

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: 19.09.2018

Pojavnost:

TISKANI	1
INTERNET	1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	2
MED.OVER.NET	1

19.9.2018	Nika	Stran/Termin: 37	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavili so se in pozdravili projekt		
Vsebina:	Ustvarjalcem vseslovenske javne pobude Ustavi se! je še enkrat uspelo prebuditi Slovenijo in jo osvetliti do zadnjega kvadratnega kilometra. Med. Over. Net je letošnje poletje ponovno opozarjal na posledice prehitrega tempa življenja. V trimesečni akciji sije prizadeval opogumiti Slovence, da bi zaživel bolj polno,		
Avtor:	vl		
Gesla:	USTAVI.SE		
18.9.2018	www.mojaobcina.si	Stran/Termin:	SLOVENIJA
Naslov:	Ustavi se!		
Vsebina:	V letu 2018 nadaljujejo akcijo, jo poglobljajo ter nadgrajujejo s strokovno obravnavo. Opozoriti želijo predvsem na različne pojavne oblike strahov in jih pojasniti, nagovoriti vse, ki se z njimi soočajo, da jih prepoznajo ter se jih s pomočjo na...		
Avtor:			
Gesla:	USTAVI.SE, MED.OVER.NET		

19.9.2018	Nika	Stran/Termin:	37	
Naslov:	Ustavili so se in pozdravili projekt	Naklada:	120.000,00	
Avtor:	vl	Površina/Trajanje:	172,20	
Rubrika/Oddaja:	/	Žanr:	POROČILO	
Gesla:	USTAVI.SE			

Ustavili so se in pozdravili projekt

Ustvarjalcem vseslovenske javne pobude Ustavi se! je še enkrat uspelo prebuditi Slovenijo in jo osvetliti do zadnjega kvadratnega kilometra. Med.Over.Net je letošnje poletje ponovno opozarjal na posledice prehitrega tempa življenja. V trimesečni akciji si je prizadeval opogumiti Slovence, da bi zaživel bolj polno, zdravo in kakovostno življenje. Letošnja rdeča nit je bila prepoznavanje in premagovanje strahov. Posebno vrednost so akciji dali tudi strokovnjaki, ki so odgovarjali na vprašanja uporabnikov v različnih forumih na portalu in pripravili še nekaj splošnih nasvetov, kako si lahko pomagamo. Na simbolni ravni so tako sodelujoči do 6. septembra letos osvetljevali Slovenijo in zastavljeni cilj – osvetliti vseh 20.273 km² Slovenije. (vl)



Príreditve na Kmetiji Ježek se je udeležila tudi Zvezdana Mlakar, TV-voditeljica s številnimi življenjskimi izkušnjami, ki je pohvalila akcijo in njena prizadevanja, saj se tudi sama srečuje s situacijami, ko je treba sneti maske in si priznati ranljivost. | Foto: Anže Furlan



»V rubriki Hej ti, ustavi se, ki je potekala na družbenih omrežjih, je sodelovalo več kot 70 izjemnih posameznikov. Zapisali so svoje osebne izkušnje ob premagovanju strahov, zapisali, zaradi česa se je vredno ustaviti, in spregovorili o svojih drobnih ter uspešnih načinih ustavljanja. S tem so bili navdih nam vsem,« je povedala Anja Vogrič. | Foto: Anže Furlan



Od leve: Tomaž Oplotnik in Andrej Latin (oba Med.Over.Net) ter Boško Praštalo. | Foto: Anže Furlan

18.9.2018 www.mojaobcina.si

Stran/Termin:

Naslov: Ustavi se!

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

Gesla: USTAVI.SE, MED.OVER.NET

<https://www.mojaobcina.si/dobrova-polhov-gradec/novice/sosed-sosedu/ustavi-se.html>

Izberi drugo občino

Prijava

Registracija

Dobrova-Polhov Gradec

15°C 28°C

Novice

Dogodki

Imenik

Zaposlitev

Razpisi

Imate novico, dogodek? Bi radi o tem obvestili občane?
Več info na 01 620 88 17 ali na podpora@mojaobcina.si.

Vse

Novice

Dogodki

Imenik

Zaposlitve

Razpisi

Virtualni asistent

Dodaj novico

Dodaj dogodek

Prijavi se na prejetje novic iz občine Dobrova-Polhov Gradec.

VPIŠI ME

Strinjam se s pogoji uporabe in politiko zasebnosti

Spremljaj nas na Facebooku

Prijavi se na RSS vir

Nas časopis

Številka: 462
Izšla: 27.08.2018
[Poglej Pdf](#)

Koledar dogodkov [Poglej vse](#)

September

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

18.09.2018
[Danes ni dogodkov.](#)

Top brano

Komentirano

Ocenjeno

Nesreče v cestnem prometu 31.8.2018 10:45

Rock koncert ŠUNDR

Za večjo prometno varnost

Reševanja obolelih oseb 12.9.2018 9:24

Nesreče v cestnem prometu 3.9.2018 15:15

Nahajaš se tukaj: [Novice](#) > [Sosed sosedu](#) > [Ustavi se!](#)

SOSED SOSEDU | [Gasper Tominc](#) | 18.09.2018 13:37

Všeč mi je 2

A

A

Ustavi se!

