



*Ko se znajdete v položaju, ko se počutite posebno zaskrbljeni ali preobremenjeni, poskusite tole: pogledajte okoli sebe in poimenujte tri stvari, ki jih vidite, prepoznajte tri zvoke, ki jih slišite, in premaknite tri dele svojega telesa.*

## Novice

### Pravilo 333 za anksioznost

Tako imenovano **pravilo 333 za anksioznost** je orodje, ki nam lahko pomaga, da se, ko občutimo posebno zaskrbljenost ali preobremenjenost, prizemljimo in umirimo. Njegovo izvajanje zahteva **tri korake**. Prvi je **poimenovanje treh stvari, ki jih vidimo okoli sebe**. Naslednji korak je **prepoznanje treh zvokov, ki jih slišimo**. V zadnjem koraku **premaknemo tri dele svojega telesa**, ki se jih lahko tudi dotaknemo, ali pa premaknemo ali se dotaknemo treh predmetov v svoji bližini.

Čeprav ni uradnih raziskav o njegovi učinkovitosti, pravilo 333 pomaga mnogim ljudem. Seveda pa izvajanje tega pravila ni nadomestilo za zdravljenje. Kako pravzaprav zdravimo anksioznost? O tem se lahko poučite

na [naši spletni strani](#), na primer v [e-učilnici o anksioznosti](#), ali pa se udeležite naše delavnice »Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!«, ki je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom kot dejavnikom, ki sproži in vzdržuje duševne težave, ter z najbolj razširjenimi motnjami razpoloženja, med katerimi so tudi anksiozne motnje.

Vir: Herndon, J., [What Is the 333 Rule for Anxiety?](#)



### Projekt PoljaMoči

Vabimo vas k sodelovanju v raziskavi Znanstvenoraziskovalnega centra SAZU, ki poteka v okviru projekta *PoljaMoči* – novega projekta, ki gre naprej z roko v roki s programom OMRA – in s katero želimo bolje razumeti in dobiti vpogled v potrebe na področju skrbi za dobro duševno zdravje. Vaše izkušnje in mnenja nam bodo pomagali pri pripravi izobraževalnih gradiv in dogodkov, ki bodo namenjeni prepoznavanju težav v duševnem zdravju, tehnikam samopomoči in iskanju ustrezne strokovne podpore.

Raziskava je anonimna, sodelovanje – izpolnjevanje [vprašalnika](#) – pa vam bo vzelo nekaj minut.

Hvaležni bomo, če boste vabilo delili tudi z drugimi, ki bi želeli prispevati svoje znanje in izkušnje.

---

## Delavnica OMRA v mesecu marcu

MAREC

27

**Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!**

Brezplačna delavnica

Delavnica je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom kot dejavnikom, ki sproži in vzdržuje duševne težave, ter z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo, ki so najbolj razširjene motnje razpoloženja.

[Program](#)

[Prijava](#)

---

## Stopite v stik z nami



## Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT  
KARAKTER



Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE