



Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov

Tiskovna konferenca; Ljubljana, 10. oktober 2019

Partnerja programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Tiskovno konferenco sta organizirala:

Znanstvenoraziskovalni center SAZU

Inštitut Karakter



Sogovornice:

- *dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih., ZRC SAZU in vodja programa OMRA*
- *dr. Mojca Z. Dernovšek, dr.med., spec. psihiatr., Inštitut Karakter;*
- *Mojca Gobec, dr. med., generalna direktorica Direktorata za javno zdravje, Ministrstvo za zdravje*
- *Marija Pika Bensa, psihoterapevtka*



ALI STE VEDELI, DA ...

... ima danes že skoraj **vsaka tretja družina** člana, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju?

... se **polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavi tekom življenja, že začne do 14. leta starosti**. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

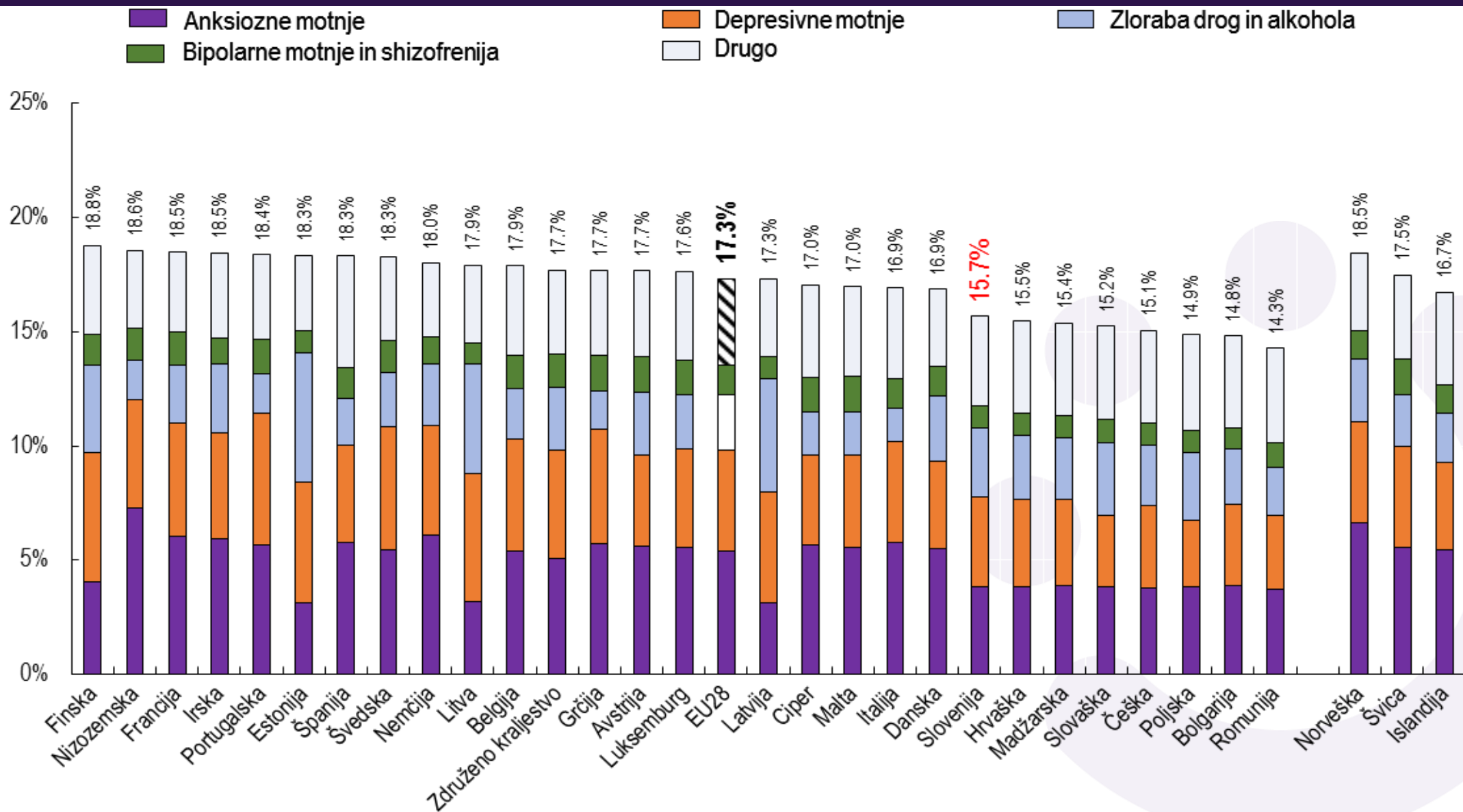
... ljudje z duševnimi motnjami umirajo od **10 do 25 let prej** v primerjavi s splošno populacijo?

