



WITH RAISED MENTAL HEALTH LITERACY TO BETTER MANAGING OF MOOD DISORDERS (Acronym OMRA)

dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, Institute Karakter

dr. Lilijana Šprah, Research Centre of the Slovenian Academy of Sciences and Arts

Programme Partners:



Funding:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Slovenia in numbers ...



Demographic indicators

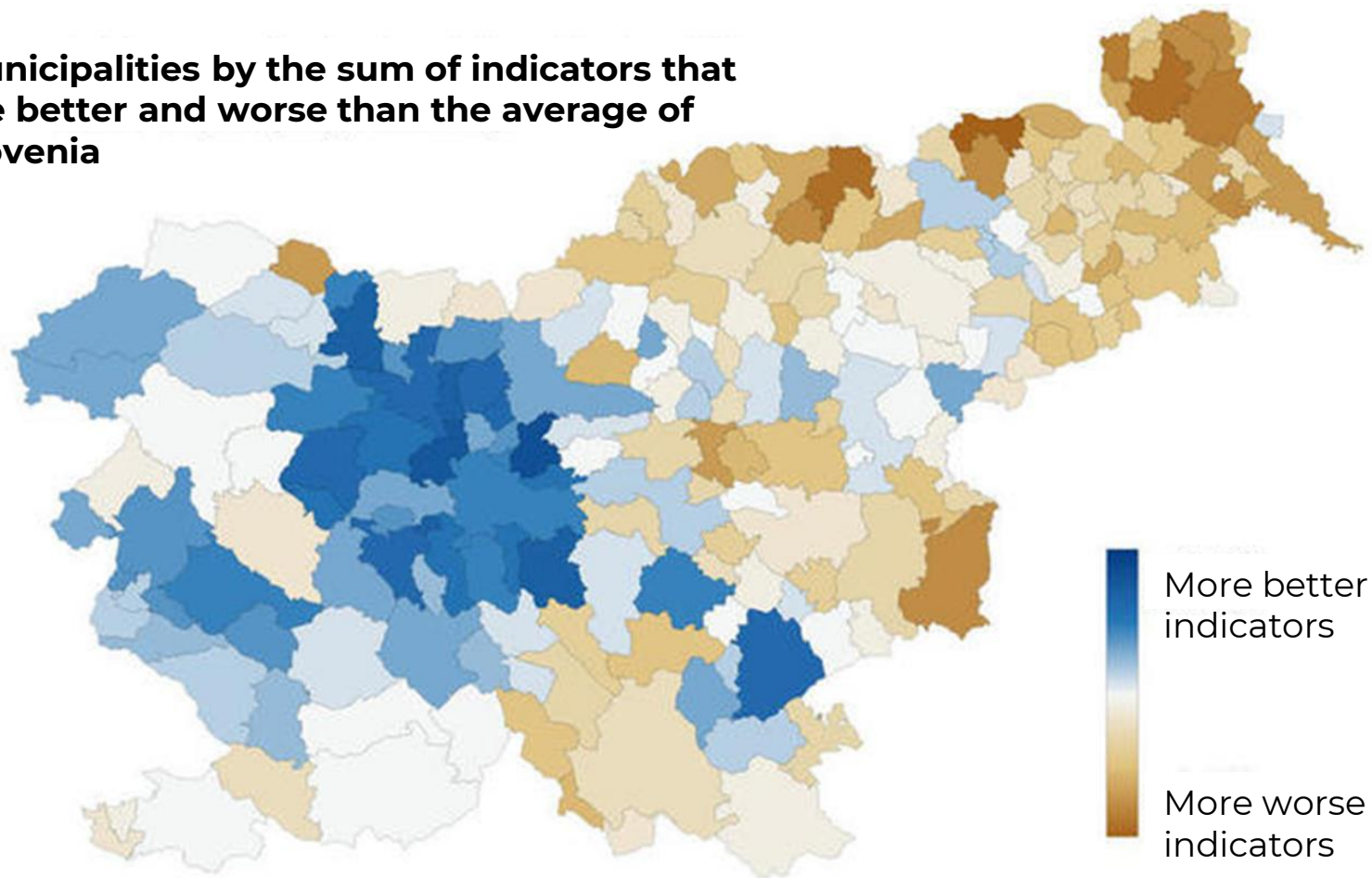
	1966	2016
Population, 1 July	1,669,606	2,064,241
Total fertility rate	2.48	1.58
Mean age of mother at first childbirth (years)	23.9	29.4
Live births outside marriage (%)	8.7	58.6
Mean age at death	62.5	77.3
Infant deaths per 1,000 live births	26.0	2.0
Mean age of groom at marriage (years)	28.2	35.3
Mean age of bride at marriage (years)	24.7	32.6

Source: SURS

In 2016 residents of Slovenia were on average 43 years old.

Significant inequalities in health related indicators in Slovenian municipalities

Municipalities by the sum of indicators that are better and worse than the average of Slovenia



More better indicators

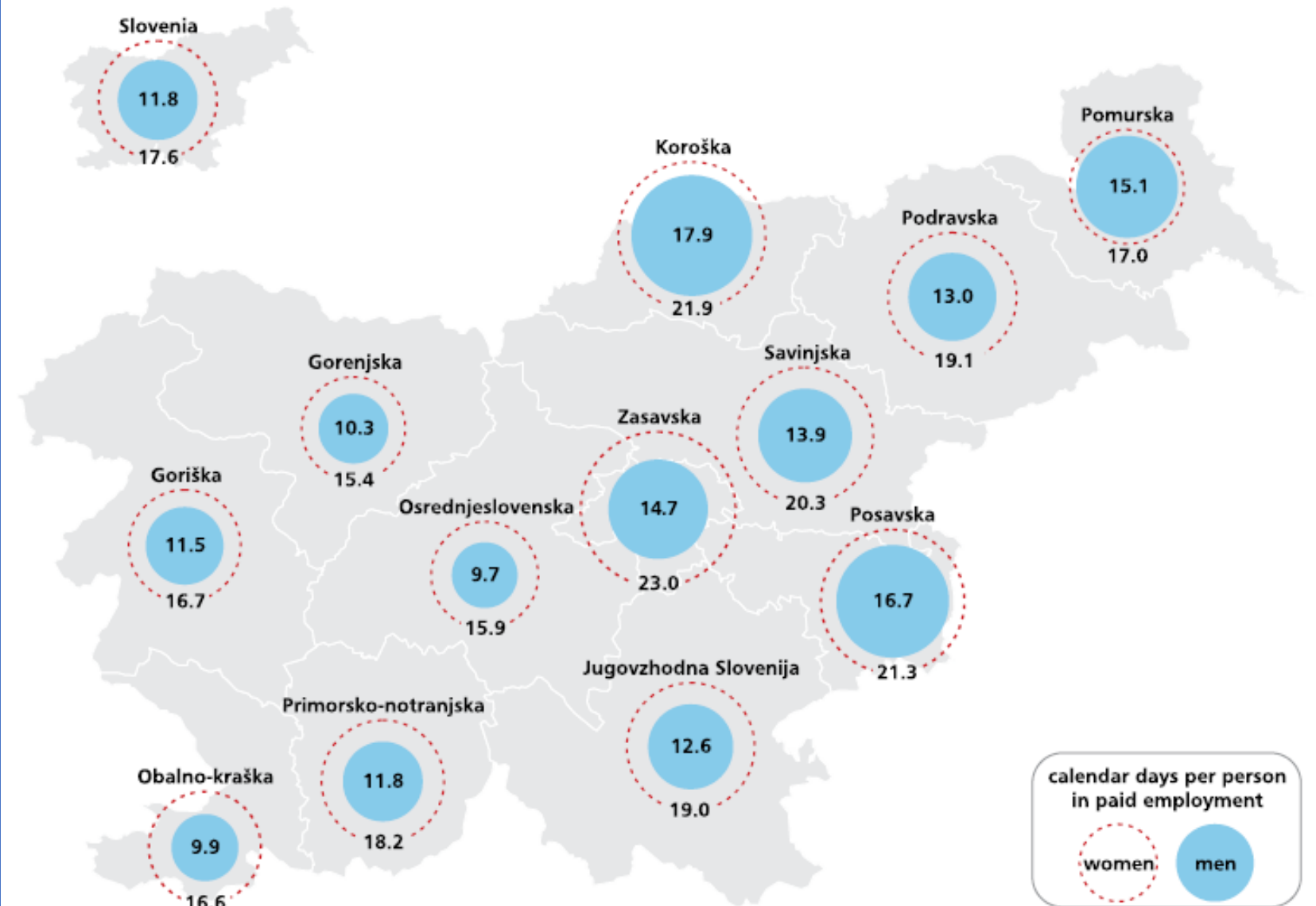
More worse indicators

Economic growth
Education
Employment
Traffic accidents
Drinking water
Sick leave
Specific morbidity and mortality (cancer, CVD, alcohol, ...)
Suicidal behaviour

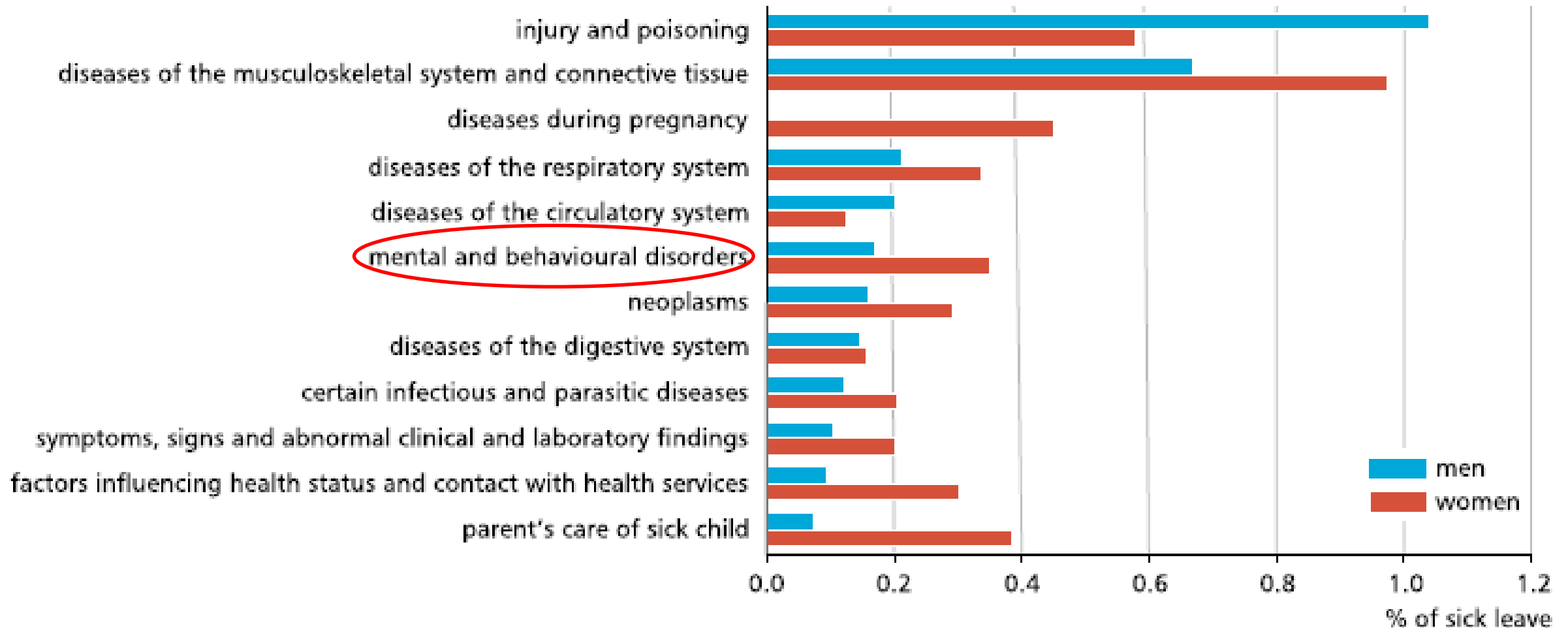
(NIJZ, 2015).

Regional and gender diversity on sick leave

9,7 to 21,9 calendar days per person in paid employment



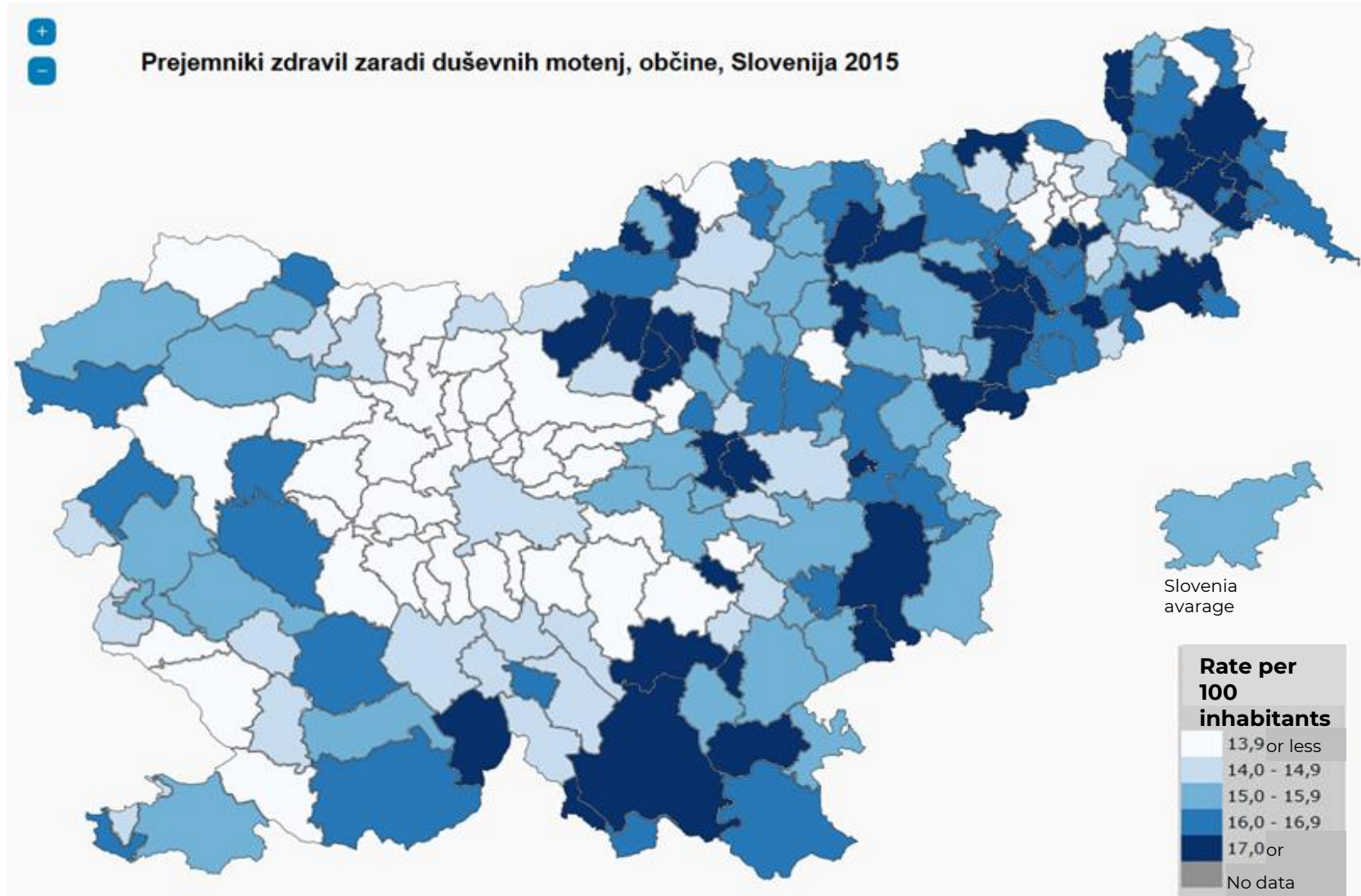
Leading causes of sick leave, 2016



Inequalities in health care delivery

Regional diversity of
prescribed drugs for
mental disorders at
municipality level
(NIJZ, 2015)

Average 15 to 15,9 per 100
inhabitants



The mental health prevention and promotion programs are not equally accessible to all population in Slovenia.

We face stigma and lack of knowledge on importance of mental health.

Mood disorders are among the most prevalent mental health issues.



What can we do?



PROGRAMME

WITH RAISED MENTAL HEALTH LITERACY TO BETTER MANAGING OF MOOD DISORDERS





The concept of mental health literacy derived from **health literacy**, which aims to increase patient knowledge about physical health, illnesses, and treatments.

Mental health literacy has been defined as "knowledge and beliefs about mental disorders which aid their recognition, management or prevention."

Mental health literacy includes the ability to recognize specific disorders; knowing how to seek mental health information; knowledge of risk factors and causes, of self-treatments, and of professional help available; and attitudes that promote recognition and appropriate help-seeking.

The Programme OMRA is designed to **increase the accessibility to various information related to the early identification of mood disorders and available types of (self) help** via:

- OMRA **website** platform
- **educational courses (mental health literacy workshops)** for representatives and users of local stakeholders
- publishing of **manuals, guides, leaflets** designed for early recognition of mental health issues
- **promotion** of the programme through the media, social networks, public events etc.

Aim of the programme: contributing to higher level of mood disorders literacy in different population groups



Website
www.omra.si

The entrance page of
the OMRA website



First person accounts
- Personal stories on
taking care on his or
her mental health,
overcoming mental
health disorder, ...



Osebne zgodbe / **Osebne izpovedi**

Pregorele so mi varovalke

Maj, 38

V službi smo imeli ogromno dela in ker sem perfekcionista, sem pogosto prevzel še delo drugih, ker sem vedel, da drugače delo ne bo dobro opravljeno. Včasih sem bil v službi tudi deset ali celo dvanajst ur, samo da je bilo vse narejeno. O delu sem razmišljal tudi ponoči. Imam številno družino in č...

[Preberi več →](#)

Strah, da se ponavlja družinska zgodovina

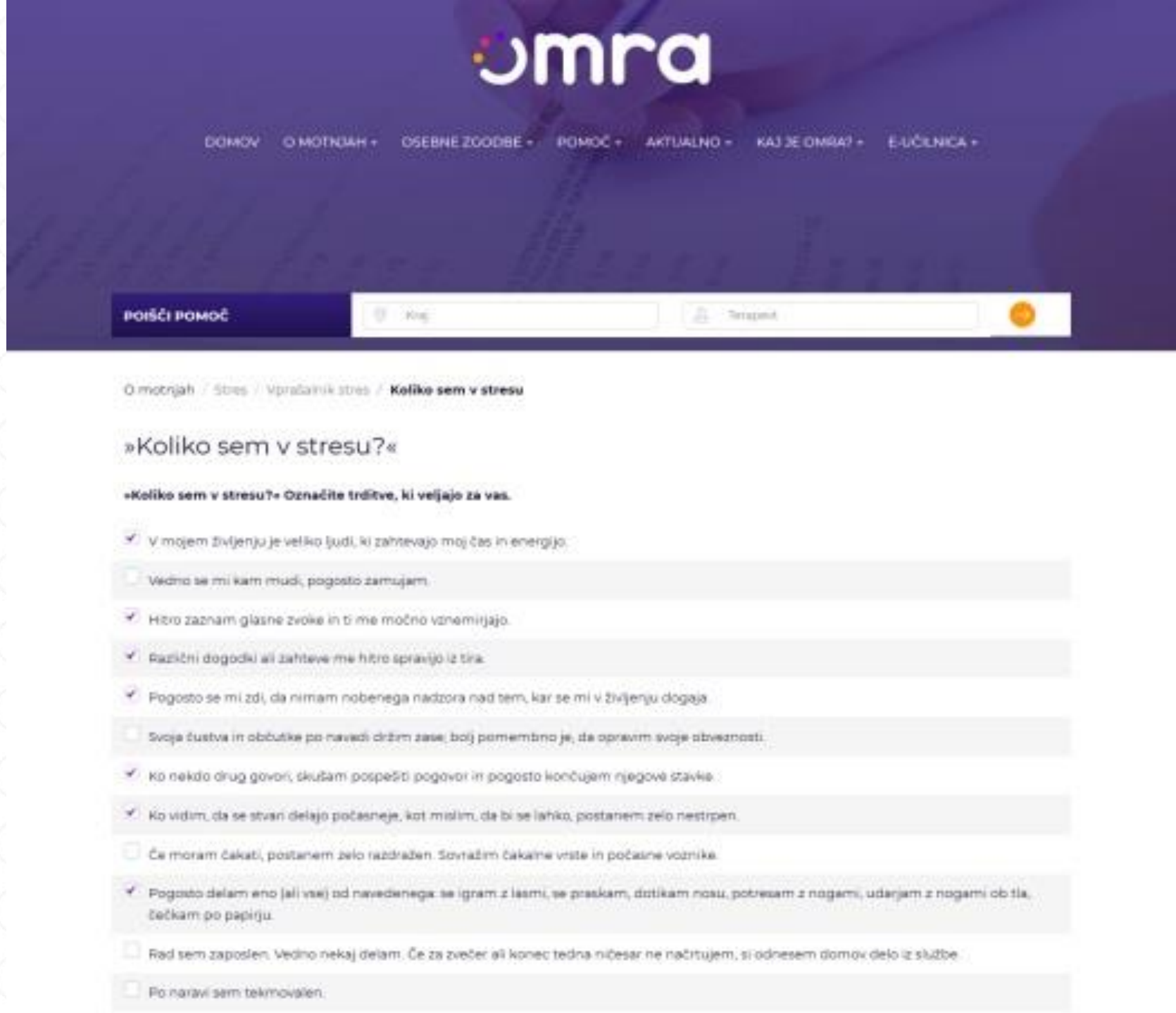
Tanja, 55

Tanja vse do 40. leta ni imela kakšnih večjih težav. Potem pa se je v njeno življenje prikradla čedalje večja utrujenost, za katero ni vedela pravega razloga. Ponoči ni mogla več zaspati, zjutraj ne vstati iz postelje in včasih je kljub obveznostim v njej preživela cel dan. Odnos s partnerjem, ki...

[Preberi več →](#)

Resilience on stress is important for mental health:

Self tests/ stress ...



The screenshot shows the OMRA website interface. At the top, the OMRA logo is visible, followed by a navigation menu with links: DOMOV, O MOTNJAH +, OSEBNE ZGODBE +, POMOČ +, AKTUALNO +, KAJ JE OMRA? +, and E-UČILNICA +. Below the navigation bar is a search bar with the text "POIŠČI POMOČ" and input fields for "Kraj" and "Terapevt". A yellow profile icon is on the right. The main content area displays a breadcrumb trail: "O motnjah / Stres / Vprašalnik stres / Koliko sem v stresu". The title of the page is "»Koliko sem v stresu?«". Below the title, the instruction reads: "»Koliko sem v stresu?« Označite trditve, ki veljajo za vas." The questionnaire consists of 12 items, each with a checkbox and a statement. The first item is checked, while the others are unchecked.

OMRA

DOMOV O MOTNJAH + OSEBNE ZGODBE + POMOČ + AKTUALNO + KAJ JE OMRA? + E-UČILNICA +

POIŠČI POMOČ

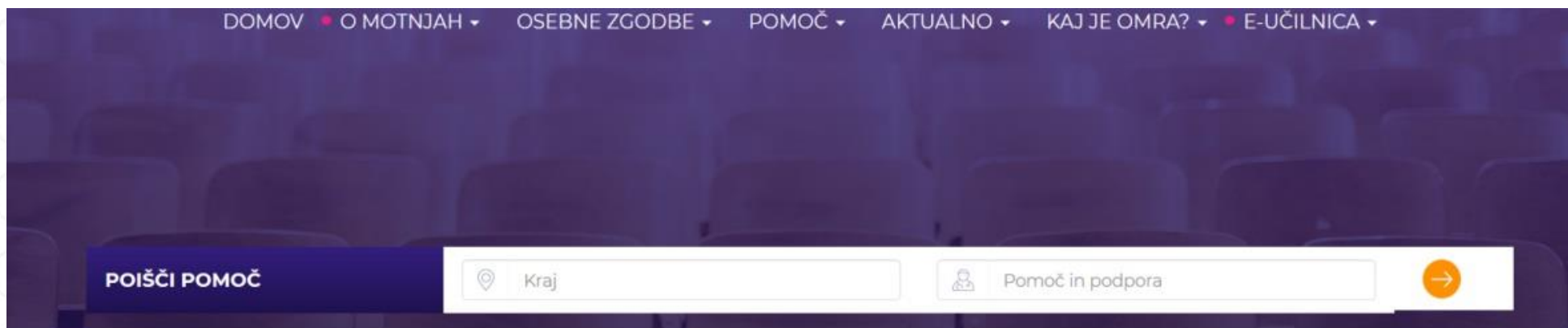
Kraj Terapevt

O motnjah / Stres / Vprašalnik stres / Koliko sem v stresu

»Koliko sem v stresu?«

»Koliko sem v stresu?« Označite trditve, ki veljajo za vas.

- ☒ V mojem življenju je veliko ljudi, ki zahtevajo moj čas in energijo.
- ☐ Vedno se mi kam mudi, pogosto zamujam.
- ☒ Hitro zaznam glasne zvoke in ti me močno vznemirjajo.
- ☒ Različni dogodki ali zahteve me hitro spravijo iz tira.
- ☒ Pogosto se mi zdi, da nimam nobenega nadzora nad tem, kar se mi v življenju dogaja.
- ☐ Svoja čustva in občutke po navadi držim zase, bolj pomembno je, da opravi svoje obveznosti.
- ☒ Ko nekdo drug govori, skušam pospešiti pogovor in pogosto končujem njegove stavke.
- ☒ Ko vidim, da se stvari delajo počasneje, kot mislim, da bi se lahko, postanem zelo nestrpen.
- ☐ Če moram čakati, postanem zelo razdražen. Sovražim čakalne vrste in počasne voznike.
- ☒ Pogosto delam eno (ali vse) od navedenega: se igram z lasmi, se praskam, dotikam nosu, potrkavam z nogami, udarjam z nogami ob tla, čečkam po papirju.
- ☐ Rad sem zaposlen. Vedno nekaj delam. Če za zvečer ali konec tedna ničesar ne načrtujem, si odnesem domov delo iz službe.
- ☐ Po naravi sem tekmovalec.



E-učilnica / **Stigma in iskanje pomoči**



**Preverite z
vprašalnikom, v koliki
meri je pri vas
izražena samostigma**



**Želim izvedeti več o
vplivu stigma na
iskanje pomoči
(virtualna učilnica)**

Entering virtual classroom
(stigma, depression, anxiety,
bipolar disorder)

- literacy questionnaire
- educational material

A fragment of educational material (virtual classroom)

Kako zmanjšati samostigmo?

Javno stigmo je težko v kratkem spremeniti, saj zahteva spremembo stališč na ravni celotne družbe. Lažje je doseči znižano samostigmo osebe s pomočjo različnih praktičnih posegov in pristopov za spodbujanje odločanja o iskanju strokovne pomoči. Nekatere raziskave kažejo, da določeni ljudje občutijo manjšo samostigmo že, če se normalizira (osmisli) njihove simptome oziroma imajo zanje zagotovljeno razlago. Prav tako ljudje občutijo manj sramu in krivde, ko imajo na voljo informacije, ki potrjujejo, da njihove težave v duševnem zdravju niso njihova krivda, da niso nespremenljive in da se bodo izboljšale v teku strokovne obravnave.


[← Nazaj](#)
[Naprej →](#)

Kako zmanjšati samostigmo?



Programi za znižanje samostigme, ki jih poznamo pod imenom »Postati ponosen« naslavljajo bolj varne oziroma prilagodljive vidike razkritja težav v duševnem zdravju v obliki tehtanja njegovih prednosti (ZA) in slabosti (PROTI). Cilj takih programov je osebo opolnomočiti, podpreti in opogumiti, da se sama odloči za razkritje težav v duševnem zdravju, ne pa jo siliti, da na vsak način razkrije svoje težave drugim. Odločitev za razkritje težav v duševnem zdravju je namreč zelo osebna odločitev, ki je odvisna od osebnih in družbeno-kulturnih okoliščin osebe (starost, spol, etnična pripadnost, zakonski stan, izobrazba, okolje bivanja ipd.) in od nje zahteva, da skrbno premisli potencialne prednosti in slabosti razkritja. Razkritje namreč ni črno-bela odločitev. Oseba spreminja strategije razkrivanja v skladu s premisleki o lastnem obvladanju tveganj ob samem razkritju težav v duševnem zdravju.

[← Nazaj](#)
[Ko izkušnje spregovorijo...](#)
[Naprej →](#)

Strategies for overcoming self stigma ...

POIŠČI POMOČ

 Kraj

 Terapevt



O motnjah / **Depresija**

Zanimivosti o depresiji



**Kaj je bilo prej –
depresija ali kronična
bolečina?**



**Povezava med
alkoholom in
depresijo je
dvosmerna**



Zakaj jaz?



Depresija je pogosta

Interesting facts
about depression,
stigma, anxiety,
bipolar disorder

O depresiji

Nastanek depresije

V mojem primeru ni šlo za nobenega od dejavnikov, kar čez noč sem padel v depresijo.

Tudi to je mogoče, saj se ljudje majhnih bremen, ki jih moramo prenašati, velikokrat niti ne zavedamo. Nosimo jih dan za dnem, ne da bi vedeli, da bremena postajajo čedalje težja in večja. Podobno lahko voda preoblikuje kamen: če na kamen kaplja voda, ena kapljica še ne povzroči spremembe, a z leti in stotinami kapljic, razlika postane vidna.

Verjetno ste veliko delali in niste čutili utrujenosti, dokler se niste zrušili. Morda pa spadate med tiste, ki slabše zaznavajo, kdaj so pod stresom. Med osebami, ki zbolijo za depresijo, je zelo veliko takšnih, ki slabo zaznavajo, kdaj so pod stresom, oziroma zelo slabo zaznavajo svojo utrujenost.

 [Shrani](#)  [Deli s prijateljem](#)

Bil sem zelo vesten in marljiv delavec, v nekem trenutku pa se je nekaj v meni zlomilo in nisem mogel več delati.

Mislil sem, da je depresija odraz šibkosti osebe, ki jo razvije.

Moje razpoloženje niha iz vznesenega v depresijo in obratno.

Če smo dedno nagnjeni k depresiji, potem je spoprijemanje z njo nesmiselno.

Imel sem občutke krivde, ker sem razvil depresijo.

Simptomi

Zvečer ne morem zaspati, ko pa zaspim, se pogosto zbudim in ne morem zaspati, zato se zjutraj zbudim neprespan in utrujen.

Stalno sem utrujen in kljub počitku se ne morem odpočiti.

Frequently asked questions and answers about, depression, anxiety, bipolar disorder

Search engine for
help and support
at regional level

POIŠČI POMOČ

 Celje



Pomoč in podpora



Rezultati iskanja

Dispanzer za mentalno zdravje, Zdravstveni dom Celje

 Kersnikova 1/a
3000 Celje

 03 543 43 22


 dmz@zd-celje.si

Dispanzer za mentalno zdravje, Zdravstveni dom Celje

 Kersnikova 1/a
3000 Celje

 03 543 43 23

 Ksenija.centa@zd-celje.si; Tanja.jazbec@zd-celje.si

 <https://www.zd-celje.si/dejavnost/osnovna-zdravstvena-dejavnost/dispanzer-za-mentalno-zdravje/>

An online
application form
for purchasing
electronic
newsletter
OMRA

Želite vedeti več?

Prijavite se na naš novičnik in poskrbeli bomo za sveže informacije in nova znanja.

e-poštni naslov

Soglašam, da program OMRA ter njegovi partnerji uporabljajo moj e-poštni naslov (podatek v polju zgoraj) za obveščanje o novostih, izobraževanjih, zanimivih vsebinah v zvezi s tematiko programa ter drugih dogodkih v okviru programa.

PRIJAVA NA NOVICE



Publishing

Leaflet OMRA



Kaj in katere so motnje razpoloženja?
Kako jih prepoznati, se z njimi spoprijeti?
Kako jih zdraviti?
Kako do boljšega duševnega zdravja?

IZHOD IZ LABIRINTA

www.omra.si



Število duševnih motenj v primerjavi z drugimi boleznimi narašča hitreje. Vsaka tretja družina ima člana, ki ima težave z duševnim zdravjem. Polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavijo tekom življenja, se začne do 14. leta starosti. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

Motnje razpoloženja, kot so depresija, anksioznost (tesnoba) in bipolarna motnja, niso bistveno drugačne od drugih bolezni, za katere velja: prej ko o njih spregovorimo, prej jih prepoznamo in prej jih lahko zdravimo.

Motnje razpoloženja so mnogo bolj pogoste, kot si predstavljamo in o njih govorimo. Lahko se pojavijo kadarkoli in komurkoli. Rešitve obstajajo, poiščite jih!

Prekomerni stres lahko povežemo s tveganjem za razvoj motenj razpoloženja.

Pogostejše motnje razpoloženja so anksiozne motnje. Stevilni se soočajo s pretirano tesnobo, strahovi, napetostjo in nenehno zaskrbljenostjo. Razlika med običajno zaskrbljenostjo in anksioznostjo je v tem, da so pri anksioznosti občutki zaskrbljenosti in tesnobe tako močni, da osebo že ovirajo v vsakdanjem življenju.



Panični napad je pogost pojav pri anksioznih motnjah. Traja lahko od nekaj minut do izjemoma ene ure in celo dlje. Lahko se pojavi kjerkoli, v postelji, trgovini, na delovnem mestu, ulici ... Oseba se začne izogibati mestom, kjer se je zgodil napad, kar lahko pripelje do tega, da sploh ne more zapustiti doma. Panični napad posameznik doživlja podobno kot srčni napad in pogosto šele po nekaj obiskih urgentnih centrov ugotovi, kaj je pravi izvor njegovih težav.

Obiščite nas!

www.omra.si

SPREMLJAJTE NAS TUDI NA



Program "Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja" sofinancira Ministrstvo RS za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Glavni cilj programa OMRA je dvigniti raven pismenosti o duševnem zdravju, predvsem o motnjah razpoloženja. Mnogi jih ne prepoznavajo in ne vedo, da pomoč in zdravljenje obstajata. Pri dalj trajajočih motnjah razpoloženja pa si številni zaradi sramu in stigme zatiskajo oči ter po nepotrebnem vztrajajo v trpinčenju sebe in svojih bližnjih.



Predsodki, sram in stigma prepogosto vplivajo na slabo prepoznavanje motenj razpoloženja.

Depresija je ena najpogostejših motenj razpoloženja in za njo trpi na milijone ljudi. Čeprav govorimo o dejavnih tveganja za razvoj depresivne motnje in o skupinah, kjer je depresivna motnja pogostejša (npr. ženske, osebe s telesnimi obolenji), velja, da za depresivno motnjo lahko zbolijo tako starejši kot mlajši, tako ženske kot moški ne glede na izobrazbo in družbeni status.

Zaradi anksiozne motnje osebe redko pravočasno poiščejo pomoč, zato pogosto ostanejo neprepoznane in nezdružljive. Stevilni si poskušajo pomagati sami, a žal velikokrat neustrezno; ne pomagajo, če uživajo alkohol ali droge, se preobdajajo ali blažijo tesnobo tako, da se vsemu izogibajo.

Tesnoba ni posledica posameznikove slabosti. Vzrokov za tesnobo je veliko: od preteklih neprijetnih izkušenj, okolja, ranljivosti do različnih telesnih bolezni in zdravil.

Ali ste vedeli? Simptomi depresije in anksioznosti se pogosto prepletajo. To pomeni, da ima veliko oseb z anksiozno motnjo tudi simptome depresije, 70 % oseb z depresijo pa se sooča tudi z anksioznostjo.

Obiščite spletno stran www.omra.si. Tam boste našli:

- Nazorne osebne zgodbe
- Predstavitve motenj razpoloženja na poljuden način
- Enotaven iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih slovenskih regijah, na katere se lahko obrnete po pomoč
- Preizkuse, s katerimi boste preverili svoje poznavanje duševnih motenj
- Pojasnila, kaj lahko pričakujete od različnih strokovnih vrst pomoči
- Pojasnila o učinkih zdravil in drugih oblikah terapije
- Dobre in preverjene oblike samopomoči
- Več o stigmati in samostigmati ter zakaj in kako se z njima spoprijeti
- Seznam izobraževalnih in informativnih gradiv (priročniki, vodiči, e-učilnice itd.)
- Nekaj usmeritev, kako pomagati, če se s težavami sooča vaš bližnji ali bližnja



Zelite biti sproti obveščeni o brezplačnih izobraževanjih in drugih dogodkih ter informativno-izobraževalnih materialih, ki jih pripravljamo v okviru programa OMRA?

O tem nas, prosimo, obvestite na spletni naslov ali pa se kar na spletni strani prijavite na prejemanje novic.



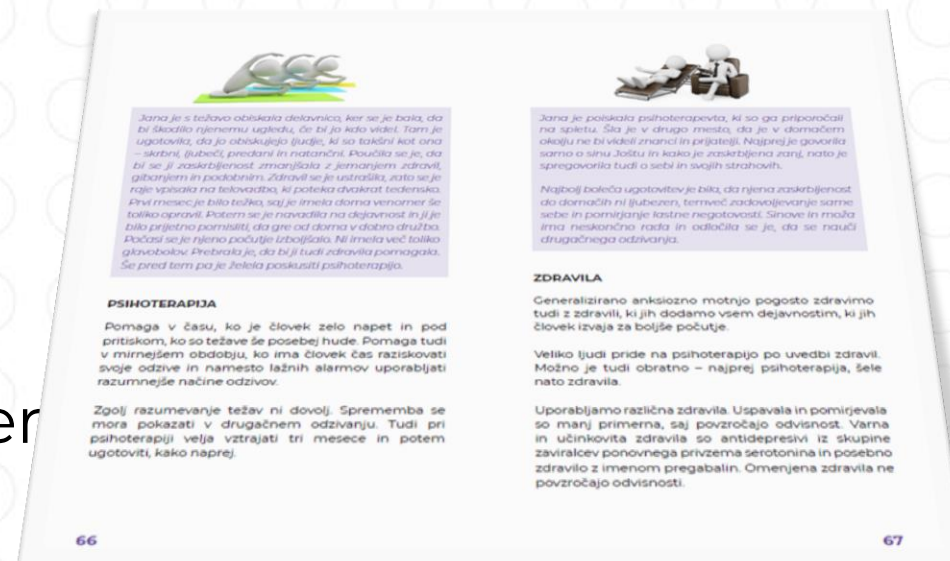
www.omra.si



info@omra.si



2 Manuals: Stress and anxiety; Depression and bipolar mood disorder Guide to mood disorders

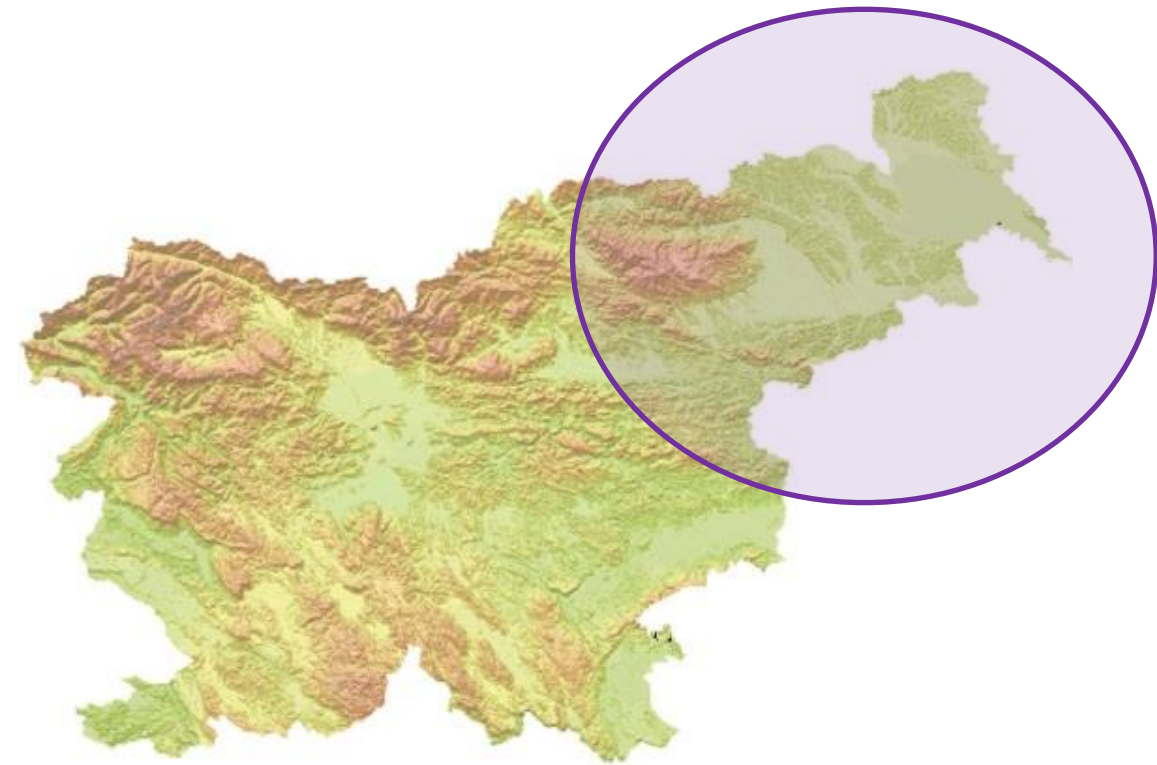




Educational courses OMRA

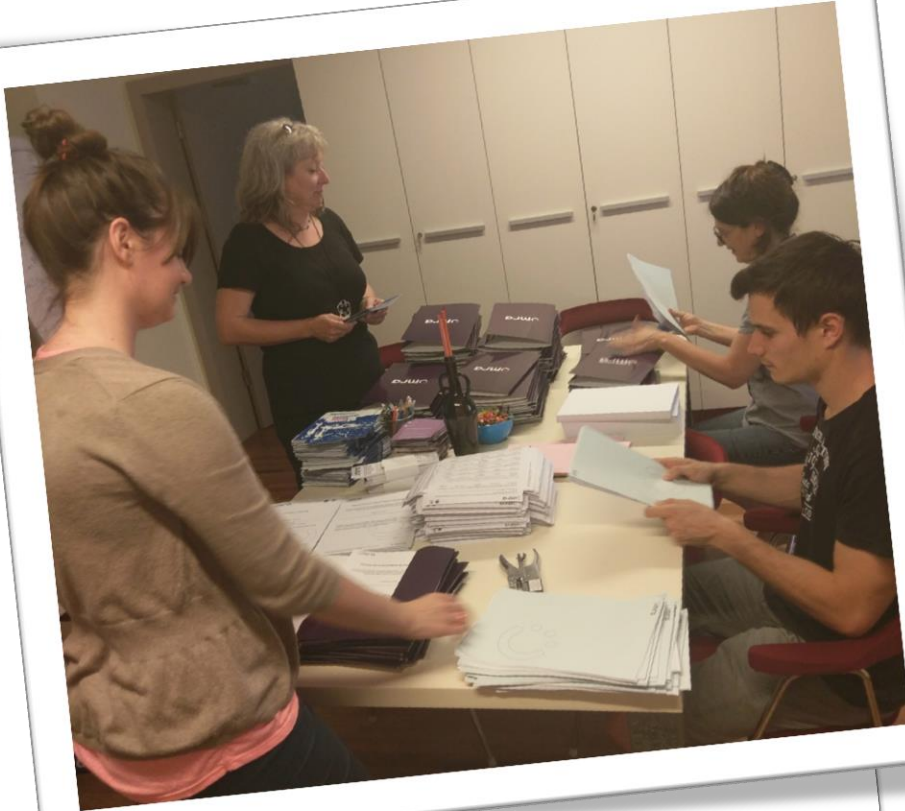


Mental health literacy workshops



- Intended for **general population** and **vulnerable groups** in the Slovenian north-eastern region (unfavourable indicators of health inequalities)
- Goal: to include in workshops **900 participants** (450 **users** and 450 representatives from **local stakeholders**)
- **20 workshops** within 10 months in different places of **Slovenian north-eastern region** (2018-2019)
- Workshops carried out by **multidisciplinary educational team** (psychiatrists, psychologists, anthropologists, culturologists)
- Duration of session: **5 hours**
- Evaluation: participants screened for their **level of literacy on mood disorders** before and after attending the workshop

