



V pomurski regiji bliže k izboljšanju razumevanja motenj razpoloženja

Novinarska konferenca, 14. maj 2019

Partnerja programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Novinarsko konferenco so organizirali:

Znanstvenoraziskovalni center SAZU

Inštitut Karakter

RKS Območno združenje Murska Sobota

Pomursko društvo za boj proti raku

***„Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju
do obvladovanja motenj razpoloženja“***



Glavni cilj programa OMRA je dvigniti raven pismenosti o duševnem zdravju

Ciljne skupine programa OMRA

- Od tistih, ki o duševnih motnjah ne vedo prav dosti do strokovnih delavcev, ki imajo veliko stikov z ljudmi s tovrstnimi težavami.
- Ranljivejše skupine, ki so v primeru duševnih stisk morda še slabše obveščene in motivirane za ukrepanje: otroci, mladostniki, starejši, kmečko prebivalstvo, osebe s težavami v duševnem zdravju in njihovi svojci.

Orodja OMRA za dvig pismenosti o motnjah razpoloženja

- Spletna opismenjevalna platforma OMRA (stres, depresija, anksioznost, bipolarna motnja razpoloženja, stigma);
- Publikacije: priročniki, vodič, zgibanka;
- Delavnice, javna predavanja, elektronske novice.

Pri vzpostavitvi programa OMRA in v njegovo izvajanje je vključenih 27 sodelavcev.



Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU (11)

Inštitut Karakter (4)

Prostovoljci (3)

Spletni administratorji (3)

Zunanji sodelavci (6)

+

**Pridruženi partnerji
(37 lokalnih deležnikov)**

Pridruženi partnerji

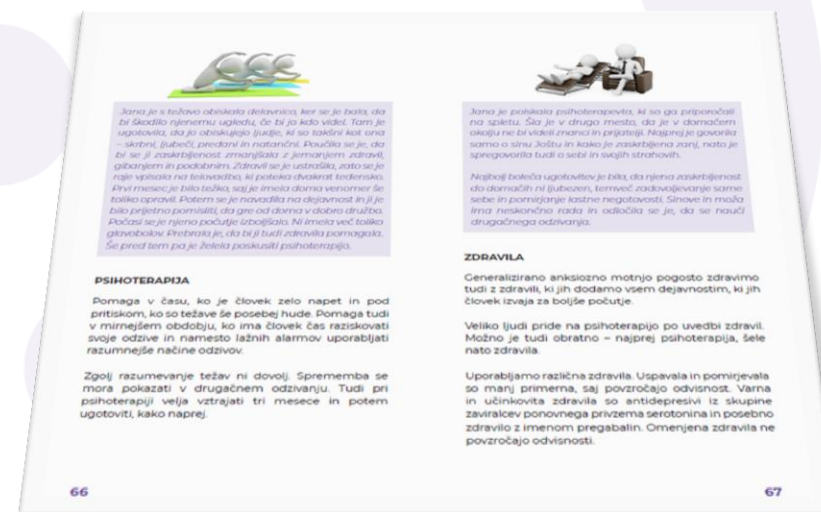
Pridruženi partnerji so organizacije, ki so se zavezale k raztapljanju predsodkov o duševnem zdravju ter predvsem podpri pri dvigu pismenosti za boljše prepoznavanje motenj razpoloženja, kot so depresija, anksiozne motnje in motnje povezane s stresom. Preko svojih spletnih strani in mrež bodo svoje člane, uporabnike in širšo javnost obveščale o izobraževanjih in drugih aktivnostih, ki se bodo odvijale v okviru programa OMRA. V kolikor se vaša organizacija želi pridružiti našemu omrežju vas vljudno vabimo, da se nam oglasite na: info@omra.si.

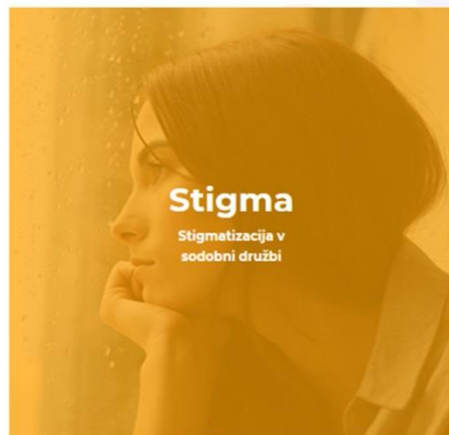
Altra Prevalje na Koroškem  Preberi več →	CSD Maribor  Preberi več →	CSD Murska Sobota  Preberi več →
CSD Ormož  Preberi več →	CSD Pesnica  Preberi več →	CSD Ptuj  Preberi več →
CSD Ravne na Koroškem  Preberi več →	CSD Slovenska Bistrica  Preberi več →	Društvo podeželskih žena in deklet Sv. Jurij ob Ščavnici  Preberi več →
Družinski center Mir  Preberi več →	Evangelicianska cerkvena občina Bodonci  Preberi več →	Evangelicianska cerkvena občina Puconci  Preberi več →
Ljudska Univerza Murska Sobota Zavod za permanentno izobraževanje PUM  Preberi več →	OZARA SLOVENIJA Nacionalno združenje za kakovost življenja  Preberi več →	OŠ Cirkovce  Preberi več →
Osnovna šola Draga Kobala Maribor  Preberi več →	OŠ Juričevega Drejkca  Preberi več →	OŠ Marjana Nemca  Preberi več →

