

Ljubljana, 8. oktober 2018

## Preprosti odgovori na zapletena stanja

*(Sporočilo za medije)*

Bliža se svetovni dan duševnega zdravja (10. oktober). 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 pojavi tekom življenja, se začne do 14. leta starosti. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

Tudi zato je zaživel [program OMRA](#), katerega izvajanje financira Ministrstvo za zdravje RS. Njegovo poslanstvo je »z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja«. Motnje razpoloženja, kot so depresija, anksiozne motnje ter bipolarna motnja razpoloženja, so mnogo bolj pogoste, kot si predstavljamo in o njih govorimo. Z njimi se soočajo moški in ženske v vseh starostnih obdobjih. Razjedajo jih črne misli in strahovi pred izgubo zdravega razuma in nadzora nad svojim življenjem; pojavljajo se strahovi pred povsem vsakdanjimi situacijami (kot je na primer odhod od doma), vrtoglavica, šumenje v ušesih, dolgotrajna nespečnost, nenehna zaskrbljenost, obupavanje, jokavost in drugo. Mnogi motenj ne prepoznavajo in ne vedo, da pomoč in zdravljenje obstajata. Dolga leta na plečih nosijo pretežke nahrbtnike stisk, bolečin, tesnobnosti. Tudi zaradi stigme in sramu (kaj bodo rekli v službi, sosedje? kako bodo reagirali v družini?) si zatiskajo oči ter po nepotrebnem vztrajajo v trpinčenju sebe in drugih.

A motnje razpoloženja niso odraz posameznikove šibkosti, vzrokov za razvoj motenj je več. Lahko jih povezujemo tudi s prekomernim stresom. Predvsem pa so ozdravljive, kar pomeni, da jih lahko obvladujemo, in ne one nas. V sklopu programa [OMRA](#) si zato prizadevamo, da bi tovrstne težave bolje prepoznali, da bi se zavedanje o njih okrepilo, zmanjšala z njim povezana stigma in da bi ljudje našli ustrezno pomoč. Želimo, da bi se razvila realnejša pričakovanja v zvezi z zdravljenjem, da bi podprli posameznike v oblikah samopomoči, ter da bi se razkadila zmotna prepričanja o motnjah razpoloženja.

V ta namen smo postavili izobraževalno spletno stran [www.omra.si](http://www.omra.si), ki vsebuje predstavitev motenj razpoloženja na poljuden način, iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih regijah, pojasnila o učinkih zdravil in oblikah terapij, dobre in preverjene oblike samopomoči, nekaj usmeritev za svojce, nazorne osebne zgodbe in še marsikaj drugega. Našli boste tudi izobraževalno gradivo, e-učilnice, poljudna priročnika *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja* ter *Stres in anksioznost* in kratek *Vodič po motnjah razpoloženja*.

Od oktobra pa gre ekipa strokovnjakov tudi na teren. Izvajali bomo brezplačne delavnice, predvsem v krajih SV Slovenije, saj ta regija izkazuje najslabše kazalnike na področju duševnega zdravja (prijave niso regijsko omejene, delavnice so odprte za vse). Začnemo 18. oktobra v Velenju. Razpisani termini in lokacije so objavljene na spletni strani [www.omra.si](http://www.omra.si). Najdete pa nas tudi na Facebooku in Twitterju.

Rešitve obstajajo, treba jih je poiskati in vztrajati.

Zato ne obupajte, puško v koruzo lahko vržete tudi jutri.

---

Obveščamo vas tudi, da bomo 10. 10. v Ljubljani v popoldanskem času ob svetovnem dnevu duševnega zdravja pripravili vrsto zanimivih predavanj in brezplačnih delavnic pod geslom »**PREPROSTI ODGOVORI NA ZAPLETENA STANJA**«, namenjenih boljšemu prepoznavanju in premagovanju težav, povezanih s stresom in motnjami razpoloženja. Predavanja (o anksioznih motnjah, delovanju zdravil, razlikah v psihoterapiji, ter podpori bližnjih, ki živijo z osebami s težavami v duševnem zdravju) in delavnice (EFT-tapkanje, čuječnost, samopomoč, gibanje za prelisičenje možganov) bodo izvajali vrhunski strokovnjaki (več na <https://www.omra.si/aktualno/obvestila/svetovni-dan-dusevnega-zdravja-2018/>).

---

### Seznam sogovornic in sogovornikov za podrobnejša pojasnila ter njihove izjave na tiskovni konferenci:

- dr. Lilijana Šprah, psihologinja, vodja in izvajalka programa OMRA (področja: vsebina in cilji programa OMRA, stres), Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU; [lilijana.sprah@zrc-sazu.si](mailto:lilijana.sprah@zrc-sazu.si)

*»Velik delež ljudi se v sodobnem svetu ne počuti dobro in duševne motnje vse bolj onesposabljajo našo možnost za delo in ustvarjalno življenje. Danes ima že skoraj vsaka tretja družina nekoga, ki so sooča z duševnimi težavami. Preveč jih ne poišče pomoči. Le četrtnina oseb, ki so v preteklosti že bile v duševni stiski, je za svojo stisko tudi poiskala pomoč.*

*Stigma in samostigma oseb z duševnimi motnjami sta pglavitni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči, prevladujoč občutek manjvrednosti, ki pomembno prispeva tudi k slabim izidom zdravljenja, rehabilitacije ter izgubi upanja. Raziskava v Sloveniji je pokazala, da imajo določene skupine prebivalstva (moški, starejši, ločeni) in tisti, ki prihajajo iz regij z najslabšimi kazalniki duševnega zdravja ter regij, ki so hkrati najbolj obremenjene s samomorom, najbolj izraženo stigo do duševnih težav in iskanja pomoči.*

*Eden od načinov za zmanjševanje stigme je povečevanje pismenosti na področju duševnega zdravja - nanaša se na znanje, prepričanja in stališča o duševnih motnjah, znanje, ki pomaga pri njihovem prepoznavanju, obravnavi in preventivi.*

*S programom Omra želimo ljudi opismeniti oziroma bolje seznaniti z oblikami in značilnostmi motenj razpoloženja, da bi jih bolje prepoznavali. Premalo se zavedamo, da je poznavanje značilnosti motenj razpoloženja lahko že del rešitve. Želimo tudi razbiti mite o psihoterapiji, o psihiatrični pomoči in zdravljenju ter osebe s težavami v duševnem zdravju napotiti na ustrezne oblike pomoči. Ljudje se še vedno bojijo obiskati psihiatra ali psihologa ter predolgo odlašajo z iskanjem pomoči.«*

- dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, psihiatrinja in izvajalka programa OMRA (področja: motnje razpoloženja, zdravljenje), Inštitut Karakter; [mojca-zvezdana.dernovsek@guest.arnes.si](mailto:mojca-zvezdana.dernovsek@guest.arnes.si)

*»V programu Omra ni moč zajeti celotnega področja duševnega zdravja. Na motnje razpoloženja smo se osredotočili, ker spadajo med najbolj problematične, najbolj pogoste in tudi najbolj prepoznane motnje. Motnje razpoloženja so tudi najbolj družabne motnje, če se izrazim metaforično. Zelo rade se družijo z drugimi težavami in boleznimi, kot so rak, sladkorna bolezen, kardiovaskularna obolenja in podobno. Težave podpirajo ena drugo.*

*Panični napad še ni motnja, lahko se zgodi vsakemu od nas. Nenehen strah pred novih napadom, ki vas hromi pri vsakdanjem življenju, pa je že znak panične motnje. Pri anksioznih motnjah gre za pretirane strahove za*

realne vsebine. Zaradi panične motnje ne boste umrli, se pa občutno zmanjša kakovost življenja. In sčasoma se jim zelo rade pridruži še depresija ter zloraba psihoaktivnih snovi, od alkohola do drog.

Ljudem želimo z dodatnim znanjem zmanjšati stisko in jih usmerit, da bodo znali potrskati na prava vrata. Znanje je tudi pomembno, da oseb s težavami ne bo več tako strah in sram poiskati ustrezno pomoč. Pacienti mi sčasoma povedo, s kakšnimi predsodki so se borili, češ, aha, zdaj, ko bom šel k psihiatru, bom samo dobil tablete in postal bom res nor. To je zelo pogosto zmotno prepričanje.

Urgentna psihiatrična pomoč je zagotovljena v vseh psihiatričnih bolnišnicah in poliklinikah. So pa čakalne dobe za nadaljnjo obravnavo hud problem, strokovnjakov nas je premalo. Večinoma samo gasimo požare. Na področju otroške psihiatrije je stanje še slabše. Pričakujemo, da bo implementacije nedavno sprejete nacionalne Resolucije na področju duševnega zdravja, med drugim z uvedbo triažne obravnave in centrov za duševno zdravje, prinesla občutne izboljšave.»

- dr. Duška Knežević Hočevar, antropologinja in izvajalka programa OMRA (področja: samostigma, stigma in iskanje pomoči), Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU; [duska@zrc-sazu.si](mailto:duska@zrc-sazu.si) (ni bila prisotna na tiskovni konferenci, na voljo za vprašanja)
- Osebi z izkušnjo bipolarnе motnje razpoloženja: Maja Kepec; [majazu@gmail.com](mailto:majazu@gmail.com) in Štefan Skledar; [stefan.skledar@inoks.si](mailto:stefan.skledar@inoks.si) (pripravljena sodelovati z izpovedjo svoje izkušnje z motnjo, iskanjem pomoči ter zdravljenjem)

Maja Kepec:

»O osebni zgodbi govorim javno, ker me moti, da je razumevanje bipolarnе motnje razpoloženja v družbi še vedno zelo omejeno. Opažam, da bi imeli ljudje še vedno raje potrdilo od kardiologa, da imajo bolno srce, kot pa duševno motnjo. To je žalostno, preveč je predsodkov. Osebni zdravnik ti lahko pomaga samo do določene meje, potem je treba izbrati pomoč psihiatra.

Osebno brez strokovne psihiatrične pomoči in podpore ne bi mogla prebrodit stanja globoke depresije, ki se mi je začelo že v času prvega letnika srednje šole, ko sem zaradi post-operativnega stanja skolioze na hrbtenici morala prekiniti s treningi karateja, ki mi je takrat pomenil izjemno veliko. Bil je moja najljubša dejavnost, tekmovala sem v vseh katah. V tistem času je tudi eden od mojih trenerjev karateja naredil samomor. To me je zlomilo, pol leta sem samo jokala. Šele terapija s tabletami in pogovori s pedopsihiatrinjo so mi pomagali. Po dveh letih sem želela terapijo ukinit in sem tudi jo. Sledila so obdobja nihanja razpoloženja, padala sem iz ene skrajnosti v drugo. To so nevarna stanja, tudi za samomor. Čez leto in pol takšnega nihanja sem padla v epizodo manije, ki je vodila tudi v psihozo. Po obisku enote za krizno intervencijo na Zaloški ulici sem sreči prišla do ustrezne terapije, po dveh tednih so zdravila prijela in stanje se je umirilo.

Če jemljem zdravila, sem v remisiji, živim povsem običajno življenje in sem kos vsem življenjskim nalogam. Enkrat na mesec še vedno redno hodim na srečanja v klubu bipolarcev, kot se imenujejo srečanja, ki so posledica delavnic, ki sem jih obiskovala pod vodstvom dr. Dernovšek. Tam nam je super, dobra ekipa smo.«