

# ŽIVLJENJE V RAVNOVESJU

Kako obvladati stres in  
okrepiti duševno zdravje žensk





## **ŽIVLJENJE V RAVNOVESJU**

Kako obvladati stres in okrepiti duševno zdravje žensk

**Izdalo:** Humanitarno društvo ADRA Slovenija

**Vsebino pripravila:** Živa Leben, vodja projekta Women4Women

**Pregled besedila:** Upravni odbor Humanitarnega društva ADRA Slovenija

**Lektoriranje:** Jasmina Odorčič

**Oblikovanje:** Tomaž Plečko

**Tisk:** .....

Ljubljana, marec 2024

## VSEBINA

<b>1</b>	<b>Uvod</b>	4
<b>2</b>	<b>Kaj je duševno zdravje in zakaj je pomembno skrbeti zanj</b>	4
	Kaj pomeni dobro duševno zdravje in zakaj je pomembno	4
	Skrb za duševno zdravje je skrb zase	5
	Pogum za raziskovanje	5
<b>3</b>	<b>Stres in duševno zdravje</b>	6
	Telesni in čustveni vidik stresa	6
<b>4</b>	<b>Miselnost in duševno zdravje</b>	8
	Sprememba miselnosti za boljše duševno zdravje	8
<b>5</b>	<b>Kako se čustva odražajo v telesu</b>	9
	Kako prisluhniti svojemu telesu	10
<b>6</b>	<b>Skrb za duševno zdravje med življenjskimi prehodi</b>	10
	Nosečnost in materinstvo	10
	Menopavza in staranje	11
	Karierna sprememba in prehodi	11
	Spremembe v partnerskem razmerju	11
<b>7</b>	<b>Skrb zase: umetnost ustvarjanja vsakodnevne rutine</b>	12
	Kako ustvariti rutino	12
	Poiščite pomoč: korak za boljše duševno zdravje	12
<b>8</b>	<b>Viri pomoči, ki so na voljo</b>	13
	Društva	13
	Telefoni za pomoč v stiski	13
	Več	13
	Viri in dodatna literatura	14
<b>9</b>	<b>Negujmo svoje duševno zdravje s sočutjem do sebe</b>	14

## 1 Uvod

Pozdravljene, bralke! V tej brošuri bomo skupaj raziskovale, kako obvladovati stres in okrepiti svoje duševno zdravje. V današnjem svetu, ki je poln hitenja, se zavedamo, da so izzivi del vsakdana. A ne pozabite: moč, da pridobite nadzor, imate prav ve.

Vsebina je namenjena vam, ženskam, ki imate različne vloge in odgovornosti ter se v življenju soočate s stresom in tesnobo ter si želite pridobiti veččine in moč za obvladovanje stresa. Skupaj bomo odkrivale, kako zmanjšati raven stresa in okrepiti notranjo trdnost. Pridružite se nam na poti k boljšemu duševnemu zdravju in uravnoveženemu življenju!

Brošura o duševnih stiskah, ki se pojavijo ob stresnih situacijah, in predstavitev tehnik uravnavanja stresa, sta nastali v sklopu projekta Women4Women – Support and Empowerment during Crisis (W4W), katerega glavni donator in podpornik je The L’Oreal Fund For Women.

Publikacija dopolnjuje obravnavano vsebino delavnic na temo psihosocialne pomoči in opolnomočenja žensk iz ranljivih skupin, ki se v svojem vsakdanu srečujejo s stresom in/ali stresnimi situacijami.

Začnimo!

## 2 Kaj je duševno zdravje in zakaj je pomembno skrbeti zanj

Svoje zdravje moramo dojemati celostno, in v skrb za celovito zdravje vključiti tako telesni kakor tudi psihični oz. duševni vidik.

Duševno zdravje je ključnega pomena za kakovostno in srečno življenje, vendar v hitrem tempu vsakdana včasih pozabimo, kako pomembno je skrbeti zanj.

### Kaj je dobro duševno zdravje in zakaj je pomembno

Dobro duševno zdravje lahko razumemo kot stanje dobrega počutja, ki nam omogoča, da se uspešno spopadamo z običajnimi življenjskimi obremenitvami. Duševno zdravje lahko nadalje okrepimo z različnimi pristopi, orodji, dejavnostmi in ukrepi. Skrb za duševno zdravje naj zajema naslednja področja:

- pozitiven odnos do duševnega zdravja;
- dvig samopodobe in lastnega vrednotenja;



- spodbujanje razvoja čustvenih kompetenc;
- pismenost oziroma znanje na področju duševnega zdravja;
- strategije regulacije oziroma samouravnavanja čustev in občutkov;e) družinske in druge pomembne odnose ter
- skrb za telesno zdravje in splošno kakovost zdravega življenjskega sloga.

Duševno zdravje vpliva na naše vsakdanje življenje od odnosov in produktivnosti do telesnega zdravja. Pomembno je razumeti, da se duševno zdravje ne nanaša le na odsotnost duševnih težav, temveč tudi na občutek duševnega ravnovesja in zadovoljstva.

### **Skrb za duševno zdravje je skrb zase**

Živimo v svetu, kjer se od nas pričakuje, da opravimo številne obveznosti in skrbimo za druge ljudi. Vendar ne smemo pozabiti, da je pomembna tudi skrb za lastno duševno zdravje, saj nas to naredi močnejše in boljše partnerke, matere, prijateljice in uspešne posameznice. Prizadevanje za lastno duševno zdravje naj postane vaša glavna skrb, saj lahko svojo najboljšo pomoč drugemu nudite šele takrat, ko poskrbite zase.

Skrb za lastno duševno zdravje in celostno blagostanje (pre)pogosto zanemarimo kljub temu, da bi jo morale postaviti na prvo mesto in bi morala postati naša prednostna odgovornost. Dosledna skrb za svoje duševno zdravje in celostno dobro počutje služi kot preventivni korak pri preprečevanju negativnih posledic, kot so izgorelost in razna zdravstvena obolenja. Skrb za duševno zdravje mora torej postati ena izmed temeljnih prednosti našega življenjskega sloga.



## Pogum za raziskovanje

Skrb za duševno zdravje zahteva pogum, saj nas vodi skozi osebno raziskovanje, samospoznavanje in sprejemanje. Ta brošura vam bo pomagala razumeti, kaj je duševno zdravje in kako povečati svoje blagostanje.

**Vaja:** Pet nasvetov, kako lahko vsakodnevno poskrbite za svoje dobro počutje in duševno zdravje

- 1 Dnevna telesna vadba.** Redna telesna aktivnost, kot so hoja, tek ali kakršna koli druga oblika vadbe, sprošča stres, izboljšuje razpoloženje in dviguje raven energije.
- 2 Uravnotežena prehrana.** Zdrava prehrana, bogata s sadjem, zelenjavo, beljakovinami in vlakninami, podpira našo telesno in duševno dobrobit.
- 3 Družabna povezanost.** Ohranjanje stikov s prijatelji in družino, druženje in preživljanje časa z ljubljeneži nam daje občutek povezanosti in podpore.
- 4 Sprostitvene tehnike.** Učenje tehnik sproščanja, kot so sproščanje ali relaksacija mišic in dihalne vaje, pomaga pri obvladovanju stresa in ohranjanju čustvene uravnovešenosti.
- 5 Izražanje čustev.** Ne potlačite svojih čustev! Namesto tega si dovolite izraziti svoje občutke v pogovoru s prijatelji ali družino, s pisanjem dnevnika ali iskanjem strokovne pomoči, kadar jo potrebujete.

Z upoštevanjem teh nasvetov boste ohranjale in izboljšale svoje duševno zdravje ter prispevale k boljšemu splošnemu počutju.

## 3 Stres in duševno zdravje

Stres je neločljivo povezan z našim vsakdanjim življenjem. Naš telesni, duševni kakor tudi vedenjski odziv se v danih okoliščinah poskuša prilagoditi izzivom in pritiskom, ki jih doživljamo. Dolgotrajni ali prekomerni stres lahko negativno vpliva na naše duševno zdravje. Stalni stres lahko vodi v tesnobo, depresijo in druge duševne ter bolezenske težave ali obolenja.

