

## MODUL 3

# SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM

## Predavanje 1: Kaj je duševno zdravje?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

# CILJI



- 1. Samoocena glavnih prednosti in slabosti, povezanih s samoupravljanjem duševnega zdravja
- 2. Prepoznavanje potreb vsakega udeleženca

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

KAKO RAZMIŠLJAMO

KAKO SE POČUTIMO

KAKO SE OBNAŠAMO



PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU



Funded by  
the European Union

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# Svetovna zdravstvena organizacija



- Duševno zdravje je stanje duševnega blagostanja, ki ljudem omogoča, da se spopadajo s stresom življenja, uresničijo svoje sposobnosti, se dobro učijo in dobro delajo ter prispevajo k svoji skupnosti.
- Duševno zdravje je več kot odsotnost duševnih motenj.
- Čustvena in duhovna odpornost, ki vam omogoča, da doživite veselje in prenesete bolečino, frustracijo in žalost.

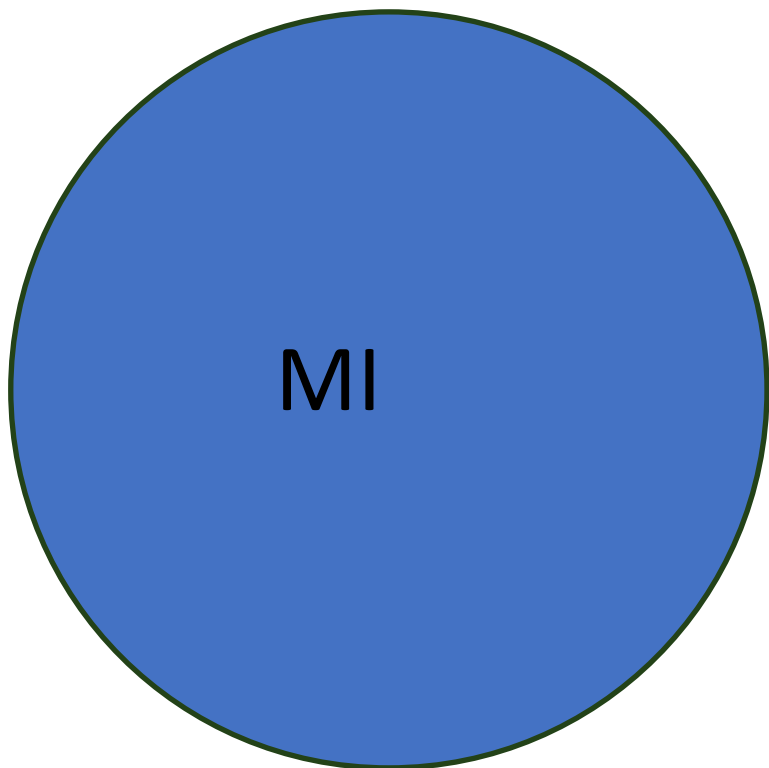
**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



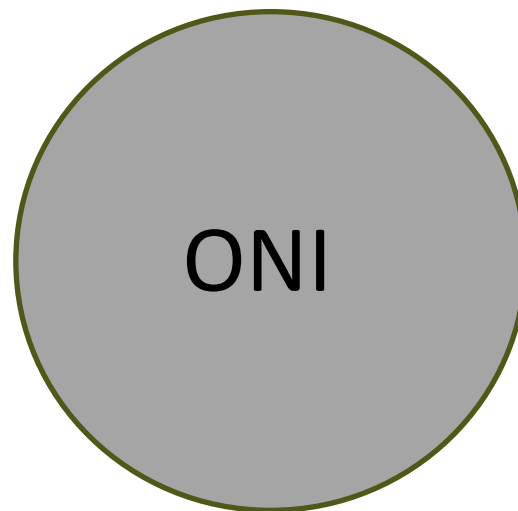
**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

## DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE



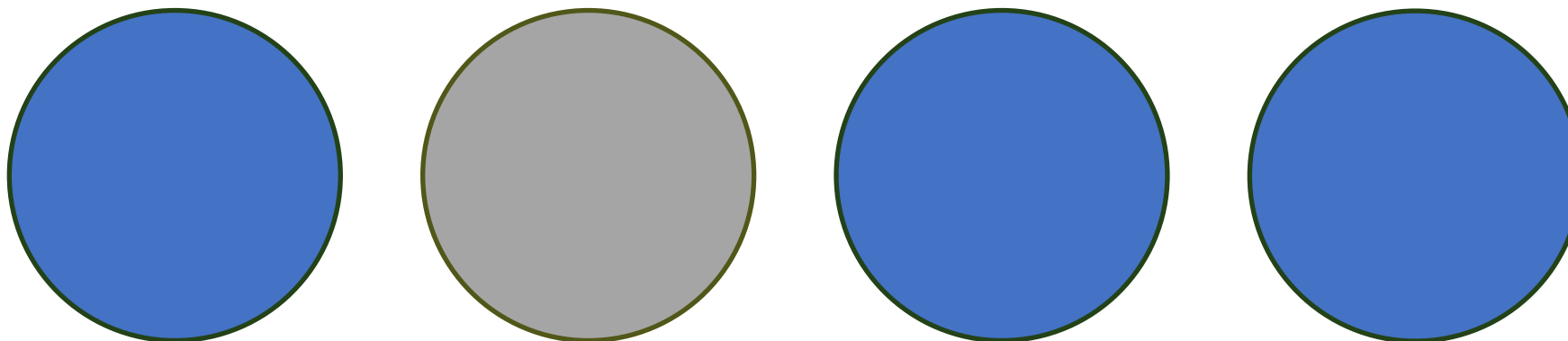
## TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

1 od 4 oseb izkusi težavo v duševnem  
zdravju



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# MEDICINSKI MODEL

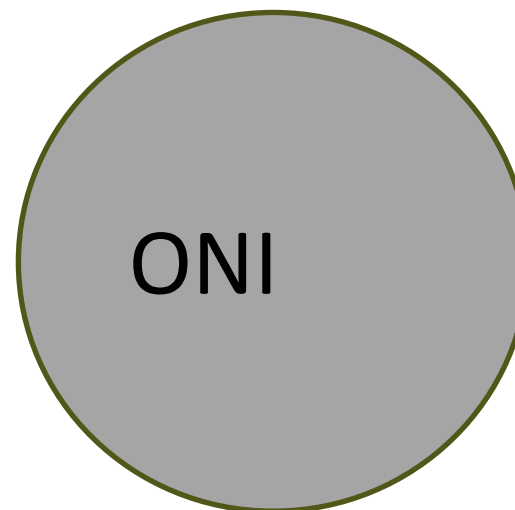
BOLEZEN



ZDRAVLJENJE



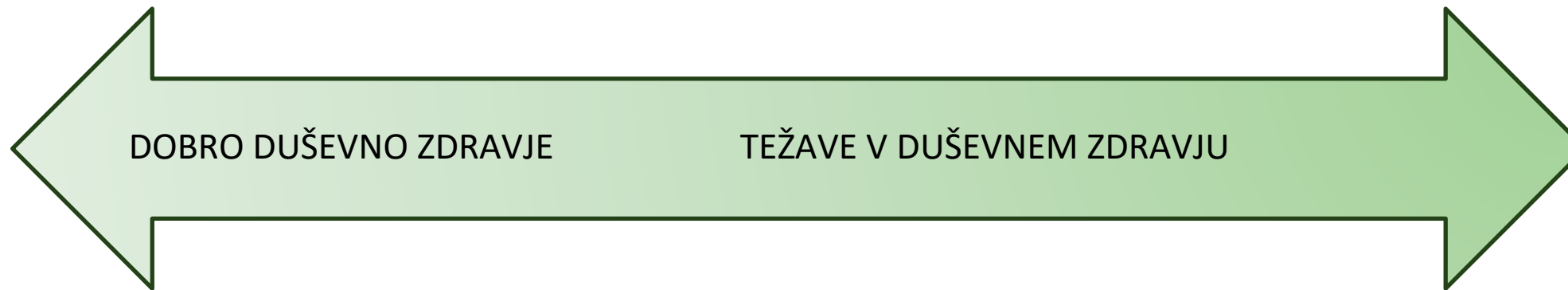
OZDRAVLJENJE



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# KONTINUUM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Počutim se dobro in  
uživam v življenju

Ne počutim se  
dobro in v življenju  
komaj shajam

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

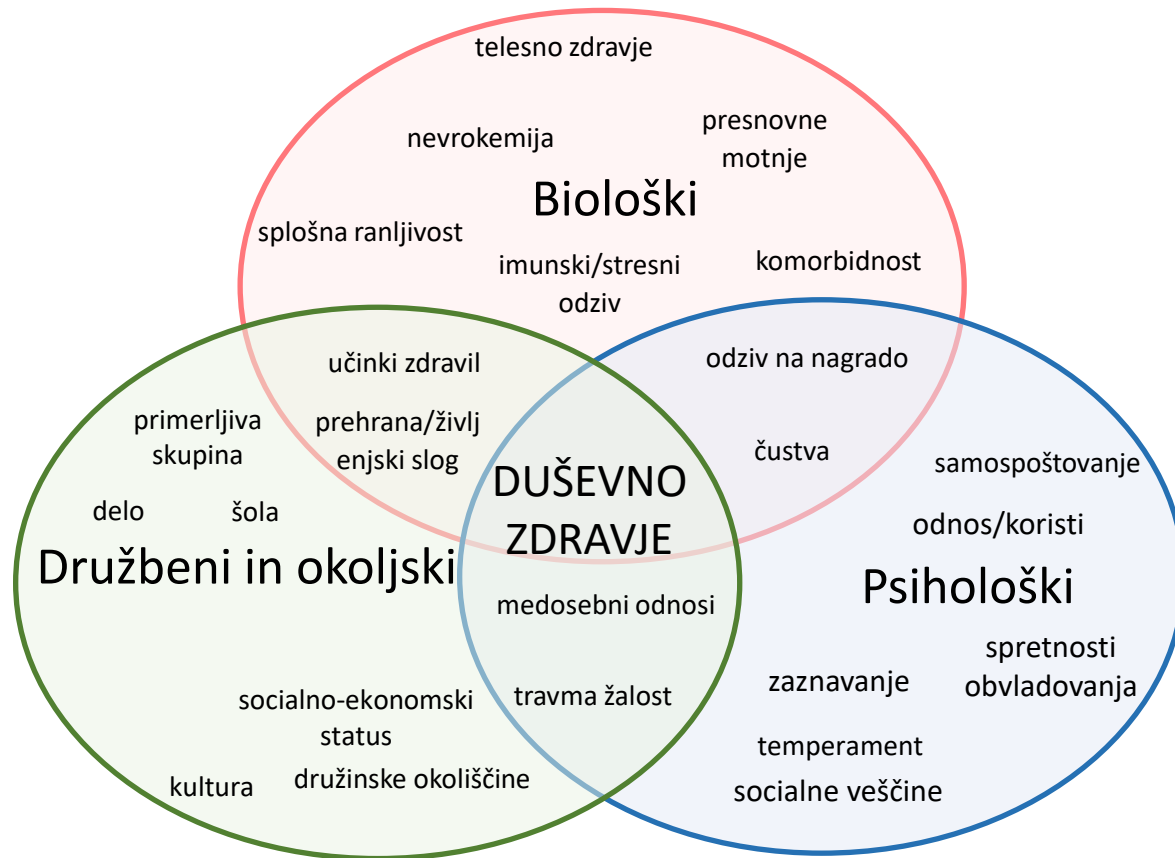


**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



# BIOPSIHOLOŠKI MODEL



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“

# DEFINICIJE



TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU

DUŠEVNA BOLEZEN

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# 10 minut

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# MODUL 3



## SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM

### Predavanje 2: Okrevanje

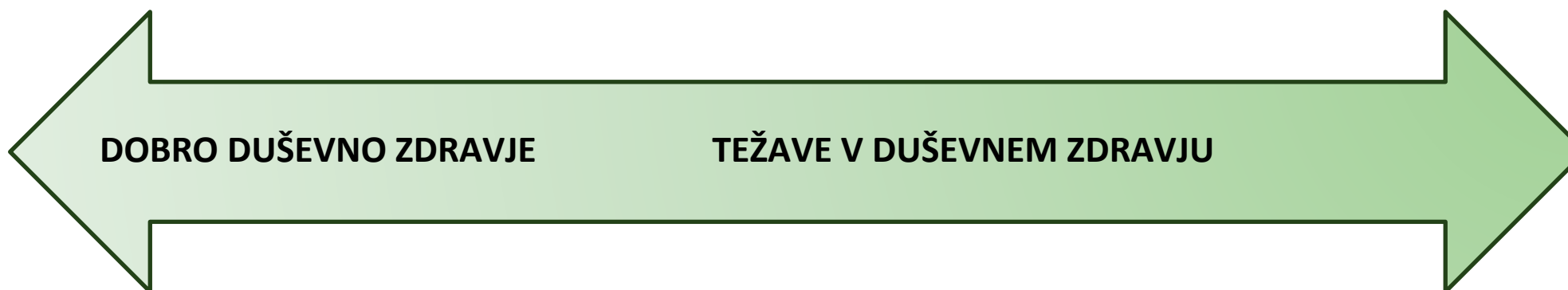
**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



**Funded by  
the European Union**

# KONTINUUM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



**DOBRO DUŠEVNO ZDRAVJE**

**TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

Počutim se dobro, lahko sodelujem v vsakdanjem življenju

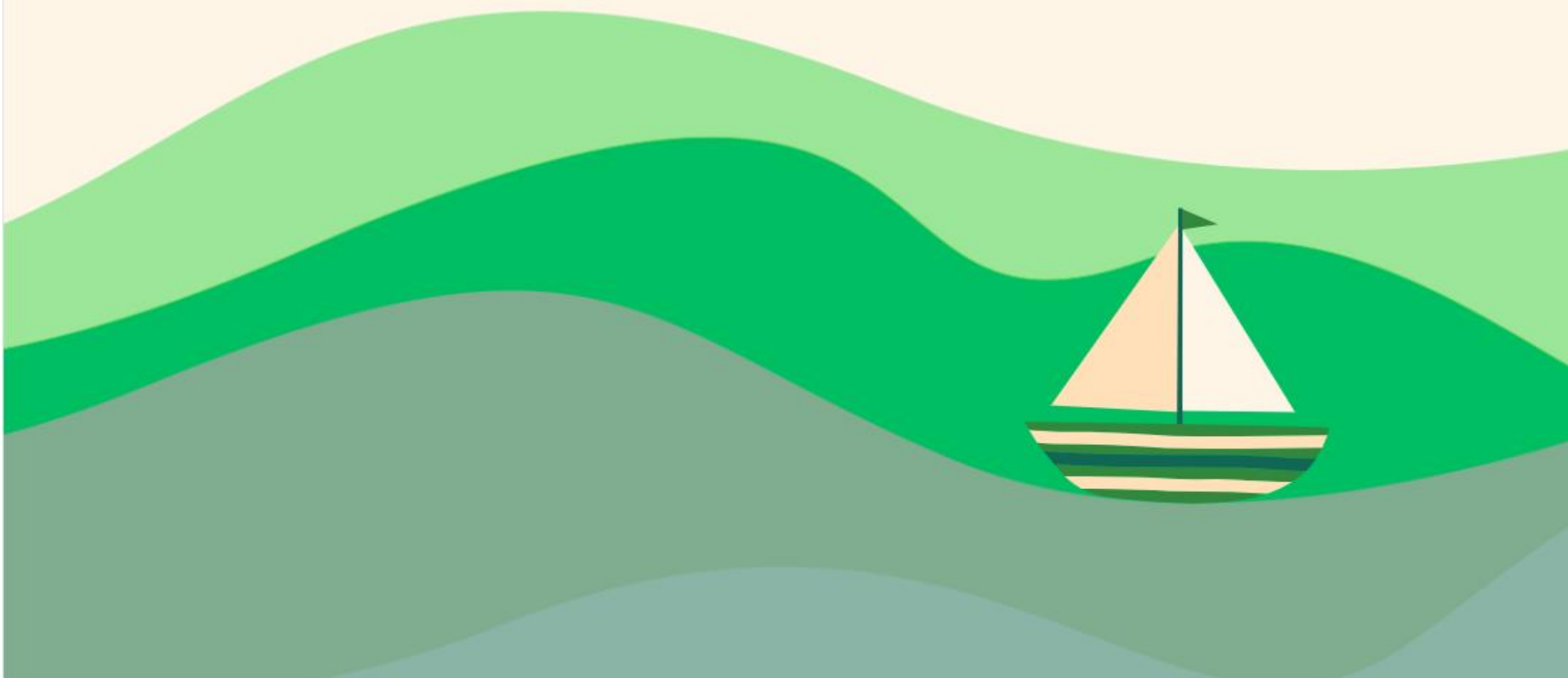
Slabo se počutim, težko se spopadam z vsakodnevnimi življenjskimi težavami

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# OKREVANJE



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# OKREVANJE



**Okrevanje NI nujno ozdravitev ali odsotnost stanja, diagnoze ali simptomov**

Gre bolj za to, da se naučimo živeti z njimi in živeti izpolnjujoče življenje v prisotnosti katerega koli od teh.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



# OKREVANJE



Okrevanje NI nekaj, kar zdravniki, družine ali skrbniški partnerji »naredijo« ljudem. Okrevanje je individualno potovanje, ki ga vodi zadevna oseba

Tisti, ki sodelujejo v življenju ljudi s psihosocialno ali (in) motnjo v duševnem razvoju, so lahko trenerji ali podporne osebe, ki lahko osebi pomagajo na njeni poti okrevanja.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# OKREVANJE

**Okrevanje po duševni bolezni vključuje veliko več kot okrevanje po sami bolezni**

Globoko osebno, edinstveno proces spreminjanja stališč, vrednot, občutkov, ciljev, veščin in/ali vlog. Ponovno pridobiti nadzor nad identiteto in življenjem.

