



Ljudje smo zelo učeča in prilagodljiva bitja

Telesna dejavnost je za človeka pomembna, ker izboljša počutje in omogoča udeležanje umskih in čustvenih zmožnost – Privoščiti si moramo dovolj dobrega spanca, gibanja, poskrbeti za zdrave izbire pri prehrani itd.

Vsi vemo, da ni **zdravja** brez duševnega **zdravja**. Skrb **za** slednjega je pomembna ves čas in skozi vse življenje, še posebej pri otrocih in mladostnikih. Pa znamo skrbeti zanj, se zavedamo, na kakšen način ga lahko krepimo in kako se lahko soočamo s težavami? Pogovarjali smo se s psihologinjo v Zdravstvenem domu Velenje **Niki Jakol**, ki v okviru Centra **za krepitev zdravja** deluje na področju preventive duševnega **zdravja**. Povedala je, da je dobro duševno zdravje temelj našega **zdravja** in posledično socialne, družinske in gospodarske stabilnosti, družbene blaginje ter kakovosti življenja ljudi. »Tudi telesna dejavnost je **za** človeka pomembna, ker izboljša počutje in omogoča udeležanje umskih in čustvenih zmožnosti.«

Za svoje zdravje skrbimo na različne načine

Tudi pri skrbi **za** duševno zdravje je najprej treba poskrbeti **za** dobro fizično zdravje. Kaj je najpomembnejše? »Privoščiti si moramo dovolj dobrega spanca, gibanja, poskrbeti **za** zdrave izbire pri prehrani itd. Ko je osnovna fizična potreba zagotovljena, lahko gremo na naslednjo stopnjo in poskrbimo **za** duševne vidike svojega **zdravja**. Vsi ljudje ves

čas iščemo ravnotežje med delom in obremenitvami, počitkom in sprostitvami na drugi strani. Iz izkušenj delovne prakse lahko povem, da so **za** nami težki časi epidemije, ki je pustila posledice na ljudeh. Ni bilo skupine ljudi, ki se je epidemija ne bi dotaknila. Vsaka generacija je to občutila to na svoj način,« odgovarja Jakolova, ki svetuje ljudem, ki potrebujejo pomoč, da so na voljo različne delavnice, vezane na fizično zdravje – gibanje, prehrana, zdrav življenjski slog, dejavniki tveganja, opuščanje škodljivih razvad in delavnice s področja duševnega **zdravja**, na katerih se pogovarjajo, kako poskrbeti **za** svoje dobro počutje, kako se spoprijemati s stresom, tesnobo, **depresijo**, kako skrbeti **za** zdrave in dobre medosebne odnose z različnimi socialnimi veččinami in kako se naučiti tehnik sproščanja.

Smo ljudje učeča bitja, pripravljena poslušati in se udeleževati delavnic?

»Ugotavljam, da smo zelo učeča in prilagodljiva bitja. Veliko stvari lahko spremenimo in izboljšamo. Najprej je pomembna notranja motivacija. Tisti, ki pridejo do nas, radi raziskujejo, pripravljene so poslušati, tudi sebe in znotraj sebe poiskati rešitve. Naše delavnice potekajo celo leto, radi pomagamo in svetujemo ljudem.«

Kako pa poteka pomoč otrokom? »Mladostniki se lahko obrnejo na svoje šole, šolske svetovalne službe. Če ugotovijo, da jim ta pomoč ni dovolj oziroma jim je neprijetno poiskati pomoč na šoli, se lahko obrnejo na zdravstveni dom. Prva pot je preko osebnega zdravnika, ki napiše napotnico **za** naš **center**. Na tak način dobijo dostop do raznih programov. Cool kids je npr. program **za** premagovanje anksioznosti pri otrocih, kjer se naučijo tehnik **za** spoprijemanje s tesnobo, če je ta pretirana. Lahko pa se prijavijo tudi na individualne pogovore s kliničnimi psihologi.«

Ob pomanjkanju psihologov, kjer gre **za** sistemske težave, si klinični psihologi zadnja leta zelo prizadevajo, da bi se stanje spremenilo. »Na srečo sta v Zdravstvenem domu Velenje oba centra – **center za** duševno zdravje odraslih, otrok in mladostnikov dobro postavljena in kadrovsko popolnena. Nekaj kolegov je še na specializaciji. V Velenju deluje tudi **Center za** psihološko svetovanje Posvet, kjer izvajajo psihološko svetovanje. Zadovoljni smo, da poteka svetovanje tudi pri nas,« doda Jakolova, ki se strinja, da se vedno več ljudi zaveda, da obiskati psihologa danes ni več tabu tema.

■ **Jasmina Škarja**



*Vedno več je ljudi,
ki po obisku
delavnice pravijo,
da jim je žal, ker
niso prišli prej.*



Trajanje zdravljenja je odvisno od namena, s katerim ljudje prihajajo. Obravnava je lahko zelo kratka, tudi samo eno srečanje, če gre za usvojitev tehnik sproščanja, ki lahko pomenijo spremembo doživljanja stresnih situacij. Pri kompleksnejših duševnih težavah pa je potrebna tudi večletna obravnava.

➤ Cool kids je program za premagovanje
anksioznosti pri otrocih, kjer se naučijo tehnik
za spoprijemanje s tesnobo, če je ta pretirana.