### Telesni in čustveni vidik stresa

Pogosta ali kronična izpostavljenost stresu oziroma stresnim situacijam lahko negativno vpliva na naše zdravje. Dlje časa trajajoče stresne situacije negativno vplivajo na naš imunski in živčni sistem, kakor tudi na naše vedenje, razmišljanje in delovanje v medosebnih odnosih. Sprememba imunskega odziva vpliva na razvoj različnih bolezni. Povečana raven

stresnega hormona (kortizola) lahko vodi do telesnih težav, kot so glavoboli, mišična napetost, težave z zanositvijo, visok krvni tlak, bolezn srca in ožilja, prebavne motnje in težave s spanjem. Vseobsegajoč in dolgotrajen stres lahko čez čas poveča tveganje za razvoj resnih zdravstvenih težav.

Ravno zaradi tega je razumevanje povezave med stresom in duševnim zdravjem ključno za izboljšanje počutja. Ta brošura vam bo ponudila orodja in strategije za obvladovanje stresnih situacij, kar bo prispevalo k boljšemu duševnemu zdravju in splošnemu blagostanju.

**Vaja:** Stres in tesnoba močno vplivata na naše telo in duha, vendar obstaja preprosta, toda učinkovita tehnika, ki vam lahko pomaga pri sproščanju in obvladovanju negativnih občutkov. Globoko dihanje in sprostitvev sta osnovni tehniki za obnovitev notranjega miru. Ta vaja vam bo pomagala, da se umirite in znebite napetosti.

- 1 Miren prostor.** Poiščite mirno okolje, kjer se počutite udobno. Če to ni mogoče, si lahko varen prostor predstavljate v mislih.
- 2 Globoko dihanje.** Zaprite oči in začnite globoko dihati. Med štetjem do štiri počasi vdihnite skozi nos; zadržujte dih, dokler spet ne preštejete do štiri. Nato počasi izdihnite skozi usta, pri čemer spet štejte do štiri. To dihalno tehniko večkrat ponovite.
- 3 Vizualizacija.** Med dihanjem si predstavljajte, kako napetost in stres zapuščata vaše telo. Lahko si predstavljate, da se vsak izdih spreminja v temno sivo oblake, ki odhajajo stran.
- 4 Sprostitev mišic.** Osredotočite se na svoje mišice. Začnite pri stopalih in se pomikajte navzgor proti glavi. Sprostite mišice in si dovolite, da se vsaka napetost sprosti.
- 5 Ponovitev.** Ponavljajte to vajo vsaj 5–10 minut ali tolikokrat, kolikor potrebujete, da se počutite bolj sproščeno.

Ta vaja je odlično orodje za takojšnjo sprostitvev in obvladovanje stresnih situacij. Ko se naučite te tehnike, jo lahko kadar koli uporabite za izboljšanje svojega duševnega zdravja in povečanje notranjega miru.

## 4 Miselnost in duševno zdravje

Tudi misli vplivajo na naše dobro počutje in duševno zdravje. Ali ste že slišale, da smo, kar mislimo? Prav naše misli oziroma miselnost in prepričanja oblikujejo naše doživetje sveta in samih sebe ter s tem vplivajo na naše duševno zdravje in splošno blagostanje.

- **Pozitivne misli in duševno zdravje**

Pozitivne misli blagodejno vplivajo na krepitev našega duševnega zdravja. Ko razmišljamo pozitivno, se počutimo bolj samozavestne, bolj motivirane in bolj zadovoljne. Pozitivno razmišljanje nam pomaga obvladovati stres, premagovati težave in ohranjati duševno ravnovesje.

- **Negativne misli in duševno zdravje**

Negativne misli lahko povzročijo stisko in tesnobo. Kadar smo nenehno kritične do sebe, se obremenjujemo z občutki krivde in sramu ter se osredotočamo na strahove in dvome, lahko to negativno vpliva na naše duševno zdravje. Pomembno je, da se zavedamo, da so naše negativne misli in prepričanja lahko zavajajoča, ter da smo me tiste, ki jih lahko spremenimo v nekaj pozitivnega.

### Sprememba miselnosti za boljše duševno zdravje

Pomembno je vedeti, da lahko imamo nadzor nad svojimi mislimi. Čeprav ne moremo vedno nadzirati tega, kar se dogaja okoli nas, lahko vedno nadzorujemo svoje misli in odziv na zunanje okoliščine. Učenje pozitivnega razmišljanja in razvijanje veščin za premagovanje negativnih misli je ključno za izboljšanje duševnega zdravja.

Kako si lahko pomagamo pri spoprijemanju z negativnimi mislimi?

