Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **20.07.2017**

Pojavnost:

INTERNET	*3*

Ključne besede v poročilu:

AKCIJA USTAVI.SE	*1*
USTAVI.SE	*3*
MED.OVER.NET	*2*
USTAVISE	*1*
#USTAVISE	*1*

Pregled objav

OVERNET D.O.O.

17. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Imate motnje hranjenja? Naučite se zgraditi zdravo samopodobo

Vsebina: Danes nam primanjkuje časa, ki bi ga posvetili sebi, saj živimo v stresnem okolju, polnem pritiskov in negotovosti. Nimamo časa za predelovanje in ustrezno reševanje težav, s katerimi se soočamo v vsakdanjem življenju....

Avtor:

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

19. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Sindrom izgorelosti – ko je vsega preveč

Vsebina: Sindrom izgorelosti in občutek, ki ga opisujejo z besedami “ko je vsega preveč”, je povezan s številnimi miti in neresnicami. O njem se veliko govori, vse več ljudi sporoča, da so njegove žrtve, a še vedno za ta sindrom nimamo urad...

Avtor:

Gesla: MED.OVER.NET, USTAVI.SE

19. 07. 2017	www.medover.net	Stran/Termin:	SLOVENIJA

Naslov: Metanje obročev #ustavise

Vsebina: »Imate idejo, kako čimbolj zabavno preživeti počitnice? Ena izmed možnosti so zabavne igre s prijatelji ali družino, za katere ne potrebujete prav veliko, sploh pa ne sodobne tehnologije. V Termah 3000 – Moravske Toplice naše najmlajš...

Avtor:

Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE

17. 07. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Imate motnje hranjenja? Naučite se zgraditi zdravo Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: AKCIJA USTAVI.SE, USTAVI.SE, MED.OVER.NET
https://med.over.net/clanek/imate-motnje-hranjenja-naucite-se-zgraditi-zdravo-samopodobo/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Domov | Aktualno | Dogodki | Imate motnje hranjenja? Naučite se zgraditi zdravo samopodobo

Imate motnje hranjenja? Naučite se zgraditi zdravo samopodobo

17. julija 2017 *Andreja Verovšek*

Danes nam primanjkuje časa, ki bi ga posvetili sebi, saj živimo v stresnem okolju, polnem pritiskov in negotovosti. Nimamo časa za predelovanje in ustrezno reševanje težav, s katerimi se soočamo v vsakdanjem življenju.

V društvu Svetovalni svet, katerega svetovalke odgovarjajo tudi na forumu Motnje hranjenja so se odločili, da ljudem ponudijo prostor in čas za kreativno izboljševanje kvalitete življenja, zato se pridružujejo prizadevanjem akcije Ustavi se! in v ta namen organizirajo delavnice graditve zdrave samopodobe. Potekale bodo v obliki štirih srečanj, na katerih boste pridobili nekaj osnovnega znanja in kreativno delali na izboljšanju samopodobe in odnosa do telesa.

Program delavnic

1. **Kaj je samopodoba, dejavniki in značilnosti nezdrave in dejavniki zdrave samopodobe**
   18. 7. 2017, od 16:30 do 18:00 na Slomškovi 25 v Ljubljani
2. **Čustva, ki vplivajo na samopodobo**
   1.8. 2017, od 16:30 do 18:00 na Slomškovi 25 v Ljubljani
3. **Misli in vrednote, povezane s telesom, ki vplivajo na samopodobo**
   22.8. 2017, od 16:30 do 18:00 na Slomškovi 25 v Ljubljani
4. **Aktivnosti, s katerimi vplivamo na telo in na samopodobo**
   5.9. 2017, od 16:30 do 18:00 na Slomškovi 25 v Ljubljani

1. delavnica: Kaj je samopodoba, dejavniki in značilnosti nezdrave in dejavniki zdrave samopodobe

Na njej bomo spoznali dejavnike, ki vplivajo na razvoj nezdrave in zdrave samopodobe. Na kreativen način bomo s tehniko risanja delali na izboljšanju samopodobe in odnosa do lastnega telesa.

Namenjena je vsem, ki bi radi izboljšali svojo samopodobo.

Organizator

Društvo Svetovalni svet nudi pomoč osebam z motnjami hranjenja, podporo njihovim bližnjim, ozavešča o problemu

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

motenj hranjenja, izobražuje splošno in strokovno javnost ter z dodatnimi aktivnostmi deluje preventivno.

Izvajalka delavnic je **Vesna Nagelj**, magistrica zakonskih in družinskih terapij.

Informacije in prijave

Delavnice so za vse udeležence brezplačne.
Za material in osvežilno pijačo je poskrbljeno.
Za več informacij lahko **pokličete na telefon 031-471-811 ali pišete na **.

Med.Over.Net priporoča, da se ustavite.

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se.
Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Sorodne vsebine

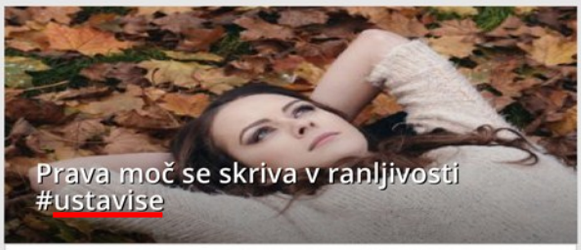
- Motnje hranjenja - kako lahko pomagajo bližnji?
- Motnje hranjenja - vloga staršev in bližnjih pri okrevanju
- Kaj so motnje hranjenja
- motnje hranjenja
- motnje hranjenja- kontaktne številke

Oznake: #ustavise, delavnica, dieta, motnje hranjenja

<< Kaj je kronična bolečina?

Dotik jih pomirja >>

O izgorelosti se veliko govori, vse več ljudi sporoča, da so njegove žrtve, a še vedno za ta sindrom nimamo uradne ...



Realnost je, da živimo življenje, ki je ranljivo: ranljivi smo ob bolezni, staranju, izgubi bližnjega, zavrnitvi, ...

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

19. 07. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Sindrom izgorelosti – ko je vsega preveč Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: MED.OVER.NET, USTAVI.SE
https://med.over.net/clanek/sindrom-izgorelosti-ko-je-vsega-prevec/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Domov | Zdravje | Bolezni | Sindrom izgorelosti – ko je vsega preveč

Sindrom izgorelosti – ko je vsega preveč

19. julija 2017 *Andreja Verovšek*

Sindrom izgorelosti in občutek, ki ga opisujejo z besedami "ko je vsega preveč", je povezan s številnimi miti in neresnicami. O njem se veliko govori, vse več ljudi sporoča, da so njegove žrtve, a še vedno za ta sindrom nimamo uradne definicije, pojasni **Daniela Fiket, dr. med. spec. psihiatrije in svetovalka na forumu Psihiatrija.**

Običajno tako poimenujemo motnjo, ki se pojavi v povezavi s pretiranimi delovnimi obremenitvami pri ranljivi skupini ljudi.

Prepoznamo tri skupine simptomov:

- telesno in čustveno izčrpanost,
- depersonalizacijo in
- zmanjšano funkcionalnost.

Depersonalizacijo prepoznamo po nezainteresiranem, hladnem odnosu do službe, sodelavcev ali klientov, velikokrat izgoreli postane ciničen, pesimističen, neprijazen in neempatičen.
Zmanjšana funkcionalnost se kaže v nagnjenosti k negativnemu ocenjevanju vrednosti lastnega dela, občutku nekompetentnosti za opravljanje dela ter negotovosti na delovnem področju.
Temu se lahko pridružijo nespečnost, napetost mišic, glavoboli, prebavne motnje, tesnoba in strah.

Preberite tudi: Stres vodi v izgorelost

Resnice in miti o izgorelosti

1. Izgorelost je sodobna bolezen.

To je mit. Izgorelost je verjetno znana že od prazgodovine, pod različnimi imeni. Z imenom »burnout syndrome« se prvič srečamo v 70. letih prejšnjega stoletja, vendar še danes ni konsenza o tem, kateri so diagnostični kriteriji in ali je to sploh posebna motnja, ločena denimo od depresije ali prilagoditvene motnje. Glede tega si strokovna javnost še ni enotna.

2. Izgorelost (burnout sindrom) je posledica delovne preobremenjenosti.

To je mit. Delovna preobremenjenost je le eden od možnih sprožilnih dejavnikov pri razvoju izgorelosti. Vzrokov je

Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

verjetno več. Le en del teh so zunanji dejavniki, kot so visoka zahtevnost dela, nejasna navodila, slabi odnosi v službi (mobing), časovna stiska, nezmožnost samostojnega odločanja, slaba organizacija delovnega procesa, visoka obremenjenost z administrativnimi deli, pritisk nadrejenih, odsotnost timskega dela in podobno.

Ali se izgorelost pojavlja samo pri ljudeh, ki delajo v zelo stresnih poklicih? Ne, izgorevajo lahko tudi mamice na porodniškem dopustu, gospodinje, ki morda še skrbijo za ostarele starše, nič drugače kot denimo kirurgi, psihiatri ...

3. Izgorelost doživijo ljudje z določenimi osebnostnimi lastnostmi.

Res je. Tipično izgoreva perfekcionist, ki ima idealističen pogled na svoje delo. Ambiciozen je, do sebe ima visoka pričakovanja. Dela zavzeto, je odgovoren, prizadeven. Ima spremenljivo samopodobo, ki je zelo odvisna od delovnega uspeha. Svoje potrebe zanemarja, dela ni pripravljen prerazporediti. Služba mu pomeni veliko več, kot je običajno, »živi, da bi delal, ne dela, da bi živel« ... Ima občutek, da je nenadomestljiv, potrebo po pohvali, prepoznavanju njegovega uspeha ...

4. Znaki izgorelosti so podobni depresiji.

Res je. A določene značilnosti izgorevanje tudi ločijo od depresije. Pri depresiji oseba čuti žalost, brezvoljnost, utrujenost, nezadovoljstvo, pri izgorelosti pa se ljudje pogosteje pritožujejo nad jezo, agresijo, razdražljivostjo, izčrpanostjo. Depresivni iščejo pomoč, ker se želijo počutiti bolje, izgoreli iščejo pomoč, ker želijo nadaljevati delo ...

5. Zdravljenje izgorelosti je zapleteno in dolgotrajno.

Res je. Izgoreli ima lahko v fazi napredovale motnje zelo različne simptome, od anksioznosti, depresije ali nespečnosti do zlorabe psihoaktivnih substanc in, v hujših primerih, samomorilnosti. Zato je tudi zdravljenje zastavljeno individualno. Pri nekaterih zadostujejo že ukrepi na področju življenjskega sloga (počitek, zdrava in redna prehrana, gibanje, ponovno navezovanje stikov z ljudmi, ukrepi za lažje obvladovanje stresa in podobno), velikokrat pa je stanje že tako resno, da je potrebno farmakološko zdravljenje (zdravila). Uporabljamo tudi krajše ali daljše psihoterapevtsko zdravljenje, saj je treba spremeniti določena prepričanja ter vedenjske in čustvene vzorce, ki lahko motijo okrevanje ali provzročijo ponovitev motnje. In ne nazadnje, če je večina vzrokov na strani nevzdržnih razmer v službi, je lahko pametna rešitev menjava zaposlitve.

Izgorevanje se lahko namreč v življenju večkrat ponovi. Če ne spremenimo vzrokov, se lahko znova znajdemo v takih težavah, zato je pomembno, da se iz te izkušnje učimo za življenje v prihodnje.

Daniela Fiket

Daniela Fiket, dr. med. je zdravnica, specialistka psihiatrije, psihoterapevtka in TA svetovalka (transakcijska analitičarka). Deluje kot individualna, partnerska in skupinska psihoterapevtka, organizira predavanja, svetovanja in izobraževanja. Odgovarja na vprašanja ljudi, povezana s psihično stisko, strahovi, pomaga ljudem razumeti njihove diagnoze in svetuje ob pomembnih življenjskih dilemah. Od leta 2014 svetuje na forumu Psihiatrija in je moderatorka na forumu Zasvojenost in pomoč.

Med.Over.Net priporoča, da se ustavite. :-)

Ustavi se! je vseslovenska akcija, s katero želijo Zavod Med.Over.Net, partnerji in ambasadorji opozoriti na prehiter tempo življenja in doseči, da se Slovenci ustavimo za minuto, razmislimo o priložnostih za izboljšanje kakovosti svojih življenj in minuto tudi simbolno podarimo na spletni strani www.ustavi.se.
Akcija poteka do 29. septembra 2017.

Sorodne vsebine

Sindrom izgorelosti - bolezen pridnih ljudi

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

19. 07. 2017 www.medover.net Stran/Termin:
Naslov: Metanje obročev #ustavise Naklada:
Avtor: Površina/Trajanje: 1,00
Rubrika/Oddaja: Žanr: SPLETNI ČLANEK
Gesla: USTAVI.SE, USTAVISE, #USTAVISE
https://med.over.net/clanek/metanje-obrocev-ustavise/

Med.Over.Net
DELAMO S SRCEM

Domov | Življenjski slog | Dom & prosti čas | Metanje obročev #ustavise

Metanje obročev #ustavise

19. julija 2017 Vsebino omogoča Sava Turizem d.d.

*»Imate idejo, kako čimbolj zabavno preživeti počitnice? Ena izmed možnosti so zabavne igre s prijatelji ali družino, za katere ne potrebujete prav veliko, sploh pa ne sodobne tehnologije. V Termah 3000 – Moravske Toplice naše najmlajše goste in njihove starše poskušamo navdušiti predvsem za igre, ki se jih je mogoče igrati v naravi. Zato, #ustavite se in si privoščite čas v dobri družbi – pomerite se v **metanju obročev!**«* pravi **Daniela Županek**, vodja animacije v Termah 3000 – Moravske Toplice.

Pripomočki: Obroči in stojalo za obroče.

Preberi tudi: Ristanc

Pravila igre: Nekje v senci v parku ali na travniku postavite tarčo (stojalo), na katero vsa družina ali prijatelji meče obroče. Vsak uspešen zadetek pomeni točko, zmaga pa tisti, ki zbere največ točk oz. največkrat zadene tarčo. Za nagrado si prisluži npr. sladoled ali pa spust po katerem izmed najbolj norih toboganov v zunanjem vodnem parku Term 3000 – Moravske Toplice.

Preberi tudi: Šlik, šlak, šlok

Igrica spodbuja: Motorične sposobnosti, spretnost, gibljivost, smeh.

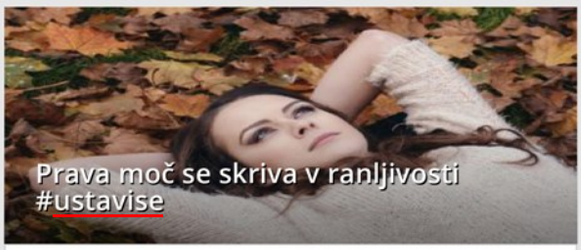
Press CLIPPING d.o.o., www.pressclipping.si
Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!

#Ustavi se in si privošči čas v dobri družbi!

Oznake: #ustavise, družina, igra, otrok, Sava Turizem

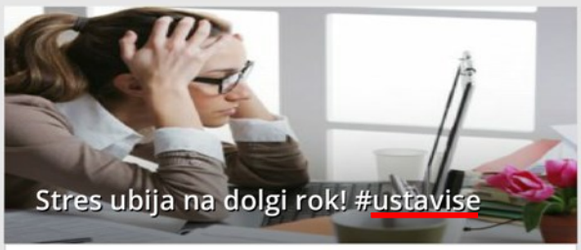
<< Sindrom izgorelosti – ko je vsega preveč

O izgorelosti se veliko govori, vse več ljudi sporoča, da so njegove žrtve, a še vedno za ta sindrom nimamo uradne ...



Realnost je, da živimo življenje, ki je ranljivo: ranljivi smo ob bolezni, staranju, izgubi bližnjega, zavrnitvi, ...

Nudijo vam prostor in čas za kreativno izboljševanje kvalitete življenja in v ta namen organizirajo delavnice graditve zdrave samopodobe.



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

Objave so namenjene interni uporabi v skladu z odločbami ZASP in se brez soglasja imetnika pravic ne smejo prosto razmnoževati in distribuirati!