... je pogost izid duševne motnje tudi **samomor**; v EU umre zaradi samomora vsakih **9 minut** en človek?

... 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?

**Kako pogoste so
duševne motnje?**

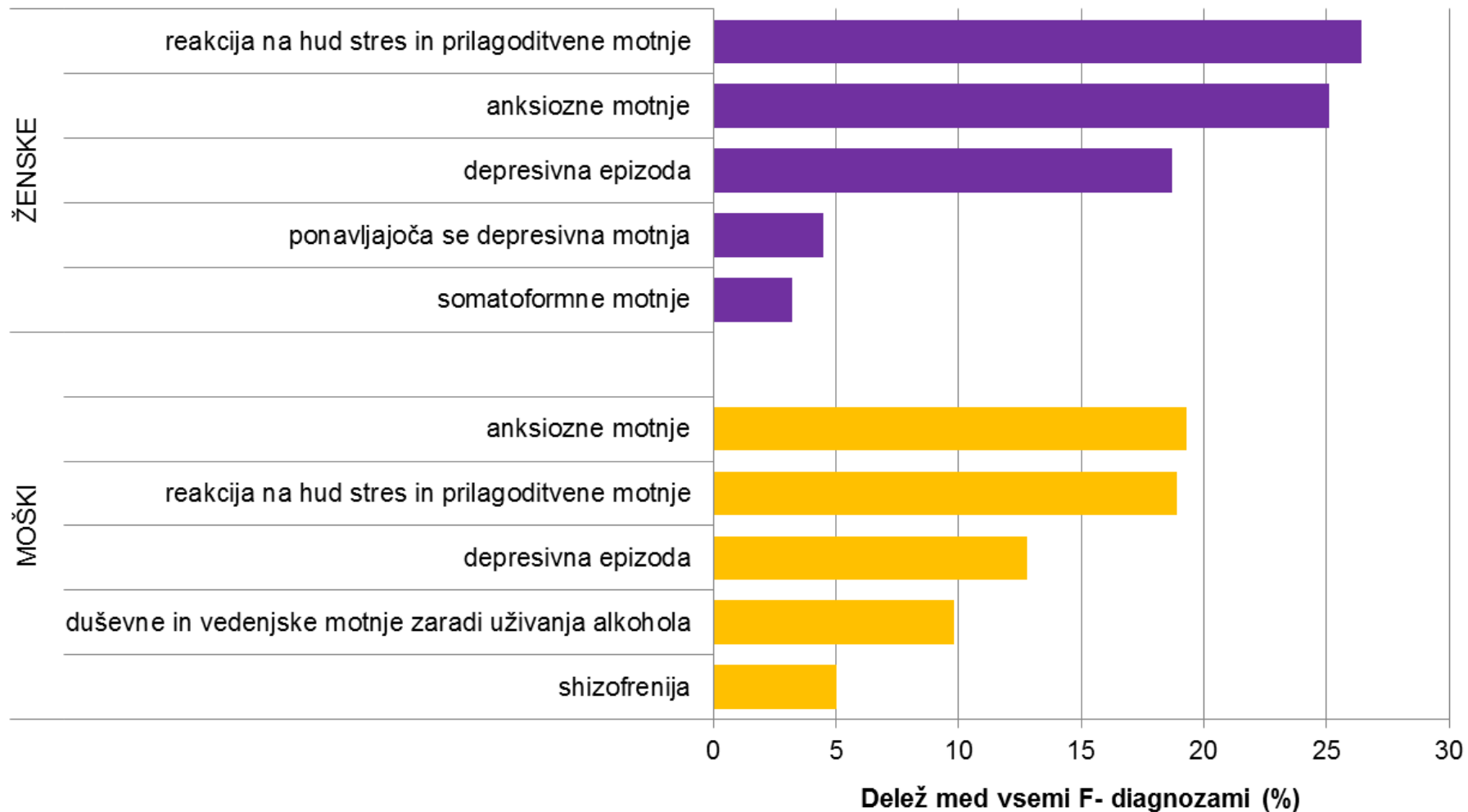




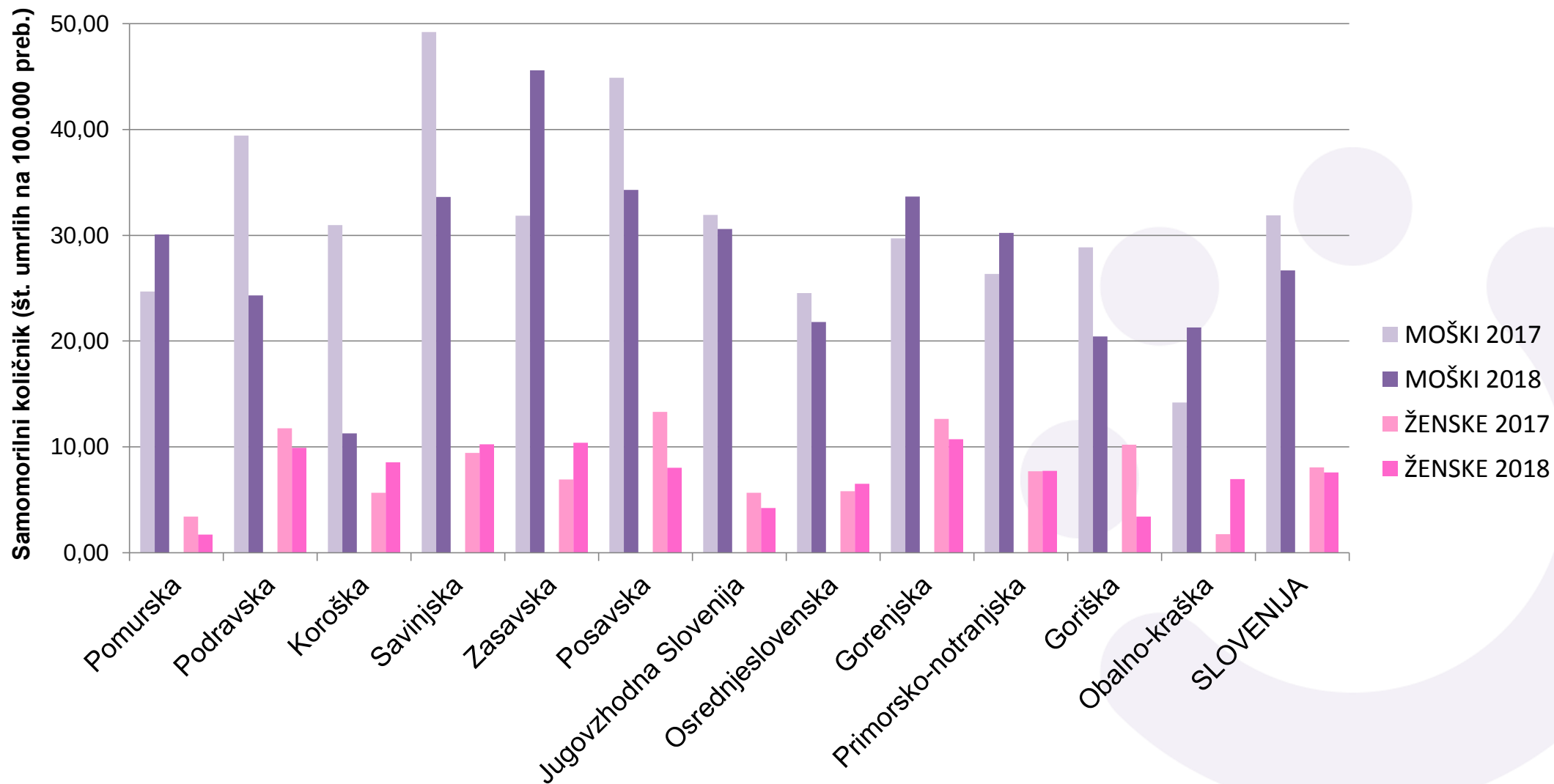
Ocena prevalence duševnih motenj v državah članicah EU v letu 2016 (OECD; Health at a Glance: Europe 2018)

