

ZDRAVI ODNOSI – ENERGIJA, KI NAS POVEZUJE

Ko pomislimo na zdravje, najprej pomislimo na prehrano, gibanje, zdravniške preglede ... Pogosto pozabimo, da imajo naši odnosi – s partnerjem, družino, prijatelji in sodelavci – prav tako močan vpliv na naše počutje in celo na telesno zdravje. Dober odnos nam daje občutek varnosti, podpore in pripadnosti, kar zmanjšuje stres ter spodbuja psihično in fizično odpornost. Nasprotno, dolgotrajni konflikti, nerazumevanje ali občutek osamljenosti lahko povzročijo tesnobo, nespečnost, **depresijo** in celo povečajo tveganje za srčno-žilne bolezni. Večini nas je največji izziv, kako izraziti svoje občutke, ne da bi prizadeli drugega. Zato eni občutke tlačijo, po tem izbruhnejo na neprimeren način (za kar jim je žal), drugi pa se pod težo neizrečenih občutkov zlo-mijo in zbolijo (tesnoba, **depresija**, somatske bolezni – npr. nerazložljiva bolečina v križu). V prvem delu delavnice ZDRAVI ODNOSI bomo raziskovali načine krepitve dobrega počutja (posvetili se bomo odnosu do sebe ter vplivu tega na naše počutje in odnose z drugimi). Nadaljevali bomo z učenjem veščin asertivnosti (kako lahko izrazimo svoje potrebe, želje, mnenje, hkrati pa smo spoštljivi do drugih ter odprti za njihove želje, potrebe in mnenja – odpremo pot za odkrito in pošteno komunikacijo). Na zadnjem srečanju se bomo posvetili reševanju problemov – kako se učinkovito odzivamo in rešujemo problemske situacije, po korakih. Zdravi odnosi se ne zgodijo sami od sebe – gradimo jih z razumevanjem, odprto komunikacijo in spoštovanjem meja. Vlaganje v ZDRAVE ODNOSI je vlaganje v lastno srečo in zdravje.

Ljubezen, spoštovanje in razumevanje so najboljše zdravilo, ki ga lahko



podarimo sebi in drugim.

Pričetek delavnice je bil oktobra 2025 v sejni sobi ZD Sežana. Vodila jo bo Amela Lekič, dipl. m. s. iz Zdravstveno vzgojnega centra Sežana. Ker je število mest omejeno, prosimo, da se prijavite prek e-pošte: amela.lekic@zd-sezana.si ali pokličete na telefonsko 051 666 422.

■ Amela Lekič, dipl. m. s., edukator, Zdravstveno vzgojni center – ZD Sežana

Vir: <https://m.planet-lepote.com/vloga-druzine-za-posa-meznika/>