

V vsakoletnem ciklu *Na poti k sebi* v ptujski knjižnici ponujamo niz psiholoških predavanj, s katerimi želimo ponuditi različne vsebine za različne življenjske situacije.

Letošnja predavanja pripravlja **Sanela Peresciutti** (prej Banović), dr. med. Zaposlena je v Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana na Oddelku za gastroenterologijo. Doma in v tujini se usposablja na področju psihologije in psihoterapije. Je avtorica knjige *Spodbude* (2021).

Zagovarja šest stebrov zdravja: dotik, gibanje, komunikacija, druženje, spolnost in spanje. Deli preproste nasvete za zdravje in dušno srečo, ljudi spodbuja k ozaveščanju pozitivnega načina razmišljanja in aktivnemu življenju.

Vsebina predavanj:

- ***Kako poslušati in poskrbeti za potrebe svojega telesa***
- ***Emocionalni možgani in pojem zadovoljstva***
- ***Motiviranost v službi in doma***
- ***Dobri odnosi in kako jih vzdrževati***

Predavanja bodo ob sredah ob **17. uri v razstavišču** knjižnice, in sicer **5. in 19. oktobra** ter **2. in 16. novembra 2022**.

Vabljeni, vstop je prost.

Pri izvedbi dogodka bomo upoštevali navodila zdravstvene stroke in ukrepe Vlade RS.

Zgibanka Na poti k sebi – niz predavanj v knjižnici
Založila: Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, zanjo Milena Doberšek, direktorica
Besedilo: Sanela Peresciutti, dr. med.
Foto: Pexel

Kako poslušati in poskrbeti za potrebe svojega telesa

Psihološko zdravje je umetnost in pomemben del zdrave osebnosti. Kako se povezujeta telesno in duševno, je zanimalo ljudi od nekdaj, saj se vse tradicionalne medicine v svojem bistvu ukvarjajo s tem prav vprašanjem. Dober odnos do sebe in drugih vpliva na naše življenje, še posebej na zdravje.



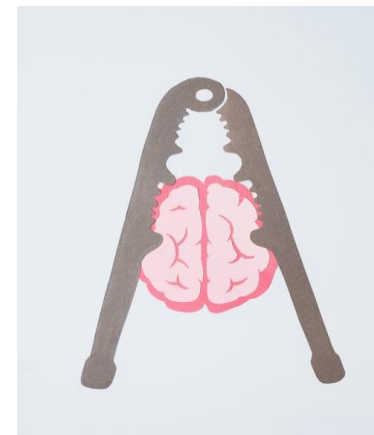
S tehnikami sproščanja se umirimo, osredotočimo se lahko na um in telo. Sproščeno stanje telesa in duha upočasnjuje srčni utrip in znižuje krvni tlak, pospešuje prekrvavitev večjih mišic in zmanjšuje njihovo napetost.

Sreda, 5. oktobra 2022, od 17. do 19. ure

Emocionalni možgani in pojem zadovoljstva

Naši možgani so naša psihološka klet.

Neprespane noči, delo po 18 ur na dan, prerakanje ob 5. uri zjutraj, vsak povišan krvni tlak, ko ni potrebe zanj ... Kako se odzovejo možgani?



Ko adrenalin popusti in se telo sprosti, hkrati postane zelo dojemljivo za bakterije in viruse. Psihološko in fizično neravnovesje vodi v bolezen. Bolezen zdravimo z zdravili, ko pa si opomoremo, se vrnemo v ustaljene tire in v nov začaran krog. Z zdravili zdravimo posledico in ne vzroka, zato zdravila dolgoročno ne rešujejo problema. Pristop zdravljenja mora biti individualen in osredotočen na življenjske situacije in način življenja posameznika.

Sreda, 19. oktobra 2022, od 17. do 19. ure

Motiviranost v službi in doma



Živimo v času, kakršen je, in znotraj tega si je potrebno ustvarjati kvalitetno življenje. Veliko se govori o stresu, depresiji, motiviranosti, odnosih. Predavanje bo namenjeno tudi razmišljanju o vlogi toksičnih misli in kakšen je njen vertikalni in horizontalni prenos.

V pozitivni psihologiji se je uveljavil termin zanos. V zanosu smo, kadar smo popolnoma predani dejavnosti, s katero se ukvarjamo. Kadar opravljamo delo, kateremu smo predani in nas navdušuje, lahko imamo občutek, da ni nobenega napora.

Ljudje se najbolje počutimo takrat, ko delamo tisto, v čemer smo dobri.

Sreda, 2. novembra 2022, od 17. do 19. ure

Dobri odnosi in kako jih vzdrževati

Dobri odnosi, druženje z družino in prijatelji, je ključnega pomena.

Kako vzdrževati dobre odnose? Preprosto. Pokličite jih in jim povejte, da jih imate radi, da ste veseli, ker so v vašem življenju. Objem dela čudeže; sedem objemov izloči toliko hormonov kot ena tableta antidepresiva. Skupni trenutki so nenadomestljivi.

Pomembna je tudi komunikacija, saj je ena pozitivna misel dovolj močna, da sproži val endorfinov.

V ordinaciji je pogosto slišati: »Samo še to naredim, samo še to preživim, potem pa bom užival.« Skrb za lastno zdravje je zamenjala skrb za avto, hišo, kredit ...

Ne obremenjujmo se toliko z mislijo na jutri in ta teden, pomislimo na ta trenutek, tukaj in zdaj, ter se vprašajmo, kaj lahko storimo, da se bomo počutili dobro.

Potrebno je delati na tistih stvareh, ki prinašajo kvaliteto, in sprejeti stvari, ki jih ne moremo spremeniti.

Sreda, 16. novembra 2022, od 17. do 19. ure



Na poti k sebi



**Niz predavanj v knjižnici,
oktober–november 2022**

Knjižnica Ivana Potrča Ptuj, 2022