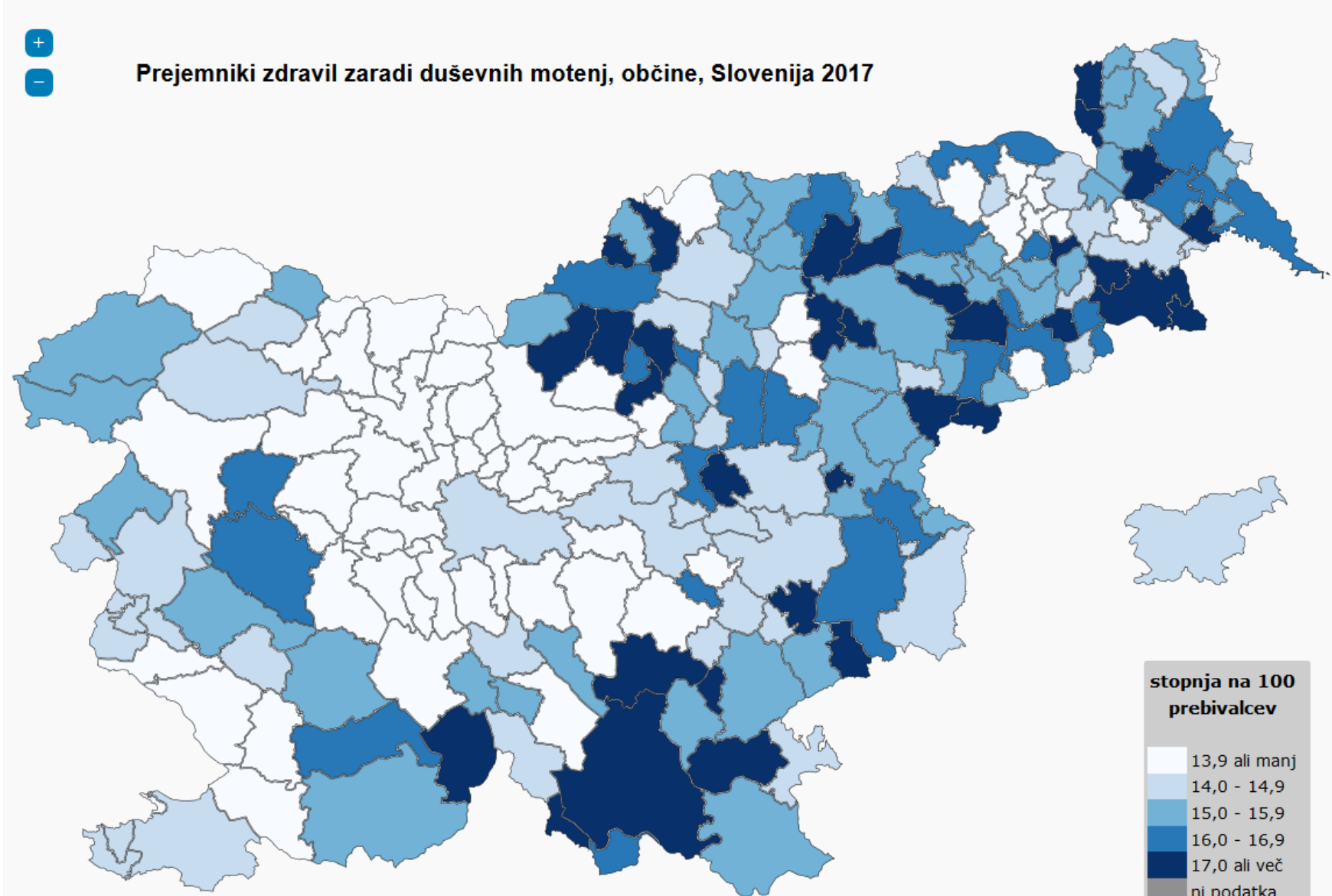
**Prvih pet najpogostejše zabeleženih diagnoz po spolu v starostni skupini 20-49 let
na ravni zdravstvene obravnave v ambulantah
za obdobje od 2009 do 2017**

*Analiza podatkov iz
redne zdravstvene
statistike
najpogostejših diagnoz
s področja duševnih in
vedenjskih motenj za
obdobje od 2008 do
2017 (NIJZ, 2019)*



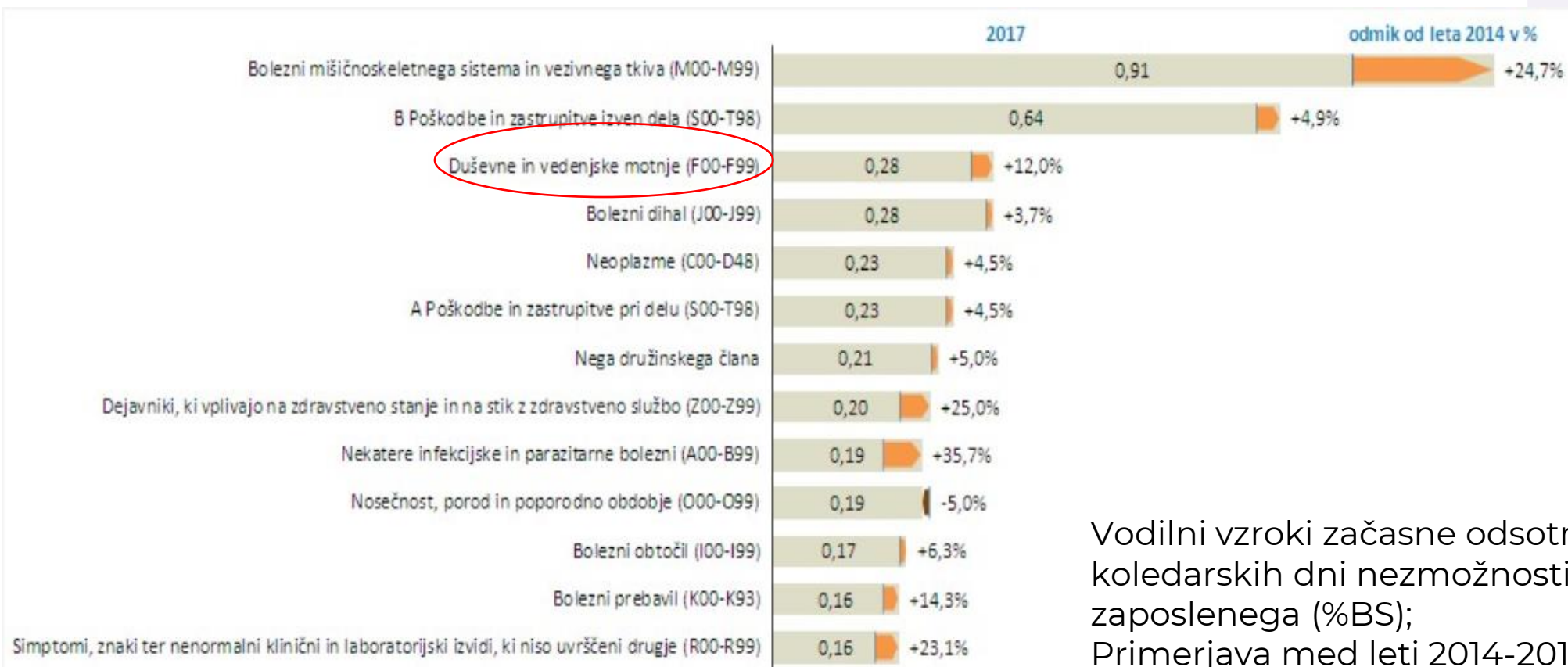
Primerjava količnikov samomora v različnih statističnih regijah v letih 2017 in 2018 med ženskami in moškimi





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

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).



12% povečanje bolniških odsotnosti na račun duševnih in vedenjskih motenj.

Vodilni vzroki začasne odsotnosti z dela, odstotek koledarskih dni nezmožnosti za delo na zaposlenega (%BS);
Primerjava med leti 2014-2017 (NIJZ, 2018).

Ekonomsko breme duševnih motenj za posameznike, gospodarstvo in družbo je veliko

	mrd (€)		BDP (%)	
	<i>EU (28)</i>	<i>Slovenija</i>	<i>EU (28)</i>	<i>Slovenija</i>
Skupni stroški za težave v duševnem zdravju	nad 600	1,6	nad 4	4,13
Neposredna poraba v zdravstvu	190	0,507	1,30	1,31
Poraba za programe socialne varnosti	170	0,308	1,20	0,79
Posredni stroški na trgu dela zaradi nižje stopnje zaposlenosti in produktivnosti	240	0,786	1,60	2,02

Vir: Health at a Glance: Europe 2018 (OECD)

2017 - IMPLEMENTACIJA PROGRAMA

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



V letu 2017 se je začeli izvajati **program krepitve duševnega zdravja v obliki in vsebini**, ki v slovenskem prostoru do takrat še ni bila na voljo. Program je **utemeljen na konceptu pismenosti o duševnem zdravju in naslavlja skupek kognitivnih in socialnih spretnosti**, ki opredeljujejo posameznikovo motivacijo za dostop do informacij, njihovo razumevanje in kritično rabo na način, ki spodbuja in ohranja duševno zdravje.

Glavni cilj programa OMRA: dvig ravni 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, socialna omrežja;
- Prispevki v javnih medijih.

Pismenost na področju duševnega zdravja se učinkovito poveča z uporabo psihoedukacije

Psihoedukacija je posebna oblika izobraževanja oseb z duševnimi motnjami in njihovih svojcih o duševnih motnjah in o zdravljenju. Upošteva tudi prehodne kognitivne motnje in stigmo, ki spremlja vse težave v duševnem zdravju. **Sistematično, strukturirano in didaktično podajanje informacij**, ki vsebujejo doživljajske vidike posamezne motnje.



PSIHOEDUKACIJA

- Omogoča učinkovito posredovanje informacij
- Ljudi opolnomoči
- Omogoča izbiro
- Ohranja dostojanstvo
- Manjša samostigmo
- Povečuje upanje za izboljšanje
- Povečuje skrb za lastno telesno in duševno zdravje

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

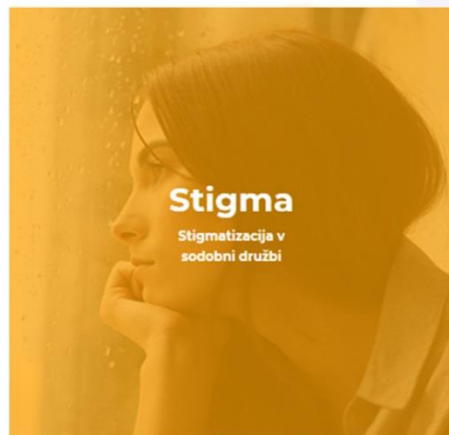
Pridruženi partnerji so organizacije, ki so se zavezale k raztapljanju predsodkov o duševnem zdravju ter predvsem podpri pri dvigu pismenosti za boljše prepoznavanje motenj razpoloženja, kot so depresija, anksiozne motnje in motnje povezane s stresom. Preko svojih spletnih strani in mrež bodo svoje člane, 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 Drejčka  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 →		

**Kaj je ponudil
program OMRA?**





Spletna izobraževalna platforma OMRA

www.omra.si

Vsebuje med drugim:

- ❖ Zanimivosti o motnjah razpoloženja
- ❖ Osebne pripovedi
- ❖ e-učilnica (motnje razpoloženja, stigma)
- ❖ Izobraževalne vsebine
- ❖ Iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih slovenskih regijah, na katere se lahko posameznik obrne po pomoč
- ❖ Pojasnila o učinkih zdravil in drugih oblikah terapije.
- ❖ Preverjene načine samopomoči
- ❖ Obrazec za naročilo na brezplačne elektronske novice

• DOMOV

O MOTNJAH ▾

OSEBNE

DUŠEVNE MOTNJE

STRES

ANKSIOZNOST

DEPRESIJA

BIPOLARNA MOTNJA RAZPOLO

STIGMA IN ISKANJE POMOČI

SLOVAR POJMOV

Zanimivosti o depresiji



Kaj je bilo prej –
depresija ali kronična
bolečina?



Povezava med
alkoholom in
depresijo je
dvosmerna



Zakaj jaz?



Depresija je pogosta



Depresija spremeni
dojemanje sebe in
sveta



Sezonska ali zimska
depresija



Magnezij in depresija



Posebnosti depresije
pri ženskah

Zanimivosti o motnjah razpoloženja

www.omra.si



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.

[POIŠČI POMOČ](#)[E-učilnica](#) / **Depresija**

**Preverite z
vprašalnikom, koliko
veste o depresiji**



**Naučite se kaj novega
o depresiji (virtualna
učilnica)**

Spletna učilnica
www.omra.si

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

828 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](#). Spomnimo: 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



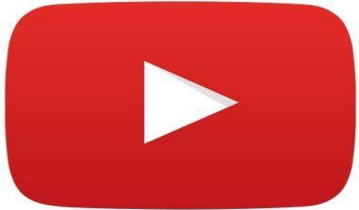
Program sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Programa OMRA, vse pravice pridržane.

Program OMRA na družbenih omrežjih



➤ Kanal YouTube



➤ profil @ProgramOmra
na Twitterju in Facebooku

ZNAČILNOSTI DEPRESIJE PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI



Otrok oziroma mladostnik se ne želi družiti oziroma se izogiba družabnim dogodkom, je tišji in manj opazen.

Razdražljivost ali jeza, več preprirov s sorojenci in drugimi družinskimi člani, napadi trme ali joka.

Nepojasnjena obdobja žalosti in nezmožnost daljše koncentracije, sanjarjenje, zrenje v prazno.



Nezmožnost uživanja v stvareh, v katerih je užival običajno, težave z odločanjem že pri preprostih odločitvah.

Lahko ima manj energije kot običajno oziroma je upočasnen, pojavljajo se stalna občutja krivde ali manjvrednosti.



Pojavljajo se lahko nepojasnjene telesne bolečine in težave tudi na telesnem nivoju: ponavljajoči glavoboli, bolečine v trebuhu, slabost in druge težave, ki nimajo jasnega vzroka, večji ali manjši apetit kot običajno, spremembe v spalnih vzorcih (preveč/premalo spanja, težave z usnavanjem, prebujanjem ali nočne more).



Publikacije OMRA

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



Brezplačne 5-urne delavnice OMRA o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom, depresijo, anksioznimi in drugimi duševnimi motnjami



Lokacije izvajanja delavnic: regije **SV Slovenije (Koroška, Podravje, Pomurje)**, kjer so **kazalniki zdravja** v primerjavi z ostalimi regijami v Sloveniji **najslabši**.

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

Ključni rezultati programa OMRA



Odmevnost programa OMRA

- Program OMRA je **zelo odmeven** in **dobro sprejet** med strokovno in laično javnostjo.
- Po dostopnih podatkih je bilo o programu OMRA obveščenih okrog **15.000 ljudi** (obiskovalci spletne strani, sledilci na družbenih omrežjih, gledalci Youtubovega kanala OMRA, prejemniki novic na elektronskih poštnih seznamih OMRA, razširjanje informacij preko lokalnih deležnikov).
- Kliping programa OMRA vsebuje **130 objav** (od tega 56 objav v nacionalnih in regionalnih medijih).
- Izdanih je bilo **14 novičnikov** OMRA (841 prejemnikov).
- Od sept.2018-avg.2019 : **12.000 obiskovalcev** spletne platforme (89.778 ogledov strani/podstrani).
- Socialna omrežja od sept. 2018 – avg. 2019: **Facebook**- 224 objav, 543 sledilcev; **Twitter**- 177 objav, 88 sledilcev.

