

## ZDRAVI ODNOSI



Tudi v študijskem letu 2025/2026 bomo v sodelovanju z Zdravstvenim domom Ilirska Bistrica organizirali skupino Zdravi odnosi. Tema programa je "Podpora pri spoprijemanju s tesnobo".

Tesnoba je naraven del človeškega doživljanja, a kadar postane preveč intenzivna ali dolgotrajna, lahko pomembno vpliva na naše počutje, odnose in vsakdanje delovanje. Program je namenjena vsem, ki:

- se soočajo s tesnobo in želijo pridobiti učinkovita orodja za njeno obvladovanje
- želijo bolje razumeti svoja čustva
- iščejo konkretne strategije za pomiritev in večjo čustveno stabilnost
- želijo iz drugih razlogov bolj spoznati to motnjo.

Od srečanj se pričakuje:

- razumevanje, kaj je tesnoba in zakaj nastane
- prepoznavanje simptomov tesnobe in najpogostejše vrste anksioznih motenj
- premagovanje in zdravljenje anksioznih motenj (praktične vaje za zmanjšanje napetosti in umirjanje misli, razumevanje zdravljenja z zdravili, psihofizična kondicija in sproščanje)
- vpliv naših misli na čustva, telo in vedenje pri tesnobi
- kako predvidevamo nadaljevanje in ponovitve.

V skupini je ves čas možnost varne izmenjave izkušenj. Udeležencem je ponujeno podporno okolje, kjer lahko pridobijo znanje in orodja za učinkovitejše soočanje s tesnobo ter okrepijo občutek nadzora in notranjega miru.