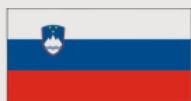




Sofinancira
Evropska unija



SKUPNA
KMETIJSKA
POLITIKA



LAS
GORENJSKA
KOŠARIČA
ZA PODEŽELJE

LEADER/CLLD, Lokalni razvoj, ki ga vodi skupnost

“SKUPAJ DO DOBREGA POČUTJA.”

Kako na preprost način poskrbeti zase in za svoje dobro počutje?

SOCIALNA VKLJUČENOST
SKOZI USTVARJALNOST
IN POVEZANOST





O BROŠURI

Kako poskrbeti za svoje počutje na preprost način, z vsakodnevnimi malimi koraki in pozornostjo nase?

V brošuri vas čakajo uporabne, konkretne in lahko izvedljive vsebine za podporo duševnemu zdravju in boljšemu počutju v vsakdanjem življenju. Duševno zdravje je del življenja vsakega izmed nas. Vpliva na naše počutje, odnose, energijo in način, kako se soočamo z vsakodnevnimi izzivi. Kljub temu je okoli te teme še vedno veliko nejasnosti in stigme.

Na naslednjih straneh boste na razumljiv in praktičen način spoznali: zakaj je skrb za različna področja življenja pomembna, kako prepoznati, kdaj potrebujemo dodatno podporo, kam se lahko obrnemo po pomoč ter kako lahko z majhnimi navadami, preprostimi vajami in trenutki zase vsak dan prispevamo k boljšemu počutju.



BROŠURA JE NASTALA V OKVIRU PROJEKTA “Socialna vključenost skozi ustvarjalnost in povezanost.”

NAZIV INTERVENCIJE:

Projekt je podprt s strani Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja v okviru LAS Gorenjske košarice za podeželje.

NAZIV OPERACIJE:

SOCIALNA VKLJUČENOST SKOZI USTVARJALNOST IN POVEZANOST, MEDGENERACIJSKI PROGRAMI IN DELAVNICE ZA ŠOLE

Operacija “Krepitev duševnega zdravja skozi kreativnost in povezanost” je naslovila vse pogostejše izzive duševnega zdravja (stres, anksioznost, depresija, medvrstniško nasilje) pri mladih, odraslih in starejših, predvsem na podeželju, kjer so priložnosti za podporo omejene. Združila je kognitivno-vedenjsko terapijo in gledališko pedagogiko v inovativne programe za vse generacije. Namen programa je bil izboljšanje duševnega zdravja, razvoj socialnih veščin, krepitev čustvene odpornosti in spodbujanje medsebojnega razumevanja. Vsebine, predstavljene v brošuri, so bile obravnavane v sklopu medgeneracijskih delavnic. Gradivo je namenjeno informiranju in ozaveščanju ter ne nadomešča strokovne psihološke ali psihiatrične obravnave.

DOSEŽENI CILJI PROJEKTA

- 32 medgeneracijskih delavnic v občinah Cerklje na Gorenjskem, Šenčur, Preddvor in Tržič
- 42 delavnic za osnovne šole
- 890 vključenih oseb
- Udeleženci in udeleženke delavnic so poročali o boljši medsebojni povezanosti, izboljšanih komunikacijskih veščinah, izboljšani samozavesti in boljšem obvladovanju stresa. Preko delavnic so udeleženci krepili ustvarjalnost, empatijo in medsebojno sodelovanje.

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

Duševno zdravje je pomemben del našega celostnega počutja. Povezano je z našim razmišljanjem, čustvovanjem in delovanjem v vsakodnevni situacijah. Kaže se skozi sposobnost spopadanja s stresom, reševanju težav, vzpostavljanju kakovostnih odnosov ter prilagajanju spremembam.

STEBRI DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Predstavljajo področja, ki pomembno vplivajo na naše počutje, odpornost in zadovoljstvo.

TELO

Gibanje, prehrana, spanje, skrb za splošno zdravje.

ODNOSI

Odnosi z družino, prijatelji in drugimi pomembnimi osebami. Negujemo jih z odprto komunikacijo, medsebojno podporo in skupnim preživljanjem časa.

INTERESI

Zanimanja, interesi, hobiji in cilji, ki nas motivirajo. Lahko gre za učenje novih veščin, doseganje osebnih ciljev ali preprosto uživanje v stvareh, ki jih radi počnemo.

SKRB ZASE

Skrb za počitek in obnovo energije, ki prispevata k ohranjanju duševnega in telesnega ravnovesja. Vključuje čas, ki ga namenimo sebi in svojim potrebam.

NAMEN

Zadovoljstvo v naših poklicnih in družbenih vlogah, kot so delo, prostovoljstvo ali skrb za družino.

KAJ JE DUŠEVNA BOLEZEN?

Je zdravstveno stanje, ki omejuje človekovo razmišljanje, čustvovanje, razpoloženje in vedenje. To stanje vpliva na posameznikovo zmožnost delovanja v vsakdanjem življenju — na sposobnost spopadanja s stresom, sprejemanja odločitev, grajenja odnosov, učenja, dela in skrbi zase.

Med najpogostejše duševne bolezni spadajo: anksiozne motnje, depresija, bipolarna motnja, shizofrenija, motnje hranjenja, posttravmatska stresna motnja (PTSD) in obsesivno-kompulzivna motnja (OCD). Vsaka izmed njih zahteva specifično podporo, zdravljenje in razumevanje.

Kako se kažejo simptomi težav v duševnem zdravju?

Težave v duševnem zdravju se lahko kažejo na različne načine, odvisno od posameznika in vrste stiske. Pogosto vplivajo na posameznikove misli, čustva, vedenje, telo in sposobnost vsakodnevnega delovanja.

Med drugimi se lahko pojavijo naslednji simptomi:

- Pomanjkanje veselja do stvari, ki smo jih prej radi počeli
- Nenadni čustveni izbruhi
- Omejujoče misli, kot so: “Ne zmorem več”, “Nič nima smisla”, “Nisem za nobeno rabo”
- Telesni simptomi: omotica, tresavica, povišan srčni utrip, “stiskanje” v prsih itd.,
- Težave s spanjem, spremembe v apetitu (povečanje ali zmanjšanje)
- Vztrajne skrbi in stiske
- Huda utrujenost

**Ni nujno, da se pojavijo vsi zgoraj omenjeni simptomi. Simptomi, ki trajajo več kot 14 dni in so tako intenzivni, da posameznik ne more funkcionirati v vsakdanjem življenju, nakazujejo na to, da gre za stisko, ki potrebuje več naše pozornosti.*

KAKO LAHKO POSKRBIM ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

Z redno skrbjo za svoje psihično počutje zmanjšujemo tveganje za razvoj hujših stisk, izgorelosti in drugih težav v duševnem zdravju. Hkrati krepimo svojo odpornost ter se lažje soočamo z vsakodnevnimi izzivi, spremembami in stresom.

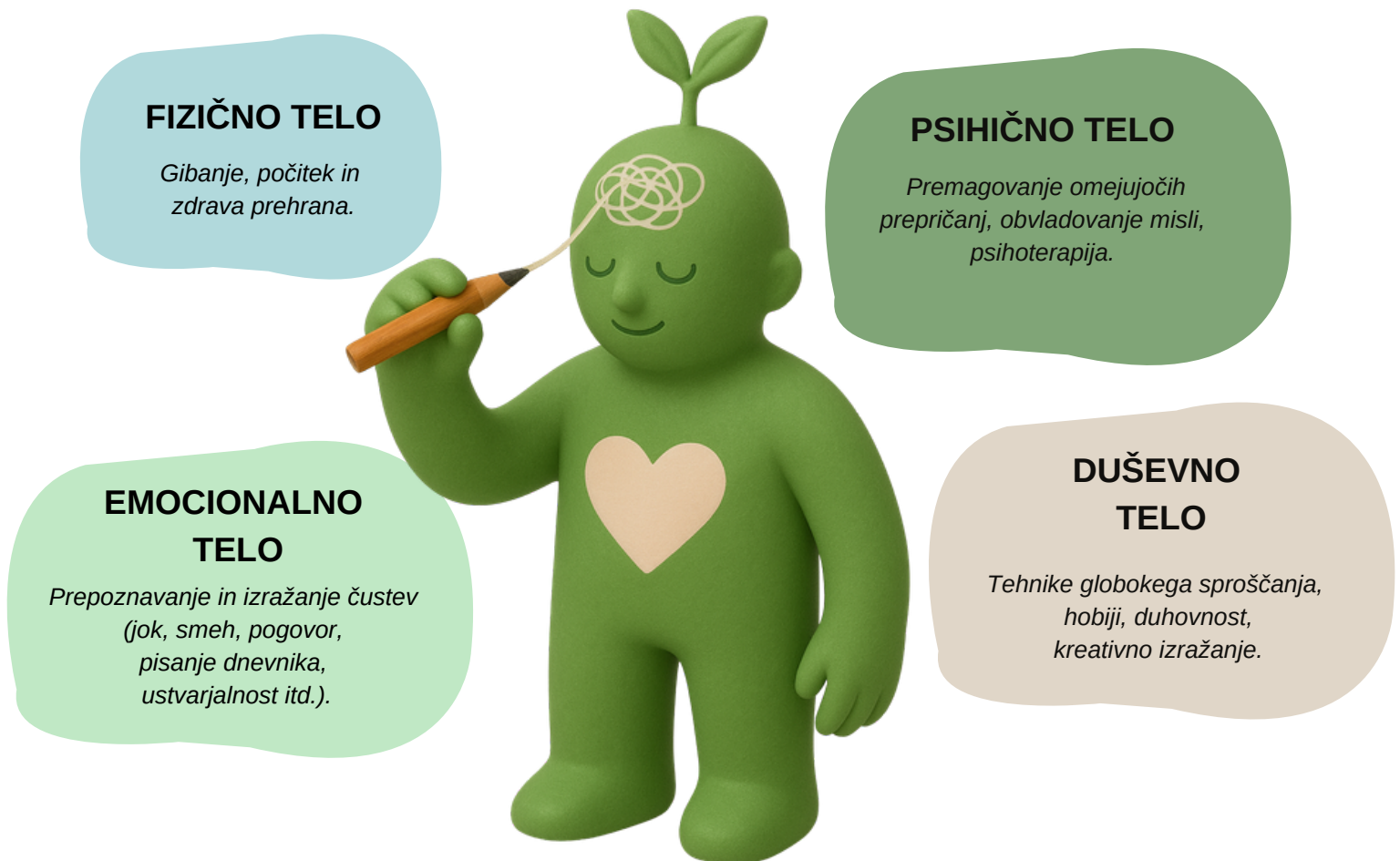
Ko bolje poznamo sebe, svoje potrebe, meje, misli in čustva, lažje sprejemamo odločitve, gradimo zdrave odnose ter bolj samozavestno ustvarjamo življenje, ki si ga želimo.

Človek deluje kot celota – naše misli, čustva, telo, odnosi in življenjski slog so med seboj povezani. Zato je pomembno, da skrbimo za različna področja svojega življenja.

Skrb za duševno zdravje je kot skrb za vrtniček: če ga redno negujemo, lažje raste in ostaja stabilen tudi v manj ugodnih obdobjih.

SKRB ZASE

Skrb zase pomeni, da prepoznavamo in upoštevamo svoje telesne, čustvene in psihološke potrebe, kar nam pomaga ohranjati dobro počutje, zmanjševati stres ter dolgoročno varovati zdravje.



TEHNIKE SPROŠČANJA

Ko govorimo o skrbi zase, je pomembno, da si čas vzamemo tudi za globoko sprostitev. Tehnike sproščanja namreč prispevajo tako k psihični kot tudi fizični pomiritvi: umirijo misli, prispevajo k upočasnitvi srčnega utripa, zmanjšajo hitrost dihanja, znižajo krvni tlak, sprostijo mišice ter optimizirajo porabo kisika. Poleg tega prispevajo k izboljšanju metabolizma, krepitvi splošne odpornosti, občutku umirjenosti ter izboljšanju zbranosti.

Nekaj primerov tehnik sproščanja:

MEDITACIJA, MEDICINSKA HIPNOZA, PROGRESIVNA MIŠIČNA RELAKSACIJA, AVTOGENI TRENING, JOGA, JOGA NIDRA, ZVOČNA KOPEL, TAPKANJE, DIHALNE VAJE, VODENA VIZUALIZACIJA, SKENIRANJE TELESA.

ČUSTVA

Čustva imajo pomembno vlogo pri duševnem zdravju, saj vplivajo na naše počutje, misli, vedenje in odnose, njihovo prepoznavanje ter zdravo izražanje pa nam pomaga učinkoviteje obvladovati stres, preprečevati notranje stiske in ohranjati psihično ravnovesje.

KAJ SO?

Čustvo lahko razumemo kot sprožilec, ki v nas vzbudi potrebo po določeni akciji. V svoji surovi obliki je čustvo naš nagonski odziv na določeno situacijo. Če nas je sram, bi se najraje umaknili. Če smo jezni, bi nekaj udarili, odrinili stran. Če nas je strah, bi zbežali. Gre za čiste, preproste, naravne impulze, ki se sprožijo v naših možganih ob določeni situaciji.

ZAKAJ SO POMEMBNA?

Čustva predstavljajo sporočila. Pomagajo nam, da vzpostavljamo odnose, rešujemo izzive, vidimo, kaj nam je pomembno, vplivajo na to, kako se bomo odzvali v različnih življenjskih situacijah.



OD KJE SE POJAVIJO?

Čustva so pogosto odziv na naše misli, interpretacije in doživljanje situacij. Lahko pa imamo občutek, da se "pojavi" od nikoder, saj so pogosto rezultat spontanih, nagonskih impulzov.

KAJ LAHKO NAREDIM Z NJIMI?

Pomembno je, da čustva opazimo, prepoznamo, jih sprostimo in izrazimo. Če čustev ne izrazimo, jih pogosto potlačimo, kar pomeni, da se v nas nabirajo in začenjajo opozarjati nase v obliki nepojasnjenih neprijetnosti, apatije, tesnobe ali telesnih težav. Čustva lahko izražamo na različne načine, vsako čustvo pa potrebuje svoj pristop. Drugače se namreč odzivamo na jezo, strah, žalost, veselje, zaljubljenost itd.

NAČINI IZRAŽANJA IN PREDELAVE ČUSTEV

Pogovor, pisanje, ustvarjanje, telesna aktivnost, sprememba miselnega pogleda, dihalne vaje itd.



KAKO UMIRIM INTENZIVNE OBČUTKE?

PRIZEMLJITEV

OZRI SE OKROG SEBE.

NAJDI IN POIMENUJ:

5 stvari, ki jih lahko vidiš

4 stvari, ki se jih lahko dotakneš

3 stvari, ki jih lahko slišiš

2 stvari, ki jih lahko vonjaš

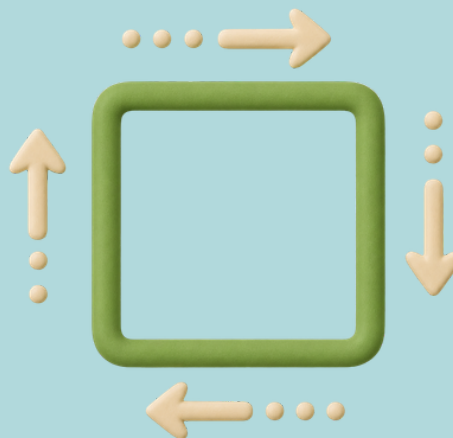
1 stvar, ki jo lahko okušaš.



DIHALNE VAJE

Predstavljaš si, da z dihom rišeš nevidni 4-sekundni kvadrat.

4-sekundni vdih skozi nos predstavlja eno linijo, 4-sekundni izdih skozi nos, predstavlja drugo linijo in tako naprej. Lahko je ena linija tudi "tiha linija" in predstavlja 4-sekundni zadržek zraka.



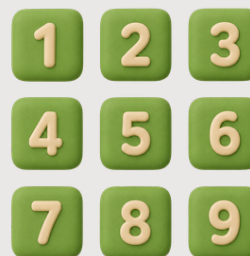
TEHNIKA 4-7-8

- Vdihni skozi nos 4 sekunde.
- Zadrži dih 7 sekund.
- Izdihni skozi usta 8 sekund.
- Ponavljaj, dokler se ne počutiš bolj umirjeno.



ŠTEVILKE

Lahko štejemo od številke 387 na tri dol. Pomembno je, da je številka visoka in nam predstavlja izziv. Na ta način zaposlimo možgane in lahko preusmerimo misli stran od tesnobnega razmišljanja, pretiranega premlevanja in beganja.



SPODBUDNE BESEDE

Spodbudne besede pomirjajo misli, osredotočijo pozornost na sedanost in povečajo občutek nadzora ter notranje moči.

*"Nič ni narobe z mano,
gre samo za intenzivna
doživljanja, ki bodo minila."*

*"Imam notranje moči,
da grem čez vse
te neprijetne občutke."*

*"Sem več kot svoje
trenutne misli in občutki."*

SAMOPODOBA

Samopodoba je naša predstava o tem, kdo smo, kakšni smo in kaj počnemo. Močno je povezana z našim vedenjem. Svetu se predstavljamo in se obnašamo v skladu s tem, kakšen človek verjamemo in mislimo, da smo.

Samopodoba vpliva na vsa področja v našem življenju: kako se odrežemo na delovnem mestu, kakšni smo v odnosih, kakšno je naše notranje počutje in duševno zdravje.

Ljudje z zdravo samopodobo lažje prepoznajo svoje vrednosti, zaupajo vase ter bolj samozavestno izkoristijo svoje potenciale. Pozitivna samopodoba posamezniku daje občutek lastne vrednosti, moči in zaupanja vase, zato se lažje sooča z izzivi, vztraja pri ciljih in gradi bolj zdrave odnose. Negativna samopodoba pa se pogosto kaže v dvomih vase, pretirani samokritičnosti, strahu pred neuspehom ter težjem postavljanju meja in zaupanju v lastne sposobnosti.

KREPITEV SAMOPODOBE

Preprosti načini, ki vsak dan pripomorejo h krepitvi samopodobe.

**NAPIŠI 10 STVARI, NA KATERE
SI PRI SEBI PONOSEN/NA**

**KO PRIDE OMEJUJOČA
MISEL, SE VPRAŠAJ:
"KAJ BI NA TO REKEL
NEKDO, KI GA CENIM?"**

**ZAVEDAJ SE, KAKO GOVORIŠ
SAM/A S SABO IN POSKUŠAJ
BITI DO SEBE PRIJAZEN/NA.**

**VSAKO JUTRO MED
UMIVANJEM ZOB SI POVEJ
3 LEPE STVARI O SEBI**

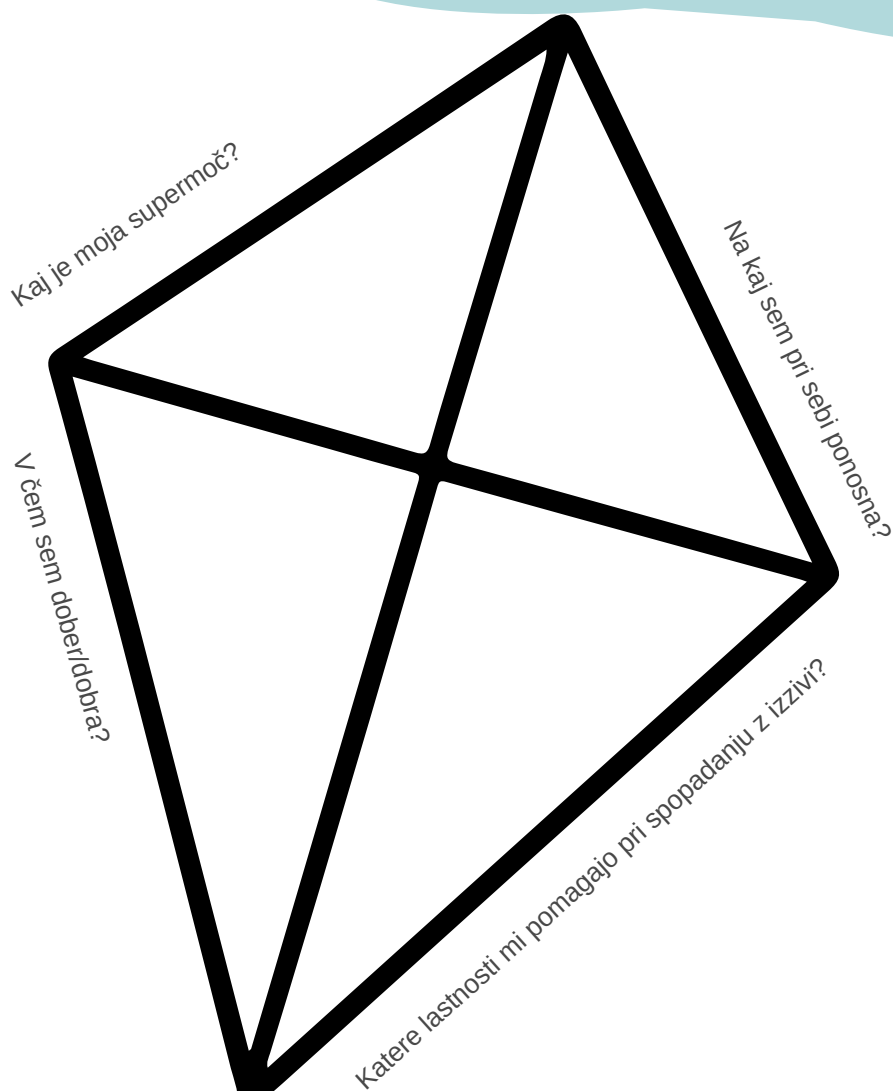
**OMEJI SPREMLJANJE
VSEBIN ALI LJUDI,
KI TI POVZROČAJO
PRETIRANO NEGATIVNO
PRIMERJAVO**

MOJE MOČI

Premalokrat se spomnimo na svoja močna področja.

Močna področja so lastnosti, veščine, pristopi in izkušnje, ki nas podpirajo pri tem, da dosegamo cilje, si upamo tvegati in z večjim zaupanjem rešujemo izzive.

Premisli o svojih močeh in v zmaja napiši svoje odgovore.



KOMUNIKACIJA V ODNOSIH

Komunikacija nas povezuje, omogoča prostor medsebojne podpore, izražanja potreb, nujenja pomoči in tudi zabave, veselja in sprostitve.

Pomembna je tudi za krepitev duševnega zdravja, saj s pomočjo komunikacije sproščamo napetosti, rešujemo življenjske izzive, se spodbujamo in pridobimo pomembne informacije. Ljudje sicer komuniciramo z vsem svojim bitjem, ne samo z besedami. Pri sporazumevanju uporabljamo kretnje, mimiko obraza, itd. Obenem je način sporočanja tudi naše vedenje, stil oblačenja, ton glasu itd.

Komunikacija lahko gradi odnose in jih hkrati tudi razdira. Za dobre medsebojne odnose je pomembno, da se zavedamo, da vsi drugače dojemamo svet okrog sebe ter si stvari interpretiramo na različne načine. Zato naj bo razumevanje glavni cilj vsakega pogovora in medsebojne interakcije. Z razumevanjem in sprejemanjem drugih stališč si odpiramo vrata trdnih in dolgotrajnih medsebojnih odnosov.

PRVINE DOBRE KOMUNIKACIJE

Asertivna komunikacija vključuje jasno, iskreno in spoštljivo izražanje svojih misli, občutkov in potreb ob hkratnem upoštevanju sogovornika, pri čemer imajo pomembno vlogo tudi splošne prvine dobre komunikacije, kot so aktivno poslušanje, empatija in razumevanje druge osebe.

Razvita veščina poslušanja

*Samozavestno izražanje
pogledov in mnenj s spoštovanjem
mnenj drugih*

*Znaki: odprta telesna
govorica, jasno izražanje,
prijazen očesni stik,
zdravo izražanje idej
in občutkov*

ASERTIVNOST

*Izražanje svojih omejitev
na spoštljiv način*

*Upoštevanje lastnih
potreb in potreb drugih*

JAZ SPOROČILA

Ko imamo težave z vedenjem drugih oseb —
pokažemo, da ima njihovo ravnanje za nas neposredne in konkretne posledice.

TI – sporočila – reakcije usmerjene na človekovo osebnost: ti si slab, zanikrn,
s teboj nisem zadovoljen, ti si tak, ti ne smeš več tega početi...

JAZ – sporočila – gre za sklicevanje na določeno dejanje,
ki nam povzroča težave in neprijetna čustva.

KONKRETNO VEDENJE DRUGEGA, KI NAM JE POVZROČILO TEŽAVE

+

ČUSTVO

+

KONKRETNE POSLEDICE

+

KAJ SI ŽELIM

PRIMERI JAZ SPOROČIL:

Najprej izpostavimo vedenje osebe - “Ko ne pospraviš za seboj ...”

