

Iskanje pomoči je znak moči.

Pogovor nam da moč, da lahko razrešimo trenutne težave.

POGOVORNE URE

03 758 17 38

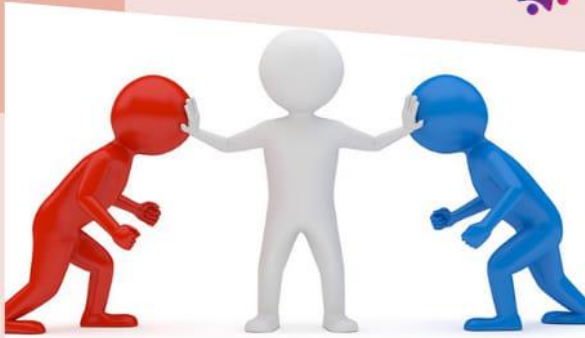
psiholog@zd-slovenskekonjice.si



Slovenska krovna zveza za psihoterapijo je objavila spletne strani in telefone za pomoč otrokom in odraslim v primeru stisk. Povezave:

<https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-otroci/>

<https://www.skzp.si/covid-19/kam-po-pomoc-odrasli/>



Reševanje medosebnih konfliktov

1. SE POMIRIM (3x globoko vdihnem)

2. POVEM, POSLUŠAM, PREVERIM

(JAZ sporočilo: opišemo dejstvo, ki se dogaja, časovno opredelimo, nato opišemo posledico, ki jo ima to dejanje za NAS in naša čustva.

Npr. Mož zamuja domov. Namesto: Kje spet hodiš, zakaj te ni domov?

Jaz sporočilo: Ko zamujaš zvečer domov, sem žalostna, ker si želim večerjati s teboj. Ne vem, kam naj shranim hrano, da bo topla.

3. PREVZAMEM ODGOVORNOST

4. IŠČEM REŠITEV

5. SE OPRAVIČIM, OPROSTIM, SE POGOVORIM.



#koronavirus sars-cov-2

7 napotkov za dobro duševno počutje med epidemijo COVID-19

1. Ostani na tekočem, vendar pazi na #fakenews

Pomembno je, da v tem času ostanemo informirani. Vendar pa poskušajmo poskrbeti, da nas novice ne obdajajo neprestano ali vsako uro v dnevu. Ko spremljamo novice, uporabljajmo zanesljive vire, kot sta na primer spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje <https://www.nijz.si> ali vlade Republike Slovenije <https://www.gov.si teme/koronavirus/>

2. Ostani povezan

Socialno distanciranje ne pomeni, da pozabimo na prijatelje in svojce, ki ne živijo z nami pod isto streho. Čeprav se ne moremo s svojimi prijatelji, vrstniki in ostalimi pomembnimi osebami v našem življenju srečati v živo, smo lahko z njimi še vedno v stiku na daljavo, preko SMS-a, Facebook-a, Instagrama, Messenger-ja, WhatsApp-a, FaceTime-a ali pa preko že skoraj pozabljenega telefonskega pogovora. Sedaj je čas, ko lahko brez slabe vesti preživimo kakšno minuto več na telefonu/računalniku/tablici, kot običajno. #Delipozitivne zgodbe

3. Bodi tu, bodi zen

Kadar smo pod stresom, naše misli začnejo pospešeno švigati na različne konce. Da ostanemo še naprej psihično čvrsti, nam lahko pomaga že 10 minut tehnik sproščanja (npr. sproščujoče globoko dihanje, postopno mišično sproščanje, sproščanje z domišljijo, idr.). Tehnike sproščanja nam bodo pomagale, da ostanemo bolj mirni in da smo v stiku s svojim telesom in s samim seboj.

4. Sprehodi se skozi rubrike To sem jaz.

Na našem spletišču najdeš številne zanimive članke, ki ti bodo lahko pomagali pri spoprijemanju s stresom, pri reševanju problemov, postavljanju novih ciljev in še bi lahko naštevali. Najdeš jih

na: <https://www.tosemjaz.net/clanki/>

5. Samoizolacija je v tvojih rokah

V času epidemije je eden izmed ukrepov tudi prepoved druženja z drugimi ljudmi (samoizolacija). Ker smo ljudje družabna bitja, je to lahko za nas precej grozen scenarij. Vendar tako kot lahko rečemo, da je kozarec na pol prazen, lahko z drugega zornega kota rečemo, da je kozarec na pol poln. Poskušajmo pogledati na trenutno situacijo kot na priložnost, da zaživimo drugače kot pred tem. To lahko pomeni, da si ustvarimo drugačen, bolj umirjen življenjski ritem, namenimo več časa stiku z domačimi, pa tudi prijateljem preko socialnih omrežij.

