

5.

Pogovorite se



»Projekt APP – Atraktivna Promocija Promocije zdravja pri delu je na podlagi Javnega razpisa za sofinanciranje projektov za promocijo zdravja na delovnem mestu v letu 2015 in 2016 finančno podprl Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.«



Pokličite prijatelja in mu zaupajte svojo težavo. Delite svojo skrb s partnerjem, družinskim članom, sodelavcem, zdravnikom ali s strokovnjakom za duševno zdravje.

Pogovor vam bo prinesel olajšanje in svežo perspektivo ter vam pomagal pri iskanju prave rešitve.

Že samo s pogovorom o svoji težavi boste sprostili napetost, ki se je nakopičila.

Stres lahko zamegli vašo presojo in vam onemogoči, da bi stvari videli jasno. Pogovor vam lahko pomaga stvari postaviti v pravo perspektivo.

Nasvet

Če ni druge možnosti, se pogovorite s samim seboj, z nekom, ki vam je bil blizu [na primer pokojna babica] ali – če ste verni – z bogom. Govorite o tem, kar vas muči, kako si želite, da se stvar razreši, in kako boste to naredili.

10 priporočil za duševno zdravje

Bodite telesno aktivni



Prehranjujte se koristno



Pogovorite se



Spretno s čustvi



Dihajte umirjeno



Poskusite sprostitveno tehniko



Pišite dnevnik



Družite se



Dobro razmislite



Pritisnite pavzo



Več atraktivnih in koristnih vsebin na www.zapp.si.