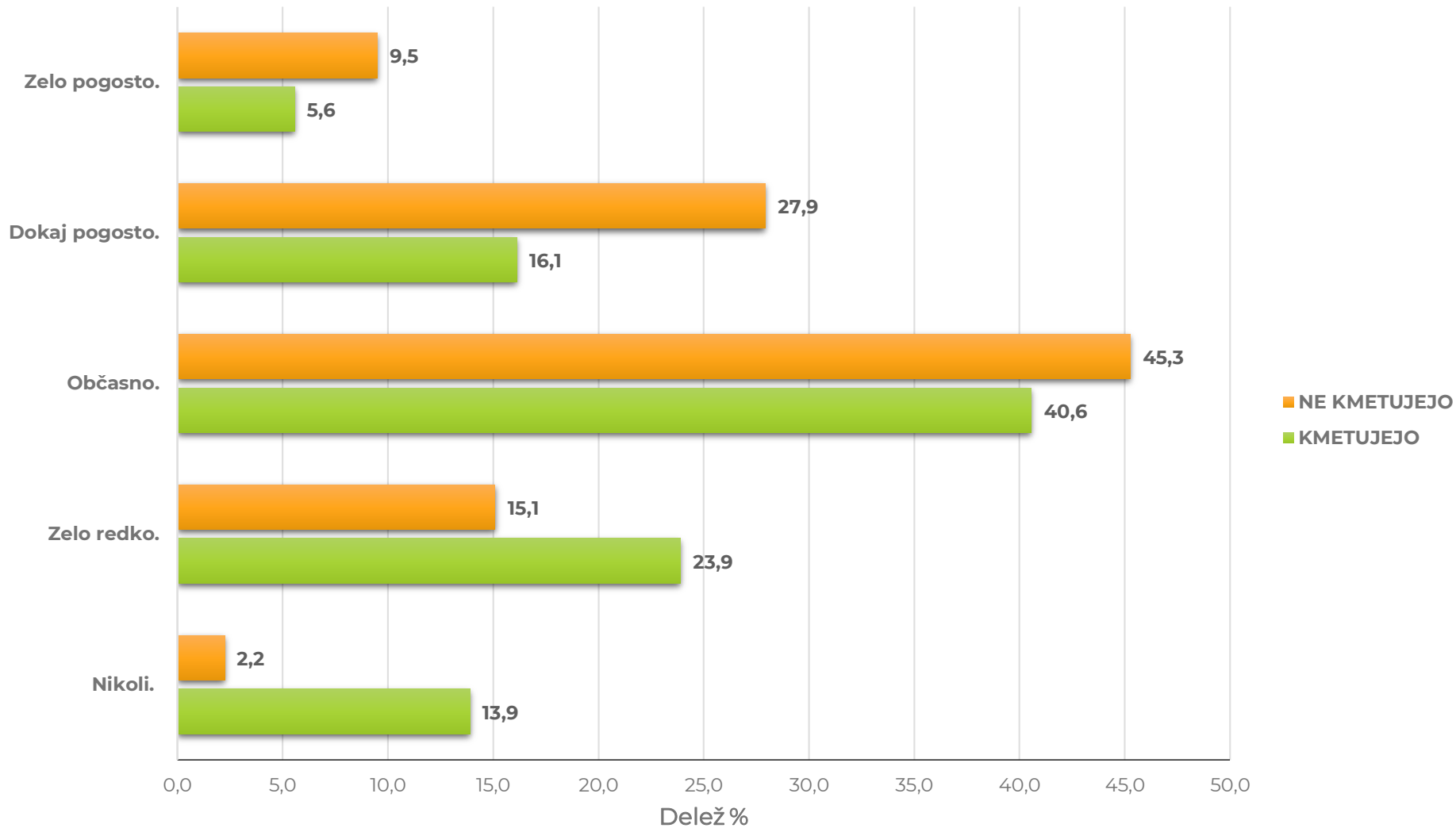
Iskanje informacij o duševnem zdravju

Najpogostejši viri informacij o duševnem zdravju



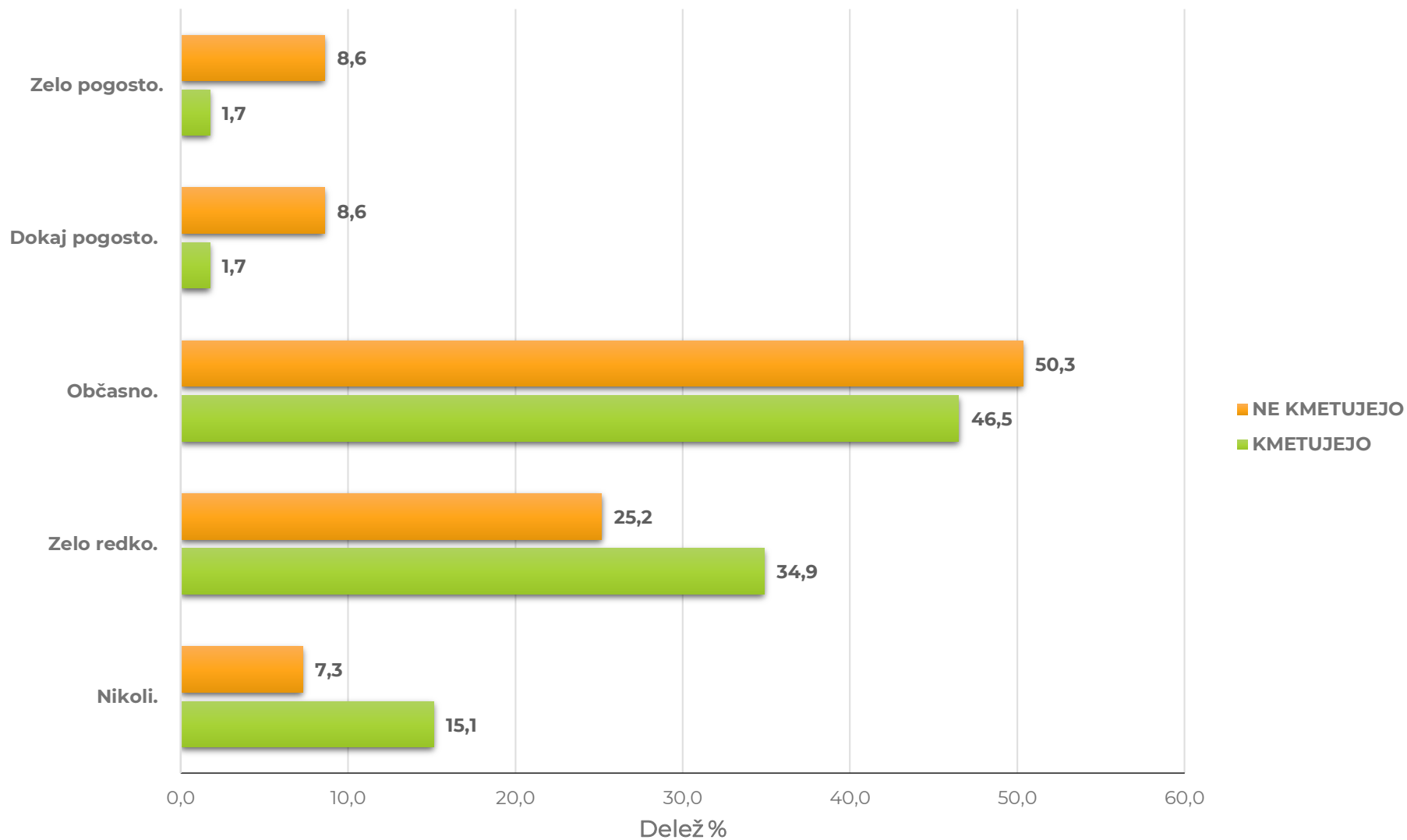
Pogostost uporabe izobraževalnih virov

Pogostost uporabe izobraževalnih virov za pridobivanje znanja o duševnem zdravju in oblikah pomoči



Pogostost pogovora o duševnem zdravju

Pogostost pogovora o duševnem zdravju v družini ali skupnosti





Vprašalnik pismenosti o duševnem zdravju

- Uporabljen: Short Form of Mental Health Literacy Questionnaire for Adults (MHLq-Sva);

*Vprašalnik sestavlja serija **16 trditev**, kjer respondent označi z **lestvico od 1 do 5**, v koliki meri se strinja z njimi.*

	Nikakor se ne strinjam.	Se ne strinjam.	Ne morem reči, da se strinjam, niti, da se ne strinjam .	Se strinjam.	Zelo se strinjam.
1. Telesna vadba prispeva k dobremu duševnemu zdravju.	■	■	■	■	■
2. Duševne motnje ne vplivajo na vedenje ljudi.	■	■	■	■	■
3. Dober spanec prispeva k boljšemu duševnemu zdravju.	■	■	■	■	■
4. Če bi imel/a izkušnjo duševne motnje, bi poiskal/a pomoč psihologa.	■	■	■	■	■

