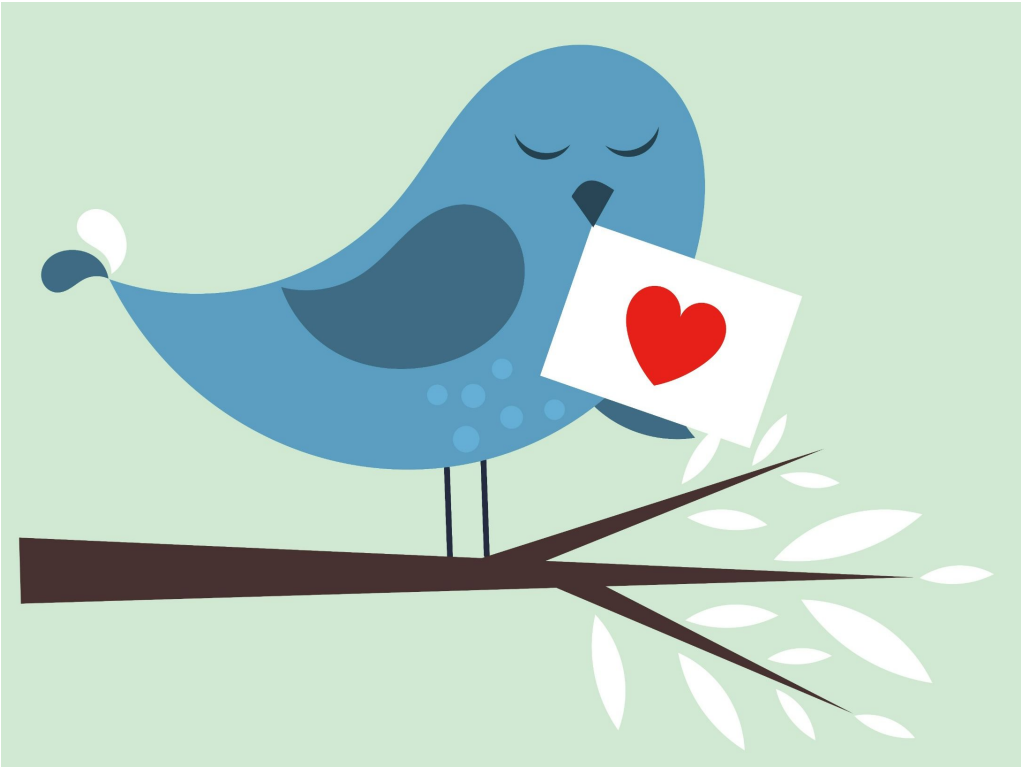


#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Oh, ta ljubezen!



Tudi ti hrepeniš po svoji ljubezenski zgodbi? Kako je, ko zares ljubiš in kdaj veš, da je ljubezen obojestranska? Kako veš, da je prav ta oseba zate prava? Je pametno drugemu razgaliti svoje srce? Vprašanja o ljubezni odkriva vsak človek po svoje. Doživetja zaljubljenosti v obdobju mladostništva so lahko čarobna in svet je takrat nepopisno lep ... kar ne moreš prenehati razmišljati o čudoviti osebi, ki te je očarala. Ponorelo srce in mehka kolena. Napoj za zaljubljenost in naval močnih občutij priredijo hormoni sreče, kot sta oksitocin in serotonin. Zaljubljenost in ljubezen sta univerzalno človeški. Naši možgani so naravnani tako, da se zaljubljava in to ni racionalna odločitev. Potem ko se metulji umirijo, se lahko začne spoznavanje in sprejemanje druge osebe z vsemi napakami vred. Ljubezenske zveze kdaj tudi zaključujemo. Morda že med

odraščanjem spoznaš prebolevanje nesrečne ljubezni in čustveno bolečino ob razhodu. A vsako zaljubljanje, konec zveze in razočaranje preoblikuje tvoj ljubezenski zemljevid in predstavo o pravi ljubezni zate – kaj potrebuješ in koliko lahko daš.

Želimo ti dobre izbire in srečno potovanje v navezanost!



Kaj drži ljubezen skupaj

Zakaj v ljubezenskih zvezah včasih težko ostanemo? V ljubezni si želimo uresničevati potrebe po varni navezanosti, pripadnosti in intimnosti. A da zveza vztraja in je osrečujoča, si morata za lep ljubezenski odnos prizadevati oba. Skupaj počneta zanimive reči in se zabavata. Smeh ima pomembno mesto! Zaupata si, mirno rešujeta konflikte in si v težkih časih stojita ob strani.

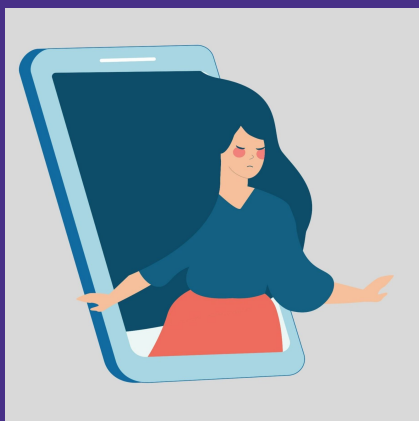
[Preberi več >](#)



O zlomljenih srcih ali zavrnitvi

Ko prebolevamo nesrečno ljubezen, se srečujemo z žalostjo, razočaranjem in zamerami. Večkrat v življenju nas lahko doletijo različne zavrnitve in te so za nas boleče. Ne moremo se jim izogniti, lahko pa se naučimo, kako se s temi situacijami lažje spopravimo. V viharnih dneh je dobro zaupati v srečne razplete - neurja minejo, močna čustva pa se umirijo.

[Preberi več >](#)



Ustavi širjenje intimnih fotografij

Si v stiski, ker je nekdo izrabil tvoje zaupanje?

Orodje Take It Down

ti lahko pomaga s spleta odstraniti intimne fotografije ali posnetke in ustaviti njihovo širjenje.

Deli informacijo s prijatelji in prijateljicami.

[Preberi več](#)

#Strokovnjak priporočča

»Verjetno že poznaš občutek metuljčkov v trebuhu, ki je resda zelo prijeten, lahko pa te popolnoma prevzame in povzroči nemalo skrbi in zmede. Kaj ti lahko pomaga pri tem, da boš kljub glavi v oblakih z nogami še vedno na trdnih tleh?

Ostani zvest, ostani zvesta sebi. Ne spreminjaj sebe, svojih navad ter interesov samo zato, da bi pridobil/a pozornost nekoga drugega ali da bi bil/a nekomu všeč. V govoru in dejanjih deluj iskreno do sebe in drugih.

Jasno se izražaj. V komunikaciji večkrat pride do nesporazuma, če želimo neko stvar olepšati, jo povedati »po ovinkih«, na nekaj zgolj namigniti ... Sporazumevanje je lažje in učinkovitejše, če preprosto jasno poveš, kaj čutiš in česa si želiš. To je lahko dejstvo, da ti je nekdo všeč ali spoznanje, da odnosa z nekom ne želiš nadaljevati.

Pusti času čas. V navalu čustev zaljubljenosti si včasih vse želiš '*takoj zdaj*' - odgovore na vprašanja, odnose, dotike. Poskusi se nekoliko umiriti in biti prisoten, biti prisotna v vsakem trenutku, pa naj bo to prvi poljub ali prvi razhod,« svetuje **Zala Tacol**, univ. dipl. socialna pedagoginja in spletna svetovalka v svetovalnici za mlade www.tosemjaz.net.

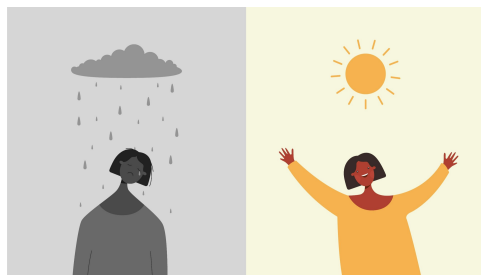
Za dobro počutje



Miti o spolnosti

Sta dva kondoma učinkovitejša zaščita kot en sam? *Drži. / Ne drži.*

Vabimo te v raziskovanje mitov in resnic, ki med mladimi krožijo o spolnosti. Preveri svoje informacije.



Konec ali nova priložnost

Kako preboleti konec ljubezenske zveze – kaj ti lahko pomaga pri sprejemanju nastale situacije in neprijetnih občutkov? In če želiš zvezo končati ti – kako jo lahko zaključiš na spoštljiv in odkrit način?

[Več >](#)



Medosebna privlačnost

Je kemija, ki steče med dvema in v njih in možganih, zaslužna za dramatična srečanja in privlačnost na prvi pogled? Ljudje se med seboj zelo razlikujemo v tem, kaj dojemamo kot privlačno ...

[Več >](#)

[Več >](#)



Kje so osebne meje

Ljubezenskemu odnosu koristi, če znata partnerja pokazati drug drugemu svoje osebne meje. Že na začetku odnosa je pomembno, da o tem govorita in se spoštljivo spoznavata.

[Več >](#)

Kako si? Tukaj smo zate!

Strokovnjaki in skupnost spletne svetovalnice #tosemjaz.
Če potrebuješ nasvet ali morda samo nekoga, da ti prisluhne.

Razišči

Vprašaj

Pogovori se

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



Ukrepi na področju obvladovanja
širitve COVID-19 s poudarkom na
ranljivih skupinah prebivalstva



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

MIRA

NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-Mesečnik [klikni tukaj](#).

Se želiš odjaviti? [Klikni tukaj](#).

Copyright © *|2023|* Nacionalni inštitut za javno zdravje. Vse pravice pridržane.

e-Mesečnik #Tosemjaz

ISSN: 2820-5979

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Območna enota Celje

Odgovorna urednica: Ksenija Lekić; Uredniški odbor: Petra Tratnjek, Klara Pinter in Alenka Tacol

E-naslov uredništva: tosemjaz@nijz.si