6. V času izolacije ohrani svojo dnevno rutino

Vsega, kar smo počeli prej, v trenutnih razmerah verjetno ne bomo mogli početi. Vendar dnevne rutine, ki jih v trenutni situaciji lahko ohraniš, ohrani. Hkrati pa lahko svoj dan oblikuješ z novimi, dodatnimi aktivnostmi, za katere prej ni bilo dovolj časa.

Nekaj idej:

- Preberi kakšno knjigo, ki že nekaj časa čaka v sobi.
- Poglej film ki si ga želel, pa ni bilo časa.
- Pripravi si zdrav, domač obrok.
- Ustvari si lestvico top 20 glasb in jo deli s prijatelji.
- Preizkusi in vadi tehnike sproščanja.
- Poskrbi za zadostno količino spanja. Spanje = polnjenje energije.
- Poveži se z naravo. To lahko storiš že s tem, da odpreš svoje okno v sobi in opazuješ naravo.
- Pomagaj pri vsakodnevnih hišnih opravilih. Lahko počistiš in pregledaš stvari, ki so se vse te mesece nabirale v katerem izmed predalov ali omar.
- Nauči se nekaj novega. Morda je sedaj pravi čas, da poprimeš za inštrument, ki te je vedno mikal, ali pa se povežeš na kakšen online tečaj, ki te zanima.
- Piši o svojih razmišljanjih in doživljanju. # Deli jih z najboljšimi prijatelji.
- Če imaš svojo sobo, jo lahko preurediš ... ali pa predlagaš kakšne novosti v stanovanju.

Ob vseh naštetih aktivnostih pa ne pozabi na telesno dejavnost, ki povečuje našo odpornost in lahko zmanjšuje tesnobo.

- Mladostnikom svetujemo najmanj 60 minut telesne dejavnosti na dan. Dejavnost naj bo takšna, da se zadihaš in sptiš. Ker boš vaje pretežno izvajal doma, se o možnostih vadbe pozanimaj na spletnih straneh.
- S pomočjo pametne fitnes zapestnice, pametne ure in nekaterih aplikacij na telefonu je mogoče preveriti količino opravljene telesne dejavnosti.
- Če imaš v stanovanju/hiši stopnice, se večkrat sprehodi po njih.

7. Dobra higiena je v tvojih rokah!

Najboljša preventiva, da preprečimo širjenje virusa, je ohranjanje dobre osebne higiene. Skupaj bomo še naprej preprečevali okužbo in ostali zdravi, če bomo:

- Večkrat dnevno zračili prostore.
- Večkrat čistili površine, ki se jih pogosto dotikamo (kljuke vrat, stikala za luči, pohištveni ročaji, straniščna školjka in gumb za splakovanje, pipe, TV daljinec, tipkovnica, telefon, ...).
- Kašljali in kihali tako, da si pokrijemo usta s papirnatim robčkom in ga nato odvržemo v smeti. Če robčka nimamo, kihamo v zgornji del rokava.
- Redno prali brisače, oblačila in perilo (lahko prevzameš to nalogo za celo družino)
- Po kašljanju, kihanju in brisanju nosu si vsakič umijemo roke.
- Temeljito umivali roke:

Roke najprej splakni pod tekočo vodo.

Milo nanesi na celotno površino rok in si jih drgni 1 minuto po vseh predelih (dlani, hrbtišča, med prsti palca in tudi pod nohti obeh rok).

Milo dobro sperj z vodo.

Po končanem umivanju roke dobro posušiš, najbolje s papirnatimi brisačami za enkratno uporabo. Če uporabljaš brisačo, jo imej samo ti in jo dnevno zamenjaj.

Kjer nimaš možnosti umivanja rok, uporabi namensko razkužilo za roke ali razkužilne robčke.

Nasveti za umivanje rok

— Novi koronavirus SARS-CoV-2 —



0
Pred umivanjem vedno odstranimo ves nakit. Roke najprej zmočimo pod tekočo vodo.



1
Roki namilimo.



2
Milimo dlan ob dlan.



3
Z desno dlanjo milimo hrbtišče leve roke in obratno.



4
S prsti ene roke milimo med prsti druge roke.



5
S sklenjenimi rokami milimo z dlanjo proti dlan. Roki zamenjamo in ponovimo.



6
Z dlanjo krožno milimo stegnen palec druge roke, roki zamenjamo in ponovimo.



7
Konice prstov ene roke namilimo s krožnimi gibi v obe smeri po dlani druge roke. Roki zamenjamo in ponovimo.



8
Roke temeljito speremo pod tekočo vodo.



9
Roke dobro osušimo s papirnato brisačo.



10
Pipo zapremo s komolcem ali papirnato brisačo.



11
Roki milimo vsaj 1 minuto.

Več informacij na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje: www.nijz.si.

