



Maribor 2024
FESTIVAL
DUŠEVNEGA
ZDRAVJA

PREDAVANJA • DELAVNICE • INTERAKTIVNI KOTIČKI • PREDSTAVITVE • STOJNICE



15. MAJ 2024 MED 10:00 IN 18:00
LJUDSKI VRT V MARIBORU



PREDAVANJA

PREDAVANJA ZA VSE GENERACIJE

Spanje in nespečnost, doc. dr. Vita Štukovnik, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Kakovostno spanje je osnova za dobro počutje. Omogoča regeneracijo telesa in prispeva k dobremu duševnemu in telesnemu zdravju. Raziskave kažejo, da v zadnjih desetletjih ljudje v državah zahodnega sveta spimo vse manj, prav tako naraščajo motnje spanja in nespečnost. Spregovorili bomo o značilnostih spanja in zakaj ga vsi tako zelo potrebujemo. Spoznali bomo tudi pet ključnih korakov, ki vplivajo na to, da je naše spanje kakovostno in krepčilno.

Se znamo učinkovito spopasti s stresom?, asist. dr. Simon Brezovar, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Ljudje imamo dokaj jasno predstavo o tem, katere navade so zdrave in katere ne, pa vendar je povezava navad z obvladovanjem stresa šibka. Ljudje lahko jemo zdravo, se dovolj gibljemo in spimo, pa nas bo stres kljub temu prekomerno nadvladoval in nam povzročal sive lase. Na predavanju boste dobili vpogled v zakulisje navad, ki so za ohranjanje duševnega zdravja in blagostanja temeljne. Pogledali si bomo, katere so te navade, kako jih razviti in na kakšen način si pomagamo, da postanejo naš način življenja.

Čustva in čustvena samoregulacija, asist. Nina Piberčnik, mag. psih.

Čustva igrajo pomembno vlogo v posameznikovem življenju. V predavanju bomo spoznavali področje čustvovanja in odgovorili na vprašanja, kot so: Zakaj imamo čustva? Kako prepoznati različna čustvena stanja? Kako uravnati svoja čustva? Spoznavali bomo značilnosti čustev, njihov nastanek in pomen. V nadaljevanju pa se bomo posvetili čustveni samoregulaciji in spoznavali, kakšna je njena vloga v našem osebnem in poklicnem življenju. Predstavili bomo tudi nekaj konkretnih usmeritev in tehnik za uravnavanje lastnih čustvenih stanj.

So čudežne rešitve strokovnjakarjev prave?, izr. prof. dr. Bojan Musil, univ. dipl. psih.

V javnosti se pogosto pojavljajo samooklicani strokovnjaki (strokovnjakarji) za duševno zdravje, ki nam ponujajo čudežne rešitve za vse možne težave. Kljub znanstvenemu videzu njihovih izjav, jim pogosto manjka podlaga v znanstvenih metodah in vrednotah, zaradi česar lahko tudi škodujejo ljudem, ki so dovzetni za dvomljive terapije. V predavanju bomo povzeli značilnosti, ki razločijo znanost od psevdoznanosti na področju psihologije in psihoterapije in so v pomoč pri sprejemanju pravih odločitev glede duševnega zdravja.

Kaj pa duševno zdravje tistih, ki skrbijo za druge?, Ana Ramovš, dr. med. in Ajda Cvelbar, mag. soc. geront.

Na predavanju bo predstavljena pereča problematika varovanja in krepitve duševnega zdravja tistih posameznikov- žena, hčera, snah, mož, sinov, sester, bratov, prijateljev, sosedov in drugih, ki doma skrbijo za kronično bolne, invalidne ali starostno onemogle bližnje osebe. Njihovo duševno zdravje je ogroženo zlasti zaradi pomanjkanja informacij in znanja, izgorelosti in doživljanja osamljenosti pri tej skrbi za druge. Za krepitev duševnega zdravja v teh velikokrat težkih življenjskih okoliščinah bodo prikazani nekateri primeri dobre praskе. Svoje znanje bosta strnili predavateljici, ki prihajata z Inštituta Antona Trstenjaka za gerontologijo in medgeneracijsko sožitje

PREDAVANJA ZA VSE, KI BI RADI BOLJE RAZUMELI OTROKE IN MLADOSTNIKE

Duševne stiske mladostnikov, Ana Jerman, univ. dipl. psih., spec. klin. psih.

Predavanje bo zajemalo kratek opis najpogostejših duševnih težav pri mladostnikih (depresivnost, samomorilnost, panični napadi, anksioznost, samopoškodbeno vedenje, odvisnosti, idr.). Zanimalo nas bo, kako jih prepoznati in nagovoriti, predvsem v družinskem ali šolskem okolju, in za mladostnika ter starše poiskati ustrezno pomoč.

Medvrstniško nasilje? Kako se odzvati?, izr. prof. dr. Katja Košir, univ. dipl. psih.

Ključna značilnost medvrstniškega nasilja je neravnovesje moči. Zato so mu otroci težko kos sami in pri spoprijemanju z njim potrebujejo podporo učiteljev in staršev. Vendar pa raziskave kažejo, da otroci, še manj pa mladostniki, o težavah v vrstniških odnosih redko poročajo odraslim. Menijo, da jim odrasli ne morejo pomagati ali celo, da bo njihovo posredovanje težave le še poslabšalo. Na predavanju se bomo pogovarjali o načinih, kako naj se odrasli odzivajo na medvrstniško nasilje in pomagajo krepiti dobre vrstniške odnose.

Za krepitev duševnega zdravja otrok, mladostnikov in staršev, mag. Tadeja Batagelj, univ. dipl. psih. in Domen Kralj, mag. psih.

Kako se lahko mladi naučijo spoprijemati z anksioznostjo? Kje lahko starši pridobijo veščine za pozitivno starševstvo in vzgojo otrok? Kam usmeriti mlade po brezplačen in hiter nasvet strokovnjaka? Predavanje bo razkrivalo strokovne, zanesljive in brezplačno dostopne programe, kot so Cool Kids, Neverjetna leta in #Tosemjaz ter druge vire strokovne pomoči, ki so mladim in staršem na voljo v Sloveniji.

Privlačna in hkrati nevarna navidezna resničnost, Natalija Kašman, mag. psih.

Virtualni svet, v katerega na spletu vstopajo otroci in mladostniki, velikokrat predstavlja način sprostitve, zabave, prav tako pa se tam izražajo in vključujejo v raznolike spletne skupnosti. V predavanju se bomo posvetili najbolj priljubljenim aplikacijam, spoznali njihove prednosti in pasti. Podrobneje bomo spregovorili o prekomerni rabi zaslonskih tehnologij in o tem, kako jo pravočasno prepoznati in ustrezno ukrepati.

PREDAVANJA ZA AKTIVNE NA TRGU DELA

Kako varujemo in krepimo duševno zdravje na delovnem mestu, Karmen Stariha, univ. dipl. lit. komp. in dr. Ditka Vidmar, univ. dipl. biol.

Zaposleni, ki delajo v psihološko varnem delovnem okolju, so bolj zadovoljni in bolj zdravi. Njihova odpornost na stres in zmožnost njegovega obvladovanja sta znatno višji, pri delu pa so tudi bolj motivirani in učinkoviti. Delovne organizacije, v katerih delajo, imajo manj bolniških odsotnosti, fluktuacije, manj delovnih nesreč, napak in so poslovno bolj uspešne ter bolj zanimive za delojemalce. Na predavanju boste izvedeli, zakaj je duševno zdravje pri delu pomembno, kako ga lahko varujemo in krepimo, kaj lahko za to naredijo delodajalci in kaj lahko naredimo sami?

Kako se spočiti po delu?, izr. prof. dr. Sara Tement

Uvodoma bomo spregovorili o tem, zakaj je počitek po delu pomemben in o razlikah med pasivnim in aktivnim počitkom. Predstavljene bodo dejavnosti, ki počitek spodbujajo in ovire, ki ga preprečujejo. Te lahko izvirajo iz dela, iz osebnostnih značilnosti ali drugih dejavnikov. Predstavili vam bomo tudi napotke in nasvete, kako se lažje odklopimo od dela in si zagotovimo počitek.

DELAVNICE

DELAVNICE ZA STAREJŠE

Osamljenost ob vstopu v pokoj, Jožica Gamse, dr. med., spec. psih.

Upokojitev je pomembna življenjska prelomnica v življenju. Človek se mora prilagoditi novemu dnevnomu ritmu in načinu življenja. Spregovorili bomo zgolj o enem negativnem občutju, ki spremlja to obdobje in to je osamljenost. Udeleženci delavnice bodo v štirih skupinah raziskali naslednje razsežnosti: 1. Osamljenost kot posledica izgube socialne mreže. 2. Osamljenost kot posledica izgube dela identitete. 3. Osamljenost kot nemotiviranost. 4. Osamljenost izvirajoča iz telesnih težav. V zaključku bomo podali izsledke posameznih skupin.

Ali se lahko izognemo demenci?, Drago Perger, univ. dipl. psih.

Ali lahko z dejavnostjo upočasnimo hitrost upadanja miselnih sposobnosti? Spoznali bomo varovalne dejavnike in dejavnike tveganja za nastanek demence. Na delavnici bomo spoznali, kako lahko urimo spomin in prikazali vaje za izboljšanje spomina, pozornosti, sklepanja... Prikazali in pogovorili se bomo tudi o dejavnostih, s katerimi lahko prispevamo k prilagodljivosti in zmogljivosti možganov.

DELAVNICE ZA MLADOSTNIKE

Razvoj zasvojenosti in njene posledice, dr. Karmen Osterc Kokotovič, univ. dipl. ped. in Vanja Žmak, prof. soc. in teol.

Na delavnici se bomo lotili razvoja in faz zasvojenosti ter spoznali, kako do zasvojenosti pride. Spregovorili bomo o posledicah in odzivih staršev. Namenjena je predvsem mladostnikom, srednješolcem, da bi pridobili veščine za samorefleksijo na temo prepovedanih drog in nekemičnih zasvojenosti.

Oh, ta ljubezen!, Aljaž Bogolin, univ. dipl. psih. in Laura Buzeti, univ. dipl. psih.

Na interaktivni delavnici bomo skupaj raziskovali ključna vprašanja o ljubezni, medosebnih odnosih, spolnosti in komunikaciji. Ob zabavnih in poučnih aktivnostih bomo pridobivali nova znanja in veščine za boljše razumevanje sebe in drugih. V varnem okolju bomo skozi odprto komunikacijo razmišljali o spoštovanju, soglasju in osebnih mejah ter tako pridobivali veščine za zdrave in spoštljive odnose.

DELAVNICA ZA MLADOSTNIKE (TUDI ZA ŠTUDENTE!)

Navigacija skozi odraščanje: Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?, Domen Kralj, mag. psih. in Maruša Naglič, univ. dipl. psih.

Ali se ti kdaj zgodi, da tvoje počutje ni čisto "ta pravo", pa ne znaš točno opisati, kaj doživljaš? Morda niti ne veš, zakaj se tako počutiš, ker za to ni nekega zunanjega vzroka? Vsi se kdaj znajdemo v stiski in lažje je, če razumemo, kaj se nam dogaja in poznamo načine, kako si pomagati. V prvem delu delavnice se bomo osredotočili na spoznavanje samih sebe. Skušali bomo odgovoriti na vprašanja: Kaj je duševno zdravje? Kaj so duševne stiske in kdaj jih doživljamo? Kako naše misli vplivajo na naša čustva in vedenje? V drugem delu pa bomo raziskovali, kaj v stiski pomaga. Govorili bomo o strategijah, s katerimi si lahko pomagamo sami, pa tudi o virih strokovne pomoči.

DELAVNICE ZA VSE GENERACIJE

Nisem ti povedal, ker me nisi vprašal, doc. dr. Saška Roškar, univ. dipl. psih.

V predavanju, ki bo imelo elemente delavnice, bomo razmišljali o stališčih in prepričanjih, ki nas najpogosteje ovirajo pri tem, da bi začeli pogovor o duševni stiski. Bodisi kadar smo na strani tistega, ki pomoč potrebuje, bodisi kadar smo na strani tistega, ki pomoč nudi. Vsak od nas se namreč kadarkoli lahko znajde v obeh vlogah. Tako kot nesreča, namreč tudi duševne stiske nikoli ne počivajo.

Tehnike sproščanja, Božo Lalić, mag. psih.

Delavnica je namenjena spoznavanju osnovnih značilnosti in tehnik sproščanja, ki jih lahko izvajate tudi doma. Predstavljene bodo prednosti posamezne tehnike in možnosti izbire glede na situacijo, v kateri potrebujete sprostitev. Delavnica je namenjena odraslim, ki se želijo naučiti metod za sproščanje in za nižanje stresnega odziva.

Uravnavanje čustev izvira iz zgodnjega otroštva, Jana Pogorevc, dr. med., spec. psih. in Breda Jelen Sobočan, dr. med., spec. psih.

Novorojenček je povsem odvisen od odrasle osebe, ki skrbi za njegove fizične potrebe in ga potolaži. Mama je običajno prva odrasla oseba, na katero se naveže. Na ta način se začnejo v otrokovih možganih razvijati centri, ki bodo skrbeli za uravnavanje čustev. Na predavanju bomo osvetlili čustveni razvoj otroka, ki je najbolj intenziven v prvih dveh letih njegovega življenja in predstavlja temelj za uravnavanja čustev skozi vse življenje.

Kako družbene razmere vplivajo na moje duševno zdravje?, Kristina Debenjak, univ. dipl. soc. ped. in Zala Gorjup, univ. dipl. soc. ped.

Sodelujoči na delavnici se bodo soočili s tem, kako politične, ekonomske in družbene sile vplivajo na notranje doživljanje nas vseh in kako ponotranjimo sisteme neenakosti, diskriminacije in nemoči. Na delavnici gledališča zatiranih ne bomo iskali tega, kaj je z nami narobe in kaj lahko "pozdravimo", pač pa bomo v skupini z gledališkimi vajami utelesili in improvizirali naš notranji svet, stiske, ovire, želje... Vse to se bo odigralo pred našimi očmi in videli bomo lahko na drugačen način ter prepoznali, kaj vse vpliva na naše duševno stanje.

Te skrbi, da nekdo pije preveč alkohola?, dr. Maja Roškar, univ. dipl. psih., viš. pred. in Janja Milič, dr. med., spec. psih.

Na delavnici bomo spoznali osnove Psihološke prve pomoči ob čezmernem pitju alkohola pri odraslih. Pogovarjali se bomo o različnih načinih pitja alkohola in o naših prepričanjih glede pitja alkohola. Govorili bomo tudi o tem, ali, kdaj in kako pristopimo k nekemu, za katerega nas skrbi, da pije preveč.

Nasveti za dober porod in sproščeno starševstvo, viš. pred. dr. Zalka Drglin, prof. ped., mag. soc. kulture, doktorica ženskih študij in feministične teorije in Petra Jelenko Roth, dr. med., spec. psih.

Kako se dobro pripraviti na porod in zgodnje starševstvo, da bomo mirni in sproščeni, otrok pa zdrav in zadovoljen? Kako lahko starši prepoznamo in umirimo stres pri sebi in novorojenčku? Kaj lahko storimo, če se srečamo z depresivnostjo ali tesnobo, v naročju pa imamo dojenčka, kako poskrbeti zase in kam po podporo in pomoč? Informacije, spretnosti in izbire za dober porod in sproščeno starševstvo so še posebej namenjene nosečnicam, bodočim očetom, mamam in očetom, dedkom in babicam, vsem, ki bi radi vedeli več o porodu, najzgodnejšem obdobju otrokovega življenja in dobrih starševskih praksah.

Dobri medsebojni odnosi krepijo duševno zdravje, Petra Žula, mag. psih.

Osredotočili se bomo na pomen medosebnih odnosov, podpore in socialne mreže. Odkrivali bomo pomen duševnega in telesnega zdravja ter skušali spoznati, kako lahko sami vplivamo na svoje dobro počutje. Izboljšali bomo zavedanje, da se vedno lahko naučimo kaj novega in na ta način bolje poskrbimo zase in posledično za svoje dobro počutje.