- Prepoznamo in premagajmo negativne vzorce razmišljanja.
- Razvijajmo samozavest in pozitivno samovrednotenje.<sup>1</sup>
- Telovadimo (tek, sprehod, družabni športi itd.).
- Poiščimo podporo pri prijateljih in družini.
- Poiščimo strokovno podporo pri strokovnjakih za duševno zdravje.

Vaše misli so močno orodje, ki vam lahko pomaga pri izboljšanju duševnega zdravja in blagostanja. Ko se zavedate svojih miselnih vzorcev in se osredotočite na pozitivno razmišljanje, krepite svoje duševno zdravje ter se bolj spopadate s stresom in vsakdanjimi izzivi.

---

<sup>1</sup> Če se pri raziskovanju samovrednotenja soočate z izzivi ali vprašanji, vam svetujemo, da poiščete strokovno pomoč in podporo. Kam po pomoč in kako do strokovnjaka, preberite v 8. poglavju: *Poiščite pomoč: korak za boljše duševno zdravje*.



## Vaja: Ponovna opredelitev negativnih vzorcev razmišljanja

Eden izmed praktičnih korakov je, da si ob razmišljanju o dotični situaciji zastavimo vprašanja, kot so: Ali lahko na izkušnjo pogledam z drugega zornega kota? Ali sem dano situacijo zares razumela v celoti? Ali je pri tej izkušnji kaj pozitivnega? Kaj me je naučila izkušnja?

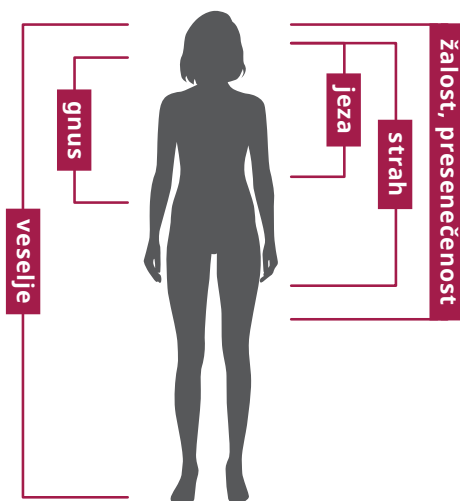
Iz izkušnje tako poskusimo izluščiti dva ali tri pozitivne nauke, ki jih želimo upoštevati v prihodnje. Jasen in samoiniciativen korak k ponovni opredelitvi vzorcev razmišljanja nam omogoča vzpostaviti navado konstruktivnih misli in pozitivnih miselnih vzorcev.

## 5 Kako se čustva odražajo v telesu

Telo lahko razumemo kot zemljevid našega življenja in izkušenj. Ali ste vedele, da se v telesu zabeležijo naša čustva in občutki? Spremljanje dogajaja v našem telesu lahko tako uporabimo kot vodilo pri razkrivanju potlačenih čustev in občutkov, ki smo jih doživele v preteklosti. Ko smo jezne, srečne, žalostne ali prestrašene, se to odraža v našem telesu na različne načine. Ključno za razumevanje lastnih čustvenih odzivov je, da prisluhnemo svojim občutkom. To nam lahko pomagati bolje upravljati z njimi.

Bolj kot smo v sozvočju s svojim telesom, lažje zaznamo, kje se določeno čustvo zadržuje. S tem ko prepoznamo mesto, kjer čutimo čustvo, si lahko bolj učinkovito pomagamo uravnjavati tesnobni občutek. Če tesnobo čutimo v prsnem košu, si lahko pomagamo z dihalno vajo, ki smo jo predstavili v tretjem poglavju.

Za lažjo predstavo si lahko pomagamo z desnim prikazom, pri čemer imejte v mislih, da so na njem označena mesta, kjer se določena čustva ali občutja običajno nabirajo. Prisluhnie dogajanju v svojem telesu in se vprašajte, kje čutite določeno čustvo.