Delavnice OMRA

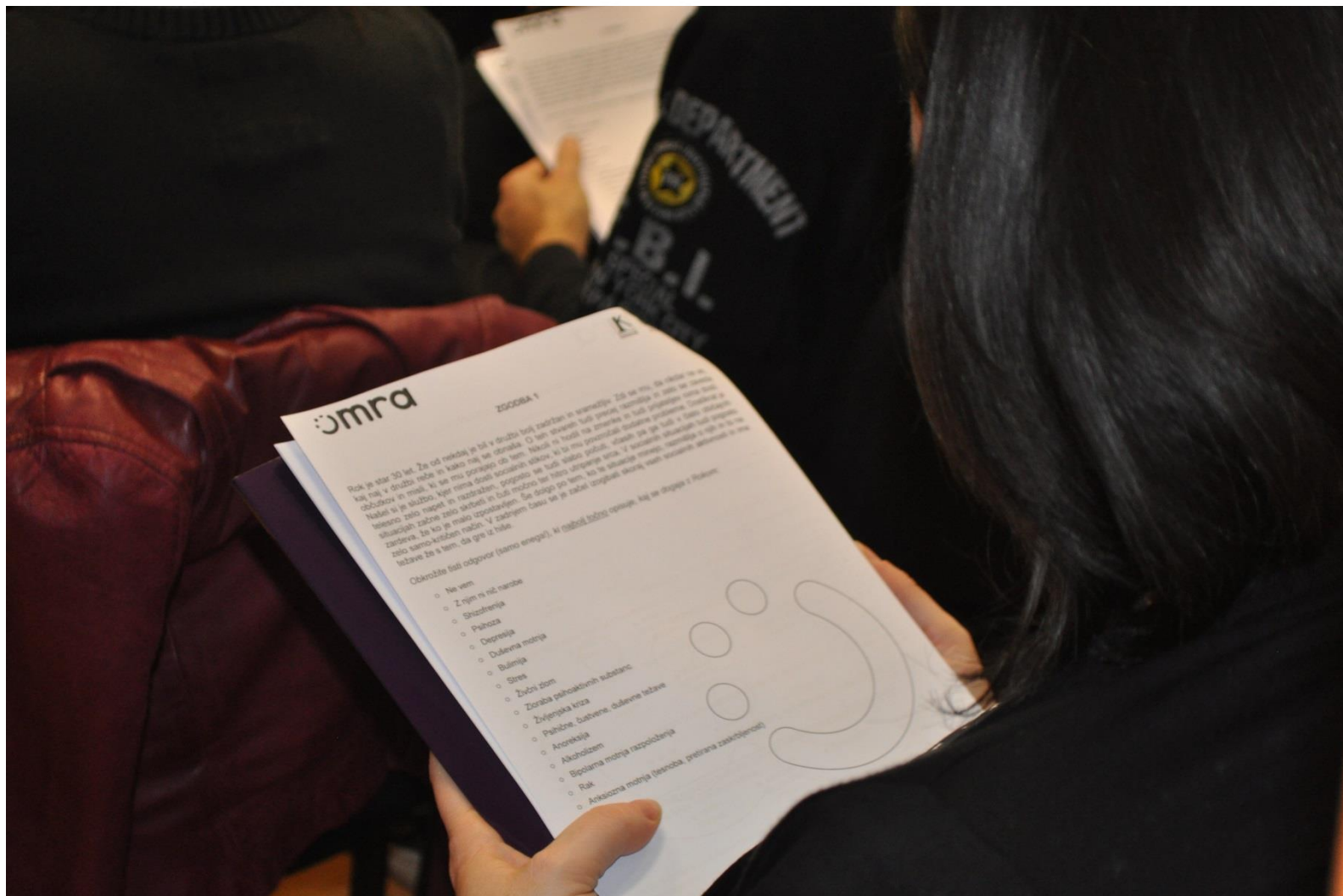


22 delavnic OMRA v podravski, pomurski in koroški regiji se je skupno udeležilo **956** slušateljic in slušateljev