Nato poveš, kako se počutiš - “se počutim žalostno ...”

Nato izpostaviš posledice - “ker moram potem pospraviti jaz, čeprav sem cel dan delal/a in sem zelo utrujen/a.

Na koncu izpostaviš kaj bi si želel/a. To ne sme biti izraženo kot zahteva, temveč kot mirna in spoštljiva izjava o tem, kaj bi si želel/a, da bi se zgodilo.



DUŠEVNO ZDRAVJE V LOKALNI SKUPNOSTI

Duševno zdravje ni le odgovornost posameznika, temveč tudi skupnosti, v kateri živimo. Občutek povezanosti, sprejetosti, varnosti in medsebojne podpore pomembno vpliva na naše psihično počutje, občutek pripadnosti ter sposobnost spopadanja z življenjskimi izzivi. Ljudje, ki imajo podporno okolje in občutek, da niso sami, lažje premagujejo stres, stiske in krizna obdobja.

Krepitev duševnega zdravja v lokalni skupnosti je pomembna, ker zmanjšuje občutek osamljenosti, spodbuja medsebojno pomoč, krepi socialne odnose ter ustvarja okolje, kjer se posamezniki počutijo slišane, vključene in varne. Skupnost lahko pomembno prispeva tudi k zmanjševanju stigme glede duševnega zdravja in spodbuja pravočasno iskanje pomoči.

KAKO SKRBJIM ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V LOKALNI SKUPNOSTI?

*Izražam hvaležnost
in pohvalo ljudem
okoli sebe ter prispevam
k bolj spodbudnemu in
povezanemu okolju.*

*Delim preverjene
informacije o duševnem
zdravju in virih pomoči.*

*Ponudim podporo osebi, ki je
v stiski, ali jo usmerim
do pomoči.*

*Prijazno pozdravim,
prisluhnem in pokažem
zanimanje za ljudi okoli sebe.*

*V svoje aktivnosti, druženja
vključim posameznike
različnih starosti,
spola in kulturnega ozadja.*

*Sodelujem pri lokalnih
dogodkih, prostovoljstvu
ali podpornih aktivnostih.*

KDO SO STROKOVNJAKI, KI LAHKO POMAGAJO V PRIMERU TEŽAV?

Klinični psihologi

Kaj dela?

- Klinični psihologi so specializirani za diagnosticiranje in zdravljenje duševnih motenj, kot so anksioznost, depresija, motnje prehranjevanja in druge težave. Pogosto izvajajo poglobljeno psihodiagnostiko, lahko tudi svetujejo in uporabljajo psihoterapevtske metode.

Psihiatri

Kaj dela?

- Psihiater je zdravnik, specializiran za duševne motnje, ki lahko predpiše tudi zdravila (antidepresive, anksiolitike ipd.).
- Ukvarja se z zdravljenjem resnejših duševnih stanj, kot so bipolarna motnja, shizofrenija, huda depresija, psihotične motnje ali težje oblike anksioznosti.

Psihoterapevti

Kaj dela?

- Psihoterapevt je usposobljen za izvajanje psihoterapije, ki pomaga pri obravnavi čustvenih težav, duševnih stisk, medosebnih dinamik in globljih osebnostnih vprašanj.
- Obstajajo različni pristopi psihoterapije (npr. kognitivno-vedenjska terapija, psihoanalitična terapija, sistemska terapija, gestalt terapija, itd.).

KAM SE LAHKO OBRNEM, KO MI JE TEŽKO?

- Centri za krepitev duševnega zdravja v zdravstvenih domovih. Mreža centrov: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>
- Zaupni telefon Samarijan 116 123 (24ur na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- Telefon za pomoč v stiski "Prisluhnem ti", vsak delovni dan med 16. in 20. uro, 031 506 050
- Center za psihološko svetovanje Posvet, vsak delovni dan med 8. in 20. uro, 031 704 707
- Sočutni telefon Slovenskega društva Hospic, razbremenilni pogovori ljudem, ki se soočajo s stiskami ob umiranju bližnje osebe in žalovanju: (spremljanje umirajočih: 051 426 578, podpora žalujočim: 051 419 558)
- Društvo Kameleon – Spletno anonimno psihološko svetovanje prek e-svetovalnice ali elektronske pošte: pogovor@svetovalnicakameleon.si
- BRST psihologija: <https://www.brstpsihologija.si/>.

NASVETI ZA BOLJŠI VSAKDAN

KAJ JE SAMOPODOBA?

- **Zavestno dihanje:** Nekaj globokih vdihov lahko pomaga umiriti telo, zmanjšati napetost in ustvariti občutek večje zbranosti.
- **Odmor brez ekrana:** Nekaj ur brez telefona, računalnika ali drugih dražljajev lahko pomaga razbremeniti um.
- **Smeh in humor:** Humor zmanjšuje napetost, izboljšuje razpoloženje in krepi občutek povezanosti z drugimi.
- **Stik z naravo:** Sprehod, svež zrak ali opazovanje narave lahko pozitivno vplivajo na počutje in zmanjšujejo stres.
- **Pogovor z bližnjimi:** Deljenje misli, občutkov ali skrbi z osebo, ki ji zaupamo, pogosto prinese občutek olajšanja in podpore.
- **Gibanje:** Telesna aktivnost pomaga sproščati nakopičeno napetost ter prispeva k več energije in boljšemu razpoloženju.
- **Hvaležnost:** Usmerjanje pozornosti na stvari, za katere smo hvaležni, lahko krepi občutek zadovoljstva in notranje stabilnosti.
- **Ustvarjalnost:** Risanje, pisanje, glasba, kuhanje ali druge ustvarjalne aktivnosti pomagajo pri sproščanju in izražanju sebe.
- **Kakovosten spanec:** Reden in dovolj dolg spanec pomembno vpliva na naše razpoloženje, koncentracijo in odpornost na stres.
- **Prijaznost do sebe:** Način, kako govorimo sami s sabo, vpliva na naše duševno počutje in samopodobo.
- **Medgeneracijsko povezovanje:** Povezovanje različnih generacij spodbuja občutek pripadnosti, podpore ter izmenjavo znanja in izkušenj.
- **Čas za aktivnosti, ki nas veselijo:** Hobiji, glasba, ples, branje ali druge prijetne aktivnosti pomagajo polniti energijo in zmanjševati stres.

Skrb za duševno zdravje pogosto predstavljajo prav majhne, vsakodnevne navade, ki nam pomagajo ustvarjati več ravnovesja, povezanosti in notranjega miru. Pomembno je, da znamo prepoznati svoje potrebe ter si zavestno namenimo čas za počitek, regeneracijo, odnose in aktivnosti, ki nas podpirajo. Ko redno vlagamo v svoje duševno počutje, krepimo odpornost na stres, lažje obvladujemo življenjske izzive ter ustvarjamo bolj stabilno in zadovoljno življenje. Hkrati pa s skrbjo zase lažje ohranjamo kakovostne odnose, večjo prisotnost v vsakdanjem življenju in boljši stik s sabo.

MOJI ZAPISKI

MOJI ZAPISKI

AVTORICI

KATJA ROPRET PERNE



Kontakt: katja.dramalog@gmail.com

Deluje kot gledališka pedagoginja. Sodeluje z osnovnimi šolami in drugimi organizacijami pri izvajanju gledaliških in neformalnih delavnic ter aktivnostih za otroke, mladostnike in odrasle. Pri svojem delu ji je najpomembneje, da se zna prilagoditi skupini ter da spodbuja ustvarjalni in osebni razvoj vsakega posameznika in posameznice.

KAJA STRNIŠA



Kontakt: kaja@brstpsihologija.si

Diplomirana politologinja in magistrica komunikologije, vodja BRST psihologije. V BRST psihologiji deluje na področju predavanj, delavnic in izobraževanj. Hkrati je ustvarjalka podcasta in bloga BRSTOLOGIJA, kjer s svetom deli različne zanimivosti iz sveta psihologije, duševnega zdravja in dobrega počutja.



www.brstpsihologija.si

Izdala: BRST psihologija in DRAMALOG v okviru projekta *Socialna vključenost skozi ustvarjalnost in povezanost*.

Datum izdaje: julij 2026

Kontakt projekta:
www.brstpsihologija.si

Projekt je podprt iz Evropskega kmetijskega sklada za razvoj podeželja v okviru LAS Gorenjske košarice za podeželje.