OŠ Olge Meglič  Preberi več →	OŠ Videm  Preberi več →	Pomursko društvo za boj proti raku Murska Sobota  Preberi več →
Rdeči križ RS - Območno združenje Murska Sobota  Preberi več →	Varna hiša  Preberi več →	Slovenska filantropija  Preberi več →
Slovensko društvo Hospic  Preberi več →	Strokovno društvo medicinskih sester in babic in zdravstvenih tehnikov Pomurja  Preberi več →	Zavod Zlata mreža  Preberi več →
ZDIS - Zveza delovnih invalidov Slovenije  Preberi več →	ZRSZ  Preberi več →	Zveza Sonček  Preberi več →
Zavod za kulturo, turizem in promocijo Gornja Radgona  Preberi več →	Zaposlitveni center AVANTUS, Maribor  Preberi več →	Zavod za usposabljanje, delo in varstvo dr. Marijana Borštnarja Dornava  Preberi več →
Skupnost slovenskih podjetnic  Preberi več →	Društvo za prebujanje duše in telesa  Preberi več →	Mladinski kulturni center Slovenj Gradec  Preberi več →
Razvoj Maribor  Preberi več →		

Publikacije OMRA

Dostopne v tiskani in pdf obliki na spletni strani www.omra.si





**Spletna izobraževalna
platforma OMRA**
www.omra.si

Prisotni tudi na:
@ProgramOmra





Rezultati iskanja

▼ Kraj ▾

☐ psihologija ☐ psihiatrija ☐ odrasli ☐ otroci in mladostniki**prim. Andrej Pišec, dr. med., spec. psih.**

PSIHIATRIJA

Odrasli; Ima koncesijo

Dispanzer za psihohigieno, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

🏠 Sodna ulica 13

2000 Maribor

☎ 02 228 62 39

@ <http://www.zd-mb.si/index.php?id=507>**Jožica Gamse, dr. med., spec. psih.**

PSIHIATRIJA

Odrasli; Ima koncesijo

Dispanzer za psihohigieno, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

🏠 Sodna ulica 13

2000 Maribor

☎ 02 228 62 39

@ <http://www.zd-mb.si/index.php?id=507>**Maja Bundalo Bočič, dr. med., spec. psih.**

PSIHIATRIJA

Odrasli; Ima koncesijo

Dispanzer za psihohigieno, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

🏠 Sodna ulica 13

2000 Maribor

☎ 02 228 62 39

@ <http://www.zd-mb.si/index.php?id=507>

Iskalnik pomoči
na spletni strani
www.omra.si.

Iskanje strokovne
pomoči po kraju in
obliki pomoči.

Novičniki OMRA

www.omra.si

Želite vedeti več?

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

e-poštni naslov

PRIJAVA NA NOVICE

764 naročnikov na novičnik

Ko decembrska diktatura sreče, nakupovanja in družinske idile poglubi duševno stisko

Živimo v izrazito potrošniško usmerjeni družbi, ki v decembrskem času intenzivno prikazuje in zahteva le zdrave, srečne, ekonomsko dobro stoječe družine. Njihovo zadovoljstvo naj bi izhajalo predvsem iz prehojenih kilometrov po nakupovalnih središčih in nakupljenih enot. Duševne stiske lahko poglubi še povezanost s tako imenovano sezonsko ali zimsko depresijo, za katero je značilno doživljanje depresivne epizode v zimskih mesecih. Med drugim je povezana s pomanjkanjem sončnih dni in svetlobe. Obstaja nekaj preverjenih oblik samopomoči, ki lahko olajšajo doživljanje nemoči, brezupa, utrujenosti, pomanjkanje motivacije, umikanje v samoto ... Več o sezonski depresiji ter o tem, kaj lahko storite sami, si lahko preberete [tukaj](#).

Kam po pomoč v akutni duševni stiski?

Če se duševne težave povečajo, svetujemo, da se z nekom iskreno pogovorite o tem, kar doživljate. Kje pa poiskati strokovno pomoč, če je duševna stiska prehuda? Prvi naslov pri iskanju strokovne pomoči je vaš osebni zdravnik. Po potrebi vam bo predpisal zdravljenje, vas napotil k specialistu ali vam predstavil druge oblike podpore. V Sloveniji greste lahko k dežurnemu psihiatru tudi brez napotnice, pa vas bo pregledal. Dežurni psihiatri so na voljo 24 ur na dan v vseh psihiatričnih bolnišnicah. Ambulante trenutno nimajo dovolj zdravniškega kadra, da bi dežurna služba delovala 24 ur, zato boste morda morali nekoliko počakati, saj je dežurni psihiater odgovoren tudi za bolnike iz bolnišnice.

Kadar je stiska zelo huda in vaš osebni zdravnik ni dosegljiv, se lahko obrnete neposredno na:

- dežurno zdravniško službo oziroma urgentno službo,
- najbližjo splošno ali psihiatrično bolnišnico,
- reševalno službo (112),
- svetovalca po telefonu – klic v duševni stiski.

Več o tem, kje iskati in najti pomoč, na [tej povezavi](#).

Objavljeni videoposnetki odličnih predavanj z dneva duševnega zdravja

Videoposnetki in spremljajoče PPT-predstavitve odličnih predavanj, ki smo jih pripravili v sklopu oktobrskega svetovnega dneva duševnega zdravja z naslovom »Preprosti odgovori na zapletena stanja«, so dostopni [tukaj](#). Spominimo: prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, specialistka psihiatrije, razlaga povezavo med stresom in anksioznimi motnjami; prof. dr. Rok Tavčar, specialist psihiatrije, o mitih in resnicah o zdravljenju za motnje razpoloženja; o izbiri ustrezne psihoterapije pri motnjah razpoloženja govori prof. dr. Gregor Žvelc, specialist klinične psihologije; v četrtem predavanju pa ponovno prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek o tem, kako težko je včasih svojem tistih, ki imajo težave v duševnem zdravju, in o tem, kaj lahko storijo. Odzivi v živo in še nekaj dni po dogodku so bili odlični. Lepo vabljeni k ogledu!

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti redno objavljamo na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Programa OMRA, vse pravice pridržane.



