



## V center za krepitev zdravja za okrepitev duševnega zdravja

Kaj vse zajema naše duševno zdravje? Preplet misli, čustev in doživljanja. Duševno zdravje se kaže skozi pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta ter uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja. Težave v duševnem zdravju se pojavijo, kadar oseba čuti, da se težko sooča s težavami, ima izrazitejša neprijetne misli, težave s spanjem ...

S krepitvijo duševnega zdravja vzdržujemo duševno kondicijo in smo bolj odporni na stresne in krizne dogodke – za katere pa se vsi zavedamo, da so del našega vsakdana in se jim ne moremo izogniti, na nekatere celo nimamo vpliva.

Da bi okrepili duševno zdravje, je dobro poznati tudi ozadje našega psihološkega delovanja. In tu vam lahko pomagamo s pomočjo praktičnih brezplačnih psihoedukativnih delavnic, ki jih izvajamo v okviru Centra za krepitev zdravja v Zdravstvenem domu Trebnje.

Ponudimo vam lahko naslednje brezplačne praktične delavnice:

- 1. Spoprijemanje s stresom** (Teme: Kaj je stres; kakšni so simptomi prepoznavanja stresa; kaj je to sindrom izgorevanja; katere bolezni so povezane s stresom in obvladovanje misli, čustev in stresa.)
- 2. Spoprijemanje s tesnobo** (Teme: Kaj je tesnoba; kakšni so vzroki in simptomi prepoznavanja tesnobe; kateri so dejavniki, ki sprožijo in vzdržujejo tesnobo; kako poteka zdravljenje in premagovanje tesnobe ter vpliv misli na čustva, vedenje in telo.)
- 3. Spoprijemanje z depresijo** (Teme: Kaj je depresija; kakšni so vzroki in simptomi prepoznavanja depresije; kateri so dejavniki, ki sprožijo in vzdržujejo depresijo; kako poteka zdravljenje in premagovanje depresije ter kakšen vpliv imajo misli na čustva, vedenje in telo.)
- 4. Tehnike sproščanja** (Podrobno spoznamo tehniko dihalne vaje, tehniko postopnega mišičnega sproščanja in tehniko vizualizacije pomirjujočega kraja.)
- 5. Zdravi odnosi** (Podrobno spoznavamo medosebne odnose,

krepitev dobrega počutja, veščine asertivnosti in spretnosti reševanja problemov.)

Za več informacij o sami izvedbi delavnic se lahko obrnete na naš mail [ckz@zd-tr.si](mailto:ckz@zd-tr.si) ali pokličete na telefonsko številko 030 322 807.

 EKIPA CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA  
ZDRAVSTVENI DOM TREBNJE

