

<https://madinslovenia.org/>

# Mreža za več izbir v duševnem zdravju Mad in Slovenia

V mrežo je vključenih okrog 70 udeležencev: ljudi z izkušnjo težav v duševnem zdravju, t. i. preživelcev psihiatrične obravnave, njihovih svojcev, strokovnjakov na področju duševnega zdravja in drugih strokovnjakov.

## Zdrav življenjski slog pomaga izboljšati duševno zdravje

By [Miha Florjanič](#) November 28, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=672>

16 ogledov



Raziskave dokazujejo, da imata telesno in duševno zdravje dvosmerno povezavo: slabo duševno zdravje povečuje tveganje za telesne bolezni, telesne bolezni poslabšajo počutje in lahko povzročijo duševne stiske.

Medicina življenjskega sloga ponuja dostopen in celosten pristop. Članek Can lifestyle medicine improve global mental health? opisuje šest ključnih stebrov, ki pomagajo krepiti duševno zdravje in odpornost:

**1. Telesna aktivnost**

Redna zmerna telesna dejavnost izboljša razpoloženje, zmanjša vnetja ter ugodno vpliva na delovanje možganov.

**2. Prehrana**

Prehrana, bogata s polnovrednimi živili (sadje, zelenjava, stročnice, oreščki, polnozrnata žita) zmanjšuje tveganje za depresijo. Uživanje ultra predelane hrane (UPF – ultraprocessed food) je povezano s slabšim duševnim zdravjem.

**3. Kakovosten spanec**

Neustrezna količina in kakovost spanja povečujeta tveganje za depresijo in tesnobo. Spanje je povezano z drugimi stebri: redna vadba, zmanjševanje stresa in socialna povezanost izboljšajo spanje.

**4. Zmanjšanje stresa**

Dolgotrajen stres vpliva na spanec, povzroča vnetja in povečuje tveganje za duševne motnje. Tehnike čuječnosti, meditacija in sprostitvene prakse pomagajo zmanjšati škodljive posledice stresa.

**5. Socialna povezanost**

Osamljenost in izolacija močno obremenjujeta duševno zdravje ter povečujeta tveganje za depresijo. Gradnja in ohranjanje zdravih odnosov je ključnega pomena za dobro počutje.

**6. Zmanjšanje škode zaradi uživanja substanc**

Prekomerno uživanje alkohola, tobaka in drugih psihoaktivnih snovi je povezano s slabšim duševnim zdravjem.

Raba družbenih omrežij in digitalne tehnologije, ki se je povečala med pandemijo COVID-19, je povezana s poslabšanjem simptomov duševnega zdravja, zlasti depresijo in anksioznostjo pri najstnikih. Vedenjski vzorci, kot so odvisnosti od tehnologije, zahtevajo celostno obravnavo, ki lahko temelji na medicini življenjskega sloga.

Spremembe življenjskega sloga, ki krepijo duševno in telesno zdravje, pogosto koristijo tudi okolju. Prehrana, ki temelji na rastlinskih živilih, ne zmanjšuje le tveganja za depresijo, ampak prispeva tudi k manjšim izpustom toplogrednih plinov, manjši porabi vode in bolj trajnostni rabi zemljišč.

Socioekonomski položaj, dostop do zdrave hrane, varni prostori za gibanje ter podpora skupnosti močno vplivajo na to, kako lahko posamezniki uresničujejo načela medicine življenjskega sloga.

**Vir:**

Sugden, S. G., Merlo, G., & Manger, S. (2024). Can lifestyle medicine improve global mental health? *Academia Mental Health and Well-Being*, <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB6224>

## Kaj imajo skupnega optimistični ljudje?

By [Miha Florjanič](#) November 10, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=668>

46 ogledov



Optimizem se odraža tudi v načinu, kako naši možgani obdelujejo prihodnost. Nova raziskava iz Japonske, objavljena v reviji *Proceedings of the National Academy of Sciences*, je pokazala, da imajo optimistični ljudje podobne možganske vzorce, ko si predstavljajo prihodnje dogodke.

Ste se kdaj vprašali, zakaj nekateri ljudje z lahkoto verjamejo, da bo prihodnost prinesla nekaj dobrega? Znanstveniki so spremljali možgansko aktivnost udeležencev, medtem ko so si ti predstavljali različne prihodnje dogodke – od prijetnih (na primer »Podali se

boste na epsko potovanje okoli sveta«), do nevtralnih (na primer »Oddali boste življenjepis«) in zelo neprijetnih (na primer »Postavili vam bodo diagnozo neozdravljive bolezni«). Ugotovili so, da so imeli optimisti zelo podobne vzorce možganske aktivnosti, kot da si prihodnost predstavljajo na "isti valovni dolžini". Manj optimistični posamezniki pa so si prihodnost predstavljali vsak malo drugače. Rezultati so v skladu z napovedjo, ki izhaja iz načela Ane Karenine: »Optimistični posamezniki so si vsi podobni, toda vsak manj optimističen posameznik si prihodnost predstavlja na svoj način.«

Optimizem omogoča izboljšano psihološko razlikovanje med pozitivnimi in negativnimi prihodnjimi dogodki. Optimizem ne pomeni, da negativne dogodke vidimo v boljši luči, temveč da jih obravnavamo bolj oddaljeno in manj čustveno, medtem ko pozitivne dogodke doživljamo bolj živo in konkretno.

Optimizem je pomembna osebna lastnost, ki pozitivno vpliva tako na duševno kot tudi na fizično zdravje. Mišljenje usmerja v prihodnost, s poudarkom na pozitivnih izidih in zmanjševanjem pomena negativnih dogodkov, kar pripomore k lažjemu obvladovanju slabega razpoloženja in zmanjšanju stresa. Posledično se izboljšuje splošno počutje, kar se kaže v boljši mentalni in telesni kondiciji. Raziskovalci domnevajo, da skupna kognitivna struktura, značilna za optimistične posameznike, lahko pozitivno vpliva na kakovost socialnih odnosov. Optimizem je povezan z večjimi socialnimi mrežami, višjo stopnjo zadovoljstva v odnosih in okrepljeno socialno podporo.

Čeprav ta članek ne obravnava vaj za spodbujanje optimizma, številna psihološka dognanja kažejo, da ga je mogoče razvijati z ustreznim pristopom. Čeprav se nekateri z optimizmom že rodijo, ga drugi lahko postopoma krepijo z vsakodnevnimi navadami, ki usmerjajo misli v bolj pozitivno smer. Tu je nekaj preprostih načinov, kako lahko treniramo optimističen pogled na življenje:

- **Vadite hvaležnost:** vsak dan si zapišite tri stvari, za katere ste hvaležni.
- **Vizualizirajte pozitivno prihodnost:** redno si predstavljajte prijetne dogodke, ki bi se vam lahko zgodili.
- **Zmanjšajte vpliv negativnih novic:** omejite čas, ki ga preživite ob slabih novicah in poiščite navdihujoče zgodbe.
- **Obdajajte se s pozitivnimi ljudmi:** optimizem je nalezljiv in spodbudno okolje lahko močno vpliva na vašo naravnost.

Z nekaj vaje lahko vaš um začne pogosteje iskati svetle plati življenja. To koristi vam ter vašim odnosom in počutju.

Vir: Yanagisawa, K., Nakai, R., Asano, K., Kashima, E. S., Sugiura, H., & Abe, N. (2025). Optimistic people are all alike: Shared neural representations supporting episodic future

thinking among optimistic individuals. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 122(30), e2511101122. <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2511101122>

## Ko tablete ne rešijo tesnobe in depresije, a vseeno zaživiš

By [Miha Florjanič](#) October 6, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=647>

95 ogledov



Video prikazuje zgodbo Tatjane Grča, ki je delila svojo izkušnjo s tesnobo, depresijo in zdravljenjem s tabletami. Poudarila je, da zdravila sama niso bila dovolj – resnične spremembe so prišle šele z delom na sebi, spremembo življenjskega sloga in iskanjem notranje moči. Njena zgodba izpostavlja pomen podpore, iskrenosti do sebe in iskanja smisla v življenju. Tudi ko zdravila ne rešijo vsega, je mogoče ponovno zaživet in najti pot iz težav.