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



**Funded by  
the European Union**

# KAJ OKREVANJE POMENI VAM?

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# MODUL 3

## SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM

### Predavanje 3: Kako živeti s svojim stanjem

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

# SAMO-UPRAVLJANJE



Zdravje



Duševno zdravje

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM



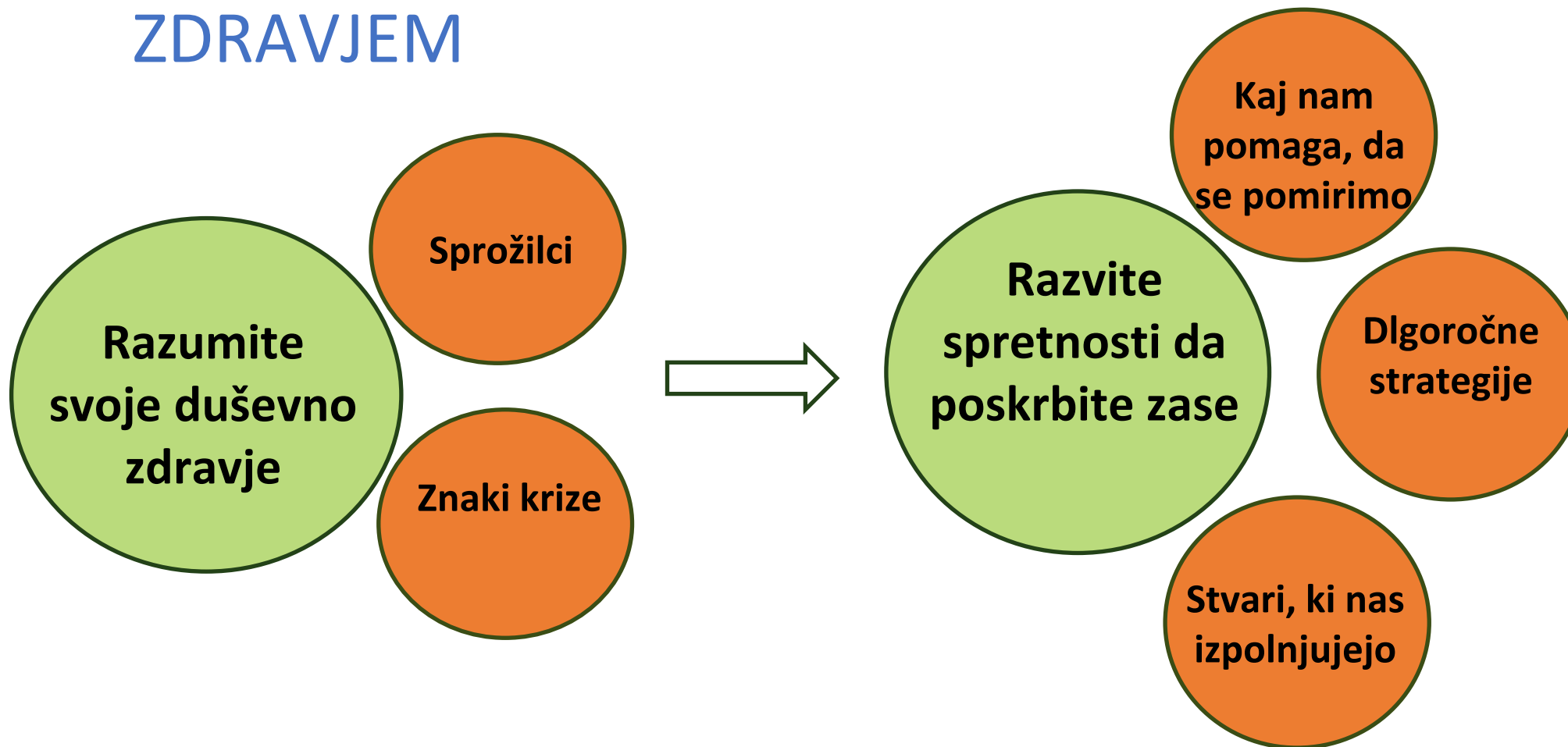
**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*

# SAMO-UPRAVLJANJE Z DUŠEVNIM ZDRAVJEM - APLIKACIJE



**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**



**Funded by  
the European Union**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



# HVALA!

**PROGRAM USPOSABLJANJA IZBIRA PROGRAMOV MOBILNEGA ZDRAVJA ZA  
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU**

*„Ta projekt je bil financiran s podporo Evropske komisije. Ta publikacija odraža le stališča avtorja in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.“*



**Funded by  
the European Union**