Z javno pobudo [Ustavi se!](#) je skupina ljudi, ki jim ni vseeno za duševno zdravje, v letu 2017 začela opozarjati na prehitro tempo življenja. Krepili so ozaveščenost o posledicah izgorelosti ter snovali predloge za prijetna ustavljanja sredi našega vsakdana.

V letu 2018 nadaljujejo akcijo, jo poglobljajo ter nadgrajujejo s strokovno obravnavo. Opozoriti želijo predvsem na različne pojavnne oblike strahov in jih pojasniti, nagovoriti vse, ki se z njimi soočajo, da jih prepoznajo ter se jih s pomočjo nasvetov in dobrih praks tudi osvobodijo. Želijo spodbuditi pogovor s samim seboj in tudi z ljudmi okoli sebe.

Mladi se pogosto srečujejo s strahom pred zavrnitvami, ocenami, skrbi jih, kako bodo izpolnjevali pričakovanja staršev, vrstnikov in okolice. S strahovi se sooča tudi delovno aktivno prebivalstvo. Pogosto zaradi občutka, da niso dovolj kompetentni za doseganje ciljev in svojih sanj, nemalokrat čutijo strah pred

Všeč mi je 2

Deli z drugimi

Deli:

finančno nestabilnostjo ali pred izgubo zaposlitve. Seniorji pa se spopadajo s strahom pred izgubo občutka za smisel življenja, pred boleznimi in osamljenostjo.

Tudi heroji se pred svojimi velikimi dejanji večkrat soočijo s strahovi. Zakaj in kako o strahovih? Strah je osnovni mehanizem za preživetje. Je skupina čustev, ki jih lahko razdelimo na tri stopnje. Prva je strah. Oseba ga občuti, ko jo nekaj ogroža in ocenjuje, da v boju ne more zmagati, lahko pa se iz situacije umakne. Če bi oseba ocenila, da se lahko ustrezno sooči s strahom, bi občutila jezo. Druga stopnja je panika. Oseba jo občuti, ko jo nekaj ogroža in ve, da se ogrožajočiji sili ne more zoperstaviti, ne ve pa, ali je umik mogoč. Najbolj intenzivno občutje, ki predstavlja tretjo stopnjo pa je groza. Oseba jo občuti takrat, ko oceni, da je ogrožena katera izmed njenih vrednot, da se s situacijo ne more soočiti, ker je močnejša od nje in ve, da iz nje ni izhoda. Bojazen pa je skupno ime za strahove, ki so usmerjeni v prihodnost. Med njimi razlikujemo zaskrbljenost, trema in anksioznost (Milivojevič, 2008).

Tudi v Društvu za kakovost življenja Lep je dan smo podporniki te akcije. Prav zato se je predstavnica društva Špela Sečnik izpostavila kot mini ambasadorica projekta [med.over.net Ustavi.se](#).

Takole pravi: "Opažam, da je za naše zdravje zelo toksičen stres. Sprejeli smo, da je hiter tempo življenja nekaj običajnega in da smo začeli ignorirati fizično in psihično bolečino. Prekomerna uporaba vseh naših funkcij vodi v psihofizično izgorelost. Žalosti me, da smo pripravljeni vložiti veliko več časa in denarja za avto, kot pa za naše ljubo telo in dobro počutje." Hvaležni smo, da smo bili del vseslovenskega projekta, ki ozavešča družbo in posameznika, da spregovorimo o strahovih in postanemo močnejši od njih.

Nasprotje strahu je ljubezen. Torej z ljubeznijo do sebe, do drugih, do življenja!

Društvo Lep je dan

0 (Bodi prvi!)

Oceni članek

[Prijavi napako v objavi](#)



Povezani članki



KULTURA
Sezona 2018/19

Gasper Tominc
pred 43 minutami



KULTURA
Dvestoletna lipa na Planini

Gasper Tominc
pred 1 tednom



NE ZAMUDI VEČ NOBENE POMEMBNE NOVICE ALI DOGODKA IZ TVOJEGA KRAJA! x
Naroči se na brezplačno tedensko e-izdajo in bodi na tekočem o dogajanju v tvoji občini Dobrova-Polhov Gradec!

Vpiši svoj e-poštni naslov **POTRDI**

☒ Soglašam s [splošnimi pogoji](#) in [politiko zasebnosti](#)
100 % skrbno bomo varovali vašo zasebnost in odjavili se boste lahko kadarkoli!

Komentiraj novico



PRJAVI SE ▾

Za komentiranje morate biti prijavljeni. Še nimate uporabniškega imena in gesla? [Registrirajte se!](#)

☒ Obvesti me o novem komentarju.

KOMENTIRAJ

Komentarji

0 komentarjev

[Starejši prej](#)

Za ta prispevek še ni dodanih komentarjev. Bodi prvi!

Povej občini

Bi nam rad kaj zaupal o občini? Napiši tukaj.

Oddaj

Bodite prvi pri oddaji mnenja.