

Duševno zdravje še vedno stigmatizirano in odrinjeno na rob

Z zlomljeno nogo k zdravniku, z zlomljeno dušo za štiri stene

Diabetes, neurejen krvni tlak, nevarno zvišan holesterol ... Vse te tegobe sodobnega načina življenja rešujemo bolj ali manj na očeh družbe. Duševne motnje in različne motnje razpoloženja niso nič manj pogoste, a so za prizadetega precej bolj obremenjujoče. Zakaj smo še vedno prepričani, da bodo tovrstne težave izginile, če jih bomo dovolj dolgo ignorirali?

SAŠKA T. OCVRK

Statistika pravi, da se vsaka tretja slovenska družina na takšen ali drugačen način sooča s težavami v duševnem zdravju. Do štirinajstega leta se jih razvije kar polovica, do 24. leta tri četrtine. Zato je toliko pomembneje, da smo na duševne težave pozorni že zelo zgodaj. Tovrstne težave namreč pomenijo kar 15 do 20 let krajšo življenjsko dobo. V Evropski uniji si vsakih devet minut ena oseba vzame življenje. In pri samomorih gre pogosto prav za predhodne težave v duševnem zdravju. Pri tem ne moremo spregledati, da

nas duševno zdravje letno stane od tri do štiri odstotke bruto družbenega proizvoda. Na evropski ravni to za vsako gospodinjstvo pomeni 2.200 evrov. Da bi o teh težavah več vedeli, jih hitreje prepoznavali in da bi predvsem znali poiskati pomoč, je zaživel tudi program Omra. Gre za niz izobraževalnih delavnic, jedrnatih in preglednih publikacij ter spletni portal za opismenjevanje o motnjah razpoloženja. Zaradi slabših kazalnikov je dejaven v severovzhodni Sloveniji, med drugimi tudi v večjih mestih v naši regiji.

Brez duševnega tudi telesnega zdravja ni

Severovzhodni del Slovenije ima na področju duševnega zdravja najslabše indikatorje. Največ je predpisanih zdravniških receptov, največ je bolniških odsotnosti, hkrati je dostopnost do preventivnih programov in tudi strokovne pomoči najslabša. »Z delavnicam programa Omra so možnosti, da pride znanje med ljudi, da bodo znali videti težave, da bodo vedeli, kako

Dr. Liljana Šprah:
»Ljudje se še vedno zelo obremenjujejo s tem, kaj bodo rekli drugi. Imeti težave v duševnem zdravju je za marsikoga še vedno isto kot biti nor.«

ukrepati in da pomoč v teh situacijah obstaja, večje,« je povedala vodja programa dr. Liljana Šprah. Gre za resen problem, ki se ga država sicer zaveda, a še vedno ostaja na ravni gašenja požara. Vse se namreč ustavi pri denarju. A tudi v družbi je preprek do boljšega duševnega zdravja še veliko. Negativna zaznamovanost te problematike je namreč tolikšna, da si marsikdo v manjšem kraju niti Omrine delavnice ne upa obiskati. »Izkazalo se je, da ljudje raje pridejo v malo večja mesta, kjer se počutijo manj izpostavljeno. Pogosto slišimo, da jih je sram, kaj bodo rekli sosede, češ da jih bodo razglasili za nore.« Po-



Dr. Liljana Šprah (Foto: osebni arhiv)

sledično tudi v lastni družini težko sprejmemo, da ima kdo na primer depresijo. »Veliko lažje je otroku reči, da je len, da naj se zmiga, naj kaj naredi iz sebe. Pogosto se zgodi, da starši ne zmorejo ali nočejo prepoznati, da ima otrok resne zdravstvene težave in da ne gre zgolj za fazo v odrasčanju.« Marsikdo ima do psihiatričnega zdravljenja odklonilno stališče. Področje psihoterapije je zakonsko še vedno neurejeno. A strokovnjaki se strinjajo, da je pri obravnavi duševnih težav idealna

Dr. Liljana Šprah:
»O tem področju ljudje vedo premalo. Mnogi ne vedo, da je bolezen ozdravljiva ali vsaj obvladljiva, da obstaja cela vrsta učinkovitih rešitev. Da ljudje kljub tem težavam lahko živijo normalno in zadovoljno.«

kombinacija farmakološkega in nefarmakološkega zdravljenja. »Za akutne stiske je antidepressiv dobra izbira, vendar je samo bergla. Potem se mora človek soočiti s težavami in jih korak za korakom reševati. Tu je izjemno učinkovita psihoterapija. A je žal dostopna le redkim.« V okviru zdravstvenega zavarovanja je teh storitev le za vzorec, medtem ko si samoplačniško te storitve prav najbolj izpostavljene družbene skupine težko privoščijo ali si jih sploh ne morejo privoščiti.



Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek (Foto: GrupA)

Duševne težave dražje kot vojska

»Ko si človek zlomi nogo, natančno ve, kaj mora storiti in kako približno bo potekalo zdravljenje,« pravi psihiatrinja dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. »Ker je duševnih motenj precej več kot zlomljenih nog, si res želim, da bi ljudje to prepoznali in poiskali pomoč. Tako mnogi trpijo leta in leta.«

Duševno zdravje je v redkokateri državi na prednostnem seznamu. V Veliki Britaniji so prvi izračunali, da jih težave na tem področju stanejo več kot vojska. In temu primerno so tudi prvi ukrepali. Slovenija pri tem ne orje ledine, a se stvari vseeno premikajo v pravo smer. »Od lani imamo nacionalni program o duševnem zdravju. Obudili smo idejo dispanzerjev in tako imenovane skupnostne oblike oskrbe oziroma zdravljenja na domu. Po dobrih zgledih v tujini gre za velik premik. Letos je zagotovljen denar za prvih dvanajst centrov. Prepričana sem, da bomo v desetih letih že zelo blizu zastavljenim ciljem. A se področja, ki smo ga zanemarjali dvajset let, ne da urediti čez noč.« Razmere so trenutno zelo različne tako v regijah kot celo v posameznih občinah.



Dr. Duška Knežević Hočevar (Foto: osebnih arhiv)

»Raje bi imela raka kot duševno bolezen«

Tako tragične izjave naše sogovornice niso slišale zgolj enkrat. Države po svetu imajo različne zdravstvene sisteme in različno dostopno pomoč. Kar je skupno vsem družbam, je stigmatiziranost tega področja. In to je tudi glavni

Dr. Duška Knežević Hočevar:
»Duševno zdravje je vso zgodovino od vseh zdravstvenih težav najbolj stigmatizirano. In zato se ljudje še vedno prepogosto bojijo poiskati pomoč.«

razlog, da ljudje tako pozno poiščejo pomoč ali da je včasih sploh ne poiščejo.

»Javno dojemanje duševnih težav je negativna. Zaradi strahu in sramu pred drugimi ljudje javno stigmo ponotranjimo. In to celo tako zelo, da bi lažje sprejeli hudo bolezen z nizko stopnjo preživetja kot spoznanje, da imamo še tako nedolžno duševno motnjo ali bolezen,« razlaga antropologija dr. Duška Kneže-

Informacije o delavnicah in vsem drugem na www.omra.si

vić Hočevar. Pri tem so zelo opazne razlike med vaškim in mestnim okoljem, še bolj med vzhodnim in zahodnim delom države. »Vzhodni del je tudi kadrovsko podhranjen, ko gre za psihiatre in psihologe, veliko manj je tudi nevladnih organizacij in dostopnih preventivnih programov. Prav zato smo se odločili, da bomo šli na teren. Če bi delavnice organizirali v Ljubljani, pač ne bi bilo niko-

Omra je izdala knjižice z naslovom:

- Vodič po motnjah razpoloženja - poti iz labirintov
- Stres in anksioznost
- Depresija in bipolarna motnja razpoloženja

gar. Kdor se niti tako ne želi izpostavljati, lahko delavnice in e-učilnico spremlja na spletu.« A osebne izkušnje po razkritju tovrstnih težav običajno ne potrjujejo samostigmatičnih prepričanj. »Ljudje imajo redko negativne izkušnje, ko povedo, kaj se z njimi dogaja. Težave imajo običajno prej – ker sodelavci ali nadrejeni ne vedo, za kaj gre, jih v resnici lahko obtožijo izmikanja, lenobe ali česa podobnega.« Če bomo o teh težavah govorili na glas, jih bomo lahko odpravljali prej in predvsem učinkoviteje.



1 od 3 družin
se sooča z duševnimi težavami

50 odstotkov
vseh duševnih motenj se
razvije do štirinajstega leta

vsakih devet minut
si nekdo v EU vzame življenje

3 do 4 odstotke BDP
nas stane duševno zdravje

2.200 evrov
stane duševno zdravje vsako evropsko družino