



Eno od sporočil, ki se skrivajo v tako imenovanih piškotkih sreče, popularnih v tem predprazničnem času, pravi takole: »Najmočnejša sila privlačnosti je blazina ob šestih zjutraj. V novem letu več počivajte.«

Več ali manj – vsekakor je pomembno, da dovolj počivamo. Kot je pomembno tudi, da si vzamemo dovolj dopusta (zakaj – o tem smo pisali v našem julijskem novičniku). Seveda pa naj bo dopust tudi koristen. Toda, kaj to pravzaprav pomeni?

Novice

Kakšen dopust je koristen?

Zdravju koristen dopust je odvisen od posameznikovih potreb, želja in življenjskega sloga. Različne vrste dopustov prinašajo različne koristi, zato je pomembno najti tistega, ki najbolj ustreza posamezniku. **Vsekakor pa ni nujno, da dopust, ki krepi tudi duševno zdravje, preživite le na krajih zunaj doma.** Ključni elementi za uspešen dopust so namreč tile:

1. Odklop od dela in vsakodnevnega stresa (vključno z zmanjšanjem uporabe

računalnikov in podobnih naprav).

2. Dejavnosti, ki prinašajo užitek in pomenijo odmik od tistih, ki potekajo po že znanem, ustaljenem načinu.

3. Ravnotežje med dejavnostjo in počitkom.

4. Čas za povezovanje z ljudmi ali naravo.

V nadaljevanju preberite o nekaj vrstah dopustov in njihovih koristih za zdravje, ki jih najbolj pogosto priporočajo strokovnjaki:

1. Narava in dejavni dopust

Kaj vključuje: pohodništvo, kolesarjenje, kampiranje, plavanje v jezerih ali rekah, izlet v gore ali na obalo. Koristi:

- znižuje raven stresa (bivanje v naravi)
- izboljšuje telesno pripravljenost in zdravje srca
- povečuje raven vitamina D (izpostavljenost sončni svetlobi)
- krepi duševno zdravje (narava spodbuja sprostitvev in povezanost s sabo).

2. Dopust v mestih in ogledovanje kulturno-zgodovinskih znamenitosti

Kaj vključuje: obisk muzejev, koncertov, znamenitosti, spoznavanje novih kultur in kulinarike. Koristi:

- zadosti vaši radovednosti in zadovolji duha
- krepi občutek povezanosti z ljudmi in novimi kraji
- omogoča sproščujoče raziskovanje brez pretiranega telesnega napora.

3. Velnes in sprostitveni dopust

Kaj vključuje: obisk toplic, velnes centrov ali spa centrov, tečajev meditacije ali joge. Koristi:

- globinsko sprošča telo in duha
- lahko izboljša kakovost spanja
- spodbuja obnovitev in zmanjšuje duševni in telesni stres.

4. Družinski dopust

Kaj vključuje: čas z družino, prijatelji ali bližnjimi, na primer v obliki piknikov, skupnih potovanj ali počitnic na morju. Koristi:

- povečuje družbeno povezanost in občutek podpore
- krepi medosebne odnose in zmanjšuje občutke osamljenosti
- pomaga pri sprostitvi in uživanju v preprostih trenutkih.

5. Dopust za osebno rast

Kaj vključuje: delavnice, tečaji (npr. kuhanja, umetnosti, fotografije) ali umik v samoto za razmišljanje. Koristi:

- spodbuja osebni razvoj in ustvarjalnost
- krepi samozavest in občutek, da smo nekaj dosegli
- lahko pomaga pri preusmeritvi pozornosti s težav na pozitivne izkušnje.

6. Pasiven dopust

Kaj vključuje: počitek doma, branje, gledanje filmov, preživljanje časa na vrtu ali v tišini. Koristi:

- daje priložnost za obnovitev brez obveznosti
- lahko zmanjša telesno in duševno izčrpanost
- ponuja prostor za poglobljanje v lastna čustva, želje in misli nasploh ter prispeva k umiritvi.

Pomembno je, da si vsak posameznik izbere dopust, ki ustreza njegovim trenutnim potrebam – pa naj bo to sprostitev, pustolovščina ali samo počitek, **saj je ključni namen dopusta obnovitev, polnjenje baterij in oddih.**



Leto 2024

Iztekajoče se leto je v okviru programa OMRA prineslo tudi **12 delavnic OMRA**, ki se jih je udeležilo skupaj **687 ljudi**, in **veliko novih vsebin na spletni strani OMRA** – ki je bila tudi v tem letu med najbolj obiskanimi slovenskimi spletnimi stranmi, ki ponujajo vsebine na področju duševnega zdravja.

Leto 2024 pa je prineslo tudi **nov projekt, ki gre naprej z roko v roki s programom OMRA**. To je projekt **Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj**, katerega namen je **izboljšanje duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji na osnovi celostnega pristopa**, ki zajema izobraževanja in dvig kompetenc na področju skrbi za dobro duševno

zdravje in zmanjšanje psihosocialnih tveganj. Projekt se je **začel 1. 12. 2024** in se bo **zaključil 30. 11. 2026**, v njem pa sodelujejo Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU (ki je vodilni partner), Inštitut Karakter, Zveza slovenske podeželske mladine, Zavod ZRNO in Gooya. Več o projektu kmalu na naši spletni strani in družbenih omrežjih.

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE