



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **19.07.2017**

Pojavnost:

TISKANI	2
INTERNET	1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	2
MED.OVER.NET	1
AKCIJA USTAVI.SE	2
#USTAVISE	1
USTAVISE	1

19. 07. 2017	Zdrave novice	Stran/Termin: 58	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavi se! ... in podari svojo minuto		
Vsebina:	Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni.		
Avtor:	Simona Janček		
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET, AKCIJA USTAVI.SE		
1. 08. 2017	DIREKTOR	Stran/Termin: 26	SLOVENIJA
Naslov:	USTAVI SE		
Vsebina:	Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni.		
Avtor:	Anja Vogričav		
Gesla:	USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE		
18. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Prava moč se skriva v ranljivosti #ustavise		
Vsebina:	Biti močan, uspešen, pripravljen na vse situacije v življenju, ne izražati svojih čustev, skrbeti za svoj videz so visoko postavljeni standardi trenutne družbe do posameznika. Vabijo nas, da se jim čim bolj približamo, da ustrezamo in s tem d...		
Avtor:			
Gesla:	#USTAVISE, USTAVISE		

19. 07. 2017 Zdrave novice

Stran/Termin: 58

Naslov: Ustavi se! ... in podari svojo minuto

Naklada: 55.000,00

Avtor: Simona Janček

Površina/Trajanje: 1.134,94

Rubrika/Oddaja: DUŠEVNO ZDRAVJE

Žanr: POROČILO

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



zn DUŠEVNO ZDRAVJE

USTAVI SE! ... IN PODARI SVOJO MINUTO

VSESLOVENSKA AKCIJA OZAVEŠČANJA O POMENU SKRBI ZA ZDRAVJE



Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorelost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni. Splošni tempo življenja v družbi se zaostruje iz leta v leto, zato so v Zavodu Med.Over.Net zasnovali vseslovensko akcijo »Ustavi se!«. Spodbuditi želijo k razmisleku o prehitrem tempu življenja ter ozaveščati prebivalstvo Slovenije o pomenu skrbi za zdravje.

Besedilo: Simona Janček
*Vir: Zavod Med.Over.Net

»V Zavodu Med.Over.Net smo vsak dan v stiku z zgodbami ljudi, ki jih je življenje tako ali drugače ustavilo. Zato smo se vprašali, kaj lahko (še) naredimo za več zdravlja, več dobrega počutja, več srečnih

ljudi, več veselih otrok in zadovoljnih staršev,« je dejal Tomaž Oplotnik, direktor Zavoda Med.Over.Net, ki bo projekt Ustavi se!, s katerim želijo spodbuditi ljudi k razmisleku o pomenu ustreznega

razporejanja časa med dnevnimi opravki in počitkom oz. prostim časom, izvajal med junijem in septembrom 2017.

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) kažejo, da »število obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorevanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj, če ne vemo, kako se stres odraža pri nas, in če se ne znamo sprostiti,« pravi Samo Belavič Pučnik iz NIJZ.

»Ob vsakodnevnem (pre)hitrem tempu pozabimo nase in čas je, da se ustavimo! Ko se 'ustavimo' in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pomembno je, da začnemo pri sebi. Ko se bomo 'ustavili' sami, bomo lahko pomagali tudi drugim,« je v pojasnila Andreja Verovšek, idejna vodja akcije in vodja projektov Zavoda Med.Over.Net.



Število obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorevanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj.

72 %

ljudi se spopada s simptomi stresa.



27.000

let je bilo v letu 2015 izgubljenih zaradi bolniških odsotnosti.

Skrb za zaposlene danes je naložba za prihodnost

V letu 2015 je bilo izgubljenih skoraj 27.000 let zaradi bolniških odsotnosti, 72 odstotkov ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepressivov je po letu 2000 močno narasla in se v povprečju skoraj podvojila, slovenski trg delovne sile pa se bo v petih letih soočil z velikim pomanjkanjem delavcev vseh profilov, saj bo takrat, sodeč po raziskavah, že četrtnina delavcev v Sloveniji starejša od 55 let. To pomeni, da bodo morali delodajalci spremeniti tudi miselnost o starejših zaposlenih: »Pomembno je, da delodajalci skrbimo za svoje zaposlene v smislu vseživljenjskega učenja, dobrega počutja v podjetju, nagrajevanja, opolnomočenja in ponudimo možnosti večjega usklajevanja med družino in službo ter v največji meri odgovorno skrbimo za njihovo psihofizično zdravje. Zdrav in zadovoljen sodelavec je naš največji kapital,« meni Saša Boštjančič, direktorica zaposlitvenega portala mojazaposlitev.si, ki podpira [akcijo Ustavi se!](http://ustavi.se)

Pomena skrbi za rast, razvoj in dobro počutje zaposlenih ter pozitivnih učinkov, ki jih prinaša urejeno delovno okolje, se zavedajo tudi številni podporniki akcije iz gospodarstva, ki bodo med projektom izvajali dejavnosti, s katerimi bodo še okrepili bogate programe promocije zdravja na delovnem mestu. »Verjamem v pravo mero vsega. Ne razumem ljudi, ki so stoddototno v poslu ali stoddototno predani užitku ipd. Zato je zame poziv [Ustavi se!](http://ustavi.se) poziv k pravi meri. Delaj, počivaj, rekreiraj se, zabavaj se, bodi nor, [ustavi se](http://ustavi.se). Vse v pravi meri,« pravi Marko Podgornik, uspešen podjetnik in ambasador akcije.

Ambasadorji, ki so se znali ustaviti

»[Ustavi se!](http://ustavi.se) je ideja, ki bi morala zakrožiti po svetu! Razumeva jo kot zavestno prisotnost, kot odločitev za spremembo. Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo. To je to,« sta ob začetku akcije dejala ambasadorja projekta Lea in Albert Mrgole, družinska in partnerska terapevta, avtorja uspešnice Izštekani najstniki in starši, ki štekajo. Z ambasadorji, priznanimi strokovnjaki z različnih področij, bodo snovalci akcije v prihodnjih mesecih pripravljali napotke, ki vodijo v uresničevanje filozofije »mimnejšega« tempa življenja, zbirali motivacijske elemente za pozitivne



Ko se »ustavimo« in si vzamemo čas zase, lahko razmislimo, kaj bi lahko naredili drugače, da bi živeli bolj zdravo, zadovoljno in srečno. Pomembno je, da začnemo pri sebi.

spremembe in posledično bolj polno ter aktivno – tako poslovno kot zasebno – življenje.

»[Ustavi se!](http://ustavi.se) razumem kot spodbudo, da se vprašam, zakaj nekaj počnem. Ko se tega zavedam, toliko lažje vem, ali je to, kar počnem, prav ali ne in na kakšen način naj nadaljujem,« je ob sprejemu vloge ambasadorja projekta dejal Urban Praprotnik, tekaški trener in strokovnjak za zdravilne učinke gibanja. Njegovo sporočilo je podprl Mario Sambolec, strokovnjak za prehrano in gibanje: »Želje, ideje, projekti, okolje in pričakovanja nas samih in drugih nas ženejo daleč in više, kot smo morda sposobni. Pravijo, da je pomembna pot, ne cilj. Verjamem, da sta oba dejavnika med seboj povezana in soodvisna in da ni dobro zanemariti enega na račun drugega.«

Podarite minuto

»Ponosna sem na partnerje, ki so pristopili k projektu [Ustavi se!](http://ustavi.se) To pomeni, da so prepoznali stanje v družbi. Samo skupaj

lahko izpeljemo akcijo. Vsak partner gospodarske družbe, ambasador ali donator minut ima svojo zgodbo zbiranja minut ter svojo zgodbo, kako bo na koncu akcije porabil zbrane minute. Zagotovo pa v duhu dobrega. Veselim se nadaljevanja zgodbe, ker to je še le začetek!« je sodelovanje s podjetji opisala Anja Vogrič, soustvarjalka [akcije Ustavi se!](http://ustavi.se)

Na simbolični ravni bo Zavod Med.Over.Net v skupno zavedanje, kako pomembno je vsak dan sproti pomisliti nase in prisluhniti notranjim vzgibom pri iskanju splošnega osebnega zadovoljstva, zbral minute. Vsak posameznik jih lahko podari s klikom na spletnem mestu projekta [Ustavi se!](http://ustavi.se) »Naša skupna zaveza do 29. septembra 2017, ko se bo projekt končal, je, da za vsakega Slovenca zberemo vsaj eno minuto ter da se bomo lahko ustavili in pomislili – najprej – nase,« je sklenila Andreja Verovšek. Snovalci akcije so se tako zavezali, da bodo do 29. septembra 2017 zbrali 2.065.895 minut – toliko kot nas je bilo Slovencev 1. januarja 2017.



Zavestno se ustavim, te pogledam v oči in se ta trenutek zavedam, da sem v komunikaciji s tabo.

1. 08. 2017 DIREKTOR

Stran/Termin: 26

Naslov: USTAVI SE

Naklada:

Avtor: Anja Vogričav

Površina/Trajanje: 688,24

Rubrika/Oddaja: /

Žanr: POROČILO

Gesla: USTAVI.SE, AKCIJA USTAVI.SE



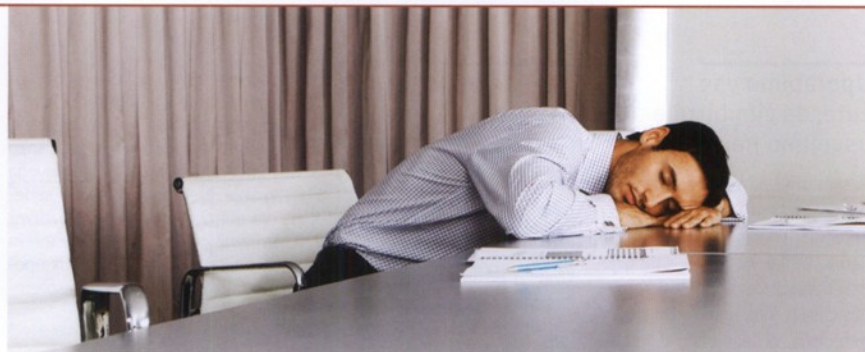
26

IZGORELOST

PIŠE: Anja Vogrič, soustvarjalka akcije Ustavi se!

Podatki NIJZ kažejo, da »število obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorovanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznavajo. Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj, če ne vemo, kako se stres odraža pri nas, in če se ne znamo sprostiti. Predstavi Samo Belavič Pučnik iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Vabimo vas, da obiščete spletno stran www.ustavi.se, podarite svojo minuto podpore projektu, preberete zakaj in kako se ustavi in morda tudi sporočite vašo osebno zgodbo na ustavi.se@over.net



USTAVI SE!

Raziskave kažejo porast števila ljudi, ki trpijo za anksioznostjo ali depresijo, število bolniških odsotnosti narašča, prav tako izgorlost, kronične bolezni in splošna ogroženost za pojav hujših bolezni.

Splošni tempo življenja v družbi se zaostruje iz leta v leto, zato so na Zavodu Med.Over.Net zasnovali vseslovensko akcijo Ustavi se!, s katero želijo spodbuditi k razmisleku o prehitrem tempu življenja ter ozaveščati prebivalstvo Slovenije o pomenu skrbi za zdravje.

V okviru projekta, ki ga podpirajo številni partnerji iz gospodarstva, ambasadordji in mediji, so se snovalci akcije zavezali, da bodo do 29. septembra 2017 zbrali 2.065.895 minut. Toliko nas je bilo Slovencev 1. januarja 2017. »V Zavodu Med.Over.Net smo vsak dan v stiku z zgodbami ljudi, ki jih je življenje tako ali drugače ustavilo. Zato smo se vprašali, kaj lahko (še) naredimo za več zdravja, več dobrega počutja, več srečnih ljudi, več veselih otrok in zadovoljnih staršev,« opisuje **Tomaž Oplotnik**, direktor Zavoda Med.Over.Net.

Število bolniških zaradi izgorlosti narašča

Podatki NIJZ kažejo, da »število

obiskov pri zdravniku in bolniških odsotnosti zaradi diagnoze izgorovanja narašča, kar gre verjetno pripisati tudi temu, da zdravniki to težavo v zadnjih letih bolje prepoznavajo. »Vsi smo ogroženi, pod stresom in lahko izgorimo, če sami sebe ne poznamo dovolj, če ne vemo, kako se stres odraža pri nas, in če se ne znamo sprostiti,« pove **Samo Belavič Pučnik** iz Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Pozitivni učinki skrbi za zaposlene

Pomena skrbi za rast, razvoj in dobro počutje zaposlenih ter pozitivnih učinkov, ki jih prinaša urejeno delovno okolje, se zavedajo tudi številni podporniki akcije iz gospodarstva, ki bodo v času trajanja projekta izvajali dejavnosti, s katerimi bodo še okrepili bogate programe promocije zdravja na delovnem mestu. »S projektom Ustavi se!, želimo spodbuditi ljudi k razmisleku o pomenu ustreznega razporejanja časa med dnevnimi opravki in počitkom oziroma prostim časom,« pravi **Andreja Verovšek**, soustvarjalka akcije Ustavi se!

Partnerji projekta so Sava Turizem, Mercator, Kompas, Perutnina Ptuj, Prva osebna zavarovalnica, Slovenske železnice in drugi, ki so prepoznali stanje v družbi. Samo skupaj lahko izpeljemo akcijo. Vsak partner gospodarske družbe, ambasadordji ali donator minut ima svojo zgodbo zbiranja ter svojo idejo, kako bo na koncu akcije porabil zbrane minute, zagotovo pa v duhu dobrega. Veselimo se nadaljevanja, pravijo ustvarjalci, ker to je šele začetek!

Skrb za zaposlene danes je naložba za prihodnost

V letu 2015 je bilo izgubljenih skoraj 27.000 let zaradi bolniških odsotnosti, 72 % ljudi se spopada s simptomi stresa, poraba antidepressivov je po letu 2000 močno narasla in se v povprečju skoraj podvojila, slovenski trg delovne sile pa se bo v 5 letih soočil z velikim pomanjkanjem delavcev vseh profilov, saj bo takrat, sodeč po raziskavah, že četrtnina delavcev v Sloveniji starejša od 55 let. To pomeni, da bodo morali delodajalci spremeniti tudi miselnost o starejših zaposlenih: »Pomembno je, da delodajalci skrbimo za svoje zaposlene v smislu vseživljenjskega učenja, dobrega počutja v podjetju, nagajevanja, opolnomočenja in nudimo možnosti večjega usklajevanja med družino in službo ter seveda v največji meri odgovorno skrbimo za njihovo psihofizično zdravje. Zdrav in zadovoljen sodelavec je naš največji kapital,« meni **Saša Boštjančič**, direktorica zaposlitvenega portala mojazaposlitev.si, ki podpira akcijo Ustavi se!. »Verjamem v pravo mero vsega. Ne razumem ljudi, ki so 100-odstotno v poslu ali 100-odstotno predani užitek ipd., zato je zame poziv Ustavi se! poziv k pravi meri. Delaj, počivaj, rekreiraj se, zabavaj se, bodi nor, ustavi se. Vse v pravi meri,« pravi **Marko Podgornik**, uspešni podjetnik in ambasadordji akcije.

18. 07. 2017 www.medover.net

Stran/Termin:

Naslov: Prava moč se skriva v ranljivosti #ustavise

Naklada:

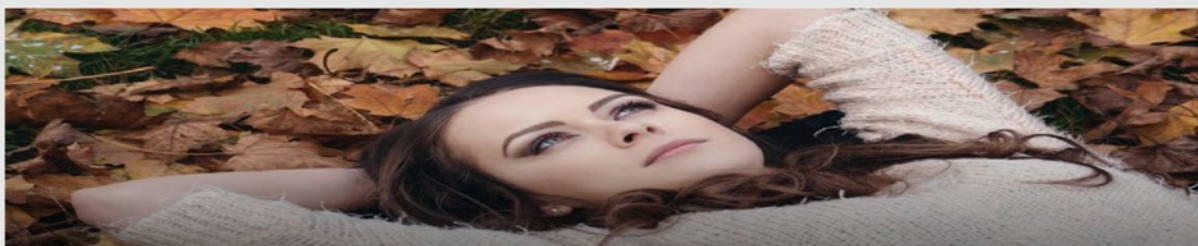
Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: #USTAVISE, USTAVISE

<https://med.over.net/clanek/prava-moc-se-skriva-v-ranljivosti-ustavise/>
[Domov](#) | [Življenjski slog](#) | [Odnosi](#) | [Prava moč se skriva v ranljivosti #ustavise](#)


Prava moč se skriva v ranljivosti #ustavise

18. julija 2017 Sabina Gombač, univ. dipl. soc. ped., integrativna psihoterapevka

Biti močan, uspešen, pripravljen na vse situacije v življenju, ne izražati svojih čustev, skrbeti za svoj videz so visoko postavljeni standardi trenutne družbe do posameznika. Vabijo nas, da se jim čim bolj približamo, da ustrezamo in s tem dobimo občutek sprejetosti, varnosti, pripadnosti v družini, družbi, kar je naša osnovna potreba, da preživimo v odnosih. Trudimo se, da ustvarjamo vtis, ki ga od nas pričakujejo drugi, kar pa niso nujno v skladu z našim počutjem, na primer ustvarjamo vtis, da je vse v redu, četudi smo močno prizadeti, žalujemo ali skrbimo za vse okrog nas, četudi sami potrebujemo počitek. Za to lahko porabimo veliko življenjske energije, obenem pa imamo lahko občutek, da nikoli ni dovolj in da vedno bolj izgubljam stik s seboj, s pravim bistvom sebe. Biti zmotljivi, poraženi, izražati čustva, izstopati s svojim mišljenjem, drugačnim življenjskim slogom v nas prebuja občutek, da je z nami nekaj narobe in je v trenutni kulturi pogosto izraz šibkosti.

Realnost je, da živimo življenje, ki je ranljivo: ranljivi smo ob bolezni, staranju, izgubi bližnjega, zavrnitvi, finančnih težavah, medosebnih sporih, ljubezenskih težavah; in ko smo ranljivi se znotraj sebe srečamo z občutki strahu, negotovostjo, jezo, razočaranjem, dvomi, nemočjo, žalostjo, sramom, krivdo. Tedaj je pomembno, da smo do svojega notranjega doživljanja odprti, sprejemajoči in da se z občutki ljubeče in neobsojajoče do sebe soočimo.

Preberi tudi: [Potlačevanje čustev vodi v odmik od sebe in drugih #ustavise](#)

Vsi smo že doživeli, da smo izrazili svojo ranljivost, pa je bila ta preslišana, zasmehovana, zlorabljen in se iz tega naučili, da je bolje, da se zaščitimo tako, da svojo ranljivost skrijemo in si je ne dovolimo čutiti. Tako občutke jeze, žalosti, razočaranja prekrijemo s prezaposlenostjo, družabnimi omrežji, popolno kontrolo sebe in okolja okrog nas, tabletami, umikom od sebe in iz odnosov, skrbjo za druge in drugimi nam neprijetnimi občutki.

Zaščita je normalna in naravna potreba, vsi jo kdaj pa kdaj potrebujemo, ko pa le-ta postane navada in ne izbira, močno vpliva na doživljanje sebe in sveta okrog nas. Obramba pred neprijetnimi občutki prinaša le zidove za katerimi ti občutki še vedno živijo in se v določenih situacijah vedno znova prebujajo, torej bistva problema v resnici nismo rešili, ampak še vedno živi v nas. Pomembno se je tudi zavedati, da ne moremo selektivno izbirati pred katerimi čustvi se želimo zaščititi in ko se ščitimo pred neprijetnimi, bolečimi čustvi, blokiramo tudi spontanost, kreativnost, srečo, veselje, upanje. Pretirano varovanje naše ranljivosti vodi v nepovezanost s seboj in s svojo okolico ter prinaša občutke osamljenosti globoko v našem jedru.

Raziskava na temo ranljivosti je namreč pokazala, da ljudje, ki si dovolijo čutiti svojo ranljivost, se počutijo bistveno bolj povezani s seboj in svetom. Pot ni lahka, vendar jim omogoča globlji stik s seboj in posledično v odnosih, zato je to prava izbira za živeti bolj polno življenje. Dovolili so si opustiti idealno podobo o sebi in se sprejeli s svojimi napakami, da so to kar so in so v tem lepi. Do sebe so razvili sočutje in posledično tudi do drugih. Počutijo se bolj ljubljene in povezane z



drugimi, so bistveno bolj zadovoljni, srečni, čutijo več notranje moči in dovoljenje za razvoj lastnih potencialov.

Kako se lahko približamo sebi in svoji ranljivosti?

Zavedajmo se, da smo v svojem bistvu vsi ranljivi. Vse nas je kdaj strah se izraziti, biti to kar smo, tvegati v odnosih.

Povečajmo pozornost do sebe, za trenutek si dovolimo ustaviti in se vprašajmo:

Kako mi je s svojo ranljivostjo? Si dovolim ustaviti in začutiti svoje notranje doživljanje? Sem do svojih občutkov lahko odprt-a in sprejemajoč-a ali jih utišam z delom ali drugimi obveznostmi? Vem s kom sem lahko ranljiv-a in pred kom je pomembno, da se zaščitim? Na kakšen način se zaščitim? Je moja zaščita navada ali izbira?

Ne obsojajmo se za to kar čutimo. Imejmo dovoljenje biti človek, čutiti žalost ob izgubi, spoštujmo strah in preverimo kaj se v resnici skriva za njim, jemljimo resno svojo jezo in bodimo odprti za njeno sporočilo, dovolimo si veselje in radost.

Odkrivati in spoznavati svojo ranljivost je velik korak, zato se ne obsojajmo, če ne zmoremo sami in si poiščimo ustrezno strokovno pomoč, ki nam bo pomagala spoznati lastne strahove, pa tudi naše moči, ki nas čakajo v našem jedru sebe.

Biti v stiku s svojo ranljivostjo je v današnji družbi velik izziv, ampak na dolgi rok prinaša bistveno več življenjske moči za soočanje s stresnimi situacijami, ki nam jih prinaša življenje.

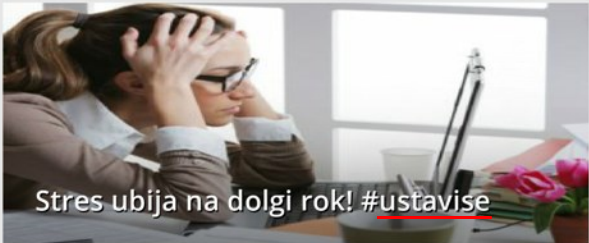
Sorodne vsebine

- Sabina Gombač, moderatorka na portalu Med.Over.Net [#ustavise](#)
- Brainspotting – učinkovita metoda za zdravljenje psihološke travme
- Umirite svoja čustva
- Prevzeti odgovornost za svoja čustva
- Čustva ali morala?

Oznake: [#ustavise](#), čustva, Sabina Gombač



<< Kaj pomeni generično zdravilo?



Stres ubija na dolgi rok! [#ustavise](#)

#Ustavi se in si privošči preventivni pregled! Če verjamete ali ne, managerski pregledi pogosto rešujejo življenja.



Leti, leti [#ustavi se](#)

Preživite počitnice v dobri družbi in si z družino privoščite igrive in razposajene skupne trenutke z otroškimi igrami.

