

Ljubljana, 11. oktober 2019

Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov

Ljubljana, 10. oktobra – Na svetovni dan duševnega zdravja je v organizaciji Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in Inštituta Karakter v okviru programa OMRA (*Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja*) v Ljubljani potekala strokovna konferenca z naslovom ***Inovativnost in uspešnost programa OMRA: večnivojsko do boljšega prepoznavanja motenj razpoloženja v Sloveniji***. Glavna pozornost je bila namenjena motnjam razpoloženja - anksiozne motnje, depresija, bipolarna motnja razpoloženja. Čeprav so v porastu, se o njih še vedno premalo govori in jih obdaja stigma. Častni pokrovitelj strokovne konference je bil predsednik Republike Slovenije Borut Pahor, udeležence pa so uvodoma nagovorili Vlasta Nussdorfer (svetovalka predsednika RS), Peter Svetina (varuh človekovih pravic RS) in Mojca Gobec (generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje).

Na strokovni konferenci so spregovorile dr. Lilijana Šprah, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU (DMI ZRC SAZU) in vodja programa OMRA, dr. Duška Knežević Hočevar (prav tako DMI ZRC SAZU), dr. Mojca Z. Dernovšek (Inštitut Karakter), dr. Jana Šimenc (DMI ZRC SAZU), Brigita Vončina (Centralna služba Zavoda za zaposlovanje RS), dr. Suzana Oreški (Društvo ALTRA) in Jožica Maučec Zakotnik (Nacionalni inštitut za javno zdravje).



Kot je povedala Lilijana Šprah, so pred dvema letoma združile strokovne in raziskovalne kompetence ter dolgoletne izkušnje s področja duševnega zdravja ekipi Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in Inštituta Karakter in začeli izvajati program krepitve duševnega zdravja v obliki in vsebini, ki v slovenskem prostoru do takrat še ni bila na voljo – program OMRA. »Program je zasnovan večdisciplinarno in temelji na aktualnih smernicah na področju izvajanja promocije

duševnega zdravja in opismenjevanja o najpogostejših duševnih motnjah – motnjah razpoloženja,« je razložila vodja in dodala, da so po dveh letih izvajanja programa z njegovimi učinki izjemno zadovoljni. V zadnjem letu je bilo v sklopu programa OMRA izvedenih 22 celodnevnih izobraževanj v severovzhodnih krajih Slovenije, kjer je stanje na področju duševnega zdravja slabše v primerjavi s preostalimi regijami. Vanje se je vključilo več kot 900 udeleženk_cev. Delavnice so bile med strokovno in laično javnostjo dobro sprejete, prav tako so pomembno doprinesle k višji ravni pismenosti o motnjah razpoloženja. Aktivnosti programa OMRA in njegovi učinki so podrobno

predstavljeni v večavtorski publikaciji *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirinta: izkušnje in razmisleki*, ki tudi problematizira vrzeli na področju prepoznavanja, razumevanja, pojavnosti in zdravljenja motenj razpoloženja.



Suzana Oreški je v svojem predavanju predstavila vlogo in pomen nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja v skupnosti, ki že skoraj tri desetletja prek socialnovarstvenih programov izvajajo psihosocialno rehabilitacijo za ljudi s težavami v duševnem zdravju. »Metode in oblike pomoči, ki jih strokovni delavci uporabljajo, so preplet modelov, ki se konceptualno uvrščajo na področje preventive in promocije duševnega zdravja ter preventive duševnih motenj posameznikov in skupin prebivalstva,« je pojasnila. »Vloga Altre je tu ključnega pomena, saj je zaradi svoje majhnosti, fleksibilnosti, ozke usmerjenosti, delovanja v lokalnih okoljih in skupnostih bližje ljudem kot javne ustanove ter sposobnejša učinkovitejšega prepoznavanja potreb civilne družbe.«

Mojca Zvezdana Dernovšek je poudarila, da je psihoedukacija uveljavljen pristop opolnomočenja ljudi s težavami v duševnem zdravju in njihovih svojcev. »S tem dosežemo, da ljudje dobijo informacije o značilnostih duševnih motenj, vrstah zdravljenja, možnostih iskanja pomoči in najrazličnejših oblikah skrbi za lastno duševno zdravje. Povečevanje pismenosti o duševnem zdravju in manjšanje samostigme je najlažje in najhitreje mogoče doseči prav z psihoedukativnim pristopom,« je dodala.

Duška Knežević Hočevnar je povedal, da so v sklopu večvrstnega ocenjevanja programa OMRA opravili tudi intervjuje z 20 udeleženkami in udeleženci delavnic. »Spraševali smo jih o vzrokih njihove udeležbe, novostih in uporabnosti izobraževanj, pridobljenih veščinah in sposobnostih za soočenje s težavami v duševnem zdravju, spremenjenem odnosu do oseb z motnjami razpoloženja, otipljivih konkretnih usmeritvah in dejanjih po delavnici itd.,« je povedala. Analiza vsebine pogovorov pa je pokazala, da so udeleženke in udeleženci delavnic zaradi pridobljenega znanja in boljšega razumevanja motenj razpoloženja bolj samozavestni (znižanje samostigme), empatični, občutljivi, potrpežljivi in strpni do lastnih težav v duševnem zdravju in težav drugih, primerneje se odzivajo na ljudi s tovrstnimi težavami, bolje prepoznavajo



pretekle in zdajšnje težave pri sebi in drugih, bolj suvereno in samozavestno svetujejo in (se) usmerjajo na konkretno razpoložljivo strokovno pomoč, več se udeležujejo podobnih delavnic in delijo obvestila o gradivu programa OMRA. »Kvalitativna evalvacija potrjuje, da je program OMRA učinkovita spodbuda in vodič iskanja strokovne pomoči ter uporabna opora za (samo)pomoč,« je zaključila raziskovalka.



»Družbena omrežja postajajo nepogrešljiv komunikacijski kanal pri ustvarjanju celostnih in uspešnih javnozdravstvenih ozaveščevalnih akcij, tudi na področju duševnega zdravja,« je poudarila dr. Jana Šimenc. V predavanju je predstavila teoretična izhodišča komunikacijske strategije programa OMRA. Šlo je za premišljen pristop umeščanja duševnega zdravja na izbrana družbena omrežja (Facebook, Twitter, YouTube), ki so se izkazala kot pomembna in učinkovita dopolnila obstoječim komunikacijskim orodjem. Novi komunikacijski kanali pri tem niso bili interpretirani kot ločeni,

digitalni/spletni »objekti« s specifično logiko, ampak kot možnosti razširjanja obstoječe skrbstvene infrastrukture.

Brigita Vončina je opozorila na spremembe, ki jih trg dela doživlja zaradi vpliva globalizacije, tehnološkega napredka, migracij in demografskih sprememb. Vse več je prožnosti, kar vodi v spremenjene vzorce prehajanja med zaposlenostjo in brezposelnostjo, je povedala. »Brezposelnost je zagotovo izziv vsake ekonomije in zajema kompleksno povezanost tako kulturne, gospodarske, socialne kot tudi psihološke dimenzije.« Pri oblikovanju uspešnih podpornih programov za brezposelne je zato še posebej potrebno poglobljeno razumevanje socialnih in psiholoških vidikov brezposelnosti ter ustrezno naslavljanje področja duševnega zdravja.



Kot je izpostavila Jožica Maučec Zakotnik, se je marca 2018 Republika Slovenija s sprejetjem Resolucije o nacionalnem programu duševnega zdravja uvrstila med države, ki prepoznavajo pomen aktivnega varovanja duševnega zdravja, preprečevanja duševnih motenj in zgodnjega ter kontinuiranega kakovostnega zdravljenja duševnih motenj. »V letu 2019 jo pospešeno udeležujemo, med drugim z ustanavljanjem Centrov za duševno zdravje na primarni ravni, ki povečujejo dostopnost do pravočasne oskrbe in nudijo tudi skupnostno psihiatrično obravnavo.«