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

DUŠEVNE MOTNJE

STRES

ANKSIOZNOST

DEPRESIJA

BIPOLARNA MOTNJA RAZPOLOŽENJA

STIGMA IN ISKANJE POMOČI

SLOVAR POJMOV

i iz labirintov

Rešitev vedno obstaja.



Zanimivosti o motnjah razpoloženja
www.omra.si

POIŠČI POMOČ



Kraj



Pomoč in podpora



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



**Ali občutite stigo -
vprašalnik**



**Kaj nas ovira pri
iskanju pomoči -
virtualna učilnica**

Spletna učilnica
www.omra.si

Brezplačne delavnice OMRA o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom, depresijo, anksioznimi in drugimi duševnimi motnjami

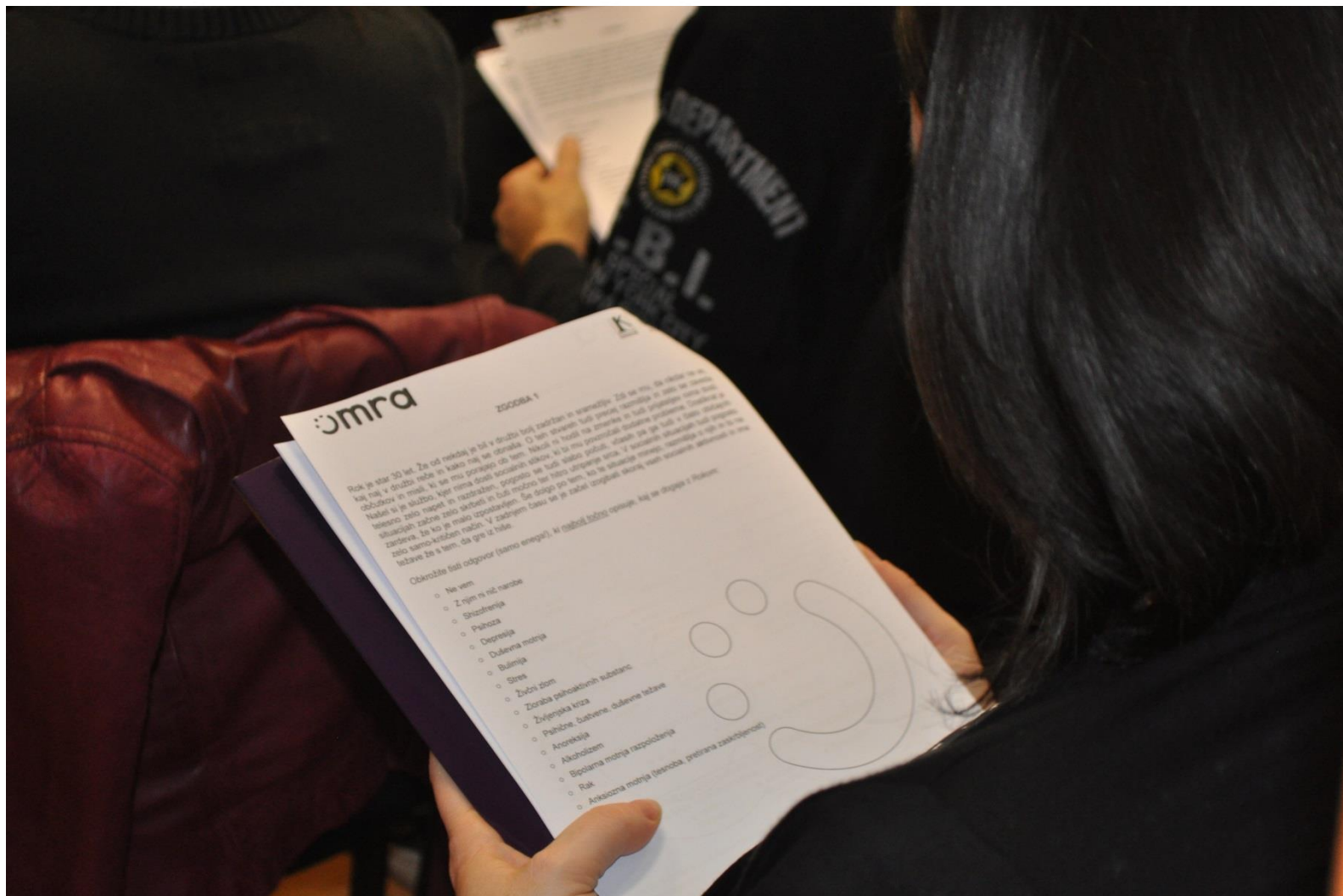


Lokacije izvajanja:

- **Koroška,**
- **Podravje,**
- **Pomurje.**

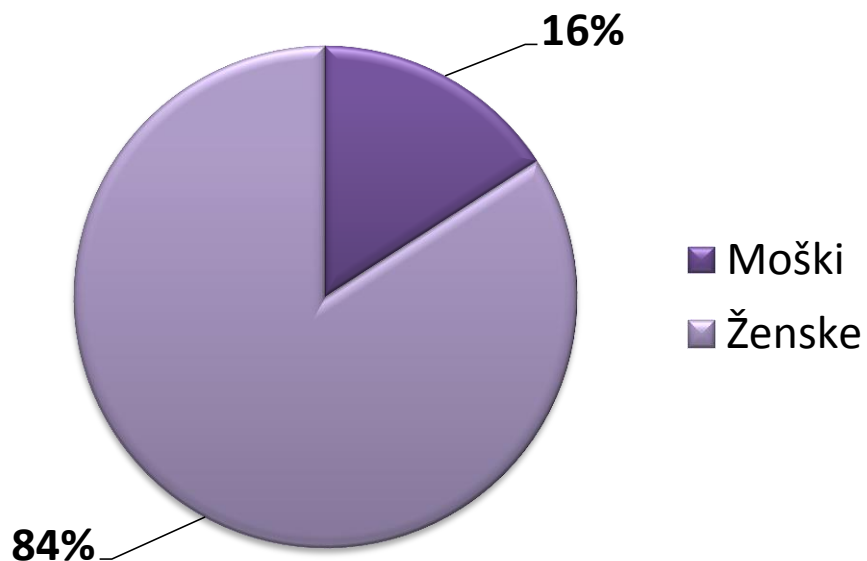
Smoter delavnic: dvig ravni pismenosti o motnjah razpoloženja in opolnomočenje udeležencev o ustreznih oblikah (samo)pomoči.





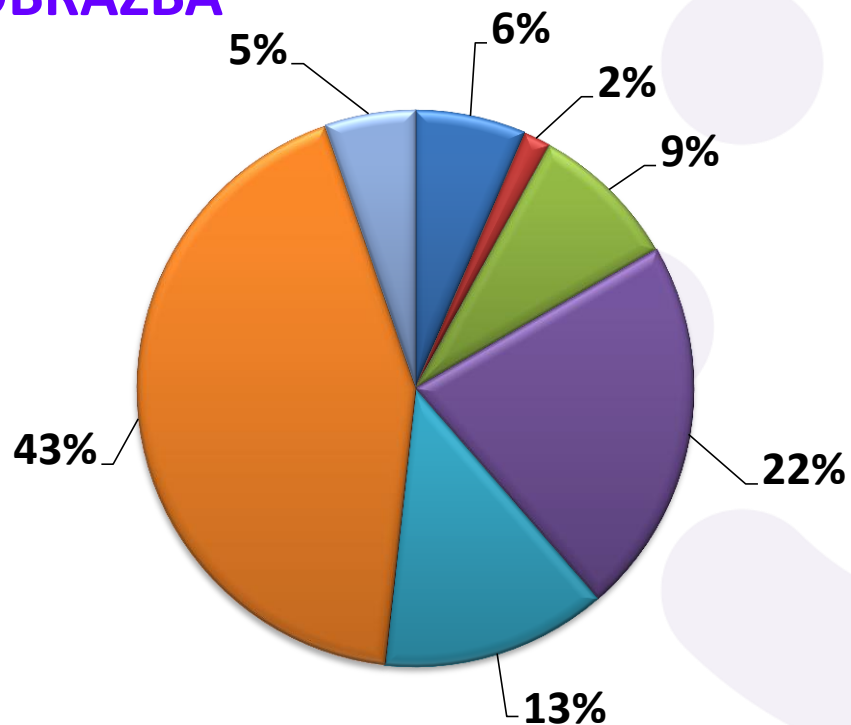
- 19 izvedenih delavnic OMRA
- 781 udeležencev in udeleženk delavnic OMRA v regijah SV Slovenije

SPOL



Povprečna starost: 47,5 let (od 18 do 76)

IZOBRAZBA

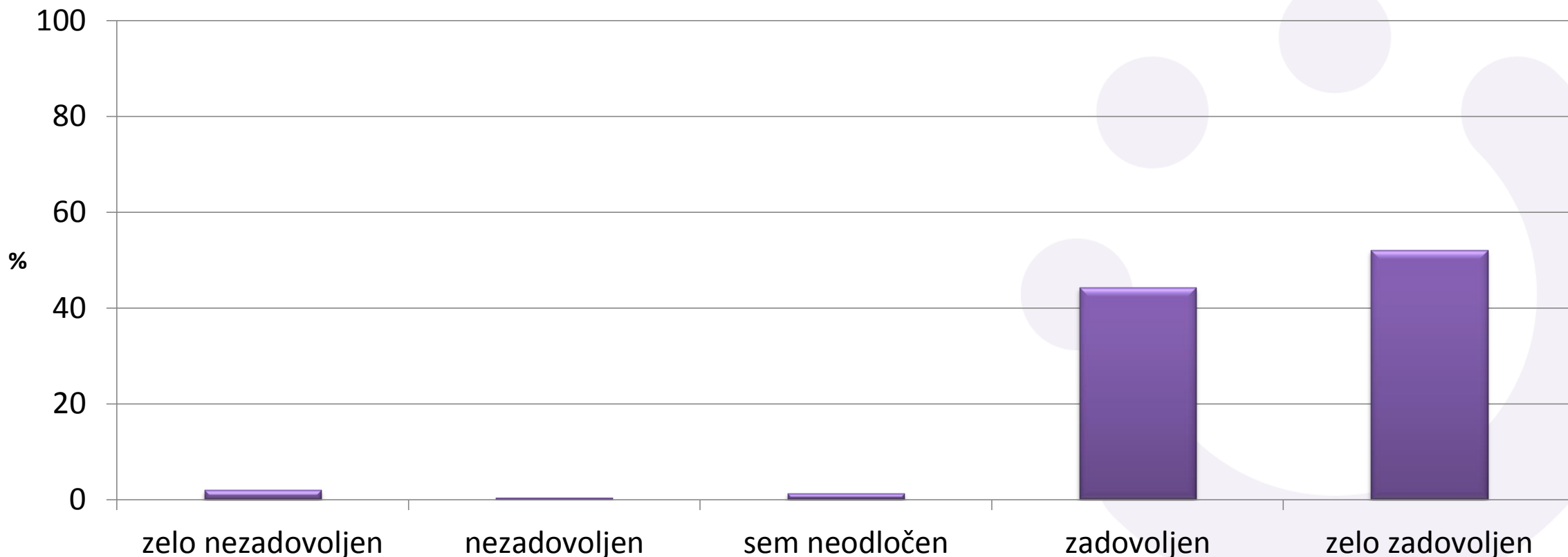


- Osnovna šola ali manj
- Krajše izobraževanje – USO programi za usposabljanje
- Poklicna šola
- Srednja šola
- Višja šola (I. bolonjska)
- Fakulteta, visoka šola (II. bolonjska)
- Magisterij ali doktorat znanosti



Ocena zadovoljstva z delavnicami OMRA (N=700)

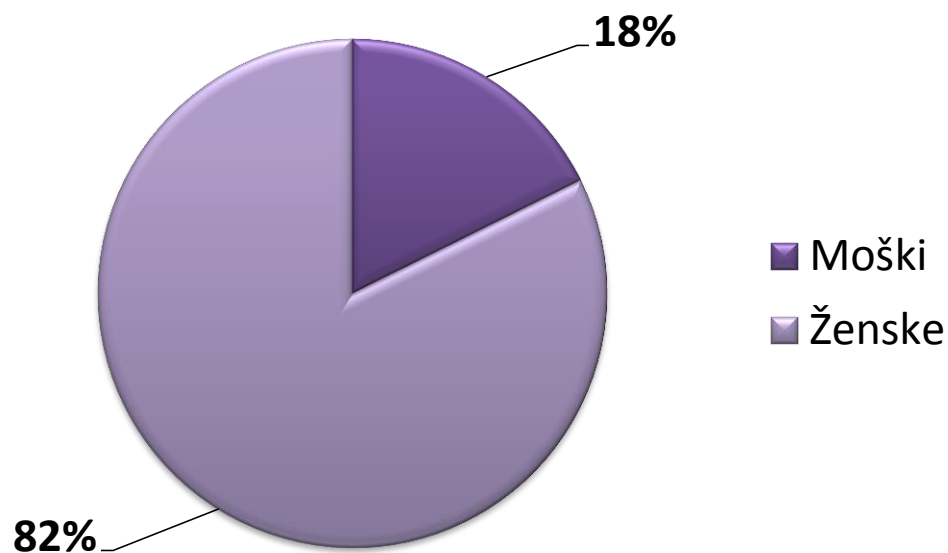
Kako ste bili na splošno zadovoljni z izobraževanjem glede na njegovo organizacijo, predstavljene vsebine in njihovo aktualnost, z izborom časa in kraja dogodka?





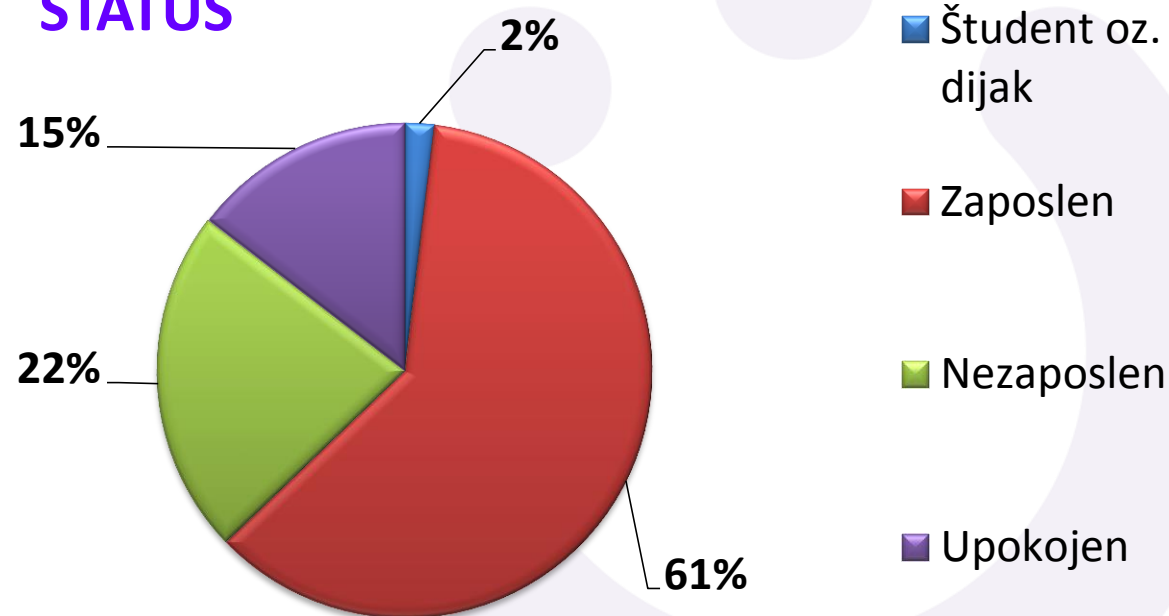
- 7 delavnic OMRA
- 332 udeležencev in udeleženk delavnic OMRA v Pomurju

SPOL



Povprečna starost: 47,6 let (od 22 do 75)

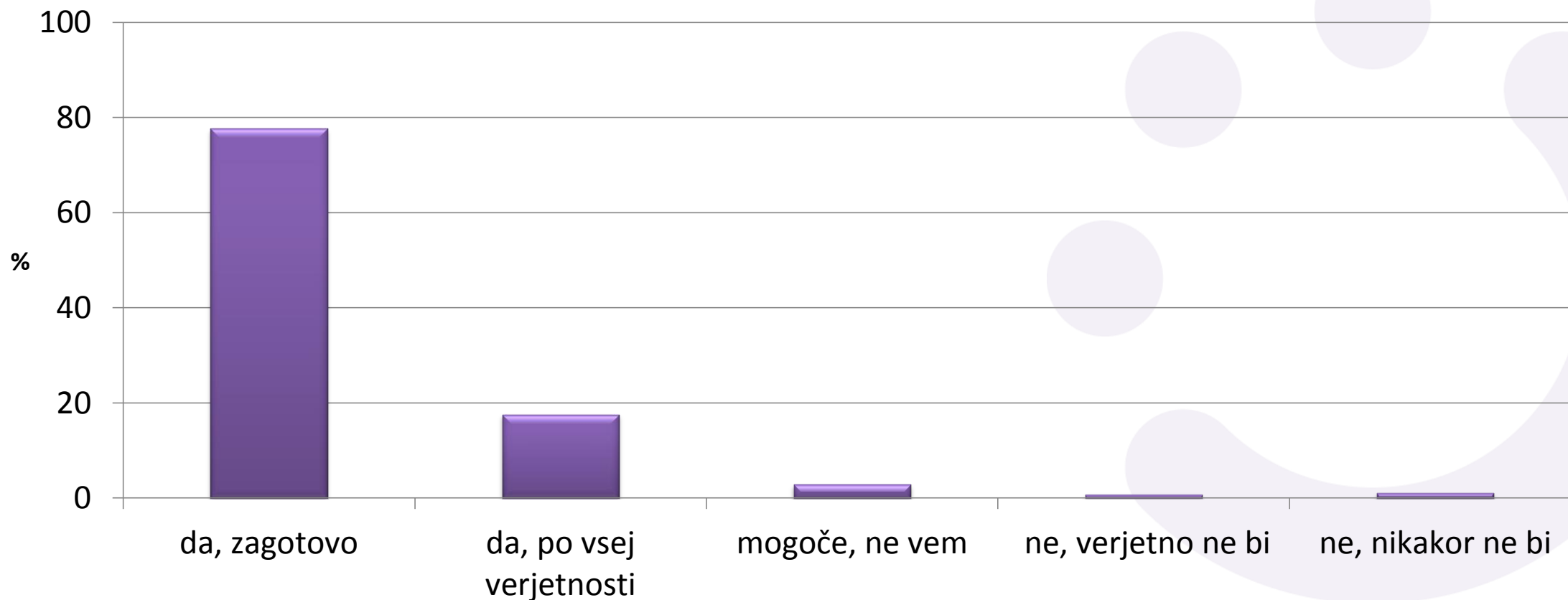
STATUS





Ocena uporabnosti spletne platforme OMRA v Pomurju (N=320)

Ali bi obisk spletne izobraževalne platforme OMRA priporočili nekomu, ki išče pomoč oz. informacije o motnjah razpoloženja?





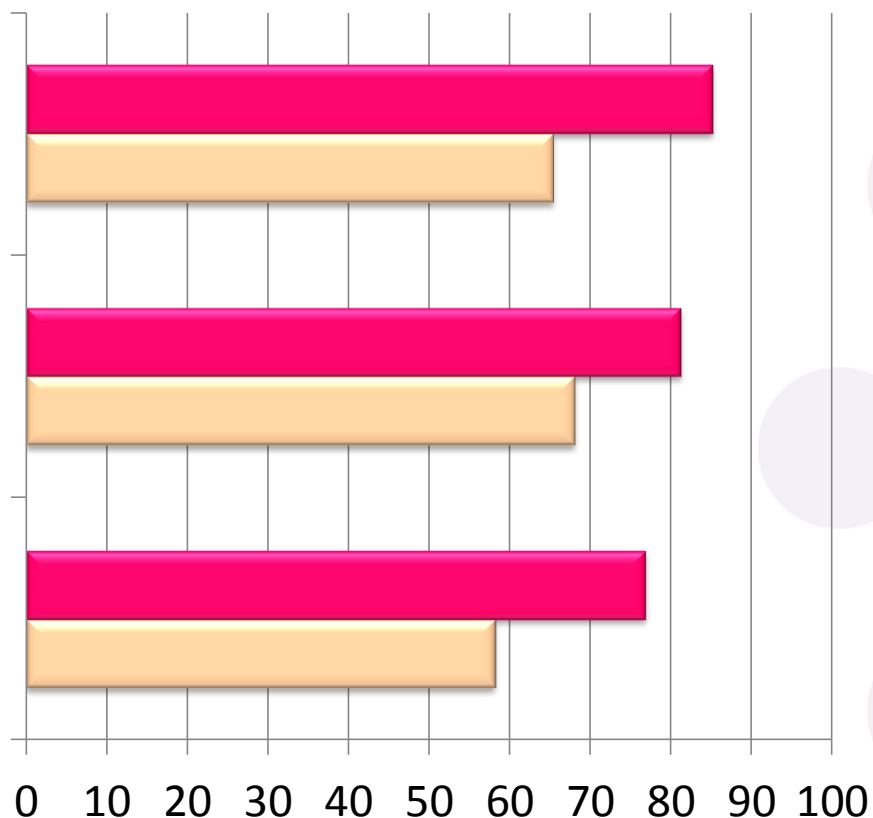
Prepoznavanje značilnosti motenj razpoloženja udeležencev delavnic v Pomurju (N=320)

Vprašalniki pismenosti

BIPOLARNA MOTNJA RAZPOLOŽENJA

DEPRESIJA

ANKSIOZNOST



Povprečni delež oseb, ki je pravilno odgovorilo (%)

Anksioznost: ↑18,7%

Depresija: ↑13,2%

Bipolarna motnja: ↑19,8%

■ Po delavnici
■ Pred delavnico

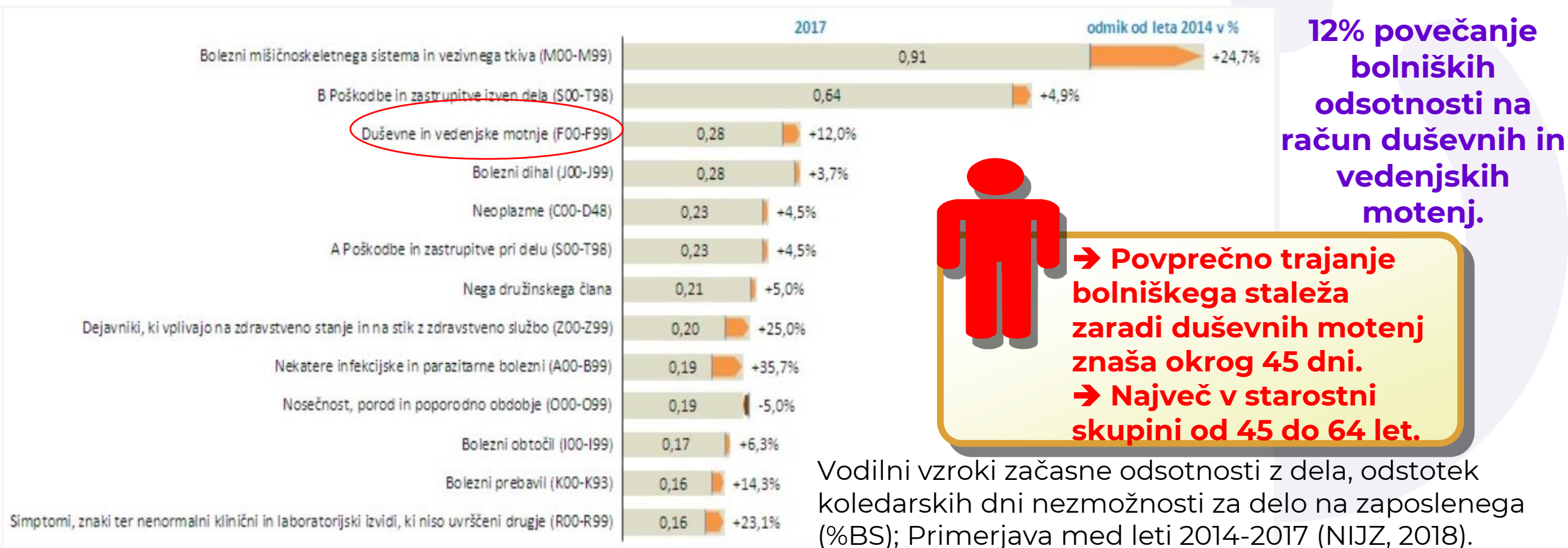


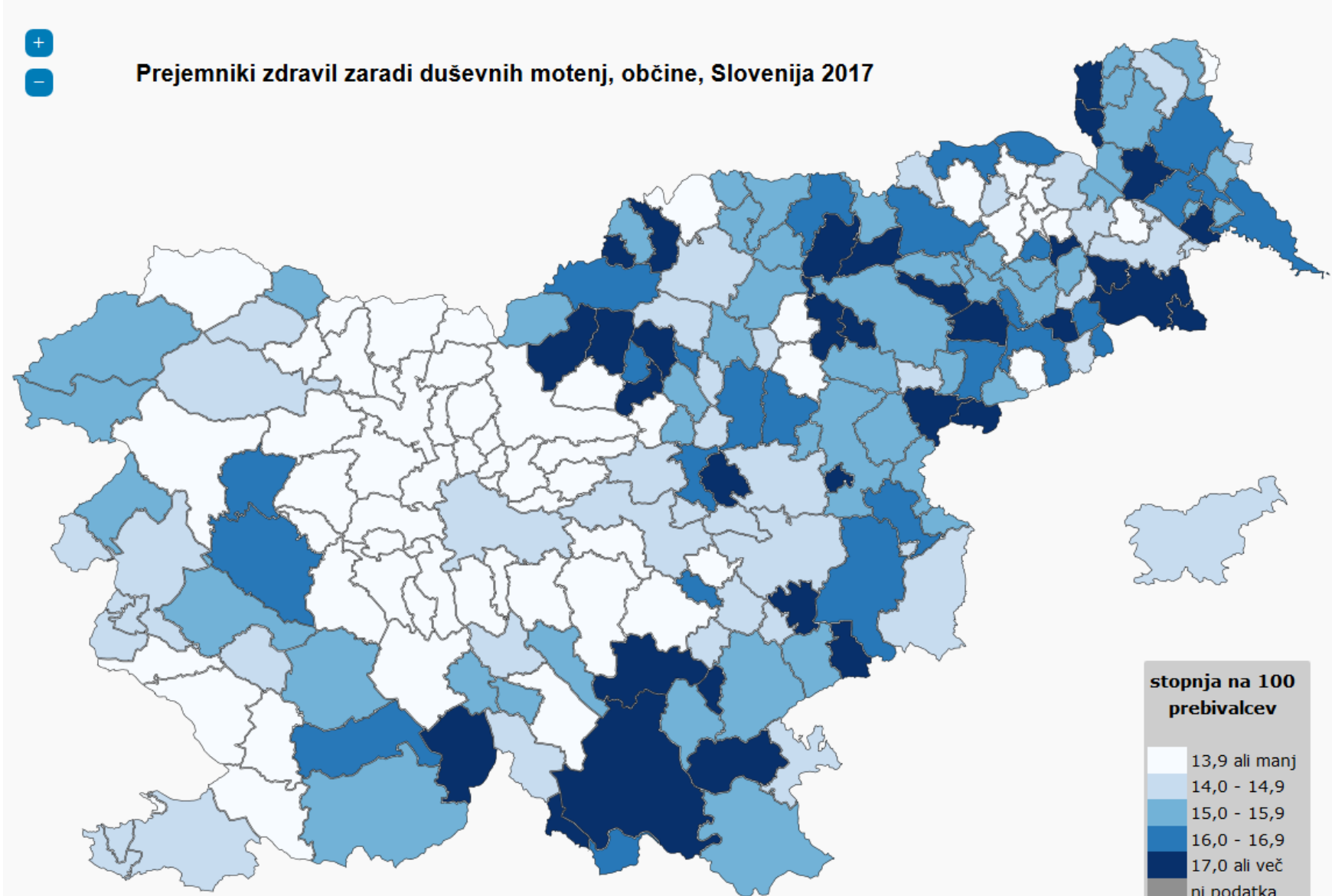
Vedenjska namera udeležencev delavnic v Pomurju (N=320)

Vedenjska namera



Bolniške odsotnosti zaradi duševnih in vedenjskih motenj so bile v obdobju **2014 – 2017** na **tretjem mestu po pogostosti** (za boleznimi mišično- skeletnega sistema in vezivnega tkiva ter poškodbami in zastrupitvami).

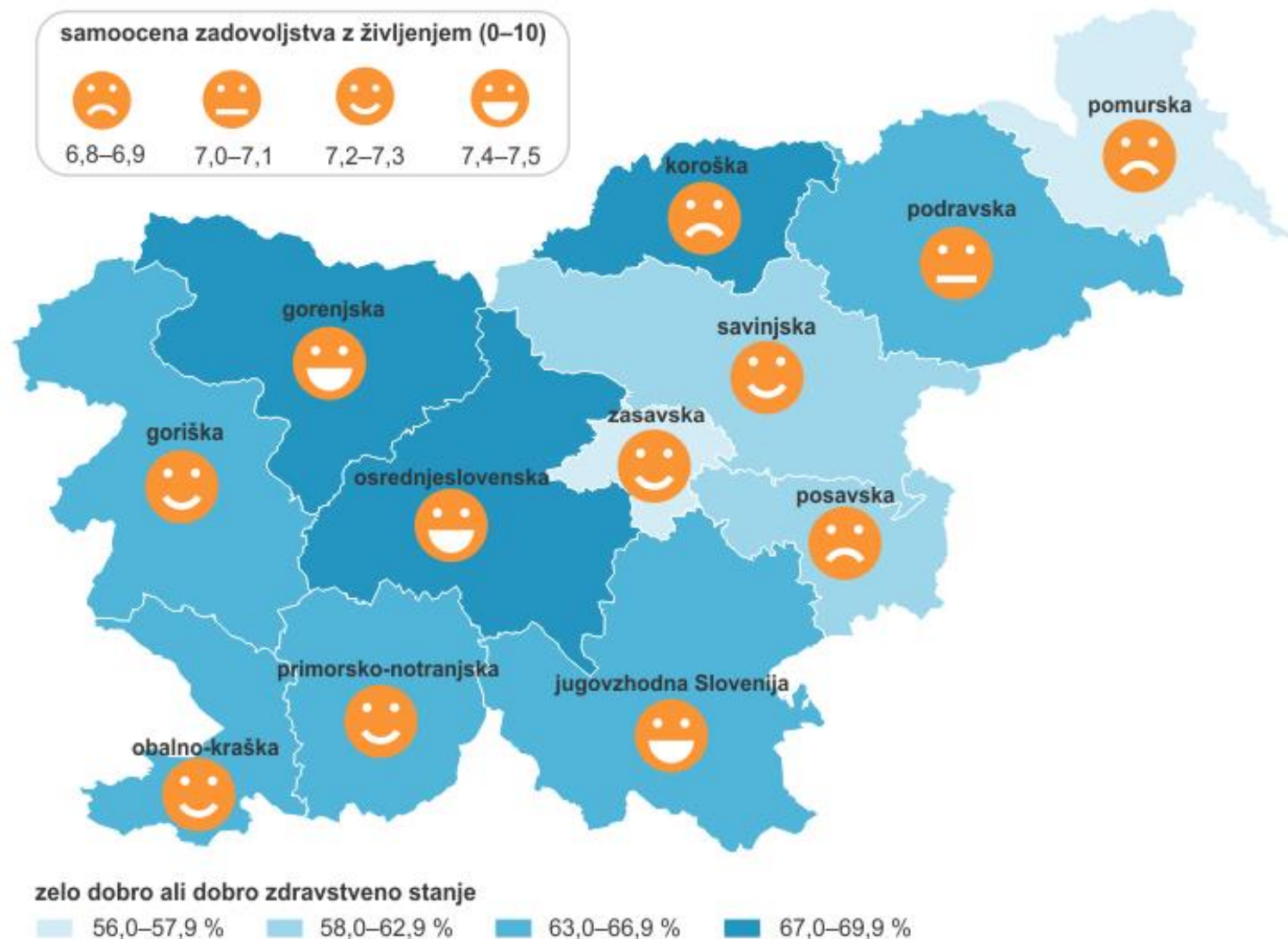




Prejemniki zdravil zaradi duševnih motenj, 2017 (NIJZ, Zdravje v občinah)

Na stopnjo zadovoljstva z življenjem pomembno vpliva tudi zdravstveno stanje oseb

Deleži prebivalcev, starih 16 ali več let, ki so svoje zdravje ocenili kot zelo dobro ali dobro, in povprečne ocene splošnega zadovoljstva z življenjem vseh prebivalcev, starih 16 ali več let, po statističnih regijah, 2017





ALI STE VEDELI, DA ...

... se po strokovnih ocenah **vsako leto eden od štirih Evropejcev sooča s težavami v duševnem zdravju**, kar stane vsako evropsko gospodinjstvo v povprečju več kot **2.200 evrov na leto**?

... **vlaganje v programe preventive in promocije duševnega zdravja** samo na področju depresije in anksioznosti prinaša državam **štirikratni prihranek**?

... je bilo v letu **2015 v Sloveniji zaradi duševnih in vedenjskih motenj 18.215 primerov** odsotnosti z delovnega mesta, **največ v starostni skupini od 45 do 64 let**?

... je **depresijo** Svetovna zdravstvena organizacija prepoznala kot **drugi najpogostejši vzrok bolezni v razvitem svetu do leta 2020** in da se danes v najresnejši obliki pojavlja **pri 13 odstotkih odrasle populacije v Evropi**?

... da je **poznavanje značilnosti motnje razpoloženja lahko že del rešitve**?