#tosemjaz

Prijatelj med odraščanjem.

Ali je vredno biti odgovoren?

Z odraščanjem se tudi tvoja odgovornost povečuje. *'Ne mi govorit, kaj naj delam'* … življenje je tvoje, kajne? Ne boj se napak, pravico imaš do vseh svojih zmot, z njimi vred pa dotekajo tudi

izkušnje in prevzemanje odgovornosti za morebitne posledice. Meje tvoje odgovornosti se pogosto prekrivajo z mejami odgovornosti drugih. Se morda prav ti odločaš za odgovorno ravnanje, medtem ko ljudje v tvojem okolju ne ravnajo podobno? To na primeru vsakdanjega življenja pomeni, da lahko ti ločuješ odpadke, kupuješ manj stvari, odkrito poveš, ko narediš kaj narobe ipd., medtem ko veliko drugih ne ravna tako. Prav zaradi tega se ti lahko pojavi vprašanje *Ali je sploh vredno biti odgovoren?*, ker se v svojih odgovornih dejanjih lahko počutiš zelo samotno. Dobro je, da raziščeš to vprašanje – *a je zate vredno?* Pomembno je zavedanje, da vseh odgovornosti ne nosiš sam, ne nosiš sama, saj je veliko stvari res težko spremeniti … a zagotovo s tem, ko delaš dobro, prispevaš svoj maksimum.

Eden od tvojih korakov do boljše samopodobe …

Kot raste drevo in širi svoje korenine, bo s postopnim osamosvajanjem zorelo tudi tvoje prevzemanje odgovornosti za vedenje – za odločitve o tem, kaj narediš in česa ne. Samostojno se lahko odločaš, kako želiš ravnati v posameznih situacijah. Ne moreš vedno izbirati, kaj se ti bo zgodilo in tudi ne vplivati na to, lahko pa izbereš, kako se boš odzval/a in kaj boš v določeni situaciji naredil/a. Prevzemanje odgovornosti za lastno vedenje je lahko eden od tvojih korakov do boljše samopodobe.

Preberi več v rubriki *Verjamem vase* >

O možnosti izbire in osebni odgovornosti

Osebna odgovornost je sestavljena iz različnih veščin. Zate pomeni, da se učiš prevzemati odgovornost za 'upravljanje' samega sebe, da začenjaš prepoznavati posledice lastnih odločitev in ravnanj, da skušaš sprejemati svoja čustva in razpoloženja ter začenjaš prepoznavati svoje potrebe in želje. Pomemben del osebne odgovornosti pa se nanaša tudi na tvojo vztrajnost pri uresničevanju vsakodnevnih ciljev in obveznosti.

Preberi več >

Koraki do
večje odgovornosti

V življenju marsikdaj naletiš na situacije, na katere ne moreš vplivati ali jih spremeniti. Kljub temu imaš vsak dan znova izbiro – lahko si dovoliš, da te določene okoliščine potrejo in ti jemljejo energijo, se razburjaš, pritožuješ, … ali pa si rečeš, da je v tem trenutku situacija takšna in jo skušaš sprejeti.

Preizkusi naslednje korake >

#Strokovnjak priporoča

Včasih od odgovornosti bežimo, ker je soočenje z lastnimi napakami ali neuspehom boleče. Kadar neuspeh pojmujemo kot dokaz lastne nesposobnosti, se pred bolečim doživljanjem pogosto »zaščitimo« s tem, da odgovornosti za neuspeh ne pripišemo sebi. Rečemo ali mislimo lahko na primer: »To je nemogoče znati,« »Saj nisem samo jaz,« »Sama si je kriva, kaj pa je tako občutljiva.« A tudi to, da se ob neuspehu ujamemo v pretirano premlevanje in katastrofiranje (npr. »Vse sem pokvaril_a,« »Vsi si mislijo, da sem nesposobna«), ni učinkovito pri spoprijemanju z neuspehom in prevzemanju odgovornosti. Čeprav je neuspeh vedno boleč, je ta bolečina mnogo manjša, če ozavestimo, da zato, ker smo naredili napako, nismo slabi, nespretni ali nesposobni. Če se želimo iz napak učiti in se s tem uriti v zrelem sprejemanju odgovornosti, je lahko v pomoč razmislek o naslednjih iztočnicah:

- *Kaj se je zgodilo? Kako sem se ob tem počutil_a? Zakaj sem ravnal_a tako, kot sem?*
- *Kaj bi rad_a spremenil_a? Se moram komu opravičiti? Kaj lahko naslednjič naredim drugače?*

Nasvet je pripravila: **prof. dr. Katja Košir**, psihologinja in strokovna sodelavka v programu za mlade *#Tosemjaz*

Za dobro počutje

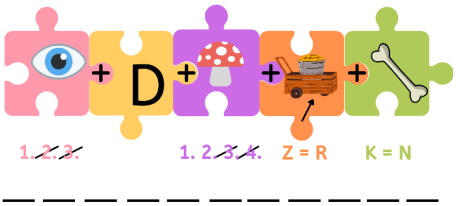
Zgodba o odnosu

Ta zgodba je preprosta. Če si omisliš psa, mačko ali kakšnega drugega hišnega ljubljenčka, potem prevzameš zanj redno skrb ... tudi ko zunaj piha, dežuje, zmrzuje. Tvoja žival pa je zate vsakdanji vir brezpogojne ljubezni in tople prisotnosti. Vredno in čudovito!

Spreminjanje tvojega sveta

Te obremenjujejo dogodki okoli tebe, nad katerimi pa nimaš nobenega nadzora? Kaj pa je tisto, kar lahko narediš in smiselno spremeniš, ker je pomembno zate? Lahko počistiš svojo zmešnjavo? Skuhaš dobro kosilo? Prisluhneš prijatelju, ki se zdi potrt?

Oglej si še video >



Dan duševnega zdravja

Vsako leto, 10. oktobra, obeležujemo svetovni dan duševnega zdravja, ko skušamo povečati ozaveščenost ljudi o pomenu dobrega počutja. Kako pa se počutiš ti? Če doživljaš stisko, poišči pomoč. Odloči se za pogovor in razbremenitev.

Več o virih pomoči >

Uganka meseca

Kdaj si nazadnje rešil/a rebus? Poskusi zdajle! S pomočjo zgornjih risb, črk in znakov skušaj razvozlati uganko.

Rešitev je povezana s tokratno temo e-Mesečnika.

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

MIIRA
NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Za prijavo na e-Mesečnik klikni tukaj.

Se želiš odjaviti? Klikni tukaj.

Copyright © *|2022|* 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