

Vaše odločitve odmevajo v medijskem prostoru.

press  
clipping

Naša analiza objav KVALIA vam izmeri odmev.

# Poročilo medijskih objav

**OVERNET D.O.O.**

Pripravljeno: **28.06.2017**

**Pojavnost:**

INTERNET

1

**Ključne besede v poročilu:**

USTAVI.SE

1

AKCIJA USTAVI.SE

1

MED.OVER.NET

1

---

27. 06. 2017 [www.pozitivke.net](http://www.pozitivke.net)

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Z akcijo Ustavi se! nad izgorelost zaradi hitrega tempa življenja  
Vsebinska: V teku je vseslovenska akcija Ustavi se!, ki bo ljudi spodbujala k razmisleku o tempu sodobnega življenja. Izgorelosti, stresa, depresije in bolniških odsotnosti je vse več, je opozoril Tomaž Oplotnik.

Avtor: Sonce

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET

---

27. 06. 2017 [www.pozitivke.net](http://www.pozitivke.net)

Stran/Termin:

Naslov: Z akcijo Ustavi se! nad izgorelost zaradi hitrega tempa Naklada:

Avtor: Sonce

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE, MED.OVER.NET

<http://www.pozitivke.net/article.php/Zivljenje-Tempo-Izgorelost-Akcija-Ustavi>

V teku je vseslovenska [akcija Ustavi se!](#), ki bo ljudi spodbujala k razmisleku o tempu sodobnega življenja. Izgorelosti, stresa, depresije in bolniških odsotnosti je vse več, je opozoril Tomaž Oplotnik.

Zato želijo ljudi povabiti, naj se ustavijo in pomislijo nase ter pogledajo, kaj bi želeli narediti drugače. 'Ustavimo se, preden bo kdo ali kaj ustavilo nas,' je dejal Tomaž Oplotnik, direktor zavoda [Med.over.net](#), ki je zasnoval akcijo. 'Če se bomo mi ustavili, bomo lahko pomagali tudi drugim,' je dejal.

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) so v Sloveniji vsak dan z dela odsotni štirje odstotki delovno aktivnih prebivalcev. Med dnevi bolniške odsotnosti pa se je v zadnjih letih precej povečal delež duševne in vedenjske motnje. Pri tem so na NIJZ-ju opozorili, da se posledice stresa, izgorelosti na delovnem mestu in druge posledice prekomerne delovne obremenitve kažejo s simptomi vrste bolezni. Projekt so podprli številni partnerji iz gospodarstva, kot ambasadorji pa so se mu pridružili tudi strokovnjaki z različnih področij, s pomočjo katerih želijo snovalci akcije ljudem pomagati z napotki za mirnejši tempo življenja ter bolj polno in aktivno - tako poslovno kot zasebno - življenje.

Treba je najti pravo mero

Nekaj ambasadorjev akcije je sodelovalo tudi na današnji novinarski konferenci. Družinska in partnerska terapevta Lea in Albert Mrgole, avtorja knjige Izštekani najstniki in starši, ki štekajo, sta se dotaknila odnosov v družini. Ključno je, da starši z otroki najdejo stik in jim dajo sporočilo, da so zanje pomembni. Za to ne potrebujemo veliko časa, pomemben je trenutek, sta poudarila.

Podjetnik iz Maribora Marko Podgornik je prepričan, da je potrebna prava mera vsega, da je služba le del življenja, ne pa edina stvar in da morajo ljudje imeti tudi prosti čas. Si pa v njihovem podjetju prizadevajo za do zaposlenih prijazno delovno okolje, med drugim z možnostjo neomejenega plačanega dopusta, brezplačnimi zajtrki za zaposlene in skupnimi izleti.

Ljudje jedo med čakanjem na zeleno luč

Tekaški trener in strokovnjak za zdravlilne učinke gibanja Urban Praprotnik je opozoril na dobrobit teka, strokovnjak za prehrano in gibanje Mario Samolec pa se je dotaknil odnosa do hrane v današnji naglici, ko na primer ni nič običajnega, da ljudje jedo, ko pred prehodom za pešce čakajo na zeleno luč na semaforju.

K sodelovanju v akciji so njeni snovalci povabili prav vse, da s klikom na spletnem mestu [ustavi.se](#) simbolično prispevajo minuto in tako sporočijo, da so se za trenutek ustavili in si vzeli čas za razmislek. Cilj je, da bi do 29. septembra, ko se bo akcija končala, zbrali 2.065.895 minut, kolikor je bilo 1. januarja letos Slovencev, je pojasnila soustvarjalka akcije Anja Vogrič.

Vir: rtslo.si