## Kako prisluhniti svojemu telesu

- Bodite pozorne na spremembe v dihanju, srčnem utripu in mišični napetosti.
- Razmislite, kje v telesu čutite napetost ali nelagodje.
- Uporabite tehniko sproščanja in dihanja, da se umirite in se znebite napetosti.
- Vprašajte se, kaj vam to čustvo želi sporočiti. Na primer: »Jeza mi sporoča, da so bile prekoračene moje meje.« Ali: »Utrujenost mi sporoča, da si moram pogosteje vzeti čas zase.«

Ko se naučite prepoznati, kako se posamezno čustvo odraža v vašem telesu, boste lahko več pozornosti usmerile na telo in občutja. Tvrstna zaznava in povezava med čustvom in občutjem vam bo omogočila sprostitev občutja, na primer s sproščanjem, pogovorom ali vadbo, namesto da čustvo potlačite ali izrazite na nezdrav, uničevalen način.

Zavedanje in razumevanje povezave med čustvi, telesom in fizičnim delovanjem je ključno za uravnoteženje duševnega zdravja. To vam omogoča, da se bolje spopadate s čustvi ter ohranjate splošno blagostanje in čustveno ravnovesje.

## 6 Skrb za duševno zdravje med življenjskimi prehodi

Življenje je nenehna pot, polna prehodov, sprememb in izzivov. Med različnimi življenjskimi fazami se pojavljajo edinstveni izzivi, ki lahko vplivajo na naše duševno zdravje. Razumevanje teh prehodov in njihovega vpliva na duševno zdravje je ključno za ohranjanje notranjega miru. V tem poglavju bomo raziskale, kako poskrbeti za svoje duševno zdravje med nekaterimi ključnimi življenjskimi prehodi.

### Nosečnost in materinstvo

Nosečnost in materinstvo sta čudovita življenjska prehoda, vendar lahko prineseta tudi veliko sprememb in stresa. V nadaljevanju je naštetih nekaj ključnih vidikov, na katere morate biti pozorne v tem obdobju.

- **Podpora in pogovor.** Iskanje podpore pri partnerju, družini in prijateljih je ključno. Pogovorite se o svojih čustvih in poskrbite za svoje čustveno zdravje.
- **Skrb zase.** Ne pozabite skrbeti zase! Občasno si privoščite čas zase in se posvetite dejavnostim, ki vas osrečujejo in so priložnost, da se »odklopote« od vsakdana.

- **Strokovna pomoč.** Če se soočate s čustvenimi težavami, kot so (poporodna) depresija ali tesnoba, ne oklevajte poiskati strokovno pomoč.<sup>2</sup>

## Menopavza in staranje

Menopavza in staranje prinašata hormonske spremembe in duševne izzive. Kako skrbeti za duševno zdravje med tem prehodom?

- **Telesna dejavnost.** Redna telesna vadba lahko pomaga uravnati hormone in izboljšati razpoloženje.
- **Ustrezna prehrana.** Uravnotežena prehrana z zdravimi maščobami in hranili je ključnega pomena za celostno zdravje.
- **Ohranjanje družabnih stikov.** Druženje s prijatelji in družino prispeva k duševnemu blagostanju.

## Karierna sprememba in prehodi

Karierni prehodi, kot so napredovanje v službi, menjava poklica ali vrnitev na delo po porodniški odsotnosti, lahko vplivajo na posameznikovo samopodobo in samozavest. Kako takrat skrbeti za svoje duševno zdravje?

- **Pričakovanja in cilji.** Pri postavljanju ciljev in pričakovanj ne bodite prestroge do sebe.
- **Strokovni razvoj.** Nenehno se učite in razvijajte svoje veščine, da bodo karierni prehodi lažji.
- **Zdrav podporni sistem.** Pomembno je imeti podporo pri sodelavcih in poiskati mentorstvo.

## Spremembe v partnerskem razmerju

Spremembe v partnerskem razmerju, vključno z novim začetkom ali koncem, lahko prinesejo čustvene izzive. Kako skrbeti za svoje duševno zdravje v tem obdobju?

- **Komunikacija.** Odprta in iskrena komunikacija s partnerjem je ključna.
- **Samopodoba.** Ne pozabite na svojo samopodobo in samovrednotenje. Zavedajte se, da ste same odgovorne nadzorovati svoje misli.
- **Strokovna pomoč.** Če imate težave v partnerskem razmerju, ne oklevajte poiskati terapevtsko ali drugo obliko strokovne pomoči.

Vsak življenjski prehod je edinstven, toda vsem je skupno, da lahko vplivajo na naše duševno zdravje. S pozornostjo do sebe, podporo ljubljenih in pripravljenostjo poiskati pomoč, ko jo potrebujemo, lahko premagamo izzive in ohranimo duševno blagostanje.