Avtorji vprašalnika:

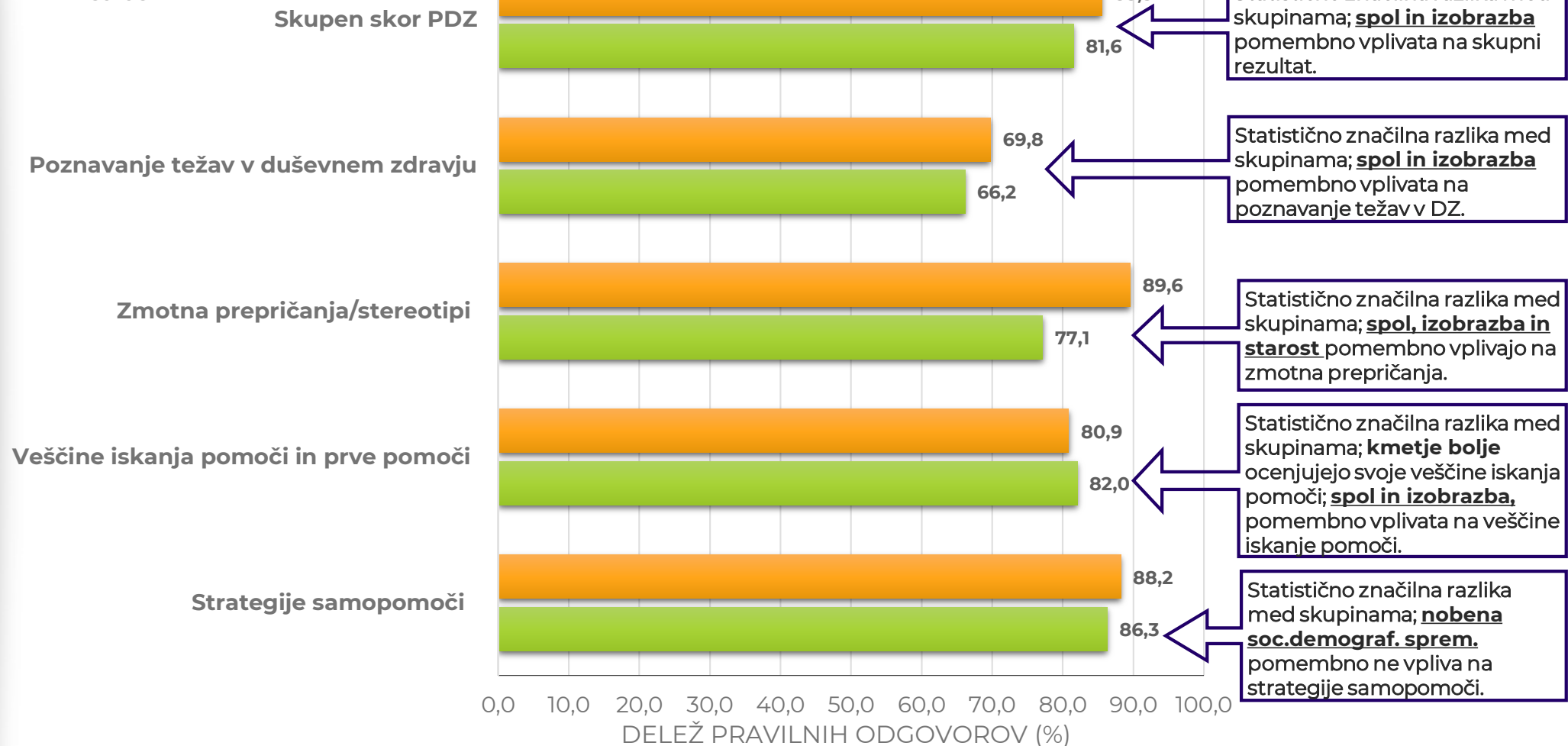
Campos L, Dias P, Costa M, et al. Mental health literacy questionnaire-short version for adults (MHLq-SVa): validation study in China, India, Indonesia, Portugal, Thailand, and the United States. BMC Psychiatry. 2022;22(1):713.

Rezultati: Pismenost o duševnem zdravju

Pismenost o duševnem zdravju_delež pravilnih odgovorov

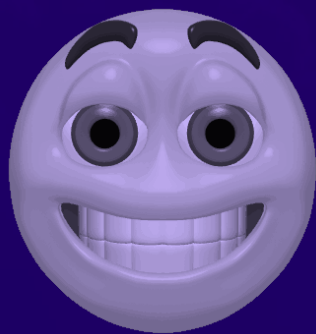
■ NE KMETUJEJO

■ KMETUJEJO



***Uporabljena statistična testa: Mann-Whitney U-test;Kruskal-Wallis test

.....
KAKO NAPREJ?



