



**DIPLOMACIJA ALI
DIREKTNOST PRI
KOMUNICIRANJU?**

Pravilo sodobnega komuniciranja pravi, da se mnenja, pogledi, ideje, razmišljanja in predlogi najbolje predebatirajo osebno in ne preko e-maila. A dejstvo je, da marsikdo ne zmore biti direkten in iskren. Na drugi strani pa imamo ljudi, ki ne prenesejo direktnosti in iskrenosti in se skrivajo za e-maili.

Kaj torej narediti? Kako pravilno oceniti situacijo in izbrati - je bolje biti direkten ali diplomatski?

Nasvet glede tega je enostaven in praktičen:

Izberite vedno direktno in iskreno verzijo. A ne "na prvo žogo"!

Najprej se prepričajte o namenu - kaj želite doseči s pogovorom z dotično osebo.

Ko imate jasen namen in je namen dober, pozitiven, povezovalen - pojdite v akcijo.

Dejstvo je, da si ljudje zaupamo samo takrat, ko smo iskreni. Tudi, ko je to težko in zahteva veliko poguma.

Diplomacija vodi le v navidezno zaupanje, s tem pa ne boste dosegli izjemnih rezultatov in odličnega sodelovanja.

S tem boste povzročili selekcijo in se na eni strani rešili slabih odnosov in ljudi, ki jim ne zaupate ter na drugi strani okrepili zaupanje s tistimi, ki jih najbolj potrebujete.

Povzeto po spletnem viru BMC International

JAVNA NAROČILA

Na portalu javnih naročil je bilo 17. avgusta 2017 objavljeno javno naročilo po postopku male vrednosti, katerega predmet so »Zbiralniki za ostre predmete«. Številka razpisa je JN007529/2017-W01, rok za oddajo ponudb pa najpozneje do 7. septembra 2017, do 10. ure.

*mag. Andreja Stepanovič, univ. dipl. ekon.
Strokovni sodelavec*

**VABLJENI NA KOLO
OD 10. AVGUSTA DO 10.
SEPTEMBRA 2017:
KOLESARJENJE, KI
SIMBOLIZIRA
ČLOVEŠKE VEZI**

Nacionalni inštitut za javno zdravje, Slovenski center za raziskovanje samomora Inštitut Andrej Marušič Univerza na Primorskem, Nacionalno združenje za kakovost življenja OZARA Slovenija in Slovensko združenje za preprečevanje samomora bodo v Sloveniji že četrto leto ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora organizirali akcijo Prekolesarimo svet. V akciji lahko sodelujemo od 10. avgusta do 10. septembra 2017, ko uradno obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Prekolesarjeni kilometri simbolizirajo povezanost vsega sveta v prizadevanjih za preprečevanje samomora. V akciji, ki je mednarodna, bodo sodelovali udeleženci z vseh celin in številnih držav. Skupaj zbudimo in krepimo zavedanje, da lahko marsikatere samomore preprečimo

– tudi z medsebojno empatijo, s sočutjem in s pogovorom.

»Glavni namen akcije Prekolesarimo svet je razširjati zavedanje, da samomore lahko preprečujemo. Želimo spodbujati druženje med ljudmi in s tem premagovati osamljenost, ki je eden izmed dejavnikov tveganja za razvoj duševnih stisk. Pobudnik akcije je Mednarodna zveza za preprečevanje samomora. Ker so bile pretekle akcije uspešne tudi v Sloveniji, se ji letos zato pridružujemo že četrtič zapored. Želimo prispevati k uresničevanju izziva, da bi udeleženci iz vsega sveta z združenimi močmi prekolesarili 40.075 kilometrov, kolikor znaša obseg Zemlje. Akcije v preteklih letih so bile po celem svetu zelo odmevne, saj je skupno število prekolesarjenih kilometrov znašalo skoraj štirikrat toliko, kot je obseg Zemlje. Zato ponovno tudi v Sloveniji vabimo na kolo odrasle, otroke, mladostnike in družine. Štejejo kilometri na kakršnem koli kolesu, lahko je tudi sobno. Kolesarimo lahko sami, v družbi s svojimi bližnjimi ali v okviru svojih delovnih organizacij,« je v imenu organizatorjev akcije povedala doc. dr. Saška Roškar, strokovnjakinja za duševno zdravje z Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Trenutek časa in človeške pozornosti lahko spremeni življenje

Letošnje geslo ob svetovnem dnevu preprečevanja samomora »Vzemi si trenutek, reši življenje« poudarja pomen skupnosti in pozornosti do bližnjega. Izpostavlja pomen medčloveške pomoči in pogovora oziroma prve psihološke pomoči. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije

zaradi samomora vsako leto umre okrog 800.000 ljudi, približno 25-krat toliko pa jih samomor skuša storiti. V ozadju takšne statistične ocene so zgodbe posameznikov, ki so zaradi različnih razlogov podvomili o vrednosti in smislu lastnega življenja. Posamezniki, ki so preživeli poskus samomora, nas lahko veliko naučijo o tem, kako pomembne so besede in dejanja drugih. Pogosto so aktivno iskali nekoga, ki bi začutil njihovo stisko in jih povprašal po tem, kako so. Življenje je dragoceno in včasih negotovo, tudi težko. Če si vzamemo trenutek časa in svojo pozornost namenimo tistemu, ki jo potrebuje – tujec, družinski član ali prijatelj – mu s tem lahko spremenimo življenje; če je takrat v stiski in razmišlja o samomoru, lahko s svojo pozornostjo spremenimo ali prekinemo tudi samomorilni proces. Slednje potrjujejo številni posamezniki po poskusu samomora. Povedo tudi, da v najtežjih trenutkih niso potrebovali in iskali specifičnega nasveta, temveč sta jim sočutje in empatija drugih pomagala, da so svojo pozornost in prizadevanja usmerili v življenje in okrevanje. Kako z nekom spregovoriti o samomoru? Pogosto nas skrbi, da bomo pri nekom s pogovorom o samomoru dodatno okrepili samomorilne misli. Vendar znanstveno podprti dokazi zagotavljajo, da sočuten odnos in poslušanje brez obsojanja stisko zmanjšata in samomorilnih namer ne povečata. Naj nas potemtakem ne bo strah pristopiti k nekomu, če menimo, da je v duševni stiski ali da razmišlja o samomoru – rešimo mu lahko življenje. Usmeritve glede tega, kako se pogovarjati z bližnjim, ki je v duševni stiski oziroma je samomorilno ogrožen, lahko najdemo tudi v dokumentih o Psihološki prvi pomoči, ki so dostopni na <http://www.nijz.si/sl/psiholoska-prva-pomoc> ali na spletnih straneh Živ? Živ! ([\[samomoru ali http://zivziv.si/kako-prepoznati-samomorilno-vedenje\]\(http://zivziv.si/kako-prepoznati-samomorilno-vedenje\).](http://zivziv.si/razmisljam-o-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Kje lahko poiščemo pomoč v duševni stiski?

Eden od temeljnih pristopov k preprečevanju samomora se nanaša na ozaveščanje o obstoječih virih pomoči v čustveni stiski. Najdostopnejši vir strokovne pomoči je osebni zdravnik. Kadar je stiska zelo huda in osebni zdravnik ni dosegljiv, so možni viri pomoči tudi: dežurni zdravnik, najbližja splošna ali psihiatrična bolnišnica, reševalna služba.

Viri za informacije o ustreznih oblikah pomoči ali za podporo in pogovor so tudi telefoni za pomoč v stiski:

- 01 520 99 00 - Klic v duševni stiski (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj);
- 116 123 - Zaupna Telefona Samarijan in Sopotnik (skupna številka; 24h/dan; klici so brezplačni);
- 080 12 34 - TOM, telefon otrok in mladostnikov (vsak dan med 12. in 22. uro).

V stiski lahko poiščemo strokovno pomoč tudi v eni od desetih psiholoških svetovalnic Centra za psihološko svetovanje Posvet:

- info@posvet.org (031 704 707; naročanje vsak delovnik med 9. in 17. uro);
- svetovalnica@nijz.si (031 778 772; naročanje vsak delovnik med 8. in 15. uro).

Za podporo, komunikacijo in podatke o ustreznih oblikah pomoči je primerno tudi spletno svetovanje:

- spletna postaja za razumevanje samomora www.zivziv.si
- spletna svetovalnica za mlade www.tosemjaz.net.

Usmeritve glede tega, kako se pogovarjati z bližnjim, ki je v duševni stiski oziroma je samomorilno ogrožen, lahko najdete tudi v dokumentih o Psihološki prvi pomoči, ki so dostopni na <http://www.nijz.si/sl/psiholoska-prva-pomoc>.

Povzeto po spletnem viru <http://www.nijz.si/sl/vabljeni-na-kolo-od-10-avgusta-do-10-septembra-2017-kolesarjenje-ki-simbolizira-cloveske-vezi>

ZGODILO SE BO - ta teden

❖ Ponedeljek:

- Gost radijske oddaje Murskega vala »Za zdravje« bo asist. Satar Baghrizabehi, dr. med., spec. oftalmolog, predstojnik Očesnega oddelka, tema oddaje: »O kratkovidnosti med zdravstvenim osebjem«.

❖ Sreda:

- Sestanek glede širitve programa Dora v Splošni bolnišnici Murska Sobota (konferenčna soba v upravni stavbi bolnišnice).

❖ Četrtek:

- Sestanek na temo variabilnega nagrajevanja za sekundarni nivo na Združenju zdravstvenih zavodov Slovenije, strokovni direktor, prim. asist. Daniel Grabar, dr. med., spec. anest. in vodja Službe ZEPA, Natalija Zrim, univ. dipl. ekon.
- Slavnostna predaja sredstev NLB Ginekološko-porodniškemu oddelku, avla Ginekološko-porodniškega oddelka.

*Darja Cigut
Tajništvo*

STATISTIČNI PODATKI ZA PREJŠNJI TEDEEN

	<i>Plan</i>	<i>Realiz.</i>
<i>ŠT.SPP</i>	359	371
<i>ŠTEV. BOD:</i>	1.900	1647
<i>LEŽALNA DOBA</i>	5,30	4,27
<i>ŠT. NOVOROJ:</i>		28
<i>DOJ. MATERE:</i>		7

*Sladjana Čerpnjak
Splošna služba*

Misel

*Na koncu niso leta življenja, ki
štejejo, ampak dejstvo, koliko
življenja je bilo v teh letih.
(Abraham Lincon)*

*Ureja : Jožica Viher
Lektorira: Tjaša Korošec Horvat
Naklada 140 izvodov
Prispevki in delo niso honorirani !
Modri dirkač vam je tedensko
dosegljiv na naslovu:
<http://www.sb-ms.si>*