---

<sup>2</sup> Podatke o tem, kje najti pomoč, najdete v 8. poglavju: *Poiščite pomoč: korak za boljše duševno zdravje.*

## 7 Skrb zase: umetnost ustvarjanja vsakodnevne rutine

Vsakdanje življenje je polno obveznosti, stresa in izzivov. Vzeti si čas zase in ustvariti rutino ni le razkošje, temveč nuja, če želimo ostati duševno zdrave. Sledi nekaj razlogov, zakaj je pomembno ustvariti rutino.

- 1 Stabilnost in predvidljivost.** Ustvarjanje rutine pomaga ustvariti občutek stabilnosti in predvidljivosti, kar pomaga pri obvladovanju stresa in soočanju z nepričakovanimi dogodki.
- 2 Samopodoba in samozavest.** Ko redno skrbite zase, to pozitivno vpliva na vašo samopodobo in samozavest. Z redno vadbo, uravnoteženo prehrano in sprostivjo se počutite bolj zdrave in močne.
- 3 Ohranjanje energije.** Sledenje rutini vam omogoča učinkoviteje razporediti svojo energijo. Zjutraj se boste zbudile bolj spočite in imele boste več energije za spopadanje z vsakodnevnimi izzivi.
- 4 Duševna svežina.** Sprostitev in skrb zase vam omogočata ohraniti duševno svežino. To vam pomaga bolje razmišljati, se osredotočiti in reševati težave.
- 5 Družabni stiki.** V svojo rutino vključite čas za druženje s prijatelji in družino. S tem boste ohranjale družabne stike, ki so ključni za duševno blagostanje.

Skrb zase je naložba v duševno zdravje. Z ustvarjanjem rutine boste poskrbele zase, bolje obvladovale stres, izboljšale svoje počutje, ohranile čustveno ravnovesje in poskrbele za svoje splošno blagostanje.

### Kako ustvariti rutino

Pri ustvarjanju rutine sledite naslednjim smernicam.

- **Določite prioritete.** Ugotovite, kateri vidiki so vam najpomembnejši pri skrbi zase.
- **Določite časovni načrt.** Določite dnevni ali tedenski urnik za vadbo, sprostivne dejavnosti in čas zase.
- **Bodite dosledne.** Doslednost je ključna. Držite se svoje rutine tudi v stresnih obdobjih.
- **Bodite prilagodljive.** Vaša rutina naj bo prilagodljiva. Prilagajajte naj se vašim potrebam in življenjskim okoliščinam.

## 8 Poiščite pomoč: korak za boljše duševno zdravje

Eden najmočnejših korakov, ki jih lahko naredite zase, je, da poiščete pomoč za svoje duševno zdravje. Vendar se lahko ob tem pojavijo dvomi, strahovi in vprašanja. Iskanje pomoči ni znak šibkosti, temveč preudarnosti in odločnosti. Zato je pomembno, da o lastni stiski spregovorimo.

## Viri pomoči, ki so na voljo<sup>3</sup>

### Društva

**Društvo Ženska svetovalnica**, Cesta v Mestni log 55, 1000 Ljubljana  
Kontakt: 01 25 11 602 ali zenska@svetovalnica.org

**Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja**

Kontakt: 080 11 55 ali sostelefon@drustvo-sos.si

**SOS zatočišče** 24 ur na dan: 080 11 55,  
varna hiša, ki sprejema ženske in otroke – žrtve nasilja

**SOS osebno svetovanje**: 031 699 333 (vsak delavnik 9.00–15.00)  
Svetovanje po elektronski pošti: drustvo-sos@drustvo-sos.si

**SOS podporna skupina za ženske** (od starosti 18 let naprej), žrtve nasilja:  
drustvo-sos@drustvo-sos.si

### Telefoni za pomoč v stiski

**Klic v duševni stiski**: 01 520 99 00  
Delovnik: vsak dan med 19.00 in 7.00

**Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik**: 116 123  
Delovnik: vsak dan, na voljo 24 ur na dan. Klici so brezplačni.

**Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja**: 080 11 55  
Delovnik: vsak dan, na voljo 24 ur na dan. Klici so brezplačni.

