

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Svetovni dan bipolarne motnje razpoloženja

Svetovni dan bipolarne motnje obeležujemo vsako leto **30. marca, na rojstni dan nizozemskega slikarja Vincenta van Gogha**, enega najvplivnejših umetnikov v zgodovini evropske umetnosti. Njegovo ustvarjalnost je zaznamovala tudi njegova duševna motnja in šele posthumno so mu diagnosticirali **bipolarno motnjo**. Bipolarna motnja dramatično vpliva na razpoloženje in lahko povzroči epizode depresije in **vznesenosti (manije)**, kar ne vpliva le na zdravje, ampak tudi na produktivnost in odnose. Bipolarna motnja se pojavlja pri **1,3 do 3,3 odstotka splošne populacije** in je enako pogosta pri moških in ženskah. Nekateri menijo, da je celo pogostejša, saj se dogaja, da so bolezenski znaki, kot je blažja manična faza, spregledani, zato menijo, da naj bi se s to motnjo spopadalo približno 5 odstotkov ljudi.

Vabimo vas, da si na naši spletni strani ogledate nabor [zanimivosti o bipolarni motnji razpoloženja!](#)



**Vabljeni na okroglo mizo
»Duševno zdravje za vse, mar res?«**

Pod okriljem programa OMRA bo ob prihajajočem **svetovnem dnevu zdravja, v četrtek, 6. aprila ob 16.00 uri** v dvorani Zemljepisnega muzeja GIAM ZRC SAZU (Gosposka ulica 16, Ljubljana) potekala okrogla miza, kjer bomo nagovorili področje **duševnega zdravja in družbene izključenosti**. Pogovor bo vodila novinarka Nada Vodušek. Beseda bo tekla o ovirah in priložnostih oseb s težavami v duševnem zdravju na področju izobraževanja, zaposlovanja, družinskih in prijateljskih odnosov, vključevanja v interesne skupine ter problemu stigmatizacije duševnih motenj. **Svoje izkušnje in videnje te problematike bodo z nami delili posamezniki in posameznice s težavami v duševnem zdravju**, med drugimi tudi **Nace Junkar**, operni pevec, pevec zabavne glasbe in pedagog solopetja, ki je iskreno spregovoril o zdravljenju depresije že v začetku svojega zdravljenja pred 21 leti in nas o njenih tegobah in zdravljenju osvešča tudi danes.

Vstop na dogodek je prost. Vljudno vabljeni!

Spletne delavnice OMRA bodo potekale tudi v mesecu aprilu in maju

Na naši spletni strani so že objavljeni novi termini in prijavnice na spletne delavnice OMRA.



**VABIMO VAS NA
BREZPLAČNE SPLETNE DELAVNICE OMRA,
KJER NA RAZUMLJIV IN PRAKTIČEN NAČIN PREDSTAVIMO:**

Kako je mogoče povezan z kolektivnimi motnjami?
Zakaj se pojavijo težave v duševnem zdravju?

Kaj so male razpoložbe?
Kako se počuti pogovor o atipni in diskriminaciji?

Kako prepoznati težave v duševnem zdravju?
Kaj so osebnostne motnje? Kam po pomoč?

H komu po pomoč v duševni stiski?
Kaj lahko naredi človek sam?

Kako podpreti človeka za pogovor o lastni tekoči težavi v duševnem zdravju?

Delavnice bodo potekale v mesecu **APRILU in MAJU 2023**:

- > **STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!** petek, 7. april (od 9:00 do 14:20)
- > **ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAM!** petek, 21. april (od 9:00 do 14:20)
- > **MOČ POGOVORA – ŠIBKOST STIGME:** ponedeljek, 8. maj (od 9:00 do 12:50)

Delavnice bodo potekale preko **Zoom** platforme. Na delavnice se prijavite na spletni strani <https://www.omra.si/aktualno/delavnice-omra/>

V delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in ne nazadnje vsi ostali, ki jih tematika duševnega zdravja zanima. Udeleženkam in udeležencem bomo po zaključni delavnici po pošti posredovali pobudilo o udeležbi in promocijsko gradivo OMRA.

Partnerji programa:  Sofinancer programa: 

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte **@ProgramOmra** na Facebooku in Twitterju.

Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.