OSNOVNE ZNAČILNOSTI PROJEKTA

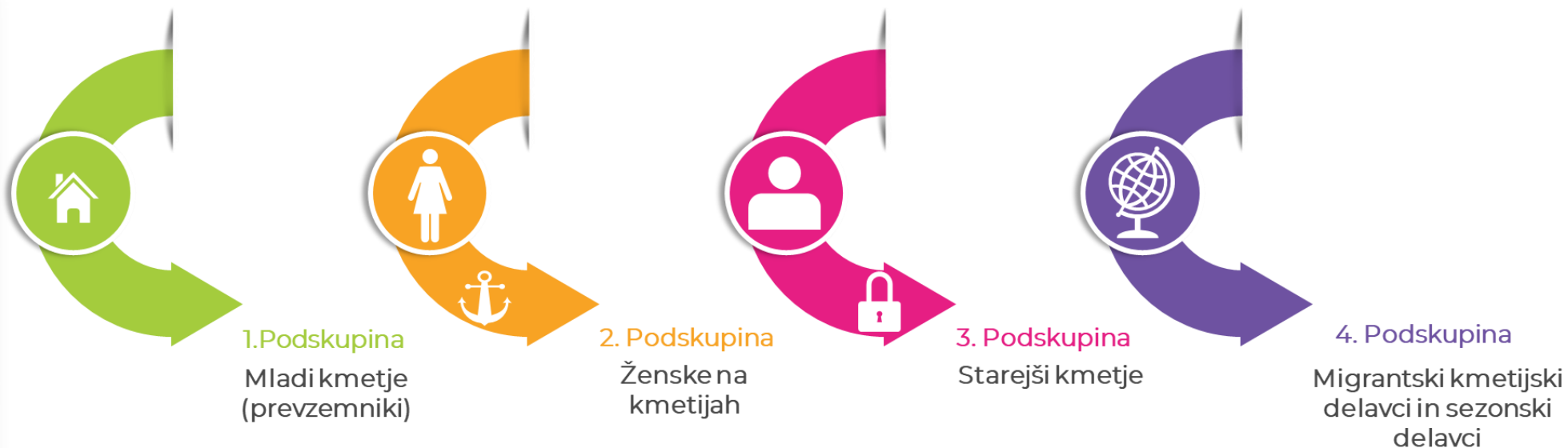
Trajanje: 1. 12. 2024 - 30. 11. 2026

- ❑ Sofinancer projekta: Ministrstvo za zdravje- 90 %; ZRC SAZU- 10 %
- ❑ Nosilec projekta: ZRC SAZU (Družbenomedicinski inštitut)
- ❑ Sodelujoče organizacije: Inštitut Karakter, Zveza slovenske podeželske mladine, Zavod za raziskovanje narave in okolja (ZRNO), Gooya



CILJNE SKUPINE

Primarna ciljna skupina: kmetje in člani/ce kmečkih družin



Posebni ciljni skupini:

- Različna **stanovska združenja v kmetijski panogi**: npr. Sindikat kmetov Slovenije, Zveza kmetov Slovenije, Kmetijsko gospodarska zbornica, Zveza slovenske podeželske mladine idr.;
- Izvajalci zdravstvenih in socialnih storitev, ki prihajajo v stik s kmečkim prebivalstvom, ki ima težave v duševnem zdravju.

OSREDNJE TEME PROJEKTA

Anksioznost

Izgorelost

Pomoč pri
psihični stiski

Anksioznost in
depresija /
pridružene
motnje

Teme projekta se bodo odražale v izdelkih projekta- priročniki, delavnice, predavanja, novičniki, spletne vsebine, ...

KJE SMO TRENUTNO?

o mrca
POLJA
MOČI

o mrca
POLJA
MOČI

Vzpostavljen
CGP

o mrca
POLJA
MOČI

o mrca
POLJA
MOČI

KJE SMO TRENUTNO?



KJE SMO TRENUTNO?



Mesec APRIL

Delo na kmetiji je več kot poklic - je način življenja, poln predanosti, ki zahteva nešteto odločitev in prilagajanja spremembam.

V projektu **Polja Moči** si prizadevamo za izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji in vzpostavitev opornega okolja pri soočanju s stresom in skrbi za duševno zdravje.

Z vami bomo vsak mesec delili uporabne nasvete, resnične zgodbe in preverjene metode za večje ravnanje in boljše počutje.

[Več o projektu Polja Moči](#)



Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči)
sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Stres na kmetiji: Tihi spremljevalec vsakdana.

Kmetovanje pogosto povezujemo z idiličnim življenjem v naravi, a realnost je lahko precej drugačna. Kmetovanje vsakodnevno prinaša veliko izzivov. Vreme, ki v hipu uniči mesece dela. Nihanja cen, ki odločajo o prihodnosti kmetije. Dolgi delavniki, pogosto brez pravega oddiha.

Kaj pa pritisk dolgov in drage opreme? Kaj pomeni skrb za nasledstvo - kdo bo prevzel kmetijo in ali to sploh želi? Vse to je le nekaj izmed vprašanj, ki kmete spremljajo vsak dan in prispevajo k stresu, ki lahko vodi v izgorelost in resne zdravstvene težave.

[Več o tem, kako stres vpliva na kmetijsko življenje, preberite v celotnem prispevku.](#)



Vaša izkušnja lahko pomaga drugim. Izpolnite vprašalnik.
Hvala, ker skrbite zase in za svoje bližnje.



POLJA SKRBI Zapisi osebnih zgodb kmetov slovenskega podeželja

»Vsako leto mi gre, da bi bilo še drugače. In potem spet tečem med opravili, kot da lahko prehitim občutek, da nimam dovolj. Dovolj dela. Dovolj resnosti. Dovolj mene.

Mama pravi, da se moram samo bolj organizirati. In mi to lahko postavljam kot prioritet. Da bo bolje, če se zberem«. Ampak v tem težava, kajne? Težava je, da ne pazve. Ni občutka, da si naredil dovolj.

Nadaljevanje preberite v prispevku.

NAPOVEDNIK DOGODKOV

V mesecu aprilu pripravljamo prvi javni **dogodek v sklopu projekta Polja Moči**, ki bo namenjen ozaveščanju o duševnem zdravju kmetov ter iskanju načinov za lažje obvladovanje stresa in vsakodnevnih izzivov na kmetiji. Vabljeni, da (po)skrbite zase!

Vstop na dogodek je prost!

Atrij ZRC SAZU
Novi trg 2, 1000 Ljubljana

14 april 2025
09.00 - 15.00



PRILJAVNA IN PROGRAM

Projekt POČUTJE NA KMETIJI: KREPITEV VIROV IN ZNANJ (Polja Moči)
sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

KJE SMO TRENUTNO?

Izdelana promocijska zloženska PRVI KORAKI K BOLJŠEMU POČUTJU: pomoč v duševni stiski

Če ste se znašli v hudi duševni stiski in potrebujete pomoč takoj, vaši osebni zdravnik pa ni dosegljiv, ne odlašajte, temveč ukrepite.

NUJNA POMOČ JE VEDNO NA VOLJO:

▼
v najbližjem centru nujne medicinske pomoči

▼
na enotni številki za klic v sili 112

▼
pri dežurnem psihiatru v najbližji psihiatrični bolnišnici

▼
na številki za klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro)

▼
na številki SOS telefon za ženske in otroke - žrtve nasilja 080 11 55 (24ur na dan).

Projekt PoljaMoči sofinancira Ministrstvo SS za zdravje
REPUBLIKA SLOVENIJA

www.omra.si

Prijavite se na prejemanje obvestil in novic na spletni strani
Zelite, da vas obveščamo o dejavnostih in novostih na področju duševnega zdravja?

Projekt PoljaMoči izvajamo vzporedno s programom OMRA, v njem razvijamo orodja za dobro počutje ljudi.

V okviru programa OMRA si v Sloveniji že od leta 2017 zelo uspešno pridružujemo dvigati obveščenost širšega kroga ljudi o težavah v duševnem zdravju in o tem, kako ga krepiti.

Obiščite nas na
www.omra.si.

Spremljajte nas tudi na



PRVI KORAKI K BOLJŠEMU POČUTJU – pomoč v duševni stiski



KDAS SI LAHKO V DUŠEVNI STISKI POMAGATE SAMI IN KAKO?

Duševna stiska se lahko zgodi vsakemu od nas in je najpogostejša povzročena z neprijetnimi dogodki, izgubami in razočaranimi. Duševna stiska lahko nastane kot posledica težav v duševnem zdravju ali telesnih bolezni. Včasih je stiska tako huda, da ovira vsakodnevne dejavnosti. Takrat velja nekaj stvari.

Najprej si lahko pomagate sami, in sicer:

- ▶ poiščite informacije o težavah, ki jih doživljate
- ▶ se pogovorite s človekom, ki mu zaupate
- ▶ se udeležite izobraževanja, delavnic v zvezi s svojimi težavami.

ALI STE VEDELI, DA ...

...si lahko, kadar smo se posebej zasledjeni ali presenečeni, pomagamo s tehniko preusmeritve? To lahko dosežemo s pravilom 333 - pogledamo okoli sebe in pomenujemo tri stvari, ki jih vidimo, prepoznamo tri zvoke, ki jih slišimo, in se dodatno nebf predmetov v svoj bližini.

...se lahko, ko smo v stiski, v mislih pogovorimo s človekom, ki mu zaupamo ali smo mu najbolj zaupali? To naredimo tako, da se vprašamo, kaj bi nam zlag rekli, kaj naredimo, nito nima zapovedi kaj pridi na misel - in misel je to že naša.

...lahko z dajanjem umislno tehnolo? Predstavljamo si prazen balon v svojem trebuhu, ki ga napihnemo tako, da vidimo skozi nos, pri tem stojimo do 5, potem počasi odihnemo skozi usta. To vedno pomaga.

...lahko z miselnimi igrami, kot so sudoku, ventajanka ali tah, ublažimo tesnobo? Miselne igre preusmerijo pozornost in tako se tesnoba lahko poroti.

...lahko hoja ali druga telesna dejavnost vpliva na zmirljanje tesnobe? Med takšno dejavnostjo mnogi močnejši predstavi veliko informacij iz okolja, kar pomeni, da se manj ukvarjajo z znaki tesnobe.

KO NE POMAGA NIČ OD TEGA ... POIŠČITE STROKOVNO POMOČ!

Ko ste sami storili že vse in se ne počutite nič bolje ali gre celo na slabše, takrat poiščite strokovno pomoč. Kam po prvi strokovni pomoči in kaj tam pričakovati?

Nalagajte dosegljiva prva strokovna pomoč je pri osebnem zdravniku.

Osební zdravnik vam lahko predloži nekatera zdravila za lažje preživetje obdobja duševne stiske. Če se težave zadržujejo, vas lahko napoti k psihologu, kliničnemu psihologu ali psihiatru - vsi ti so usposobljeni za prepoznavanje in obravnavo duševnih stisk.

Pomembna podpora v času soočanja s stiskami so posebne delavnice, ki potekajo v vseh zdravstvenih domovih v Sloveniji. Podpora pri soočanju s depresijo, Podpora pri soočanju s tesnobo in Podpora pri soočanju s stresom. So brezplačne in jih lahko obiščete v vseh zdravstvenih krajih ali v katerikoli drugem kraju v Sloveniji, z vami se jih lahko udeležijo tudi vaši bližnji.

Prva strokovna pomoč je na voljo tudi v centru za duševno zdravje v vaši regiji.

V ČEM JE RAZLIKA MED KLINIČNIM PSIHOLOGOM IN PSIHIATROM?

Klinični psiholog je po študiju psihologije opravil specializacijo iz klinične psihologije, usposobljen je za diagnosticiranje duševnih motenj in njihovo zdravljenje s psihološkimi sredstvi. Ne predpisuje zdravil. Psihiater je po študiju medicine opravil specializacijo iz psihiatrije in je usposobljen za prepoznavanje duševnih motenj in njihovo zdravljenje z zdravili. Oba tudi svetujeta, nudita podporo in lahko tudi psihoterapijo.

Kaj je psihoterapija? To je metoda obravnavanja duševnih stisk s psihološkimi tehnikami, ki temeljijo na gradnji odnosa preko okuata in na spreminjanju posameznikovega vedenja, mišljanja, čustvovanja, osebnostnih značilnosti. Njena uporaba zahteva usposobljenega psihoterapevta, ki je poklicni visokošolsko izobražen in opravi specializacijo za psihoterapijo ali zaključil magistrski študij na fakulteti s študijskim programom psihoterapije.

KAJ JE CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE?

Tam boste dobili enotno regijsko priporočilo vaših težav, napotitve na potrebne storitve, sprejete vse medicinske in nemedicinske posvetovalce in s katero se dogovorite za obisk centra, kjer se boste srečali s strokovnjakom ali ekipo strokovnjakov, v kateri so še psihater, psiholog, klinični psiholog, socialni delavec in delovni terapevt. Skupaj se boste dogovorili za najboljše možne načrte pomoči.

▶ Seznam centrov za duševno zdravje odvisnih: <https://www.zadruzenozdravje.si/kam-po-pomoči/centri-za-duševno-zdravje/odvisni/>

▶ Seznam centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov: <https://www.zadruzenozdravje.si/kam-po-pomoči/centri-za-duševno-zdravje/otroci-in-mladostniki/>

KJE SMO TRENUTNO?



SODELUJTE V NAŠI RAZISKAVI IN SOUSTVARJAJTE VSEBINE NA PODROČJU SKRBI ZA DOBRO POČUTJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE!

Duševno zdravje je temelj našega vsakdana. A v hitrem tempu življenja se pogosto srečujemo z izzivi, ki jih je težko prepoznati. Še težje pa jih premagujemo sami.



Zato vas vabimo k sodelovanju v **anonimni spletni raziskavi**, ki poteka v okviru **projekta PoljaMoči**. Z vašo pomočjo želimo bolje razumeti potrebe posameznikov in skupnosti na področju skrbi za dobro počutje in duševno zdravje.

Vaše izkušnje in mnenja bodo dragocen prispevek pri snovanju novih izobraževalnih vsebin in dogodkov, namenjenih:

- prepoznavanju duševnih stisk,
- tehnikam samopomoči,
- iskanju ustrezne strokovne podpore.

Izpolnjevanje vprašalnika vam bo vzelo **le nekaj minut**, vsi podatki pa bodo obravnavani izključno na skupinski ravni, popolnoma anonimno in z najvišjo mero spoštovanja zasebnosti.

POVEZAVA DO VPRAŠALNIKA



<https://1ka.arnes.si/a/93ce97cc>

Veseli bomo tudi, če boste vabilo posredovali naprej – morda poznate koga, ki bi želel deliti svojo izkušnjo in s tem prispevati k boljšemu razumevanju duševnega zdravja v naši skupnosti.

Hvala za vaš čas, zaupanje in sodelovanje.

Projektna skupina PoljaMoči,
Znanstvenoraziskovalni center SAZU

Kontaktne podatki: dmi@zrc-sazu.si



Na terenu potekajo
intervjuji in pilotna
raziskava



KJE SMO TRENUTNO?

Razvoj
didaktičnih
igralnih kart o
anksioznosti



.....

ZAKLJUČEK

 *Kaj lahko naredimo, da se okrepi skrb za dobro duševno zdravje in odpornost na stres pri kmečkem prebivalstvu?*



Zaradi **pomanjkanja celovitih podatkov in nacionalnih raziskav** je **težko opredeliti** obseg in razširjenost izvorov psihosocialnih tveganj ter razsežnost težav v duševnem zdravju pri kmečkem prebivalstvu, čeprav se **zavedanje o pomenu duševnega zdravja vse bolj povečuje tudi v tem sektorju**.

- ⚠ Raziskave med kmečkim prebivalstvom kažejo na **veliko razširjenost stresa, depresivnosti, tesnobe, izgorelosti in občutka nemoči**.
- 📈 Kmetje spadajo med **najbolj ogrožene poklicne skupine za samomor** – v nekaterih državah (npr. ZDA) do 3,5-krat večja verjetnost v primerjavi s splošno populacijo; v Franciji vsak tretji dan umre en kmet zaradi samomora.
- 🔒 **Stigma, tradicija "trdnosti" in slaba dostopnost pomoči** zmanjšujejo verjetnost, da bi kmetje poiskali strokovno podporo.
- ⚡ Slabo duševno zdravje kmetov je povezano tudi z **ekonomskimi, okoljskimi in družbenimi pritiski** – ekstremni vremenski pogoji, finančna negotovost, pritiski gospodarskih in okoljskih politik, konflikti med delom in družino, vprašanja dediščine, velike delovne obremenitve, izolacija, digitalna preobremenjenost,...

***Donohoe, E., 2024. *Mental Health in Agriculture: Preventing and Managing Psychosocial Risks*, The European Agency for Safety and Health at Work. Spain.

PRIMERI DOBRIH PRAKS

Krepitev pismenosti o duševnem zdravju

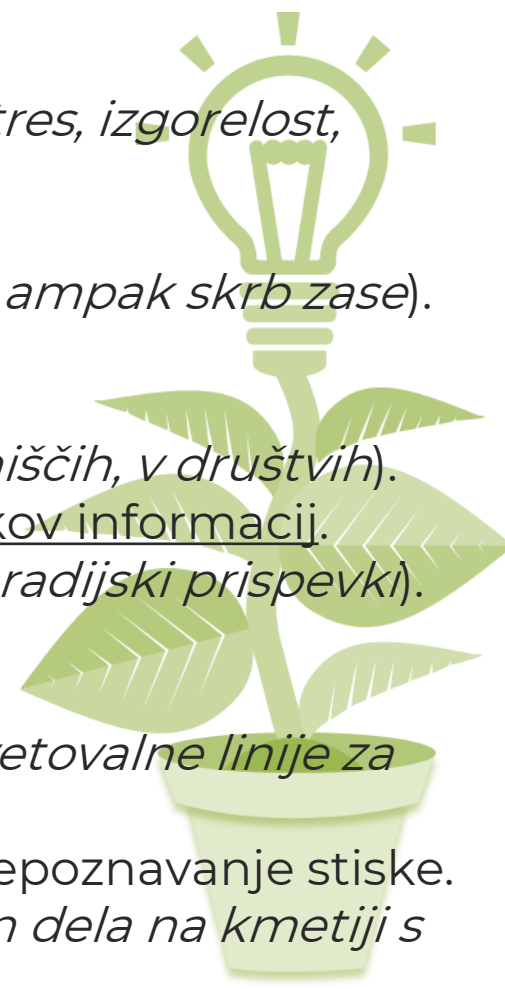
- Podajanje osnovnih znanj o duševnem zdravju (*npr. kaj je stres, izgorelost, tesnoba, depresija*).
- Prepoznavanje zgodnjih znakov stiske pri sebi in drugih.
- Normalizacija pomoči (*iskanje podpore ne pomeni šibkost, ampak skrb zase*).

Prilagojeni preventivni programi

- Kratke lokalne delavnice (*npr. na kmetijskih zadrugah, sejmiščih, v društvih*).
- Vključevanje kmetijskih svetovalcev in drugih kot posrednikov informacij.
- Gradiva v enostavnem, neposrednem jeziku (*brošure, videi, radijski prispevki*).

Dostopnost in zaupanje

- Vzpostavitev diskretnih dostopnih točk (*npr. klicni centri, svetovalne linije za podeželje*).
- Usposabljanje lokalnih akterjev (*veterinarji, svetovalci*) za prepoznavanje stiske.
- Krepitev zaupanja v sistem pomoči (*razumevanje življenja in dela na kmetiji s strani strokovnjakov na področju duševnega zdravja*).



PRIMERI DOBRIH PRAKS

Skupnostna in medsebojna podpora

- Spodbujanje pogovorov in druženj, kjer ni tabu tema o psihični stiski.
- Ustvarjanje povezanih skupin (*programi za medsebojno podporo*).
- Normalizacija težav v duševnem zdravju (*krepitev občutka, da »je normalno, da včasih nisi v redu«*).

Spodbujanje zdravega življenjskega sloga

- Spanje, prehrana, gibanje (*tudi v sezoni, ko je največ dela*).
- Vključevanje tehnik sproščanja (*dihanje, raztezanje, čas za odklop; tudi 10-minutni sprehod ali raztezanje zniža stresne hormone*).
- Razvoj psihološke odpornosti - ne gre za »pozitivno razmišljanje za vsako ceno«, ampak za priznanje resničnosti, tudi ko je težka (*naučiti se reči "ne", brez občutka krivde; dati si dovoljenje za počitek; sprejeti, da duševna moč ni trdost, ampak prožnost*).



NAMEN IN CILJI PROJEKTA

1



Dvig pismenosti o duševnem zdravju in **krepitev podpornih dejavnikov** za dobro duševno zdravje kmečkega prebivalstva.

Razvoj programov, vsebin, orodij in strokovnih gradiv za nudenje psihosocialne podpore in opismenjevanje o duševnem zdravju.



2

3



Izvedba izobraževanj in usposabljanj ter krepitev kompetenc za izvajanje programov psihosocialne podpore.

Naslavljanje **aktivnosti, ki pripomorejo k zmanjšanju tveganega vedenja** kmečkega prebivalstva.



4



HVALA ZA VAŠO POZORNOST!

*»Skrb za duševno zdravje ni
razkošje. Je temelj, na
katerem gradimo življenje.«
(neznani avtor)*

*Predstavitev je bila pripravljena v sklopu projekta PoljaMoči in
raziskovalnega programa „raziskave o duševnih stiskah in dobrem
počutju“ (P5-0439).*

Sofinancer
projekta



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE