

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnornelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Zloženko pripravil: CKZ Bela krajina
Slike: freepik.com
2019

Delavnica predstavlja pomemben vir pomoči in podpore posameznikom, ki se srečujejo z obremenjujočimi simptomi in posledicami anksioznih motenj. Namenjena je vsem, ki imajo že diagnosticirano anksiozno motnjo in tistim, ki jih tesnoba ovira pri vsakodnevnem življenju (tudi če nimajo diagnoze); zaželena je tudi udeležba svojcev.

KAJ SO ANKSIOZNE MOTNJE?

Anksiozne motnje so skupina motenj, pri katerih je tesnoba stalo ali občasno povečana do te mere, da ne koristi posamezniku in ga celo ovira. Diagnoza anksioznosti se pojavlja v naslednjih različnih oblikah.

1. Generalizirana anksiozna motnja

Prosto lebdeča tesnoba in zaskrbljenost, ki ju razvijamo vsak dan ob običajnih stvareh in postaja moteča. Npr. pogosto doživljamo prekomerno zaskrbljenost, zvečer čutimo tenzijski glavobol, stiskanje v križu, večjo utrujenost, kot bi pričakovali.

2. Panična motnja

Ponavljajoči se panični napadi – kratkotrajna neznosna tesnoba, ki ji rečemo panika – in strah pred ponovnim napadom.



Anksiozne motnje je smiselno odkrivati, ker:

- poleg depresije in s stresom povezanih motenj predstavljajo najpogostejše duševne motnje v razvitem svetu,
- lahko so kronične in se pogosto ponavljajo,
- povezane so z nekaterimi telesnimi boleznimi,
- zmanjšujejo kvaliteto življenja,
- so ozdravljive, uspešno preprečujemo ponovitve.

4. Socialna fobija

Nenehen in neracionalen strah pred družabnimi okoliščinami, v katerih bi nas drugi lahko ocenjevali in obsojali.

3. Agorafobija

Strah pred vsemi javnimi prostori oz. ne zapustitev prostora, kjer se ne počutimo varni in zaščiteni.

Psihoedukativni program je namenjen širjenju znanja o anksioznih motnjah, vrstah in načinih pomoči, manjšanju stigme ter spodbujanju zdravega življenjskega sloga. Spoznali boste, da lahko sami veliko naredite za svoje zdravje in izboljšanje lastnega počutja.