

MI SMO VAŠE MODRO SRCE



Poročilo medijskih objav

OVERNET D.O.O.

Pripravljeno: **08.06.2018**

Pojavnost:

USTAVI.SE	1
MED.OVER.NET	1
AKCIJA USTAVI.SE	1

Ključne besede v poročilu:

USTAVI.SE	1
MED.OVER.NET	1
AKCIJA USTAVI.SE	1

7. 06. 2018 www.si21.com

Stran/Termin:

SLOVENIJA

Naslov: Simbolni klik za več svetlobe v življenju
Vsebina: Z USTAVI SE! premagujemo strahove...

Avtor:

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

7. 06. 2018 www.si21.com

Stran/Termin:

Naslov: Simbolni klik za več svetlobe v življenju

Naklada:

Avtor:

Površina/Trajanje: 1,00

Rubrika/Oddaja:

Žanr: SPLETNI ČLANEK

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

https://www.si21.com/Svet/Simbolni_klik_za_vec_svetlobe_v_zivljenju/**Si21**

GOSPODARSTVO

IT

FILM

GLASBA

ŠPORT

DOGODKI

SVET

INTERVJU

AVTOMOBILIZEM

NEPREMIČNINE

VRT





© ČETRTEK, 7. JUNIJ 2018 MED.OVER.NET

Simbolni klik za več svetlobe v življenju

Z USTAVI SE! premagujemo strahove

Med.Over.Net v sodelovanju z ambasadorji in partnerji ponovno pričenja z javno pobudo Ustavi se!, s katero si prizadeva k opolnomočenju Slovencev, da bi ti živeli bolj polno, zdravo in kakovostno življenje. Nosilna tema letošnje akcije je premagovanje strahov, s ciljem spodbuditi ljudi, da spregovorijo o tem, kaj jih moti ali boli, se s strahovi soočijo in jih premagajo. Na simbolni ravni bodo snovalci akcije Ustavi se! osvetljevali Slovenijo. Zastavljeni cilj je, da v trimesečni kampanji zberejo 2.027.300 klikov.

»Pogovarjali smo se s strokovnjaki, spremljali in analizirali podatke portala Med.Over.Net ter ugotovili, da je beseda »strah« omenjena več kot 140.000 krat. Če bi vse zapise zbrali v knjige s 500 stranmi, bi lahko natisnili kar 200 knjig. Na Med.Over.Net lahko zasledimo več kot 20.000 vprašanj, povezanih s strahovi. Z njim se soočajo vse starostne skupine - mladi, delovno aktivno prebivalstvo in seniorji,« je ob pričetku vseslovenske javne pobude Ustavi se! dejala Andreja Verovšek, snovalka akcije iz Med.Over.Net.

»Strah ima nešteto obrazov, obstaja pa mnogo načinov, kako se z njim spoprijeti. Ključni dejavniki pri soočanju z njim so priznanje, pripravljenost na soočanje in pogum. Splošni nivo znanja o strahu je nizek. Kako ga prepoznati in se z njim soočiti, nas v šolah ne naučijo. Ustavi se! potrebujemo, da bomo strah znali prepoznati ter da bomo drug drugemu v navdih,« je nadaljevala Anja Vogrič, snovalka akcije iz Med.Over.Net. Akcija Ustavi se! je v preteklem letu prvič spodbudila odkrito javno razpravo o posledicah prehitrega tempa življenja, ki ga dokazujejo tudi statistični podatki. Ti kažejo, da se 72 odstotkov ljudi sooča s stresom, poraba antidepressivov pa se je po letu 2000 povečala za skoraj 50 odstotkov. V ozadju se pogosto skrivajo različni strahovi, ki, kadar so nerazrešeni, vodijo v različna bolezenska stanja ali nezadovoljstva.

Strah je koristno čustvo

Ustavi se! je tudi letos združil številne ambasadorje, partnerje iz gospodarstva in strokovnjake, ki bodo izvajali aktivnosti, s katerimi bodo Slovence opominjali, da se je v življenju potrebno ustaviti, razmisliti o ciljih in premagati strahove, ki se pojavijo na poti do uresničevanja teh ciljev. »Za menoj je 30 let delovnih izkušenj. Redkokdaj sem bil v varnem okolju, a venomer znanem. Strah je kljub bogatim izkušnjam še vedno prisoten, a ga vedno znova uspešno premagam,« je dejal Matej Špehar, poslovni svetovalec in strokovnjak za družbena omrežja.

Strah je reakcija na nevarnost, ki tako, kot vsa čustva, vključi um in telo. Je koristno čustvo, vgrajen mehanizem preživetja, ki nam omogoči, da se umaknemo iz nevarne situacije. »Iz lastnih in psihoterapevtskih izkušenj vidim, da je spoznavanje sebe in odnosov, v katere smo vpeti, najučinkovitejši protistrup za vsakršne strahove. Kogar je manj strah, s tistim je težje manipulirati in tisti je manj odvisen od reakcij množice. To pa pomeni, da se lažje ustavi in si prisluhne. Velja seveda tudi obratno: šele ko se ustavim in si prisluhnem, se lahko konstruktivno ukvarjam s sabo. To



je pozitiven začarani krog. Samo nekje je treba pač vstopiti vanj,« meni Jana Lavtižar, partnerska in družinska terapevtka.

O pogumu in premagovanju strahov pa je spregovoril tudi Zvone Šeruga, svetovni popotnik, novinar in fotograf, ki je svetoval: »Ljudje lahko želje in sanje izpolnijo na različne načine, potovanja pa so tista najbolj univerzalna želja, ki jo skuša izživeti skoraj vsak. V več desetletjih potovanj sem si nabral zvrhan koš izkušenj in dosegel zrelost, s katero na potovanja danes gledam drugače. Menim, pa da je pravilna kombinacija za vsakega, ki se sooča s strahovi, kombinacija strahu, previdnosti, korajže in pameti.«

2.027.300 klikov za svetlobo v Sloveniji

Lansko leto so snovalci akcije simbolno zbirali minute v skupno zavedanje, da se je v življenju potrebno ustaviti. Letos bodo osvetljevali Slovenijo, in to vseh 20.273 kvadratnih kilometrov. Na spletnem mestu javne pobude [Ustavi se!](#) je števec. S klikom nanj Slovenci osvetlimo 10 tisoč kvadratnih metrov naše dežele. Hkrati pa klik na simbolni ravni tudi pomeni, da smo pomislili na strah, ki ga prepoznamo pri sebi in se z njim še nismo soočili, a si želimo. Zastavljeni cilj je v trimesečni kampanji zbrati 2.027.300 klikov ter osvetliti Slovenijo.

[Več informacij](#)

CILJAŠ NA SLUŽBO?

Poišči zaposlitev, ki bo tvoj zadetek v polno!





MOJAZaposlitev.SI

DOGODKI



ČETRTEK, 7. JUNIJ 2018
⌚ ob 18:00
📍 Dvorana podjetja Mikropis - Žalec
Vabilo na Dan odprtih vrat XAN-MAX



ČETRTEK, 7. JUNIJ 2018
⌚ ob 19:30
📍 Unionska dvorana v Mariboru
6. koncert Simfoničnega cikla