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Vzemi nasvete kot dobronamerne in nujne zato, da ustavimo širitev epidemije. Bolj kot se jih boš držal/a, bolj boš lahko ponosen/na nase. S tem kažeš odgovornost do sebe in drugih.

<https://www.tosemjaz.net/clanki/>

<https://www.tosemjaz.net/clanki/>

Tukaj smo, da pomagamo

Bodi pozoren in skušaj prepoznati svoje lastne potrebe in občutke. Četudi pazimo nase in smo previdni, nas včasih lahko naši občutki in doživljanja začnejo preplavljati. Če pride do tega, vedi, da nisi sam v tej situaciji. V naši spletni svetovalnici se vedno lahko obrneš na naše svetovalce, ki ti bodo poskušali odgovoriti po najboljših močeh.

Tu smo zate,

Povzeto po:

<https://youthfocus.com.au/get-help/staying-mentally-well-covid-19/>

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>

Spoštovani starši in dijaki.

Z vami v nadaljevanju na povezavi delimo usmeritve in nasvete policije glede varnega deskanja po internetu:

<https://www.policija.si/medijsko-sredisce/sporocila-za-javnost/sporocila-za-javnost-gpue/103677-v-dneh-povecane-uporabe-interneta-ne-pozabi-na-svojo-varnost-kar-gre-gor-na-splet-pride-tezko-nazaj-dol>

Vabljeni k prebiranju vsebine na povezavi, ki je te dni, ko poteka delo na daljavo in vzdrževanje socialnih stikov predvsem preko socialnih omrežij, zelo aktualna.

LOGOUT – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta

V času šolanja na daljavo so mladostniki več časa doma sami in imajo več prostega časa. Veliko družin se sooča z vprašanjem koliko uporabe spleta je primerno za mojega otroka, so spletne vsebine, ki jih dostopa primerne, kakšne so lahko posledice, kakšna so priporočila za varno šolanje na daljavo, kako je z druženjem preko spleta in podoba.

Iz naše prakse ugotavljamo, da veliko mladih prekomerno uporablja naprave, kar lahko vpliva na zmanjšano pozornost in koncentracijo pri učenju, povečan stres, površinske in manj zadovoljive odnose v živo, nespečnost, razdražljivost, itd. Čas in pozornost sta v današnjem svetu zelo pomembna, ravno družbena omrežja, pametni telefoni, video igre, splet pa so tisti, ki nam jemljejo tako čas kot pozornost, ki jih potrebujemo za druga področja, kot je učenje, delo, zabava in druženje v živo, itd.

Predvsem v trenutnih razmerah, ko že zaradi obveznosti šolanja preživimo več časa pred zasloni in vzporedno zaradi upada druženja v živo in ostalih priložnosti veliko posameznikov preživi preveč časa na napravah tudi v prostem času, kar lahko vpliva na nižje splošno počutje in zadovoljstvo.

Na Logout-u nudimo **brezplačna svetovanja** za posameznike, ki so preobremenjeni s spletom ali z njim že zasvojeni in imajo težave vzpostaviti strukturo, veliko odlašajo oziroma se zatekajo na splet zaradi zadovoljevanja notranjih/psiholoških potreb ali pa želijo samo preventivno preveriti uravnoteženost uporabe. Pomoč nudimo tudi posameznikom, ki rabijo podporo in svetovanje glede neprijetnih izkušenj ali rizičnih vedenj na spletu.

LOGOUT – Center pomoči pri prekomerni rabi interneta.

Tukaj smo za vas in v trenutnih razmerah svetovanja nudimo tudi na daljavo (online preko Skype-a, Discord-a, Zoom-a, email, itd.)

Kontakt celjske enote: info@logout.si ali franja.gros@logout.si / Tel: 080 73 76 ali 031 832 646

Obiščite nas tudi na spletu: www.logout.si ali www.facebook.com/logout.si

Nasveti za uspešno delo od doma

Trenutno se nahajamo v času, ki predstavlja izzive vsem. Eden izmed njih je tudi šolanje od doma. Da bo tvoje delo uspešno in da boš zadovoljen/na ti in tudi tvoji starši so pomembna naslednja načela:

- Vzdržuj red sobe in delovne mize (delovno mizo po končanem delu sproti pospravljaj, večkrat dnevno prezračij prostor, v katerem delaš).
- Oblikuj si urnik dela za cel dan (sestavi si urnik, ki vključuje šolske in obšolske dejavnosti).
- Svoj načrt dela skušaj uresničiti (pred učenjem izklopi mobilne naprave, delo ne prelagaj na jutri).
- Delaj samostojno. Starejši, brat, sestra ti lahko pomagajo, ne morejo pa delati s tabo oz. namesto tebe.
- Vsak večer poročaj staršem, kaj od naštetega si naredil.