Pilot mental health literacy workshop

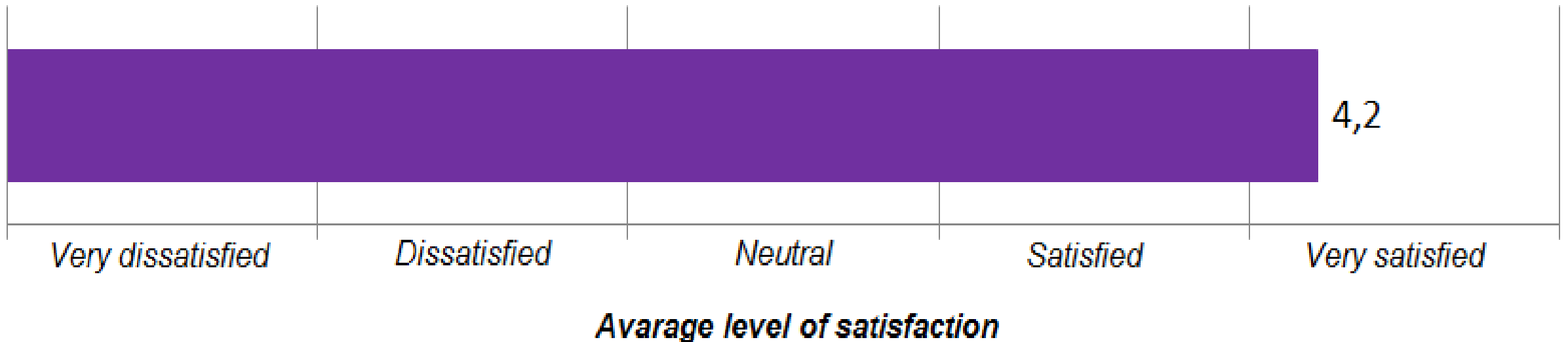


The Federation of
Disabled Workers of
Slovenia
(140 participants)

Overall satisfaction of workshop participants (N = 106)

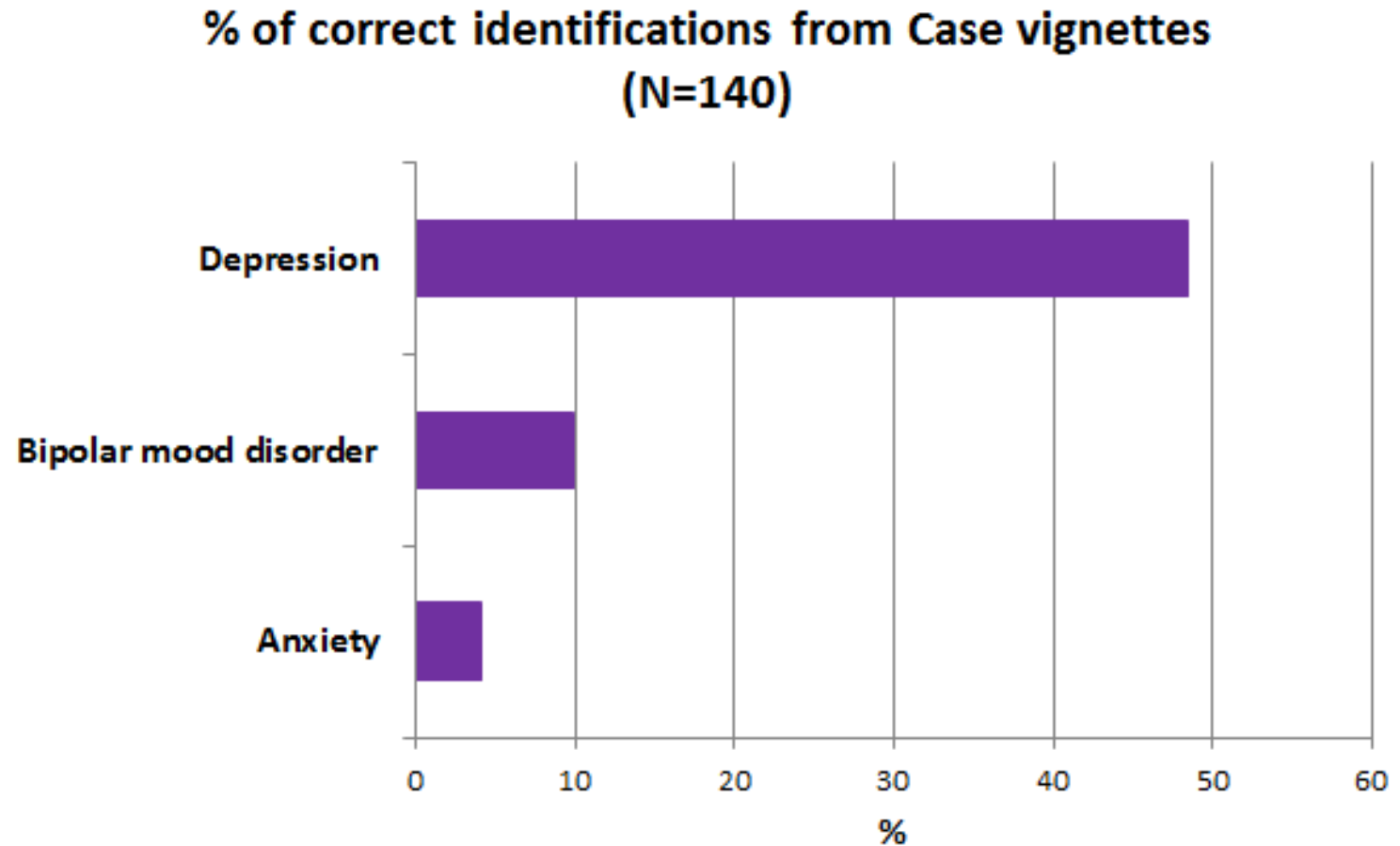


How were you generally satisfied with the workshop in terms of its organization, presented contents and its actuality, and with the time table and place of the event?



Identification of mood disorders

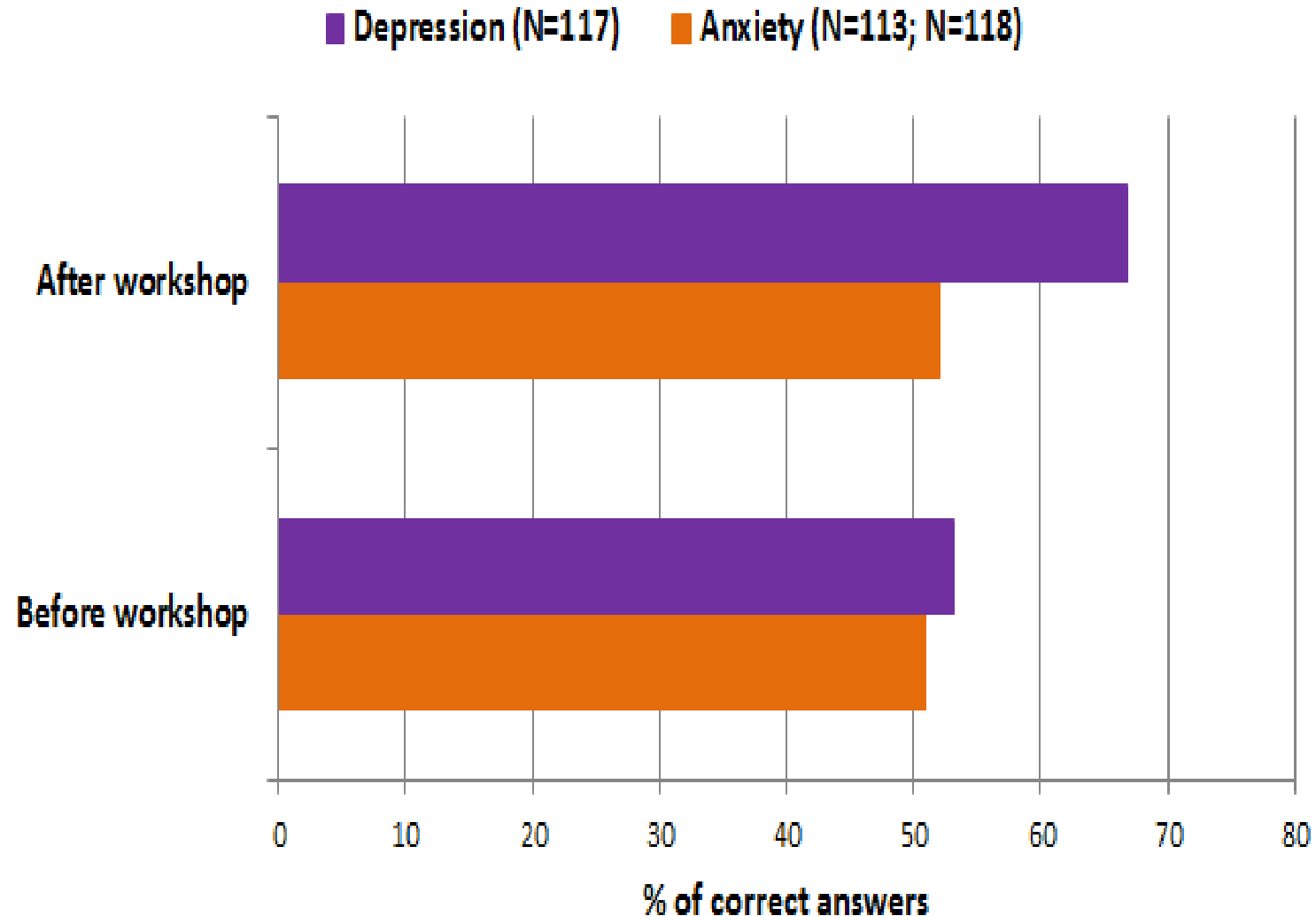
Participants did read Case vignettes (3) and selected one disorder from the list of mental disorders, that in their opinion was described in the particular Case vignette.



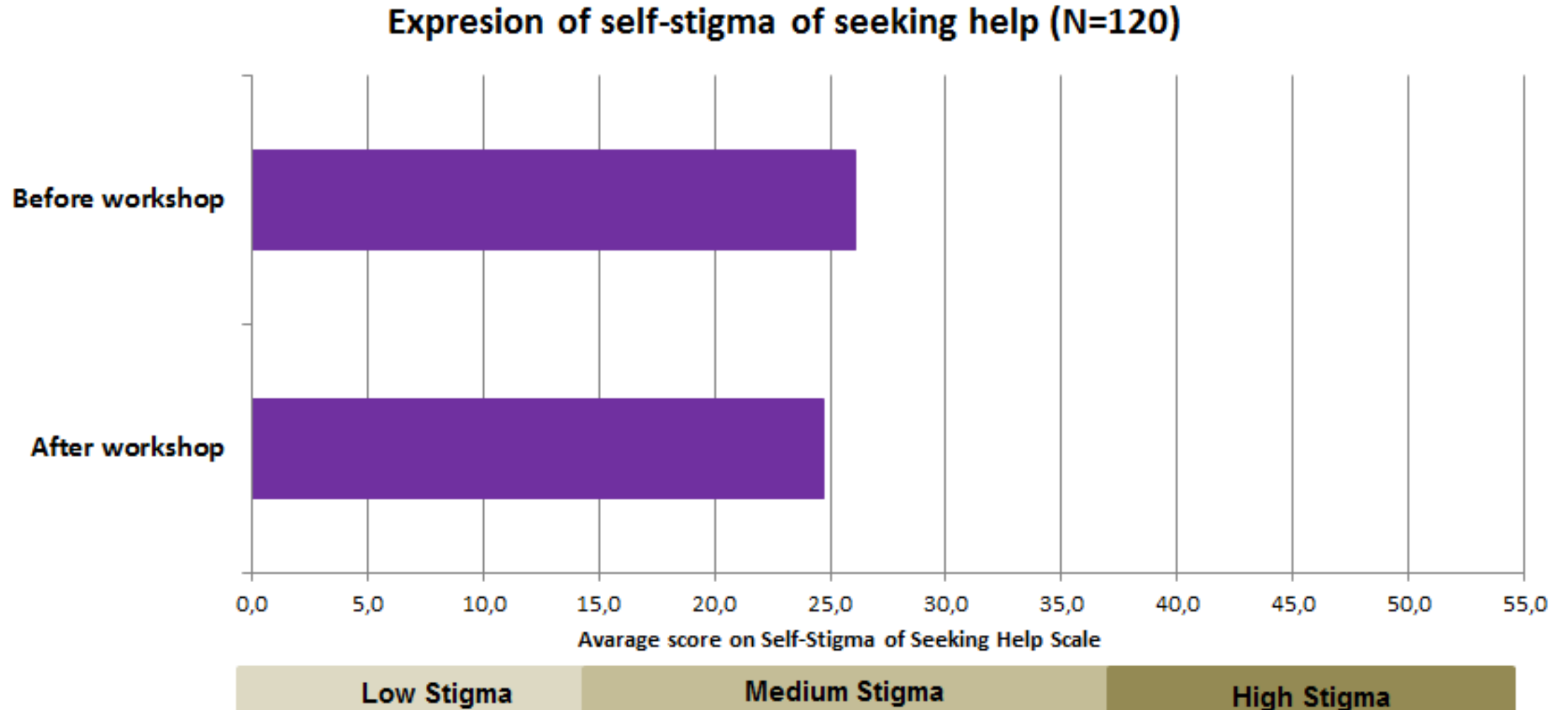
Anxiety and Depression Literacy

Participants were screened for their level of anxiety and depression literacy (self-administrated questionnaires) before and after attending the workshop.

(Kathy Griffiths: Depression Literacy Questionnaire, D-Lit; Anxiety Literacy Questionnaire, A-Lit)



Self-Stigma of Seeking Help Scale (Vogel, DL. et al, 2006; SSOSH)



Behavioural intentions of the workshop participants about seeking professional help if they would experience a mental health problem

Prediction of goal-oriented behavior (N = 110)





Conclusions

- The Programme OMRA is **innovative** and the **first of its kind in Slovenia**
- It is designed **multidisciplinary** representing problems of mood disorders and help seeking behaviour from **different perspectives** (users / providers)
- The Programme is constructed on previous **qualitative research**, checking expectations, attitudes, preferable forms of knowledge transfer and experiences of **discussers** (users and providers in the field of mental health)
- The Programme addresses as well **vulnerable groups**: unemployed, young people, rural populations, the elderly, disabled

Future challenges of the Programme OMRA

In march 2018 the National mental health program (NMHP) with action plan passed parliamentary procedure.

The addressing stigma and mental health literacy are listed as activities.

- The Programme OMRA is already established and it is tuned to the aims and goals of NMHP
- **Next two years will be dedicated to increase mental health literacy on personality disorders.**





Thank you for your attention!

Programme Partners:



Funding:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE