

PREDAVANJA

Za mladostnike

- **Ksenija Lekić**, univ. dipl. nov. in **Domen Kralj**, mag. psih.: **Hej, vase poglej!**
»Te kaj skrbi... te je strah... čutiš žalost... jezo... se ne razumeš s starši ali z vrstniki? Pomagamo ti razumeti izzive odraščanja. Na delavnici bomo spoznali spletno svetovalnico www.tosemjaz.net, kjer lahko anonimno vprašaš za nasvet strokovnjaka. Raziskuješ lahko tudi spletne rubrike o počutju mladih, samopodobi, ljubezni in še marsičem. Seznanili te bomo z interaktivnim priročnikom za samopomoč v morebitni stiski in z aktualnimi mesečnimi novicami za mlade. Pridi po več informacij za prijeten vsakdan. Tukaj smo zate.«

Za študente

- **Nina Piberčnik**, mag. psih., in **Kaja Sel**, mag. psih.: **Manj stresen skok iz študija v zaposlitev**
»Na predavanju bomo predstavili dinamiko prehoda iz študentskega obdobja v prvo zaposlitev, ki je za mnoge mlade stresna. Prehod lahko spremlja zaznavanje stiske, ob kateri se pojavljajo občutja strahu, anksioznosti, žalosti, zmedenosti in pomanjkanja nadzora nad situacijo. Predstavili bomo konkretne načine, kako se spoprijeti s to prilagoditveno krizo in izboljšati svoje počutje. Udeleženci bodo: - razumeli proces zaključevanja določenega življenjskega obdobja in vstopanja v novo obdobje, - spoznavali strategije za premagovanje strahov v zvezi s prihodnostjo, - razvijali veščine za učinkovito reševanje problemov, - spoznali načine za pozitivno vrednotenje preteklih dosežkov, - znali uporabiti veščine samopomiritve ob zaznanem stresu.

Za bodoče starše

- **Dr. Zalka Drglin**, dr. med. spec. javnega zdravja, raziskovalka, svetovalka za obporodne stiske: **Noseča sem... in strah me je. Kaj pa zdaj?**
»Kaj lahko stori nosečnica, ki se otroka veseli, poroda pa jo je strah? Je res, da je treba porod pač prestat, da postanemo mame? Prisluhnite predavanju dr. Zalka Drglin, raziskovalke na področju poroda in babištva na NIJZ in svetovalki za obporodne stiske pri Združenju Naravni začetki, ki ima dolgoletne izkušnje. Spregovorila bo o tem, kako se soočiti s strahom in se pripraviti na porod, da bo varen za mamo in otroka in hkrati kar se da zadovoljujoča izkušnja za žensko.«
- **Petra Jelenko Roth**, dr. med. spec. psih.: **Kako lahko starši prepoznamo in umirimo stres pri sebi in otroku**
»Stres ima pomembno zaščitno in motivacijsko vlogo v naših življenjih in ko ga je preveč, lahko načne naše duševno in telesno zdravje, odnose. Petra Jelenko Roth, dr.med., specialistka psihiatrije z dolgoletnimi izkušnjami na področju obporodnega duševnega zdravja, bo spregovorila o tem, kako lahko prepoznamo znake stresa, na kaj naj bomo še posebej pozorni. Kako stres v nosečnosti vpliva na drobno bitjece v trebuhu, na otroka, kako ga prepoznati pri njem in kaj lahko storimo?«

Za starše

- **Aleksander Koroša**, dr. med. spec. otr. in mlad. psihiatrije: **Kdaj poiskati pomoč pri pedopsihiatru**
»Od prepoznavanja simptomov duševnih motenj in dejavnikov tveganja do tega, da veste, kdaj in kje poiskati najprimernejšo strokovno pomoč, so nekatere izmed najpomembnejših postavk pismenosti o duševnem zdravju. Preko stopenjskega modela pomoči bomo podrobneje predstavili vlogo otroškega in mladostniškega psihiatra pri pomoči otrokom in mladostnikom z duševnimi težavami.«
- **Janja Batič**, univ. dipl. psih., spec. psih. svet., in **Marija Anderluh**, dr. med., spec. otr. in mlad. psihiatrije: **Moč programov za starše in učitelje za krepitev odpornosti in zdravega razvoja otrok**
»Z dokazi učinkovitosti podprti programi zgodnjih intervenc zajemajo programe, katerih učinkovitost je bila potrjena z randomiziranimi kontroliranimi raziskavami. Usmerjeni so v podporo čustvenega dozorevanja, sposobnosti čustvene regulacije, podporo razvoja empatije, socialne kompetentnosti, treninga dobrih učnih strategij in podporo varnega in spodbudnega družinskega, učnega in vrstniškega okolja otrok. Vse te aktivnosti so namenjene krepitvi odpornosti otroka, večji povezanosti med otrokovimi različnimi okolji, spodbujanju razvoja na področjih, kjer je otrok morda šibkejši in nadaljnji podpori otrokovih močnih področij z namenom krepitve splošnega in duševnega zdravja, preprečevanja nastanka čustvenih in vedenjskih težav ter podpori učne uspešnosti.«

Za aktivne na trgu dela

- **Dr. Tatjana Novak Šubara**, univ. dipl. psih., NIJZ: **Dobro duševno počutje na delovnem mestu**
»Ali tudi vas misel na službo spravi v slabo voljo, doživljate stres zaradi preobremenjenosti z delom, slabih odnosov na delovnem mestu in nemoči, da bi lahko vplivali na potek dela? Izvedeli boste, zakaj je dobro duševno zdravje na delovnem mestu pomembno ne le za zaposlene, temveč tudi za delovne organizacije in celotno družbo. Kaj lahko za dobro duševno zdravje pri delu naredi delovna organizacija, kaj lahko naredimo sami in kje lahko poiščemo pomoč v primeru težav?«
- **Tina Bončina**, dr. med., psihoterapevka: **Preprečimo izgorelost**
»Na interaktivnem predavanju bodo udeleženci spoznali osnove stresa, kako ga prepoznati, kako je povezano delovanje uma in telesa. Pregledali bomo tudi značilnosti in razvoj izgorelosti. To znanje in prepoznavanje omogoči, da lahko posledice stresa omilimo ali preprečimo. Osmislili bomo tudi situacijo, v kateri živimo, in reakcije nanjo, saj gre za specifične stresorje, ki jih do sedaj nismo poznali.»

Za vse generacije

- **Dr. Špela Selak**, mag. psih., univ. dipl. kom., in **Mark Žmavc**, mag. psih.: **V labirintu družbenih omrežij: iskanje povezanosti, sprostitve in odmika**
»Zakaj nas družbena omrežja pritegnejo? Zakaj jih tako težko prenehamo uporabljati? Kaj pomeni uravnotežena in zdrava uporaba družbenih omrežij? Kakšne posledice ima lahko zasvojenost z družbenimi omrežji? Zakaj nekateri posamezniki postanejo zasvojeni, drugi pa ne? Kako si lahko pomagamo? V kratkem predavanju bomo natančneje spoznali problematiko prekomerne rabe oziroma zasvojenosti z družbenimi omrežji. Na primeru bomo predstavili tipičen potek razvoja zasvojenosti. Pogovarjali se bomo o tem, kaj lahko naredimo, da bo naša interakcija z družbenimi omrežji (p)ostala uravnotežena.«
- **Doc. dr. Saška Roškar**, univ. dipl. psih.: **Kaj je psihološka prva pomoč?**
»V predavanju bo predstavljen program Psihološke prve pomoči in trije temeljni koraki programa – prepoznavna, pristop in pomoč. Program temelji na strokovnih smernicah, a je prilagojen za splošno javnost in ne zahteva posebnega predznanja. Znanja in veščine, ki jih naslavlja program, so usmerjena v nudenje osnovne pomoči osebi v duševni stiski dokler se stiska ne razreši ali ni na voljo strokovna pomoč.«

Za mladostnike

- **Jana Jarm**, univ. dipl. psih., klinična psihologinja in **Polonca Čas**, univ. dipl. psih., specialistki klinične psihologije: **Anksioznost? Ne, hvala! Grem na Cool Kids.**

»Na delavnici bomo spoznali glavne strategije spoprijemanja z anksioznostjo po principih programa »Cool Kids«, ki je namenjen otrokom in mladostnikom od 7. do 17. leta starosti ter njihovim staršem. Spoznali bomo tehniko iskanja pomirjujočih misli ter postopnega izpostavljanja situacijam, ki v nas vzbujajo strah in zaskrbljenost. Z vajo, nekaj poguma in (starševsko) podporo lahko premagamo strahove, si bolj zaupamo in smo bolj sproščeni.«

- **Ajda Petek**, strokovna sodelavka na Safe.si in **Marko Puschner**, strokovni sodelavec Safe.si: **Dobro počutje, duševno zdravje in internet**

»Tehnologija naj bi nam življenje izboljšala in olajšala, nas povezovala, opolnomočila in nam pomagala pri doseganju naših ciljev. Ob tem pa naj ne bi slabšala našega zdravja, počutja in samozavesti, nas oddaljevala od odnosov z bližnjimi ter nas motila in odvrčala od doseganja naših ciljev. V delavnici bomo spoznali, kako internet uporabljati na način, ki je udoben, varen, nas zadovoljuje in izpolnjuje. Raziskovali bomo, kako lahko pri uporabi sami pazimo in skrbimo za svoje mentalno, fizično in psihično zdravje in počutje pa tudi za dobrobit drugih. Ugotavljali bomo tudi, kje je idealno ravnotežje med koristmi in slabimi vplivi, ki jih imamo od uporabe tehnologije. Vabljeni! Safe.si – www.safe.si«

Za starše

- **Irena Andolišek**, univ. dipl. soc. del.: **Prilagajanje na ločitev**

»Prav gotovo je odločitev za razvezo, ločitev partnerstva ena najtežjih v življenju, posebno še, če imamo otroke. Mnogo staršev odlaša z odločitvijo, ker se bojijo kakšne posledice bo to imelo za otroke. Ločitev je za odrasle na vrhu lestvice stresnih dogodkov, ki jih lahko doživimo v življenju. Glede na število ločitev je število otrok, ki so v najrazličnejših starostnih obdobjih prizadeti zaradi tega dogajanja vedno večje. Če starša razumno in sporazumno speljeta proces ločitve, potem lahko otroci brez večjih posledic ta dogodek integrirajo v svoje doživljanje in se z njim s pomočjo staršev, sorodnikov, prijateljev in vrstnikov ustrezno »spopadajo«. K sreči je takih večina in ob tem ne potrebujejo strokovne pomoči ali posredovanja različnih služb kot so Centri za socialno delo, policija ali sodišče. Na delavnici bodo predstavljena nekatera oprijemališča za spopadanje z izzivi, ki nas čakajo v procesu ločitve.»

- **Živa Ahac**, mag. socialnega dela, strokovna delavka: **Družinska e-pravila**

»Predavanje bomo namenili staršem predšolskih in šolskih otrok s poudarkom na krepitvi varovalnih dejavnikov za zmanjševanje tveganj za nastanek digitalne zasvojenosti, s praktičnimi priporočili za učinkovite družinske medijske dogovore in pravočasno prepoznavo stisk otrok in mladostnikov v primeru tveganih spletnih vedenj. Poudarek bo tudi na nacionalnih smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih.«

Za starejše

- **Eva Jeza**, mag. kineziologije: **Vsak trenutek je lahko nov začetek**

»Redna in zmerna telesna dejavnost ima številne pozitivne učinke na zdravje ljudi. Začeti dan s telesno aktivnostjo pomeni, da naš vsak dan obogatimo z dobro voljo in vadbo v dobri družbi. Za udeležbo na telovadbi ne potrebujete predhodne kondicijske pripravljenosti, drage športne opreme ali polne denarnice. Vaje so preproste in primerne za vsakogar. Naredimo korak naprej z vajo 1000 gibov.«

- **Drago Perger**, univ. dipl. psih.: **Ali lahko upočasnimo upadanje kognitivnih sposobnosti v starosti?**

»Na delavnici bomo spoznali, kako urimo spomin in prikazali vaje za izboljšanje spomina, pozornosti, sklepanja... prikazali in pogovorili se bomo o dejavnostih za večjo plastičnost možganov.«

Za vse generacije

- **Dr. Sanja Cukut Krilić**, univ. dipl. soc. in **Dino Manzoni**, mag. psih.: **Kako začeti pogovor, komu zaupati in kdaj spregovoriti o težavah v duševnem zdravju?**
»Pogosto se zaradi duševnih stisk zapremo vase, se sramujemo svojih težav in zaradi njih občutimo krivdo in strah pred nerazumevanjem drugih ljudi. To načne našo samozavest in zaupanje vase in nas hkrati odvrča od iskanja pomoči. Cilj delavnice je s praktičnimi primeri spodbuditi k pogovoru o duševnih stiskah in raziskati, kako takšen pogovor začeti in nadgrajevati. Pridružite se nam in skupaj premislimo, kako krepiti lastne vire moči in spodbuditi pogovor o tematiki težav v duševnem zdravju.«
- **Dr. Anica Mikuš Kos**, dr. med. spec. pediatrije in spec. psihiatrije in **Primož Jamšek**, dipl. soc. del.: **Kaj lahko stori država in institucije ter nevladne organizacije za duševno zdravje beguncev?**
»V prispevku naslavlja duševne in psihosocialne težave beguncev in možnosti njihove pomoči, govori o pomoči nevladnih organizacij in prostovoljcev, ki delajo znotraj le-teh, predstavi delovanje in programe Slovenske filantropije ter delo beguncev kot prostovoljcev.«
- **Larisa Hartman**, univ. dipl. psih. in **Petra Jovan**, mag. soc.: **O petih korakih učinkovite asertivne komunikacije**
»Asertivnost je veščina pozitivnega komuniciranja, ki nam omogoča na odprt način izraziti svoje občutke, misli, mnenja, prepričanja, čustva in potrebe, pri čemer upoštevamo našega sogovornika. Ljudje, ki komunicirajo na asertiven način imajo več možnosti, da so slišani, manjkrat zaidejo v konflikte in imajo boljše medosebne odnose. Slabi odnosi so namreč tisti, ki v največji meri povzročajo stres, tesnobo, izgorevanje in s tem ogrožajo naše duševno zdravje in dobro počutje. Za dobre odnose je potrebna pozitivna komunikacija, kjer lahko povemo, kaj mislimo, na način, ki sogovornika spoštuje in je do njega prijazen.«
- **Mag. Alenka Tančič Grum**, univ. dipl. psih. in **mag. Katarina Drev**, univ. dipl. psih.: **Kratke tehnike sproščanja**
»Če se sprašujete, ali so lahko tehnike sproščanja koristno orodje za naš vsakdan in kako se jih lotiti, vabljeni na delavnico. Na njej bomo skupaj odgovarjali na vprašanja, kdaj, zakaj in kako se sproščati. Ne bomo pa ostali samo pri pogovoru, ampak bomo nekaj kratkih tehnik tudi preizkusili. Tako bo lažja odločitev, ali bi katero od tehnik lahko udomačili tudi za lastno uporabo.«
- **Asist. dr. Simon Brezovar**, mag. psih., klinični psiholog: **Z zdravimi navadami do duševnega zdravja**
»Zdrave navade največkrat povezujemo z zdravim življenjem, pri čemer imamo v mislih zlasti telesno zdravje, nezanemarljiv pa je tudi njihov doprinos duševnemu zdravju. Namen delavnice bi bil spoznati nekatere navade, ki so se v različnih raziskavah pokazale kot dobre napovedi duševnega zdravja, velik del pozornosti pa bo namenjen tudi predstavitvi načinov, ki nam pomagajo takšne navade osvojiti.«
- **Štefanija L. Zlobec**, dipl. ekonomistka, predsednica Društva Spominčica-Alzheimer Slovenija: **Kako premagovati stisko in strahove svojcev oseb z demenco**
»Ga. Zlobec je imela v družini osebno izkušnjo z demenco v zgodnji starosti. Kot prostovoljka se je vključila v Spominčico in bila že od samega začetka zelo aktivna in pomagala družinam oseb z demenco. Vsa ta leta javno predava o demenci, nastopa v medijih, deluje v posvetovalnici in pomaga svojcem oseb z demenco ter si prizadeva za ureditev področja demence na državni ravni. Namen vseh aktivnosti Spominčice je zmanjševanje stiske svojcev s pomočjo svetovalnega telefona, izvedbo delavnic, drugih aktivnosti ..., da se svojcem in osebam z demenco zmanjša stiska. Na delavnici bo praktično prikazano kako lahko organiziramo dnevne aktivnosti in strukturiramo dan oseb z demenco.«

SVETOVANJA

- **Stres in izgorelost pri starših**

Osebni individualni kratki 15 minutni pogovori s **Petro Jelenko Roth**, dr. med., psihiatrinjo, ki se posveča podpori pri duševnih stiskah v obporodnem obdobju.

»Lahko se pogovorite o tem, ali pri sebi dobro prepoznate stres? Kaj lahko storite, ko je v stresu partner, otrok? Vas skrbi vpliv na otroka? Morda ste preobremenjeni, preutrujeni, na poti k izgorelosti in ne zmorete več, pa ne veste dobro, kako bi si pomagali?«

- **V pričakovanju poroda**

Osebni individualni kratki 15 minutni pogovori z **dr. Zalko Drglin**, dr. med. javnega zdravja, raziskovalko, svetovalko za obporodne stiske

»V pričakovanju poroda. Ste noseči in bi se radi dobro pripravili na porod? Morda si želite, da bi bili videti pogumni, a vas je strah bolečine? Vas skrbi, kako boste zmogli? Pogovorite se z dr. Zalko Drglin, raziskovalko na področju poroda in babištva na NIJZ in svetovalko za obporodne stiske pri Združenju Naravni začetki z dolgoletnimi izkušnjami.«

- **Svetovalnica o dojenju**

Osebni individualni kratki 15 minutni pogovori z **Ireno Krotec**, zdravnico specialistko javnega zdravja na NIJZ, svetovalko za dojenje z IBCLC licenco.

»Dojenje je naravno, ni pa vedno preprosto. Imam dovolj mleka? Zakaj se otrok ponoči toliko zbuja? Je pravilno pristavljen? Dober nasvet Irene Krotec, zdravnice specialiste javnega zdravja na NIJZ, svetovalke za dojenje z IBCLC licenco in mame štirih otrok vam lahko pomaga rešiti težave, da bo otrok sit in zadovoljen, vi pa mirnejši.«