



Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Knjiga kot zdravilo in terapijka?

V tem tednu je več pozornosti namenjene knjigam in branju, ker je bil v torek, 23. aprila, svetovni dan knjige. Pa ste vedeli, da je knjiga lahko tudi zdravilo in terapijka?

Biblioterapija ali zdravljenje z branjem je najbolj enostavna terapijska metoda v primeru zdravljenja in obvladovanja motenj razpoloženja. Je poceni, vsak si lahko sam predpiše odmerek in način jemanja. A vendar vsako branje ni terapijsko. V čem se zdravilno branje razlikuje od običajnega?

Bralec in bralka se morata dejavno vključiti v miselni in emocionalni proces v knjigi tako na zavedni kot nezavedni ravni. Seveda je pomembna namera, da beremo z razumevanjem in razmišljamo o vsebini, vendar se največji del dogaja v polju nezavednega.

V splošnem biblioterapijo delimo na bralno in interaktivno. Bralna biblioterapija je bolj razširjena. S to metodo vsak sam rešuje različne osebne probleme, ki so zanj o v določenem trenutku aktualni. Bralec in bralka sta v procesu terapije samostojna, knjiga je zanj terapijka in svetovalka.

Interaktivno biblioterapijo pa glede na bralstvo in namen delimo na več podvrsti. Na področju duševnega zdravja je aktualna predvsem klinična biblioterapija. Strokovnjaki (psihiatri, psihologi in psihoterapevti) ljudem v procesu zdravljenja pogosto priporočajo določene knjige z namenom, da hitreje spoznajo in spregledajo svojo bolezen ali motnjo. Pri tej obliki se osredotočajo na pogovor o prebrani literaturi, ki lahko poteka individualno s terapijtom ali v skupini.

Na spletni platformi OMRA smo za vas pripravili izbor knjig in priročnikov, ki smo jih razvrstili po temah: *anksiozne motnje*, *depresija*, *bipolarna motnja razpoloženja*, *stres* in *strategije preživetja*. Pomagajte si tudi sami in posezite po knjigi iz številnih zanimivih bralnih priporočil, ki jih najdete [tukaj](#).

Zadnje možnosti prijav na delavnice OMRA

POMEMBNO OBVESTILO: v sklopu programa OMRA bomo delavnice izvajali le še

do konca maja 2019. Zato ne odlašajte, raje se prijavite na pravšnjo za vas. Se vidimo!

Četrtek, 9. 5. 2019: [Slovenj Gradec](#) (prijave odprte, nekaj prostih mest)

Torek, 14. 5. 2019: [Murska Sobota](#) (prijave odprte)

Več o vsebinah, mnenju udeležencev, možnosti prijave in drugem, si oglejte [tukaj](#).

Dobro je vedeti: kako začeti pogovor z zdravnikom

Ljudje s težavami v duševnem zdravju pogosto, tudi zaradi občutkov sramu, strahu in manjvrednosti, težko spregovorijo o svojih težavah. Nemalokrat jih zamolčijo tudi osebnemu zdravniku. Poskrbite za svoje duševno zdravje in pravočasno naredite prvi korak. Na pogovor z zdravnikom se lahko predhodno pripravite in si na listek ali v pametno elektronsko napravo napišete, kaj želite povedati. V vašem imenu lahko svojec napiše svoja opažanja, ki jih skupaj posredujeta zdravniku.

Navajamo nekaj primerov, kako lahko ubesedite svoja opažanja:

- Ne počutim se več, kot sem se včasih.
- Moja partnerka misli, da sem depresiven.
- Zadnje čase ne spim dobro.
- Mislim, da sem depresiven_a.
- Že dlje časa sem nenormalno utrujen_a in pobit_a.
- Imam obdobja, ko sem pretirano razigranega razpoloženja in nepremišljen_a.
- Včasih se ne morem obvladati.
- Pijem več alkohola kot običajno.

Več praktičnih in koristnih nasvetov najdete v našem kratkem [Vodiču po motnjah razpoloženja](#).

Ekipa OMRA vam želi lepe praznike!

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



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.