Če se boš uspel držati dogovora, ki si ga sklenil sam s sabo, boš lahko nase izredno ponosen. Z vztrajnostjo boš pokazal odgovornost s katero boš dosegel uspehe (*povzeto po: <http://foryou.si>*).

Še več nasvetov in zanimivih priporočil za učenje doma, za oblikovanje tedenskih obveznosti in številne druge zanimive vsebine pa lahko najdeš na spletni strani Svetovalnega centra za otroke in mladostnike v Ljubljani: <https://www.scoms-lj.si/si/aktualno.html>

ZDRAVSTVENI DOM SLOVENSKE KONJICE **KREPITEV ZDRAVJA**

DOPAMIN:
 najbolj prispeva k občutenju sreče

- dokončanje naloge,
- izvajanje aktivnosti, ki me veselijo,
- telesna aktivnost,
- doseganje majhnih ciljev,
- poslušanje glasbe.

OKSITOCIN:
 hormon ljubezni

- igra z otroki,
- dotik,
- objem osebe,
- igra s hišnim ljubljencem,
- dajanje komplimentov.

SEROTONIN:
 uravnava razpoloženje

- sprehodi v naravi,
- telesna dejavnost (npr. tek),
- meditacija,
- izpostavljenost sončni svetlobi,
- kakovosten spanec.

ENDORFIN:
 zaviralec bolečin

- telesna dejavnost (npr. vadba),
- gledanje komedije (smeh)
- prehrana (npr. temna čokolada).

HORMONI SREČE

3. dan

Hormoni so prenašalci sporočil v naših možganih in vplivajo na naše počutje. 🧠

Hormoni sreče se tvorijo vsakič, ko občutimo veselje, radost, navdušenje, strast... 😊😄😁😂😃

Navajamo nekaj predlogov, s katerimi lahko vplivamo na boljše počutje. 💪😊

V trenutnem času epidemije se lahko pri otrocih, mladostnikih, učiteljih in starših zaradi šolanja na daljavo pojavljajo različne stiske, ki lahko vplivajo tudi na naše zdravje. V kolikor opazate, da ste obremenjeni ali da ima vaš otrok težave zaradi šole na daljavo, nas kontaktirajte preko telefona ali e-pošte.

Tu smo zato, da vam pomagamo. ☀️😊💪



 ZDRAVSTVENI DOM
SLOVENSKE KONJICE

ŠOLANJE NA DALJAVO

lahko privede tudi do stisk pri otrocih,
mladostnikih, učiteljih in starših.

BREZPLAČNE POGOVORNE URE

Center za krepitev zdravja Slovenske Konjice

OTROCI IN MLADOSTNIKI:

- Stres in sproščanje
- Samopodoba
- Medosebni odnosi
- Zdrav način življenja
- Spolnost in kontracepcija

UČITELJI IN STARŠI:

- Podpora pri delu na daljavo
- Stres in sproščanje

 KREPITEV
ZDRAVJA
ZA VSE ☎️ 03 758 17 38 ✉️ ckz@zd-slovenskekonjice.si

KORISTI 30 MIN SPREHODA

en sprehod na dan za boljši vsakdan

- Zmanjšana možnost srčno-žilnih bolezni
- Zmanjšana možnost pojava raka
- Izoljšan krvni tlak
- Večji nivo energije čez dan
- Izoljšana dihalna funkcija
- Boljši spanec
- Zmanjšan nivo stresa
- Kontrola telesne teže
- Boljše razpoloženje
- Zmanjšana možnost nastanka sladkorne bolezni

ZDRAVSTVENI DOM SLOVENSKE KONJICE | KREPITEV ZDRAVJA

Center za krepitev zdravja Slovenske Konjice

18. februar

👉 Sprehod je odličen dodatek k aktivnemu dnevu in boljšemu počutju 👈

Pssst, s hitrejšim tempom porabite še več energije 😊

👍 5 | 5 delitev

👍 Všeč mi je | 🗨️ Komentiraj | 🔄 Deli z drugimi

Napiši komentar ...

- Odpri sliko v novem zavihku
- Shrani sliko kot ...
- Kopiraj sliko
- Kopiraj naslov slike
- Ustvari kodo QR za to sliko
- Išči sliko tu: Google
- Poglej | CTRL + Shift + I