### Več

**MIRA** – nacionalni program duševnega zdravja  
Omogoča dostop do virov pomoči: <https://www.zadusevnozdravje.si/>

**OMRA** – program ponuja dostop do nadaljnjih informacij o duševnem  
zdravju: <https://www.omra.si/>

V primeru doživljanja hude stiske se obrnite na dežurno službo oziroma  
pokličite **112**.

***Stigma zaradi iskanja pomoči je napačna. Pomoči ne bi smeli obravnavati kot tabu, temveč kot običajno pot za izboljšanje svojega duševnega zdravja. Zato vas spodbujamo, da se poučite, poiščete podporo in uporabite te vire, kadar boste potrebovale pomoč pri obvladovanju stresa, čustvenih težavah ali drugih izzivih. Ne pozabite, da iskanje pomoči pomeni, da se zavzimate zase, za svoje dobro počutje in boljše duševno zdravje.***

<sup>3</sup> Navajamo le nekaj virov pomoči, ki so na voljo. Če doživljate hudo stisko, se obrnite na dežurno službo oziroma pokličite 112.

## Viri in dodatna literatura

Bajt, Maja (2015). Duševno zdravje na delovnem mestu.

B. O'Connor Daryl, Julian F. Thayer, in Kavita Vedhara (2020). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annu. Rev. Psychol.* 2021. 72:663–88.

Dernovšek, Mojca Zvezdana, Šprah, Lilijana, Knežević Hočevar, Duška (2018). Stres in anksioznost. Fusar-PoliPaolo, Gonzalo Salazar de Pablo, Andrea De Micheli, Dorien H. Nieman, Christoph U. Correll, Lars Vedel Kessing, Andrea Pfennig, Andreas Bechdorf, Stefan Borgwardt, Celso Arango, Therese van Amelsvoort (2020). What is good mental health? A scoping review. *European Neuropsychopharmacology* 31, 33–46.

Füsenhäuser, Cornelia, Stump, Gabriele, Čuden, Darko (1995). Ženske in zdravje. *Časopis za kritiko znanosti, letnik 23, številka 176, str. 187–194.*

Posluns, Kirsten in Terry, Lynn Gall (2020). Dear Mental Health Practitioners, Take Care of Yourselves: Literature Review on Self-Care. *International Journal for the Advancement of Counselling.* 42:1–20.

Sterle, Matjaž (2015). Vpliv telesne aktivnosti na stres. *Delo in varnost, letnik 60, številka 1, str. 37–38.*

<https://www.zadusevnozdravje.si>

<https://www.omra.si>

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev>

## 9 Negujmo svoje duševno zdravje s sočutjem do sebe

Duševnega zdravja ne bi smele prezreti ali zanemariti, saj je ključnega pomena za naše splošno dobro počutje, kakovost življenja in sposobnost soočanja z izzivi, ki jih prinaša vsakdanje življenje. Ženske se srečujemo z edinstvenimi izzivi, vendar imamo moč in sposobnost izboljšati svoje duševno zdravje.

V tej brošuri smo raziskale različne vidike duševnega zdravja, vključno s tem, kaj je duševno zdravje, kako se spopasti s stresom, kako skrbeti zase med življenjskimi prehodi in kako najti podporo, ko jo potrebujemo. Pomembno je razumeti, da iskanje pomoči in skrb zase nista znak šibkosti, temveč modrosti.

Vsaka ženska si zasluži srečno in izpolnjeno življenje. To lahko doseže z negovanjem svojega duševnega zdravja, z iskrenostjo do svojih čustev in s podporo skupnosti. Spodbujamo vas, da se zavežete skrbi za svoje duševno zdravje in da svoje znanje in izkušnje delite s svojimi bližnjimi.

Ne pozabite, da niste same. Obstaja obilo virov pomoči in ljudi, ki so pripravljeni prisluhniti in pomagati. Iskanje pomoči in skrb za duševno zdravje sta najpomembnejša koraka k bolj srečnemu, zdravemu in izpolnjenemu življenju. Prav sočutje do sebe in skrb zase sta temeljna za ohranjanje splošnega dobrega počutja in blagostanja.

***Hvala, ker ste prebrale to brošuro! Z vami smo na poti do boljšega duševnega zdravja. Želimo vam veliko sreče in blaginje!***

L'ORÉAL  
FUND FOR WOMEN

