

ZDRAVI ODNOSI



V sodelovanju z Zdravstvenim domom Ilirska Bistrica tudi v študijskem letu 2024/2025 organiziramo izvajanje programa »Zdravi odnosi«, ki je po vsebinskih sklopih razdeljena na osem srečanj.

Program nudi strokovno podporo pri skrbi za bolj zdravo ter kakovostno življenje. Srečanja bodo potekala preko razlage in vaj za krepitev posameznih veščin ter razprave.

Cilj in namen srečanj je opremiti udeležence z znanji in veščinami izbranih področij:

1. Spoprijemanja s stresom:

Dejstvo je, da se stresu ne moremo izogniti, zato je pomembno, da se naučimo, kako se z njim spoprijeti. Potrebno se je naučiti, kako okrepiti svoje telesne in duševne sposobnosti, da nam stres ali travmatična izkušnja ne pride do živega in da ne zbolimo.

Na srečanjih bodo udeleženci pridobili:

- Znanje in veščine o doživljanju stresa.
- Vzroke zanj ter veščine, s katerimi si lahko pomagamo sami in izboljšamo svoje počutje (tehnike sproščanja, tehnike preusmerjanja misli in čustev, načrtovanje odziva na stresne situacije, razvijanje čustvenega zavedanja,...).

2. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo:

- Simptomi anksioznih motenj - prepoznavanje, potek in razumevanje.
- Premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj.
- Čustva, vedenje in telo.
- Preprečevanje poslabšanj in ponovitev.

3. Tehnike sproščanja:

Udeleženci spoznajo **osnovne značilnosti sproščanja** in preizkusijo tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznajo njihove prednosti ter dobijo priporočila, da jih lahko izvajajo tudi sami doma.