|  |
| --- |
| **Novičke** |
| Pretekli teden smo posvetili spominu na pokojne. Vsako izgubo spremlja žalovanje, ki je lahko različno dolgo in vpliva na naše duševno zdravje. Je obdobje, v katerem se soočamo z globoko žalostjo, ki vpliva na naše mišljenje, spomin in koncentracijo.  Več na spodnji povezavi:  <http://zivziv.si/zalovanje-univerzalen-odziv-na-izgubo/> |
| **Ali poznate razliko med težavami v duševnem zdravju in duševnimi motnjami? Vas zanima, zakaj je to pomembno?** Oglejte si webinar na spodnji povezavi:  <https://www.naprej.eu/webinarji/kako-dobro-skrbite-za-svoje-dusevno-zdravje/> |
| **Čuječnost** (ang. mindfulness) je način usmerjanja pozornosti: z namenom, v sedanjem trenutku in brez obsojanja. Je človeška zmožnost, ki jo lahko razvija vsakdo, ki ima interes, voljo in določeno mero potrpežljivosti. Poleg koristnosti pri obvladovanju stresa ima lahko tudi druge pozitivne učinke.  **Poskusite in izkusite. Več na spodnji povezavi**:  <http://www.iri-lj.si/gradivo/clanki/120-dve-preprosti-vaji-cujecnosti-za-vsak-dan> |
| Naloga delodajalcev je, da zagotovijo varnost in zdravje delavcev v zvezi z delom ter izvedejo **oceno tveganja**. Je postopek, s katerim ovrednotimo tveganja (tudi psihosocialna) za varnost in zdravje delavcev, ki jih predstavljajo nevarnosti na delovnem mestu.   Če ste delodajalec in morate izdelati oceno tveganja, so za vas za pričetek postopka koristne smernice na spodnji povezavi:  <http://www.osha.mddsz.gov.si/varnost-in-zdravje-pri-delu/informacije-po-temah/ocenjevanje-tveganja> |
| **ALI STE VEDELI?**  Leta 2014 je bila najvišja stopnja zaposlenosti ljudi, starih med 55 in 64, v Evropski uniji na Švedskem (74,0 %), takoj za tem v Nemčiji (65,5 %) in Estoniji (64,0 %).  **Skrb za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja na delovnem mestu je ključna za zdravo staranje in daljšo delovno aktivnost zaposlenih.**  Več v angleškem jeziku tukaj: <https://ec.europa.eu/eurostat/documents/2995521/6823708/3-07052015-AP-EN.pdf/7e507ea0-43c7-452f-8e6a-b479c89d2bd6> |