



## Pogovorimo se o duševnem zdravju: Kako skupinske delavnice pomagajo pri iskanju podpore

Duševno zdravje je ključno za naše splošno počutje, vendar se pogosto ne pogovarjamo o tem. Obvladovanje vsakodnevnih izzivov kot so osamljenost, stres in skrbi zaradi zdravja, je lahko težavno, vendar to ni nekaj, s čimer bi se morali spopadati sami. V Centru za krepitev zdravja Laško se zavedamo, kako pomembno je duševno zdravje za kakovost našega življenja. Psihologinja je del strokovne ekipe in nudi podporo posameznikom ter skupinam pri soočanju z različnimi življenjskimi izzivi. V okviru dejavnosti CKZ Laško izvaja skupinske delavnice, kjer se lahko srečate z drugimi, ki se soočajo s podobnimi težavami. Skupaj tako raziskujemo načine za obvladovanje stresa, tesnobe in depresije ter razvijamo zdrave, podpirne odnose.



Skupinske delavnice in podpirne skupine imajo številne prednosti. Ena izmed njih je, da že s sodelovanjem udeleženci pridobite občutek naraščajočega nadzora nad svojimi težavami, kar pomaga ohranjati upanje v težkih trenutkih. Povezovanje z drugimi, ki se soočajo s podobnimi izzivi, zmanjšuje občutek osamljenosti in izolacije ter omogoča izmenjavo izkušenj in učenje novih strategij za spoprijemanje s težavami. V varnem okolju skupine lahko posamezniki delijo svoja čustva brez strahu pred obsojanjem, kar pripomore k večji čustveni stabilnosti. Poleg tega sodelovanje v skupini izboljšuje socialne veščine in povečuje samozavest. Poglavitno pa pripomorejo skupinske delavnice tudi k zviševanju motivacije za iskanje rešitev, ne le tekom delavnic, temveč omogočajo tudi povezovanje v domačem okolju.

Ne pozabite, da niste sami. Vsak korak, ki ga naredite proti boljšemu duševnemu zdravju, je pomemben. Pridružite se našim delavnicam in odkrijte, kako vam lahko podpirna skupnost pomaga obvladovati izzive in izboljšati kakovost življenja. Če želite izvedeti več o prihajajočih delavnicah ali se prijaviti, nas kontaktirajte na 03 734 36 52 ali na anaja.kos@zd-lasko.si. Veselimo se srečanja z vami!

Anaja Kos, mag. psihologije  
Center za krepitev zdravja, Zdravstveni dom Laško