

## DNEVNI CENTER ŠTACJON OBELEŽIL MEDNARODNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Vsako leto desetega oktobra praznujemo mednarodni dan duševnega zdravja. Organizacije, službe in programi socialnega varstva, ki delujemo na področju duševnega zdravja v Sloveniji, na ta dan še posebej opozarjamo na problematiko s katero se srečujejo ljudje, ki imajo težave v duševnem zdravju, praznujemo pa tudi njihove dosežke in slavimo skupaj z njimi.

V dnevnem centru za osebe s težavami v duševnem zdravju Kamnik - Štacjon smo letos mednarodni dan duševnega zdravja obeležili dvojno. Prvič v četrtek 9.10., ko smo se odzvali povabilu Društva Altra in se kot navijači udeležili nogometnega turnirja v Prevaljah na Koroškem. Poleg nas in društva Altra, ki je dogodek organiziralo, se je dogodka udeležilo še nekaj uveljavljenih organizacij s področja duševnega zdravja pri nas - te so: Šent, Ozara, Vezi in Novi Paradoks, ki že vrsto let zagotavljajo ustrezno pomoč in podporo ljudem z duševnimi motnjami. Del te pomoči je tudi spodbujanje in motiviranje oseb s težavami v duševnem zdravju k udeleževanju v športu, telovadbi oziroma kakršnikoli fizični aktivnosti, ki prispeva k boljšemu zdravju posameznika in je nenazadnje tudi pomemben del duševnega zdravja. Od tod tudi ideja o nogometnem turnirju. Dogodek v Prevaljah je potekal v športnem duhu z zavestjo, da smo vsi udeleženci zmagovalci. Preživeli smo lep dan v dobro družbi, športnem duhu in zavedanju, da ne glede na to s kakšno duševno boleznijo se vsak posameznik spopada, skupaj zmoremo več.

Naslednji dan, v petek 10.10, smo v Dnevnem centru Štacjon skupaj z Nacionalnim združenjem za kakovost življenja – Ozara pripravili predavanje z naslovom »S čustvi je treba znati«. Na preprost in simpatičen način je predavatelj Leo Ivandič iz Šole čustvene inteligence pokazal, kako pomembna so čustva v našem življenju in kakšna je njihova vloga. Udeleženci so dobili odgovore na vprašanja kdaj reagiramo s čustvi in zakaj, kako razumeti svoja čustva in čustva drugih ter zakaj se ljudje čustvo odzivamo različno. Po predavanju je sledilo prijetno druženje.

Naj zaključim z reko, ki ga ljudje, ki delujemo na področju pomoči in podpore osebam s težavami v duševnem zdravju, pogosto slišimo: »Ni ga zdravja brez duševnega zdravja«.

Anja Koželj  
vodja DC Štacjon