



ZDRAVA ŠOLA

Rdeča nit Zdrave šole v šolskem letu 2022/23 je bila : Mi vsi za lepši (boljši) jutri. Sporočilo je bilo kompleksno, celostno, za vsa področja zdravja. Še posebej je delo temeljilo tudi na zdravih, dobrih medsebojnih odnosih na vseh ravneh vzgojno izobraževalnega dela. Ciljem smo skušali slediti vsi segmenti vzgojno izobraževalnega dela, učitelji, starši in učenci. Trudili in prizadevali smo si tudi za večjo povezanost vseh, tudi širšega lokalnega prostora. Prav tako smo velik poudarek dali na zelo dobri medgeneracijski povezanosti na vseh področjih vzgojno-izobraževalnega dela. V samo vzgojno izobraževalno delo so se tako vključevale vse generacije, tako mlajše kot tudi starejše.

Tudi v smislu skrbi za zdravje v širšem pomenu besede smo tako izvedli številne aktivnosti in dejavnosti ter dali poudarek dobremu počutju in pozitivni naravnosti učencev samih. Izvajali smo preventivne delavnice, ki so zajemale različne teme kot so: najstništvo, prehranjevanje, sprostitvev, nasilje, odvisnosti, stres med mladimi, raznolikost, počutje, čustva,... Poudarek tako nismo dajali samo telesnemu vidiku zdravja, temveč tudi duševnemu zdravju, saj menimo, da dobro duševno zdravje omogoča otroku, da udejanji svoje umske in čustvene sposobnosti ter je uspešen v socialni interakciji z drugimi. Le zdrav in samozavesten otrok lahko zraste v zdravo, samozavestno odraslo osebo.

Rdeča nit v okviru Zdrave šole za šolsko leto 2023/24 bo *Lepa beseda lepe odnose najde*. Rdeča nit bo tako namenjena spodbujanju dobrih medsebojnih odnosov med učenci, učitelji, starši in vsemi, ki sodelujejo v vzgojno-izobraževalnem procesu, (s)pobudami za zmanjševanje vseh vrst nasilja in predvsem različnim dejavnostim, ki pripomorejo k dobremu duševnemu zdravju.

Suzana FARIČ,
vodja Zdrave šole

Zdrav duh v zdravem telesu

Zdravje je najpomembnejša vrednota v življenju posameznika, zdravi posamezniki pa so največje bogastvo družbe. **Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem**, saj le-to pomeni dinamično ravnovesje telesnih in duševnih prvin, ki so osnova za dobro, zadovoljno in uspešno delovanje na različnih področjih.



Psihološki in telesni procesi so tesno povezani in medsebojno prepleteni. Če naših doživljanj in duševnih stisk ne izrazimo in razrešimo, lahko vodijo v različne psihosomatske bolezni in težave. Duševno zdravje vpliva na nastanek in potek marsikaterih kroničnih bolezni. Osebe, ki trpijo zaradi depresije, imajo denimo večje tveganje za razvoj srčno-žilnih bolezni, sladkorne bolezni in rakavih obolenj. Dobro duševno zdravje nas varuje pred razvojem številnih kroničnih bolezni. Zatorej lahko upravičeno trdimo, da ni zdravja brez duševnega zdravja.

Pomen dobrega duševnega zdravja

Biti duševno zdrav ne pomeni samo ne imeti duševne motnje, ampak gre za širše stanje. **Duševno zdravje se izkazuje skozi naše čustveno, psihološko in socialno blagostanje**, naš odnos do sebe, do drugih ljudi in sveta. V vseh obdobjih našega življenja vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo, doživljamo in delujemo.

Duševno ravnovesje nam omogoča splošno dobro počutje, da lahko svoje življenje doživljamo kot smiselno, zadovoljujoče in izpolnjujoče. Da smo ustvarjalni, aktivni, produktivni in udejanjamo svoje potenciale. Da sprejemamo sebe in druge, se zavedamo lastne vrednosti in imamo pozitivno samopodobo. Da zaupamo vase in v svoje zmožnosti. Da se zmoremo spoprijemati z vsakdanjimi življenjskimi obremenitvami ter uravnati lastna čustva in razpoloženje. Da imamo kakovostne in bližnje odnose z drugimi ljudmi. Da čutimo pripadnost skupnosti in okolju, v katerem živimo, in zato tudi več in bolje prispevamo k njenemu razvoju in napredku.

Vsi občutimo občasna nihanja v duševnem počutju

V različnih obdobjih življenja se soočamo z različnimi preizkušnjami (npr. izguba službe ali obremenitve na delu, smrt bližnjega, ločitev...), ob katerih lahko doživljamo nihanja v razpoloženju, potrto, žalost in druga neprijetna čustva, telesne reakcije, negativne misli in spremembe v vedenju. Vse to je sestavni del življenja in dobro duševno zdravje nam

pomaga, da se z obremenjujočimi dogodki lažje soočimo, jih hitreje razrešimo ali se nanje ustrezno prilagodimo.

Vsaka težava v duševnem zdravju oziroma duševna stiska še ne predstavlja duševne motnje. Vsaka žalost še ni depresija in vsak strah ni anksiozna motnja. Ljudje občutimo široko paleto čustev. Žalost, strah, jeza, sram in negotovost so ravno tako naše vsakodnevne sopotnice, kot so to veselje, radost in zadovoljstvo.

Več kot duševna stiska

Dlje časa trajajoče duševne stiske (npr. težave pri spoprijemanju s problemi, slaba samopodoba, škodljivo uživanje alkohola ali psihoaktivnih snovi, neuspehi v šoli ali pri delu, težave s spanjem, motnje hranjenja...) so lahko pokazatelj določenih globljih težav in so dejavniki tveganja za razvoj duševnih motenj. O duševnih motnjah govorimo, kadar so naše razpoloženje, mišljenje, vedenje in/ali odnosi z drugimi ljudmi spremenjeni do te mere, da pomembno vplivajo na eno ali več življenjskih področij in nas ovirajo pri vsakdanjem življenju.

Ključnega pomena je zgodnje prepoznavanje težav in iskanje strokovne pomoči. Z ustrezno podporo in pomočjo namreč lahko občutno izboljšamo svoje počutje in živimo polno in kakovostno življenje.

Povzeto s spletne strani programa Mira- Nacionalnega programa duševnega zdravja:

<https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/>