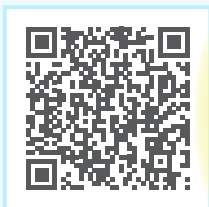


## KAM PO POMOČ?

Če se znajdeš v stiski  
se lahko obrneš na



Več vsebin najdeš na  
[www.nisiokejpovejnaprej.si](http://www.nisiokejpovejnaprej.si)



Spremljaj nas tudi na  
[@nisiokejpovejnaprej](https://www.instagram.com/nisiokejpovejnaprej)

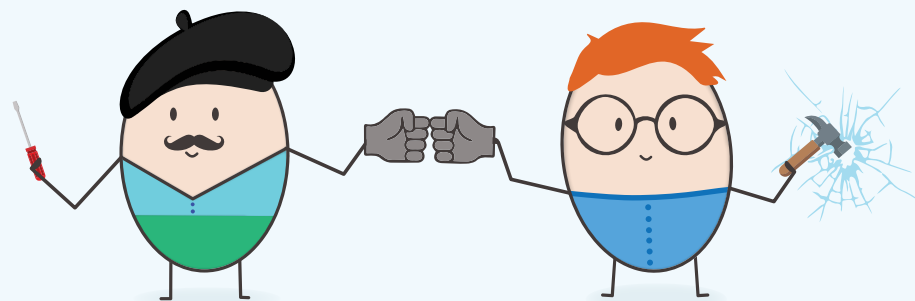


Povej naprej kaj je tebi pomagalo prebroditi težke trenutke in  
s tem pomagaj tudi drugim. Zaupaj nam svojo zgodbo na

[povejnaprej@nijz.si](mailto:povejnaprej@nijz.si)

# DUŠEVNO ZDRAVJE NI TABU

NE MITIZIRAJ,  
RAJE SE INFORMIRAJ!

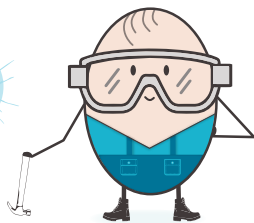


## Poznaš mite o duševnem zdravju?

Poglej in preveri ali si se s katerim od njih srečal tudi ti. >>>

[www.nisiokejpovejnaprej.si](http://www.nisiokejpovejnaprej.si)

## MITI O DUŠEVNEM ZDRAVJU



### ✗ NE DRŽI

»Duševne težave so redke.«

»Duševne težave so samo v glavi.«

»Pred duševnimi težavami smo popolnoma varni.«

»Z duševnimi težavami se lahko soočimo sami.«

»Če se soočamo z duševnimi težavami, ne moremo delati.«

### ✓ DRŽI

Duševne težave doletijo vsakega četrtega Slovenca vsaj enkrat v življenju.

Vzroki za pojav duševnih težav so različni. Vzrok je lahko zunanji ali biološki dejavnik.

Na razvoj duševnih težav lahko vplivata tako okolje (npr. stresni in travmatični dogodki) dogodki kot tudi biološke značilnosti (npr. možganske poškodbe, dedna nagnjenost, druge bolezni). Z duševnimi težavami se lahko sooči vsakdo izmed nas.

Do neke mere si lahko pri duševnih težavah pomagamo sami. Kadar pa duševne težave začnejo negativno vplivati na naše vsakodnevno življenje, je za njihovo učinkovito zdravljenje potrebna strokovna pomoč.

Delovno okolje od nas zahteva odgovoren pristop do dela, produktivnost in motiviranost, zato je za nas pomembno, da se v njem počutimo dobro. V pozitivnem in spodbudnem delovnem okolju se z duševnimi stiskami in težavami lažje soočamo.

### ✗ NE DRŽI

»Psihoterapija je namenjena samo ljudem s hujšimi duševnimi težavami.«

»Če osebo z duševnimi težavami vprašamo o samomoru, bomo s tem sprožili, da si kaj naredi.«

»Za osebo z duševnimi težavami ne moremo storiti ničesar.«

»Če ne zaznamo stiske drugega, ta nima težav z duševnim zdravjem.«

### ✓ DRŽI

S pomočjo psihoterapije oz. drugih oblik strokovne pomoči se prek pogovorov in osredotočenostjo na vzroke in simptome težav, naučimo kako jih razrešiti oz. zmanjšati njihove negativne učinke. To pozitivno vpliva na naše duševno zdravje.

Z iskrenim pogovorom o samomoru izražamo skrb in dajemo prostor za izpoved stiske. Razbremenitev po zaupnem pogovoru lahko zmanjša težnje k samomoru pri osebi, ki se je znašla v stiski. Z osebo ostanimo v stiku in ji nudimo pomoč ter oporo. Poskusimo jo spodbuditi k iskanju strokovne pomoči.

Zaradi stigme in nepoznavanja znakov duševnih stisk in težav mnogi ne prejmejo ustrezne pomoči. Duševne stiske in motnje običajno ne izginejo same od sebe. Prav bližnji smo tisti, ki lahko najhitreje priskočimo na pomoč z zbiranjem in deljenjem informacij o možnih oblikah in dostopnosti pomoči.

Včasih tudi pri osebah, s katerimi smo v tesnih vsakodnevnih odnosih, ne opazimo, da se soočajo z duševnimi stiskami oz. težavami. Zmotno je prepričanje, da njihova stiska ni pomembna ali celo ne obstaja, četudi je zaradi raznolikih razlogov ne prepoznamo.

