

KJE LAHKO DOBIŠ VEČ POMOČI?

POIŠČI POMOČ, KADAR JO POTREBUJEŠ!

👉 **Zavod Ypsilon:** Redno izvajamo predavanja in delavnice o skrbi za duševno zdravje in prekarno delo. Obišči nas in se pridruži naši skupnosti.

🌐 www.ypsilon.si

👉 **Študentska organizacija Slovenije (ŠOS):** Nudijo brezplačno pravno svetovanje in podporo.

🌐 www.studentska.org

👉 **Zavod RS za zaposlovanje (ZRSZ):** Možnosti kariernega svetovanja in pridobivanja subvencij za zaposlitev.

🌐 www.ess.gov.si

👉 **Centri za duševno zdravje:** Če čutiš stisko, ne oklevaj. Brezplačne svetovalnice ti lahko pomagajo.

🌐 www.nijz.si/dusevno-zdravje

**Ne pozabi – tudi tvoja duševna moč šteje.
Skupaj bomo zmogli!**



VABILO NA IZOBRAŽEVANJE

PRIDRUŽI SE NAŠEMU IZOBRAŽEVANJU!

🌟 **Spoznaj več o prekrasnih zaposlitvah in skrbi za duševno zdravje.** 🌟

Datum naslednjega izobraževanja najdeš na 👉 www.ypsilon.si

👉 Več informacij: klemen.kos@ypsilon.si



**POSKRBI ZASE IN SE
PRIDRUŽI SKUPNOSTI,
KI PODPIRA!**



Sofinancira
Evropska unija

YPSILON

Razpis: Z mladinskim delom proti prekrasnosti
mladih – pilotni projekt

Celotni proračun: 87.060,40 EUR
EU-financiranje: 34.824,16 EUR

PREKARNO DELO IN DUŠEVNO ZDRAVJE

KAKO POSKRBTI ZASE?

Si pogosto pod stresom?

*Želiš najti ravnovesje med
delom in prostim časom?*

Odkrij nekaj učinkovitih trikov,
kako ohraniti dobro počutje,
tudi če delaš prekarno.



KAJ JE PREKARNO DELO?

PREKARNO DELO NI STABILNO, A TO NE POMENI, DA TI MORA VZETI MIR!

Prekarno delo vključuje kratkoročne pogodbe, delo preko agencij ali samozaposlitev, kar pomeni več stresa, finančne negotovosti in pomanjkanje pravic do bolniške ali dopusta. Vse to lahko močno vpliva na tvoje duševno zdravje.

Ali veš, da raziskave kažejo, da imajo prekarni delavci kar 40 % več možnosti za razvoj anksioznosti? 😞



VPLIV NA DUŠEVNO ZDRAVJE

ZAKAJ PREKARNO DELO VPLIVA NA TVOJE POČUTJE?

- ☛ **Stalna negotovost:** Nikoli ne veš, koliko boš zaslužil/a naslednji mesec.
- ☛ **Finančni stres:** Pomanjkanje rednega dohodka vodi do stalnih skrbi.
- ☛ **Pomanjkanje socialnih pravic:** Brez bolniške odsotnosti ali dopusta se lahko hitro počutiš ujet/a.
- ☛ **Občutek nemoči:** Ker nimaš stabilnega delovnega mesta, se lahko počutiš, kot da ne moreš vplivati na svojo prihodnost.

Poznaš te stiske? Poglej, kako si lahko pomagaš, da bo vsak dan malo lažji. 😊

NASVETI ZA BOLJŠE POČUTJE

KAKO POSKRBE TI ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE?

- ☛ **Vzpostavi rutino:** Čeprav delaš prekarno, si lahko ustvariš urnik. To ti bo dalo občutek nadzora.
- ☛ **Kdaj nazadnje si imel/a čas za kosilo brez telefona?**
- ☛ **Redno se sproščaj:** Praksa meditacije ali globokega dihanja lahko zmanjša stres.
- ☛ **Priporočilo:** Preizkusi aplikacije kot sta Calm ali Headspace!
- ☛ **Postavi si dolgoročne cilje:** Tudi majhni koraki ti lahko pomagajo doseči večjo stabilnost. Kaj je tvoj cilj za naslednji mesec?

*Dihaj globoko ... zapri oči ... in ponovi:
Naredim vse, kar lahko, zase. ❤️*

