

# 10 priporočil za duševno zdravje v obliki plakatov

V okviru projekta APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu smo s strokovnjaki s področja duševnega zdravja (psihiatri, psihologi ter s specialisti medicine dela, prometa in športa) izdelali enostavna, a praktična in koristna, priporočila, s katerimi lahko krepimo odpornost na duševne obremenitve in zmanjšamo njihov negativni učinek na zdravje in produktivnost zaposlenih. (Več o tem in o projektu na: [www.app-zdm.si](http://www.app-zdm.si).)



Priporočila smo oblikovali v desetih jedrnatih in atraktivnih plakatih, ki jih lahko brezplačno pridobite v tiskani obliki na sedežu vam najbližjega partnerja projekta APP ali si jih prenesete s strokovne spletne platforme projekta APP: [www.zapp.si](http://www.zapp.si).

Način uporabe:

Priporočamo, da plakate postavite na oglasno desko, v interni časopis, na intranet ali na ostala obljudena mesta v vaši organizaciji. Posamezen plakat naj bo prikazan en mesec, nato pa ga zamenjate z novim. V času, ko je plakat izpostavljen, bodo zaposleni večkrat ponovili in utrdili informacije, ki koristijo duševnemu zdravju. Na dnu plakatov se nahajajo ključne besede in simboli desetih korakov do duševnega zdravja, ki služijo hitremu priklicu informacij posameznega plakata.

Veseli bomo vaših povratnih informacij (fotografij, misli) o dejanski uporabi plakatov v vaši delovni organizaciji. Pričakujemo jih na e-naslovu [gzdbk@gzdbk.si](mailto:gzdbk@gzdbk.si).



## 8. Spretno s čustvi

V stresnih situacijah nas lahko **prepletajo čustva**, ki motijo našo komunikacijo in uspešno reševanje dogodka. Da smo s svojimi čustvi bolj usklajeni, nam pomagajo:

- trening osrednitvenosti**, kjer se učimo odločno, a vjudno zastopati svoje interese in stališča ter zahtevati, kar nam pripada;
- trening medlinskih veščin**, kjer se učimo vnesti in se sporazumevati v različnih okoliščinah z različnimi ljudmi;
- trening dobrega počutja**, kjer se učimo biti zadovoljni s tem, da neka naloga opravimo dovolj dobro namesto popolno.

**Nasvet**  
Opomnita se reči ne stvarim, ki jih ne boste zmogli. Stres zaradi slabega občutka bo trajal nekaj minut, kar je veliko manj, kot bi trajal stres, če bi rekli da.

### 10 priporočil za duševno zdravje

Več atraktivnih in karimatnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).



## 9. Dihajte umirjeno

Tako kot velja, da pričrtnemo v stresni situaciji dihati pospešeno in glavo, velja velj tudi v obratni smeri – **dihanjem lahko ustvarimo sproščeno razpoloženje**.

**Hitro sprostitveno tehnika**: globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo sapo za približno 10 do 20 sekund in hkrati napnemo čim več mišic v telesu. Izdihnemo skozi usta in popustimo napetost v mišicah.

**Ritmično dihanje**: počasi vdihnemo skozi nos, štejeemo do tri, nato izdihnemo skozi nos in štejeemo do tri. Sape ne zadržujemo. V tem ritmu dihamo nekaj minut.

**Glavbako dihanje**: globoko, umirjeno dihamo s trebušno repono.

**Nasvet**  
Progresivna mišična sprostitva je različna sprostitvena tehnika, pri kateri poskušamo hkrati napeti čim več mišičnih skupin (pisti in roka, ramena, trebuh, obrabne mišice stegna, meča, prste na nogah). Zadržimo pet sekund in nato sprostitmo. Dihamo umirjeno in postopak čez deset sekund ponovimo.

### 10 priporočil za duševno zdravje

Več atraktivnih in karimatnih vsebin na [www.zapp.si](http://www.zapp.si).