**Ko tablete ne rešijo tesnobe in depresije, a vseeno zaživiš | Tatjana Grča | Zgodbe zmagovalcev #012**

<https://www.youtube.com/watch?v=b-GZaMUwP7Y&t=3s>

# WHO o depresiji

By *Miha Florjanič* September 19, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=656>

109 ogledov



- Depresija je pogosta duševna motnja.
- Po svetu naj bi imelo depresijo 5,7 % odraslih.
- Depresija prizadene več žensk kot moških.
- Depresija lahko vodi v samomor.
- Za blago, zmerno in hudo depresijo obstajajo učinkovita zdravljenja.

---

## Pregled

Depresivna motnja (znana tudi kot depresija) je pogosta duševna motnja. Vključuje depresivno razpoloženje ali izgubo veselja ter zanimanja za dejavnosti za daljše obdobje.

Depresija se razlikuje od običajnih sprememb razpoloženja in vsakodnevnih občutkov. Lahko vpliva na vse vidike življenja, vključno z odnosi s prijatelji, družino in skupnostjo. Povzroča težave ali pa je posledica težav v šoli in pri delu.

Depresija se lahko pojavi pri vsakomur. Ljudje, ki so doživeli zlorabo, hude izgube ali druge stresne dogodke, imajo večjo verjetnost, da razvijejo depresijo. Ženske jo doživljajo pogosteje kot moški.

Po ocenah ima depresijo okoli 4 % svetovnega prebivalstva, med njimi 5,7 % odraslih (4,6 % moških in 6,9 % žensk) ter 5,9 % odraslih, starejših od 70 let. Približno 332 milijonov ljudi na svetu živi z depresijo. Depresija je približno 1,5-krat pogostejša pri ženskah kot pri moških. Več kot 10 % nosečnic in žensk po porodu doživi depresijo.

Leta 2021 je zaradi samomora umrlo približno 727.000 ljudi. Samomor je tretji najpogostejši vzrok smrti med mladimi od 15 do 29 let.

V državah z visokimi dohodki zdravljenje prejme le približno tretjina ljudi z depresijo. Ovire so pomanjkanje naložb v duševno zdravje, pomanjkanje usposobljenih strokovnjakov in stigma, povezana z duševnimi motnjami.

---

### Simptomi in vzorci

Med depresivno epizodo oseba doživlja depresivno razpoloženje (žalost, razdražljivost, praznino) ter izgubo veselja ali zanimanja.

Depresivna epizoda traja večino dneva, skoraj vsak dan, vsaj dva tedna, in ni enaka običajnim nihanjem razpoloženja.

Prisotni so lahko še drugi simptomi, kot na primer:

- slaba koncentracija
- občutki pretirane krivde ali nizke samopodobe
- brezup glede prihodnosti
- misli na smrt ali samomor
- motnje spanja
- spremembe apetita ali telesne teže
- občutek utrujenosti ali pomanjkanja energije.

Depresija otežuje življenje doma, v šoli, pri delu in v skupnosti.

Epizode lahko razvrstimo kot blage, zmerne ali hude glede na število in resnost simptomov ter vpliv na delovanje posameznika.

Obstajajo različni vzorci depresije:

- Enkratna epizoda – prva in edina epizoda.
- Ponavljajoča se depresivna motnja – vsaj dve epizodi v preteklosti.

- Bipolarna motnja – depresivne epizode se izmenjujejo z maničnimi epizodami (evforija, razdražljivost, povečana aktivnost, pospešene misli, zmanjšana potreba po spanju, impulzivnost).
- 

### Dejavniki tveganja in preprečevanje

Depresija nastane kot posledica zapletenega prepletanja socialnih, psiholoških in bioloških dejavnikov. Ljudje, ki doživijo težke življenjske dogodke (izguba zaposlitve, smrt bližnjega, travma), imajo večje tveganje za razvoj depresije. Depresija lahko nato poveča stres in poslabša življenjsko situacijo.

Depresija je tesno povezana s telesnim zdravjem. Dejavniki, kot so telesna neaktivnost in škodljiva uporaba alkohola, povečujejo tveganje tudi za bolezni srca, raka, sladkorno bolezen in bolezni dihal, ki lahko dodatno povzročijo depresijo.

Preprečevalni programi lahko zmanjšajo pojav depresije. Učinkoviti so:

- šolski programi za krepitev pozitivnih načinov spoprijemanja pri otrocih in mladostnikih,
  - programi za starše otrok s težavami v vedenju,
  - programi telesne dejavnosti za starejše osebe.
- 

### Diagnoza in zdravljenje

Za depresijo obstajajo učinkovita zdravljenja – psihološki pristopi in zdravila. Če imate simptome depresije, poiščite strokovno pomoč.

- Psihološki pristopi so prva izbira. Pri zmerni in hudi depresiji jih je mogoče kombinirati z antidepresivi. Pri blagi depresiji zdravila niso potrebna.
- Psihološki pristopi pomagajo pri učenju novih načinov razmišljanja, spoprijemanja in medosebnih odnosov. Lahko potekajo individualno, skupinsko, osebno ali na daljavo.
- Učinkoviti psihološki pristopi vključujejo:
  - vedenjsko aktivacijo,
  - kognitivno-vedenjsko terapijo,
  - medosebno psihoterapijo,
  - terapijo reševanja problemov.

Antidepresivi vključujejo selektivne zaviralce ponovnega privzema serotonina (SSRI), kot je fluoksetin. Pri predpisovanju morajo zdravstveni delavci upoštevati možne stranske učinke, dostopnost zdravljenja in želje bolnika.

Antidepresivi niso primerni za otroke in niso prva izbira pri mladostnikih, pri katerih je potrebna posebna previdnost.

Za bipolarno motnjo se uporabljajo drugačna zdravila in terapije.

---

## Samopomoč

Samopomoč ima pomembno vlogo pri obvladovanju simptomov depresije in krepitvi splošnega dobrega počutja.

Kaj lahko storite:

- ohranite dejavnosti, ki ste jih prej uživali
- ostanite povezani s prijatelji in družino
- redno se gibajte, tudi če gre le za kratek sprehod
- vzdržujte redne prehranjevalne in spalne navade
- zmanjšajte ali se izognite alkoholu in drogam
- pogovorite se z osebo, ki ji zaupate
- poiščite pomoč pri zdravstvenem strokovnjaku.

Če imate misli na samomor:

- niste sami – mnogi so to doživeli in našli pomoč
- pogovorite se z osebo, ki ji zaupate
- poiščite pomoč pri zdravniku ali svetovalcu
- pridružite se podporni skupini.

**Vir:** <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

## Prijaznost kot nasprotje stresa

By [Miha Florjanič](#) September 12, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=650>

123 ogledov



Ko razmišljamo o nasprotju stresa, pogosto pomislimo na mir, tišino ali sprostitev. Vendar, kot poudarja dr. David Hamilton, to ni pravo nasprotje, temveč zgolj odsotnost stresa. Pravo nasprotje je prijaznost.

»V resnici je to le odsotnost stresa. Pravo nasprotje pa je – kot kaže znanost – prijaznost. Natančneje: nasprotje izkušnje stresa je izkušnja prijaznosti ... kako jo doživljamo. Ker če pogledamo v možgane in telo, velja: kar stres naredi, prijaznost večinoma razveljavi. Stres zategne; prijaznost sprosti. Stres razkraja; prijaznost gradi.«

Gugalnica med prijaznostjo in stresom

Raziskava univerz Yale in UCLA je pokazala, da se ravni stresa znižajo ob dnevih, ko posamezniki izkazujejo več prijaznosti, in povišajo ob dnevih, ko je prijaznosti manj. To deluje kot gugalnica: več prijaznosti – manj stresa.

Prijaznost in mladostniki

Podobne rezultate je prinesla raziskava na Univerzi Južne Kalifornije, kjer so mladostniki poročali o večjem zadovoljstvu in bolj pozitivnem razpoloženju na dneve, ko so izvajali prijazna dejanja. Učinek je bil še posebej izrazit pri tistih, ki so se spopadali z depresijo.

Učinki v telesu

Raziskave kažejo, da imata stres in prijaznost nasprotne učinke na telo:

- stres zviša krvni tlak, prijaznost ga zniža,
- stres oslabi imunski sistem, prijaznost ga okrepi,
- stres pospeši staranje, prijaznost ga upočasni,
- stres moti spanec, prijaznost ga obnavlja,
- stres napne živčni sistem, prijaznost ga sprosti.

Majhna dejanja, velik učinek

Prijaznost ne pomeni velikih, junaških dejanj. Najbolj štejejo vsakodnevne malenkosti – poslušanje z vso pozornostjo, spodbuda, preverjanje, kako je s prijateljem, ali pomoč pri majhni nalogi.

7-dnevni izziv prijaznosti

Poskusite vsak dan en teden narediti eno prijazno dejanje. Naj bo vsak dan nekaj drugega, eno naj bo povsem anonimno, in opazujte, kako to vpliva na vas in na druge.

Viri

- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816–823. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2010.04.008>
- Raposa, E. B., Laws, H. B., & Ansell, E. B. (2016). Prosocial behavior mitigates the negative effects of stress in everyday life. *Clinical Psychological Science*, 4(4), 691–698. <https://doi.org/10.1177/2167702615611073>
- Hamilton, D. (2023). Kindness is the opposite of stress. Pridobljeno s <https://drdavidhamilton.com/kindness-is-the-opposite-of-stress/>

## Upanje daje življenju smisel

By *Miha Florjanič* August 21, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=631>

159 ogledov



Občutek smisla v življenju je temeljna sestavina duševnega zdravja, še posebej v obdobjih, ko nas preplavi brezup, praznina in negativen pogled na prihodnost. Upanje ima moč pri ohranjanju občutka smisla, tudi takrat, ko se druga prijetna čustva (kot sta sreča ali zadovoljstvo) zdijo nedosegljiva.

Avtorji so izvedli šest metodološko različnih študij, ki so skupaj zajele več kot 2.300 udeležencev.

Glavne ugotovitve študij so:

Upanje napoveduje občutek smisla: Ljudje, ki doživljajo upanje, imajo močnejši občutek smisla v življenju.

Vsakodnevno upanje je pomembno: Dnevno doživljanje upanja je povezano z občutkom smisla, neodvisno od nihanja drugih čustev.

Dolgoročni vpliv upanja: Občutek upanja danes vpliva na močnejši občutek smisla tudi več tednov pozneje.

Upanje, ne zgolj sreča: Upanje bistveno prispeva k občutku smisla, bolj kot zgolj sreča ali navdušenje.

Čustveni most: Upanje deluje kot čustveni most med sedanostjo in želeno prihodnostjo, kar povečuje občutek koherence in povezanosti.

Upanje v negotovosti: Tudi v situacijah, ko ne moremo storiti ničesar, na primer med čakanjem, upanje ohranja notranji občutek cilja in vrednosti. Čeprav avtorji ne podajo konkretnih nasvetov, lahko iz njihovih ugotovitev sklepamo na nekaj načinov, kako si pomagamo pri krepitvi upanja in občutka smisla v življenju.

Usmerjanje misli v prihodnost: Razmišljajmo o realnih, a pozitivnih možnih izidih, takšen

pogled krepi občutek notranje moči.

Psihoterapevtska podpora: Terapija, ki temelji na iskanju smisla in pomaga pri oblikovanju ciljev, lahko okrepijo občutek nadzora in upanja.

Povezanost z drugimi: Odprti in pristni odnosi ter podpora bližnjih pomembno prispevajo k občutku, da v svojih izzivih nismo sami.

Upanje ni le misel ali želja, temveč globoko čustvo, ki nas podpira tudi v trenutkih negotovosti, ko ne vemo, kaj nas čaka.

Vir: Edwards, M. E., Booker, J. A., Cook, K., Miao, M., Gan, Y., & King, L. A. (v tisku).  
Hope as a meaningful emotion: Hope, positive affect, and meaning in life. *Emotion*.

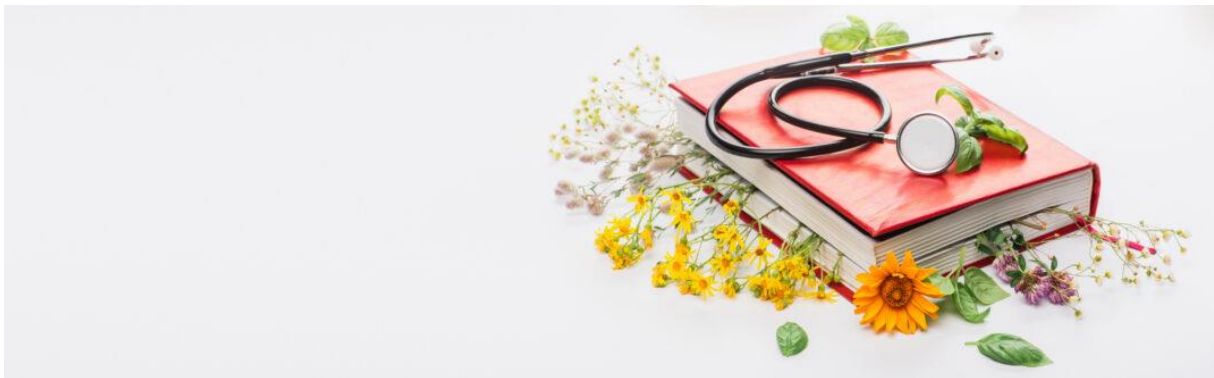
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40111802/>

## Psihiatrična zdravila in naravne alternative: intervju z Robertom Whitakerjem (Dr. Mercola)

By [Miha Florjanič](#) July 9, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=606>

202 ogleda



Medicinski novinar Robert Whitaker, avtor večih knjig o psihiatriji in duševnem zdravju, je v intervjuju z dr. Josephom Mercolo predstavil svoj pogled na uporabo antidepresivov in alternativ za zdravljenje depresije.

Whitaker poudarja, da antidepresivi pri blagi do zmerni depresiji po raziskavah niso veliko bolj učinkoviti od placeba. Čeprav nekateri ljudje občutijo kratkoročno izboljšanje, dolgoročna uporaba po njegovem mnenju pogosto vodi v kronični potek bolezni in pogostejše ponovitve. Sklicuje se na podatke, po katerih le okoli 15 % bolnikov s hudo depresijo ostane v dobrem stanju v daljšem časovnem obdobju zdravljenja. Dodaja, da nova generacija antidepresivov dolgoročno ni bistveno izboljšala izidov v primerjavi s starejšimi zdravili.

Whitaker izpostavlja, da dolgotrajna uporaba antidepresivov lahko poveča tveganje za razvoj bipolarnе motnje, zlasti pri mlajših osebah. Opozarja tudi na možnost kognitivnih težav, kot so motnje spomina.

Whitaker je kritičen do razlage, da depresijo povzroča kemično neravnovesje v možganih, zlasti pomanjkanje serotonina. Po njegovih navedbah gre za poenostavljeno in nepotrjeno teorijo, ki je bila uporabljena predvsem v promociji zdravil. Navaja, da je že leta 1983 ameriški Nacionalni inštitut za duševno zdravje poročal, da ni jasnih dokazov o motnjah serotoninskega sistema pri depresivnih osebah.

Intervju poudarja pomen naravnih pristopov, ki lahko pomagajo pri depresiji, zlasti pri blažjih oblikah.

#### Telesna aktivnost in prehrana

Študija Univerze Duke je pokazala, da so se ljudje, ki so depresijo obvladovali zgolj z redno vadbo, dolgoročno počutili bolje kot tisti, ki so jemali zdravila ali kombinacijo obeh. Telesna vadba ljudem vrača občutek nadzora nad lastnim počutjem. Tudi britanski Nacionalni inštitut za klinično odličnost (NICE) priporoča vadbo kot prvo izbiro zdravljenja pri blažji depresiji.

Whitaker izpostavlja, da depresija ni zgolj duševna motnja, temveč bolezen, povezana s stanjem telesnega zdravja. Navaja, da ljudje, ki niso fizično zdravi, pogosto zaradi nezdrave prehrane in pomanjkanja gibanja, pogosteje doživljajo depresijo. Telesna aktivnost, na primer rekreacija, lahko spodbuja naravno okrevanje in prekinja kronični cikel depresije.

Dr. Mercola navaja, da uživanje predelane hrane in živil z visokim deležem sladkorja negativno vpliva na zmožnost obvladovanja duševnega stanja, medtem ko omega-3 maščobne kisline lahko pozitivno pripomorejo k zdravju in počutju. Uživanje kakovostnih omega-3 je pri depresiji in nizkih ravneh omega-3 pokazalo pomemben vpliv.

Whitaker in Mercola omenjata tudi tehniko EFT ("tapkanje po meridianih") kot potencialno koristno pri lajšanju psiholoških težav, vključno z depresijo in stresom. Opozarjata pa, da učinkovitost še ni zadostno potrjena, predvsem zaradi omejenih raziskav in pomanjkanja financiranja.

Robert Whitaker pojasnjuje, da se mnogi, ki zapustijo antidepresive, soočijo z odtegnitvenimi simptomi, ki jih lahko zamenjajo za ponovitev depresije. Zato svetuje postopno zmanjševanje odmerka ob podpori strokovnjakov. Navaja, da je naravna sposobnost okrevanja pogosto spregledana, ker je osrednje mesto zavzelo dolgotrajno jemanje zdravil.

Robert Whitaker opozarja, da je razumevanje depresije kompleksen izziv, pri katerem zdravila niso vedno najboljša ali edina rešitev. Čeprav so antidepresivi v določenih primerih lahko koristni, opozarja na njihovo omejeno dolgoročno korist in možna

tveganja. Poudarja pomen celostnega pristopa k duševnemu zdravju, ki vključuje telesno aktivnost, prehrano, psihološko podporo in naravne metode okrevanja.

Vir: A Special Interview with Robert Whitaker by Dr. Mercola

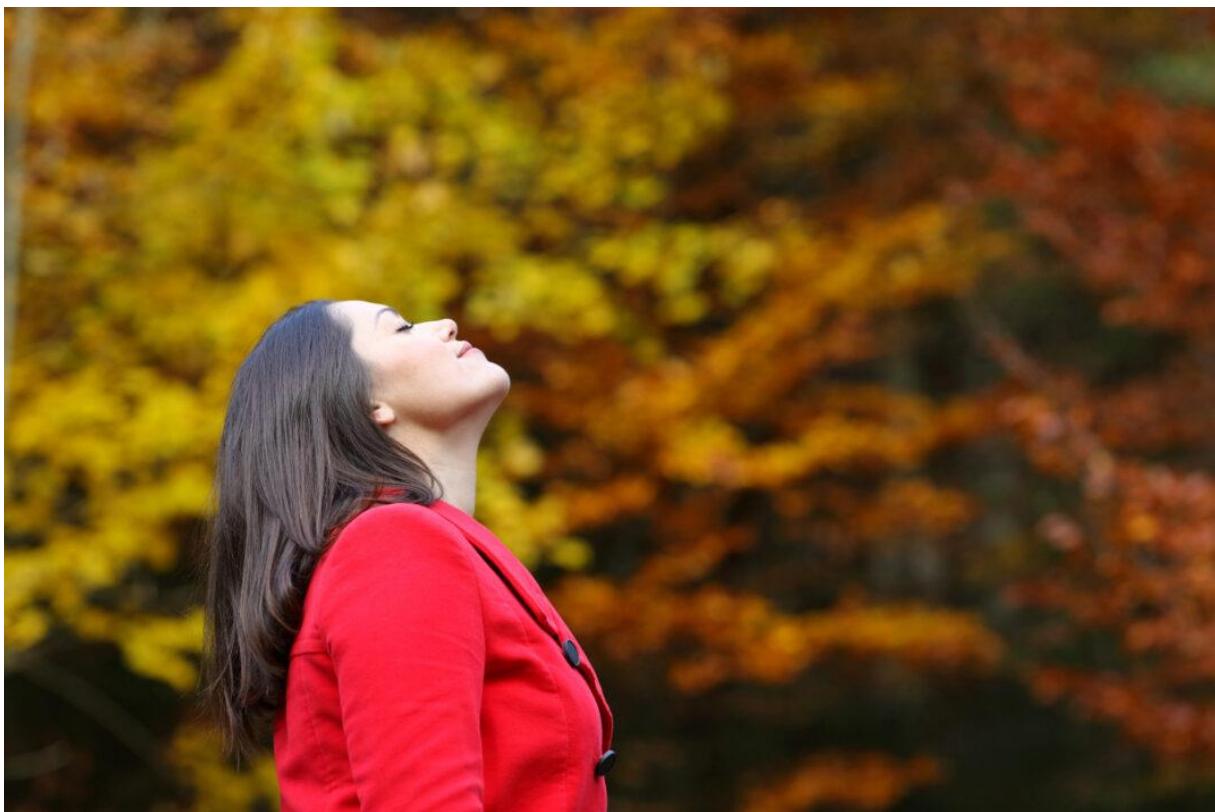
<https://media.mercola.com/PDF/ExpertInterviewTranscripts/InterviewRobertWhitaker.pdf>

## Orodje za boljše počutje: dihalne vaje pomagajo umiriti telo in misli

By [Miha Florjanič](#) June 30, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=601>

178 ogledov



Vsi vemo, da je dihanje pomembno, ne znamo pa izkoristiti njegovega pravega potenciala

Ste kdaj preplavljeni s stresom, se vam pospeši srčni utrip, dihanje postane hitrejše, mišice se napnejo, potite se, počutite se nemirni in živčni. Te fizične spremembe sprožijo verižno reakcijo misli in strahov – kot snežna kepa, ki se vali navzdol.

Ko se naučimo nadzorovati fizične učinke stresa na telo, smo v boljšem položaju. Znanstveniki z univerze Stanford so ugotovili, da lahko že 5 minut posebne dihalne vaje na dan pomagata zmanjšati občutke tesnobe in izboljšata razpoloženje. Vse metode uporabljene v raziskavi (dihalne vaje in čuječnost) so zmanjšale občutke tesnobe in izboljšale razpoloženje. Največji učinek je imela tehnika ciklično vzdihovanje (cyclic sighing) – globok vdih v dveh delih, počasen dolg izdih. Bolj kot so udeleženci redno izvajali vajo, večje učinke so občutili.

Tehnika je preprosta:

- vdihnite skozi nos
- ko udobno napolnite pljuča, naredite še drugi, globlji vdih zraka, da razširite pljuča
- nato počasi in dolgo izdihnite skozi usta.

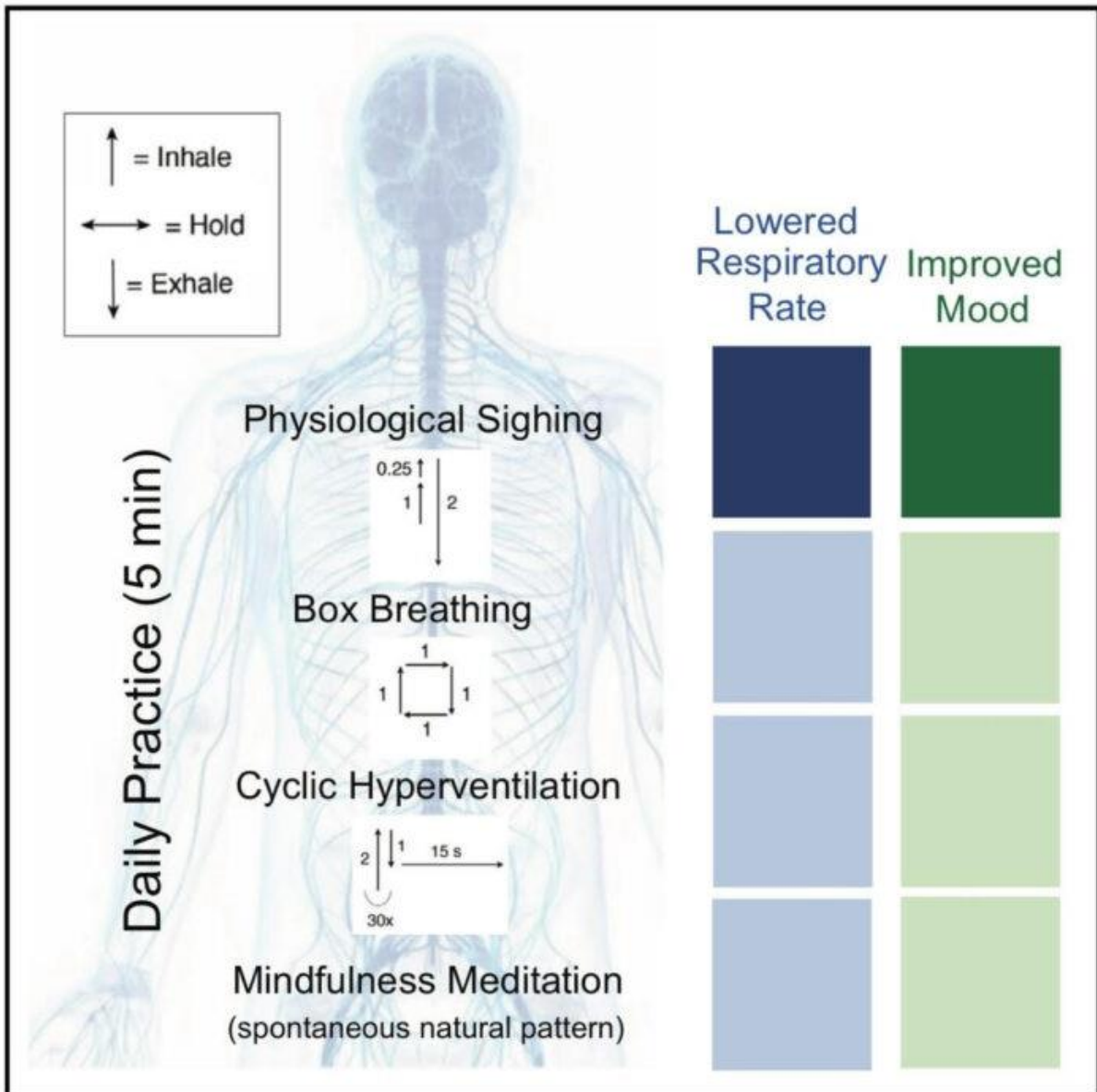
Če to ponovite, lahko opazite, da se telo postopoma umiri, dih postane bolj enakomeren, napetost popusti. Izdih aktivira parasimpatično živčevje, ki upočasni srčni utrip in ima splošen pomirjujoč učinek na telo. Avtorji priporočajo ponavljanje vzdihljajev približno pet minut. .

Ko zavestno upočasnimo izdih, pošljemo telesu signal, da je varno – naš živčni sistem se začne umirjati. Občutek varnosti in nadzora je še posebej dragocen v trenutkih, ko je misli ali telo težko obvladati.

Za začetek preizkusite vajo 5 minut dnevno. Lahko jo izvajate sede, leže ali celo medtem ko počivate. Ni pritiska, ni nepravilnosti – že en poskus šteje. To orodje je preprosto in lahko postane dragocen zaveznik na poti do boljšega počutja.

Vir: Yilmaz Balban, M., Neri, E., Kogon, M. M., et al.

(2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine*, 4(1), 100895. <https://doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895>



## Highlights

- Daily 5-minute breathwork and mindfulness meditation improve mood and reduce anxiety
- Breathwork improves mood and physiological arousal more than mindfulness meditation
- Cyclic sighing is most effective at improving mood and reducing respiratory rate

## Podpredsednik Zveze pacientov Slovenije: “Bistveno je, da med strokovnjaki na področju duševnega zdravja zgradimo mostove.”

By [Miha Florjanič](#) June 20, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=596>

203 ogledi



Franci Gerbec, podpredsednik Zveze pacientov Slovenije, je spregovoril o nujnosti večje dostopnosti do psihoterapevtske pomoči. Opozoril je na pretirano medikalizacijo, nepregledno predpisovanje antidepresivov ter pomanjkanje temeljite systemske refleksije. Zavzema se za gradnjo mostov med psihiatri, kliničnimi psihologi in psihoterapevti ter poudarja, da sta spoštljiv odnos in zaupanje ključna temelja okrevanja – tako posameznika kot celotne družbe.

O konfliktu med različnimi strokami, ki smo mu priča tekom priprave zakona o psihoterapevtski dejavnosti, razmišlja takole: “Mi, pacienti, smo nesrečni zaradi tega. Ustvarja se zmeda, v kateri se težko znajdemo. Ustvarja se splošno nezaupanje med strokami. To ni dobro za duševno stanje ljudi, ta napetost ne služi nikomur, najmanj pa ljudem, ki potrebujejo pomoč.”

Vabljeni k poslušanju:

**Franci Gerbec: "Kaj se dogaja z vsemi temi ljudmi, ki jemljejo antidepresive?"**

<https://www.youtube.com/watch?v=1NfSCpUwj8Q&t=1s>

## Umetnost, petje in ples kot podpora duševnemu zdravju

By [Miha Florjanič](#) June 3, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=567>

187 ogledov



V obsežnem prispevku, objavljenem v reviji *Nature Medicine*, so predstavljeni primeri in raziskave, ki osvetljujejo vpliv umetnosti na duševno zdravje. Ugotovitve kažejo, da imajo nekatere oblike telesne dejavnosti in umetniškega izražanja pomemben vpliv na počutje, zmanjševanje stresa in krepitev psihološke odpornosti.

Poročilo poudarja uporabo umetnosti in gibanja kot dopolnilnih pristopov – dejavnosti, kot so ples, glasba in skupinsko petje, pozitivno vplivajo na kakovost življenja ter krepijo občutek povezanosti in duševne stabilnosti. Pristopi, kot je t. i. »socialno predpisovanje«, kjer zdravniki pacientom priporočajo udeležbo v kulturnih ali gibalnih dejavnostih, postajajo del uradnih zdravstvenih sistemov.

### Ples kot terapija pri Parkinsonovi bolezni

Program Dance for Parkinson's, razvit v Mark Morris Dance Centru v New Yorku, poteka v več kot 300 skupnostih po svetu. Udeležencem s Parkinsonovo boleznijo ponuja

prilagojene ure plesa in glasbe z namenom izboljšanja gibljivosti, koordinacije, ravnotežja in mišične moči. Učinkovitost programa potrjujejo številne kontrolirane študije, meta-analize kažejo zelo dobre učinke tako na telesne kot psihološke simptome. Ena od dolgoletnih udeleženk, Nancy DuFault, pravi: »Edini čas, ko se počutim svobodno in brez simptomov, je, ko plešem.«

Petje kot skupnostna podpora v času izolacije

Med karantenami zaradi COVID-19 so ljudje po vsem svetu peli z balkonov. Ti spontani izrazi ustvarjalnosti in solidarnosti so pomagali zmanjševati občutke osamljenosti in tesnobe ter poudarili pomen umetniškega izražanja kot vira psihološke odpornosti.

Umetnost v zdravstvu: mednarodne pobude

Preučevanje zdravstvene koristi umetnosti, ki ga vodi Jameel Arts & Health Lab v sodelovanju z WHO, izpostavlja program skupinskega petja. Program Glasba in materinstvo zmanjšuje poporodno depresijo. Program podpira britanski NHS, WHO pripravlja priročnik za njegovo širšo uporabo.

Celostni pristopi za bolj kakovostno življenje

Raziskave potrjujejo, da vključevanje umetnosti in gibanja v vsakdanje življenje spodbuja telesno in duševno ravnovesje – kar je posebej pomembno pri kronični utrujenosti, dolgotrajni obremenjenosti ali občutkih osamljenosti. Umetniške in gibalne dejavnosti krepijo psihološko odpornost in prispevajo k boljšemu vsakdanjemu funkcioniranju. Z dokazi podprti celostni pristopi ne nadomeščajo tradicionalne medicine, temveč jo dopolnjujejo – s poudarkom na kakovosti življenja, ustvarjalnosti in povezanosti.

Viri:

Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review* (Health Evidence Network Synthesis Report 67). WHO Regional Office for Europe.

Makri, A. (2025). A health boost from the arts. *Nature Medicine*, 31, 1374–1377. <https://doi.org/10.1038/s41591-025-03701-y>

## Zdrava prehrana je pomembna za duševno zdravje

By **Miha Florjanič** May 29, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=563>

193 ogledov



Vedno več raziskav kaže, da ima prehrana pomembno vlogo pri našem počutju. Zdrava prehrana zmanjša simptome depresije in tveganje za njen nastanek.

V klinični raziskavi SMILES so ljudje z zmerno do hudo depresijo 12 tednov sledili prehranskemu programu mediteranske prehrane. Prehrana je vključevala veliko sadja, zelenjave, polnovrednih žit, stročnic, oreščkov, rib in olivnega olja ter manj sladkorja in predelanih živil. Skupina, ki je prejela t. i. prehransko podporo, je pokazala občutno večje izboljšanje (Jacka, 2017).

Obsežna analiza (Lassale, 2019) je potrdila, da ljudje, ki se prehranjujejo bolj zdravo, redkeje razvijejo depresijo. Mediteranska prehrana in prehrana z nizkim vnetnim učinkom (manj sladkorja in predelanih živil) sta povezani z nižjim tveganjem. Raziskovalci ocenjujejo, da imajo ljudje, ki se držijo zdrave prehrane, tudi do 33 % manjše tveganje za razvoj depresije, ne glede na starost, spol, telesno aktivnost ali socialno ozadje.

Zdrava prehrana ne nadomesti zdravil ali psihoterapije, lahko pa podpira zdravljenje in zmanjša verjetnost za ponovitve težav. Spremembe, kot je dodajanje več sadja, zelenjave in polnozrnatih žit, pripomorejo k boljšemu razpoloženju.

Viri:

- Jacka, F. N., O'Neil, A., Opie, R., Itsiopoulos, C., Cotton, S., Mohebbi, M., ... & Berk, M. (2017). *Dietary improvement for adults with major depression: the*

SMILES randomized controlled trial. BMC Medicine, 15(1), 23. <https://doi.org/10.1186/s12916-017-0791-y>

- Lassale, C., Batty, G. D., Baghdadli, A., Jacka, F., Sánchez-Villegas, A., Kivimäki, M., & Akbaraly, T. (2019). *Healthy dietary indices and risk of depressive outcomes: a systematic review and meta-analysis of observational studies*. *Molecular Psychiatry*, 24(6), 965–986. <https://doi.org/10.1038/s41380-018-0237-8>

Uravnotežena prehrana, bogata s hranili, izboljša duševno zdravje in zmanjša potrebo po zdravilih, kot so antidepressivi, ker podpira naravne mehanizme telesa za obvladovanje stresa in vnetij. Z enostavnimi koraki lahko dosežete velike spremembe v svojem počutju.

Ø Povečajte vnos polnovrednih živil: vsak dan jejte raznobarvno zelenjavo in sadje, polnozrnat žitarice in stročnice.

Ø Zmanjšajte ultra-procesirano hrano: omejite sladke pijače, prigrizke in hitro hrano.

Ø Vključite zdrave maščobe, uporabljajte olivno olje in jejte ribe ali oreščke nekajkrat na teden.

Ø Dietetik vam lahko pomaga oblikovati prehranski načrt, prilagojen vašim potrebam.

## Kako izboljšati duševno zdravje

By [Miha Florjanič](#) May 21, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=530>

223 ogledov



Duševno zdravje lahko bistveno izboljšamo s celostnim pristopom, ki krepi naše notranje moči in odpornost. Namesto da se osredotočamo le na bolezni in zdravila, je pomembno, da skrbimo za dobro počutje, medosebne odnose in življenjski smisel.

Kaj lahko sami naredimo za boljše duševno zdravje?

- **Prožnost (resilience)**  
pomeni, da se znamo prilagoditi težavam in se po stresu hitreje pobrati. Vaje za čuječnost in obvladovanje stresa krepijo prožnost ter izboljšajo splošno zdravje.
- **Modrost**  
vključuje sočutje, samorefleksijo in uravnavanje čustev. Pametnejši pristop k življenju prinaša več zadovoljstva in dobrega počutja.
- **Optimizem**  
pozitiven pogled na življenje pomaga pri lažjem spoprijemanju z boleznimi, zmanjšuje tveganje za depresijo in spodbuja zdrave navade. Pozitivna psihologija in kognitivno-vedenjska terapija lahko pomagata pri razvoju optimizma.
- **Smisel v življenju**  
ljudje, ki čutijo, da ima njihovo življenje pomen, so pogosto bolj zdravi, tako psihično kot telesno. Čuječnost, ustvarjalnost in pripovedovanje zgodb lahko pomagajo pri iskanju smisla.
- **Družbena povezanost**  
dobri odnosi in občutek pripadnosti zmanjšujejo osamljenost, izboljšujejo zdravje in povečajo življenjsko dobo. Vredno se je potruditi za stik z drugimi.
- **Duhovnost**  
duhovnost (ne nujno vezana na vero) lahko krepi duševno odpornost, zmanjšuje stres in daje občutek miru.

S preprostimi, a učinkovitimi pristopi kot so čuječnost, povezovanje z drugimi, iskanje smisla in razvoj pozitivnega mišljenja lahko sami veliko naredimo za svoje počutje. Potrebujemo celostno skrb za telo, um in odnose.

Vir:

Shin, J., Halbreich, U., & Jeste, D. V. (2025). Positive global mental health: an overview. *Academia Mental Health and Well-Being*,  
2. <https://doi.org/10.20935/MHealthWellB7578>

## **Stimulacija vagusnega živca in zmanjšanje uporabe antidepressivov**

By [Miha Florjanič](#) May 14, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=522>

224 ogledov



Klinična študija, izvedena na Medicinski fakulteti Univerze Washington v St. Louisu, je pokazala, da lahko **stimulacija vagusnega živca (VNS)** izboljša simptome hude depresije. V raziskavi je sodelovalo 493 posameznikov z dolgotrajno depresijo, ki so v povprečju preizkusili 13 neuspešnih terapij.

Udeležencem so vsadili medicinski pripomoček Vagus Nerve Stimulation (VNS) therapy system firme LivaNova, ki z električnimi impulzi stimulira vagusni živec.

Po enem letu so udeleženci z aktivnim stimulatorjem poročali o:

boljšem razpoloženju,

izboljšani kakovosti življenja,

večji sposobnosti opravljanja vsakodnevnih nalog.

**Viri:**

Conway, C. R., Aaronson, S. T., Sackeim, H. A., George, M. S., Zajecka, J., Bunker, M. T., Duffy, W., Stedman, M., Riva-Posse, P., Allen, R. M., Quevedo, J., Berger, M., Alva, G., Malik, M. A., Dunner, D. L., Cichowicz, I., Banov, M., Manu, L., Nahas, Z., ... Rush, A. J. (2024). Vagus nerve stimulation in treatment-resistant depression: A one-year, randomized, sham-controlled trial. *Brain Stimulation: Basic, Translational, and Clinical*

*Research in Neuromodulation*, 18(3), 676–689. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2024.12.1191>

Rush, A. J., Conway, C. R., Aaronson, S. T., George, M. S., Riva-Posse, P., Dunner, D. L., Zajecka, J., Bunker, M. T., Quevedo, J., Allen, R. M., Alva, G., Luing, H., Nahas, Z., Manu, L., Bennett, J. I., Mickey, B. J., Becker, J., Sheline, Y., Cusin, C., ... Sackeim, H. A. (2024). Effects of vagus nerve stimulation on daily function and quality of life in markedly treatment-resistant major depression: Findings from a one-year, randomized, sham-controlled trial. *Brain Stimulation: Basic, Translational, and Clinical Research in Neuromodulation*, 18(3), 690–704. <https://doi.org/10.1016/j.brs.2024.12.1187>

### **8 naravnih načinov za stimulacijo vagusnega živca**

Poleg medicinskih pristopov lahko vagusni živec stimulirate tudi z enostavnimi, naravnimi metodami, ki krepijo parasimpatični sistem, zmanjšujejo stres in izboljšujejo razpoloženje.

1. **Globoko trebušno dihanje** počasno, globoko dihanje z uporabo trebušne prepone aktivira parasimpatični odziv in zmanjša stres.
2. **Meditacija** izboljšuje vagusni tonus in zmanjšuje odziv “boj ali beg”.
3. **Petje, mrmranje** ustvarja vibracije, ki spodbudijo živčne poti, skozi katere poteka vagusni živec.
4. **Masaža predela obraza, vratu in trebuha** spodbuja sprostitvev prek stimulacije vagusnega živca.
5. **Izpostavljenost hladu**: potopitev obraza v hladno vodo ali tuširanje s hladno vodo sproži prehod v sproščeno stanje.
6. **Joga in telesna vadba** – gibanje spodbuja vagusni tonus, joga poveča parasimpatično aktivnost ter zmanjšuje strah in tesnobo.
7. **Pozitivne socialne interakcije** aktivirajo parasimpatični sistem in zmanjšujejo stres.
8. **Probiotiki** lahko prek črevesno-možganske osi vplivajo na delovanje vagusnega živca in razpoloženje.

*Vir: Goodness Lover. (2022, 22. junij).*

*8 surprising ways you can stimulate your vagus nerve.* <https://goodnesslover.com/blogs/health/8-surprising-ways-you-can-stimulate-your-vagus-nerve>

### **Zakaj je stimulacija vagusnega živca pomembna?**

Stimulacija vagusnega živca lahko:

- **Zmanjša potrebo po antidepresivih** z izboljšanjem razpoloženja in obvladovanjem stresa.
- **Zmanjša vnetja** v telesu, ki so pogosto povezana z depresijo.
- **Izboljša prebavo in spanec**, kar dodatno prispeva k boljšemu duševnemu počutju.

### Kako začeti?

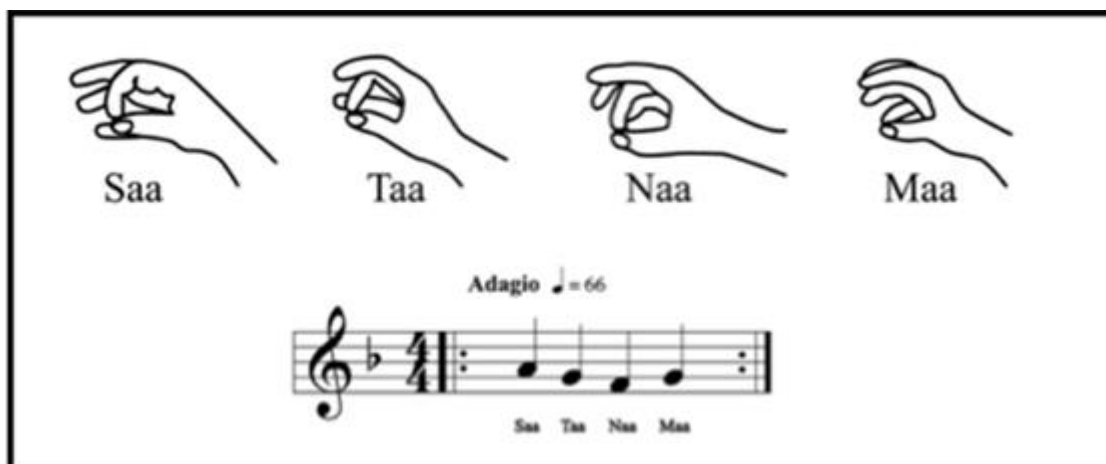
1. **Poskusite naravne metode:** začnite z globokim dihanjem, meditacijo ali petjem. Te tehnike so preproste in ne zahtevajo posebnih pripomočkov.
2. **Pogovorite se z zdravnikom:** če trpite za hudo depresijo, se posvetujte z zdravnikom.
3. **Spremljajte napredek:** vodite dnevnik razpoloženja in počutja, da opazite, kaj vam najbolj ustreza.

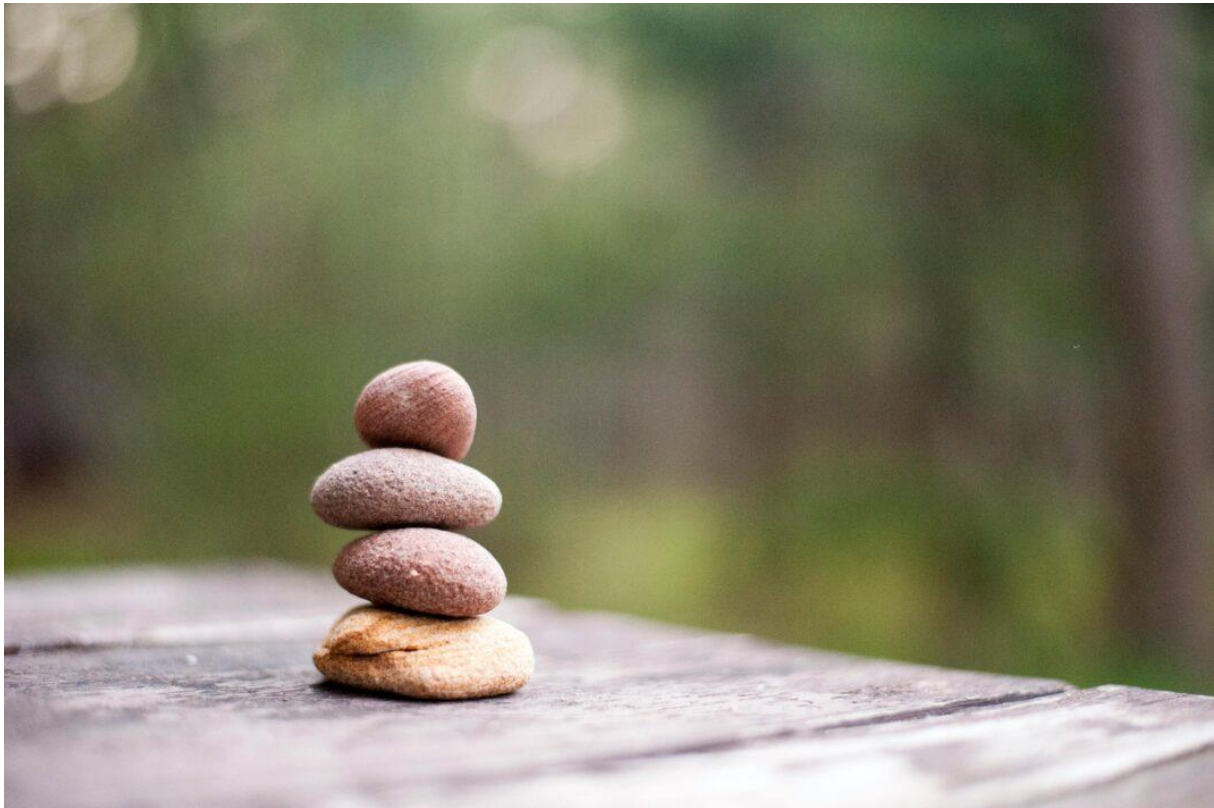
## Meditacija Kirtan Kriya kot naravna podpora pri depresiji

By [Miha Florjanič](#) May 6, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=498>

197 ogledov





Znanstvene raziskave kažejo, da ima Kirtan Kriya – enostavna, 12-minutna dnevna meditacija – pozitiven vpliv na duševno zdravje, še posebej na zmanjševanje simptomov depresije. Članek navaja:

- Zmanjšanje depresije: Ljudje, ki so vsak dan izvajali Kirtan Kriyo, so imeli opazno manj depresivnih simptomov v primerjavi s tistimi, ki so izvajali samo sprostitvene vaje.
- Zmanjševanje stresa: stres je tesno povezan z depresijo, Kirtan Kriya pomaga tudi s zniževanjem ravni kortizola (stresnega hormona), kar dolgoročno podpira psihično stabilnost.
- Pozitivni učinki na možgane: Meditacija poveča prekrvavitev v področjih možganov, ki uravnavajo čustva in spomin – kot sta prefrontalni korteks in anteriorni cingulatni girus – kar vodi v boljše razpoloženje in čustveno ravnovesje.
- Genetski učinek: Praksa meditacije vpliva na izraznost genov, saj zmanjšuje vnetje in spodbuja izražanje genov, povezanih z močnejšim imunskim sistemom in odpornostjo proti stresu, kar je koristno tudi pri depresiji.

Vir:

Khalsa, D. S., & Newberg, A. B. (2021). Spiritual fitness: A new dimension in Alzheimer's disease prevention. *Journal of Alzheimer's Disease*, 80(2), 505–519. <https://doi.org/10.3233/JAD-201433>

Kratko navodilo:

Kirtan Kriya Meditation – YouTube

<https://m.youtube.com/watch?v=jfKEAiwrgY>

Mantre: Osrednji del meditacije je ponavljanje zvokov “Saa Taa Naa Maa”, ki simbolizirajo življenjski cikel:

\* Saa (rojstvo)

\* Taa (življenje)

\* Naa (smrt)

\* Maa (ponovno rojstvo)

\* Petje: Mantra se ponavlja v treh načinih:

\* na glas (glasno) – povezava s fizičnim telesom,

\* šepetaje – povezava z notranjim jazom,

\* v tišini (mentalno) – povezava z duhovnim centrom.

Mudre (gibi prstov): palec se izmenično dotika kazalca, sredinca, prstanca in mezinca ob vsakem zlogu:

\* Saa – palec + kazalec,

\* Taa – palec + sredinec,

\* Naa – palec + prstanec,

\* Maa – palec + mezinec.

Te mudre pomagajo aktivirati različne dele možganov in izboljšujejo koncentracijo.

Vizualizacija: Praktikanti si med meditacijo predstavljajo energijo ali svetlobo, ki vstopa skozi kronski center (na vrhu glave) in se pomika proti točki med obrvmi (tretje oko).

## **Odtegnitveni učinki antidepressivov so odvisni od trajanja uporabe**

By [Miha Florjanič](#) April 22, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=459>

331 ogledov



Raziskava, objavljena v reviji *Psychiatry Research*, osvetljuje izkušnje pri prenehanju jemanja antidepresivov. Približno 80 % ljudi, ki prenehajo z jemanjem antidepresivov, doživi odtegnitvene simptome, odtegnitveni simptomi lahko trajajo več tednov ali celo mesecev.

Raziskava je pokazala, da imajo ljudje, ki antidepresive jemljejo dlje časa (več kot 24 mesecev), pogosto hujše in dolgotrajnejše odtegnitvene simptome v primerjavi s tistimi, ki jemljejo antidepresive krajši čas (manj kot 6 mesecev).

Prenehanje jemanja antidepresivov mora potekati pod nadzorom zdravstvenega strokovnjaka. Pomembno je informiranje o možnih odtegnitvenih učinkih in priprava strategije za njihovo obvladovanje.

Vir:

Horowitz, M. A., Buckman, J. E. J., Saunders, R., Aguirre, E., Davies, J., & Moncrieff, J. (2025) Antidepressants withdrawal effects and duration of use: a survey of patients enrolled in primary care psychotherapy services. *Psychiatry Research* <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116497>

## **Povezava med življenjskim slogom in depresijo**

By [Miha Florjanič](#) April 14, 2025

<https://madinslovenia.org/?p=438>

185 ogledov



Medicinska revija JAMA Network Open je objavila raziskavi, ki ponujata strategije za obvladovanje depresije. Hoja izboljša razpoloženje, zmanjšanje časa, preživetega na družbenih medijih, pa pomaga ublažiti razdražljivost in stres.

#### **Povezava med številom dnevnih korakov in depresijo pri odraslih**

Raziskava, objavljena decembra 2024, je analizirala podatke študij z več kot 96.000 odraslimi udeleženci in ugotovila, da je večje število dnevnih korakov povezano z zmanjšanjem simptomov depresije. Posamezniki, ki so dnevno prehodili vsaj 7.000 korakov, so imeli 31% manjše tveganje za razvoj depresije v primerjavi s tistimi, ki so naredili manj kot 5.000 korakov na dan. Vsako povečanje za 1.000 korakov na dan je prineslo dodatno 9 % zmanjšanje tveganja za depresijo. Ti rezultati dokazujejo, da lahko že zmerno povečanje telesne aktivnosti, prispeva k izboljšanju duševnega zdravja.

Zmerna hoja je povezana z boljšim razpoloženjem in nižjo stopnjo depresivnih občutkov. Za posameznike, ki iščejo naravne alternative, je hoja preprosta, dostopna in učinkovita možnost za izboljšanje duševnega zdravja.

#### **Razdražljivost in uporaba družbenih omrežij pri odraslih v ZDA**

Študija, objavljena januarja 2025, je raziskovala povezavo med uporabo družbenih

omrežij in razdražljivostjo pri odraslih v ZDA. Ugotovitve kažejo, da so posamezniki, ki pogosto uporabljajo družbena omrežja, poročali o višjih stopnjah razdražljivosti.

Pri uporabi večji del dneva je bilo ugotovljeno znatno povečanje razdražljivosti za Twitter (0,67 točke; 95 % IZ, 0,30–1,05 točke), TikTok (1,69 točke; 95 % IZ, 1,44–1,94 točke), Instagram (0,69 točke; 95 % IZ, 0,44–0,94 točke) in Facebook (1,40 točke; 95 % IZ, 1,19–1,61 točke).

Pretirana izpostavljenost družbenim medijem poveča občutke razdražljivosti, kar je pogosto povezano z depresijo. Daljši čas uporabe družbenih medijev vodi v slabše razpoloženje, še posebej pri negativnih vsebinah. Uporaba družbenih omrežij vpliva na povečano razdražljivost, kar je potrebno upoštevati pri obravnavi duševnega zdravja.

Študija predlaga omejitve uporabe družbenih medijev za uravnavanje razpoloženja in zmanjšanje duševnega pritiska.

### **Praktični nasveti za izboljšanje duševnega zdravja**

Vključite redno hojo v svoj vsakdanjik. Začnite s kratkimi sprehodi in postopoma povečujte število korakov, pri čemer si prizadevajte za vsaj 7.000 korakov na dan.

Omejite uporabo družbenih omrežij: bodite pozorni na čas, ki ga preživite na družbenih omrežjih, in poskusite zmanjšati njihovo uporabo, še posebej, če opazite povečano razdražljivost ali stres.

Vzpostavite zdrave življenjske navade: poskrbite za uravnoteženo prehrano, zadosten spanec in redno telesno vadbo, kar lahko skupaj prispeva k boljšemu duševnemu počutju.

Poskusite vključiti te preproste spremembe v svoj vsakdan.

### **Viri**

Bizzozero-Peroni, B., Díaz-Goñi, V., Jiménez-López, E., Rodríguez-Gutiérrez, E., Sequí-Domínguez, I., Núñez de Arenas-Arroyo, S., López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaíno, V., & Mesas, A. E. (2024). Daily step count and depression in adults: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 7(12)

<https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.51208>

Perlis, R. H., Uslu, A., Schulman, J., Gunning, F. M., Santillana, M., Baum, M. A., Druckman, J. N., Ognyanova, K., & Lazer, D. (2025). Irritability and social media use in US adults. *JAMA Network Open*, 8(1) <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.52807>



[Miha Florjanič](#)

Magister farmacije, študent psihoterapevtske propedeutike na SFU Ljubljana. 40 let izkušenj v farmacevtski industriji.