

Tehnike osredotočanja nam pomagajo, da za trenutek izstopimo iz naših misli in pozornost preusmerimo na zunanje dogajanje.

VAJA OPAZOVANJA PREDMETA

Cilj vaje je za nekaj minut čim bolj natančno opazovati določen predmet, ki smo ga sami izbrali.

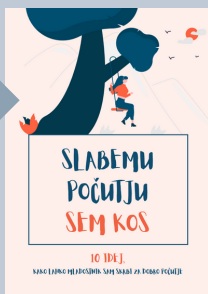
Lahko ga vzamemo v roke, si ga podrobno pogledamo, povonjamo, poslušamo, ali oddaja kakšne zvoke, mogoče tudi okusimo.

Vse to delamo z radovednostjo, kot da smo se z njim prvič srečali. Vaja nam bo omogočila, da smo za nekaj trenutkov polno prisotni v sedanjosti, kjer raziskujemo predmet.

Če se nam pri tem porajajo različne druge misli ali asociacije na kakšno osebo, dogodek, to zgolj opazimo ter pozornost nežno preusmerimo nazaj na odkrivanje predmeta.

To nam tudi dovoljuje, da odkrivamo še neznane vidike vsakdanjega sveta.

VEČ



Vir: NIJZ

Vsi si želimo biti srečni in zdravi, a ta želja v resničnem življenju nikoli ni povsem dosegljiva.

Dobro duševno počutje nam pomaga, da se s stiskami in težavami lažje soočimo, da so prehodne narave in jih sčasoma uspešno razrešimo.

Ljudje občutimo široko paleto čustev, od žalosti, strahu, jeze, sramu in negotovost, ki so ravno tako naše vsakodnevne sopotnice, kot so veselje, radost in zadovoljstvo. Duševno blagostanje ne pomeni zgolj prisotnosti ali odsotnosti duševnih motenj.

Temelj stabilnosti in blaginje vsake družbene skupnosti so duševno in telesno zdravi ljudje.

Zdravi posamezniki so največje bogastvo družbe v celoti.

Mira, nacionalni program duševnega zdravja

KAKO IN KAM, KO SE POČUTIŠ SAM

Vsi se včasih počutimo sami, prihajamo v situacije, ki nam povzročajo strahove in dvome vase, včasih se nam zdi, da je vsega preveč... Takrat se ustavimo in:

nekajkrat globoko vdihnemo in izdihnemo potem pa:

- 5 – s pogledom poiščemo pet predmetov
- 4 – otipamo štiri površine
- 3 – prepoznamo tri različne zvoke v okolici
- 2 – zaznamo dve vonjavi
- 1 – okusimo en okus



Vir: NIJZ



V STISKI NISMO SAMI:

DISPANZER ZA MENTALNO ZDRAVJE BELA KRAJINA

psihodiagnostični pregled

Marina Strahinič
marina.strahinic@zd-crnornelj.si



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA METLIKA

preventivne aktivnosti in obravnava

Saša Pezdirc
sasa.pezdirc@zd-metlika.si



RDEČI KRIŽ METLIKA – LAS ME

svetovalnica, odvisnost, motnje prehranjevanja

Zalka Klemenčič
metlika.rk@siol.net



LAS ČRNORNELJ

težave z zasvojenostjo, boj proti drogarn

Jurij Matkovič
jure.matkovic@gmail.com

MC BIT

druženje, preventivne aktivnosti, delavnice

Tamara Pintarič
mcbitcrnornelj@gmail.com



NIJZ (PROGRAM MIRA)

nacionalni program duševnega zdravja

Nastja Salmič Tisovec
nastja.salmic-tisovec@nijz.si



CENTER ZA KREPITEV ZDRAVJA ČRNORNELJ

preventivne aktivnosti in obravnava

Sabina Prah
sabina.prah@zd-crnornelj.si



ŠENT – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE, ENOTA METLIKA)

dnevni center, socialno zagovorništvo

Marjetka Vukšinič
marjetka.vuksinic@sent.si



DRUŠTVO ŽIVLJENJE BREZ NASILJA

nasilje v družini – projekt Varna hiša.
informiranje, svetovanje, psihosocialna pomoč

Bernarda Matekovič in Vesna Draginc

varnahisa.nm@gmail.com
svetovalnica.bk@gmail.com



CENTER ZA SOCIALNO DELO DOLENJSKA IN BELA KRAJINA, ENOTA METLIKA

akutne stiske, družinska mediacija, nasilje v družini, eksistencialne stiske

Emy Poljanšek
emy.poljansek@gov.si
gpcsd.metli@gov.si



OZARA SLOVENIJA, ENOTA ČRNORNELJ

duševno zdravje, duševna stiska – strokovna pomoč in podpora, terensko delo

Karmen Žunič
karmen.zunic@ozara.org



DRUŠTVO SREČANJE

težave z zasvojenostjo, boj proti drogarn

Toni Kočevnar
društvo.srecanje@gmail.com



OMRA

stres, motnje razpoloženja – promocija in izobraževalni programi, ozaveščanje

Lilijana Šprah
www.omra.si



ZDRAVSTVENI DOM ČRNORNELJ

psihoterapija (samoplačniška storitev)
kognitivno-vedenjska terapija

dr. Sabina Prah
info@psihoterapija-izbira.si



Zavod za turizem, kulturo,
šport in mladino Metlika