Ocena zadovoljstva udeleženk_cev z delavnicami

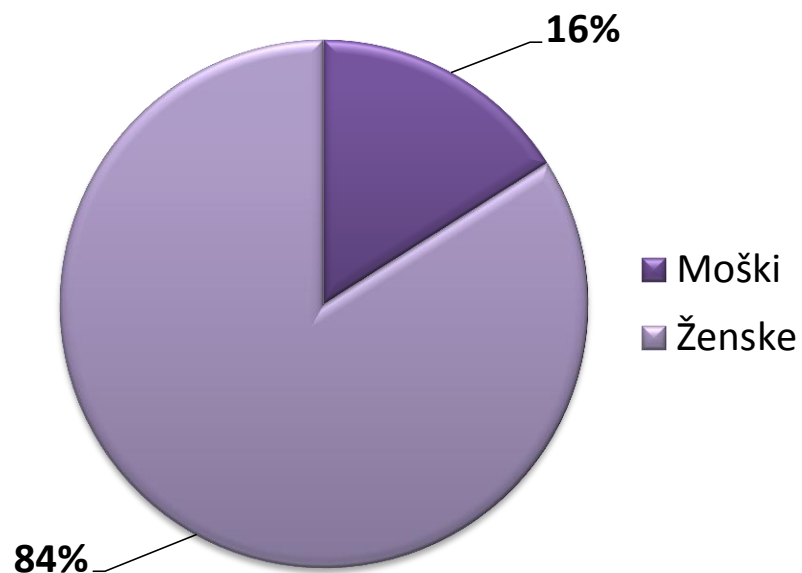
Kako ste bili na splošno zadovoljni z izobraževanjem glede na njegovo organizacijo, predstavljene vsebine in njihovo aktualnost, z izborom časa in kraja dogodka?
(N=956)



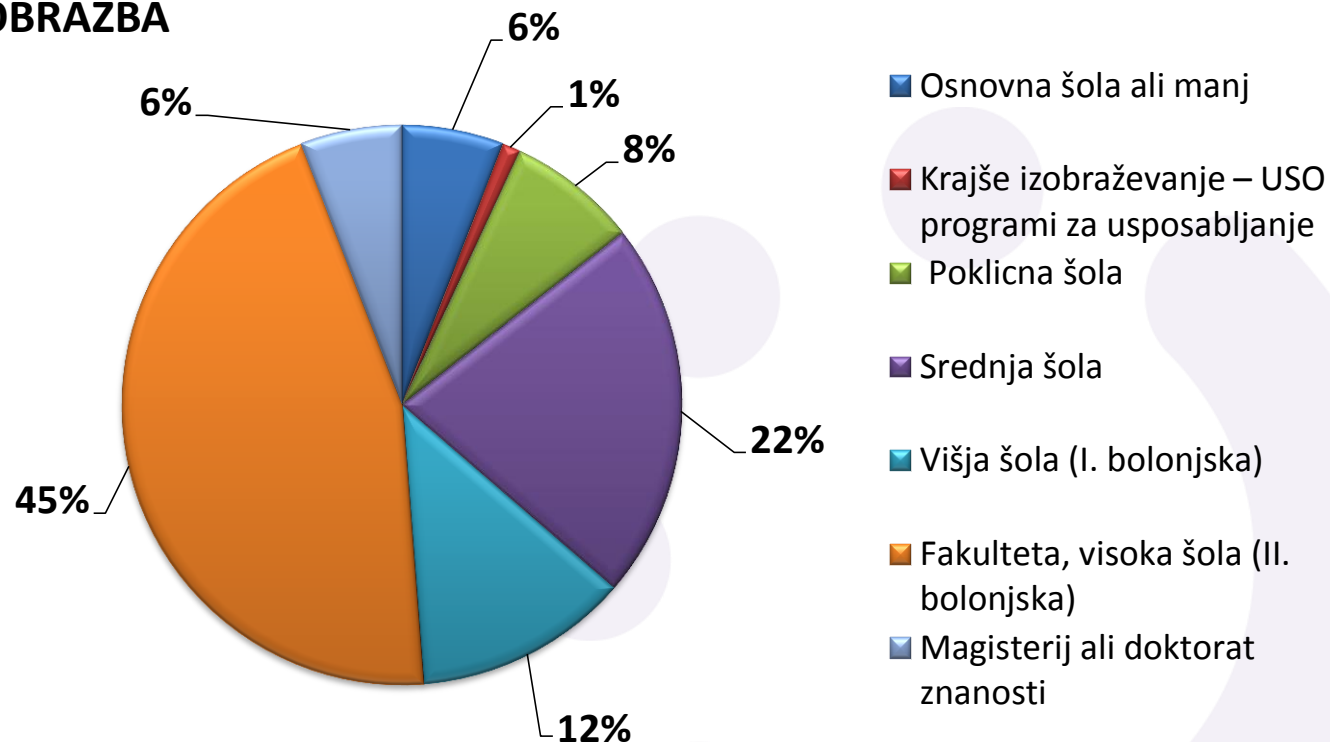


Sociodemografska struktura udeleženk_cev delavnic

SPOL



IZOBRAZBA

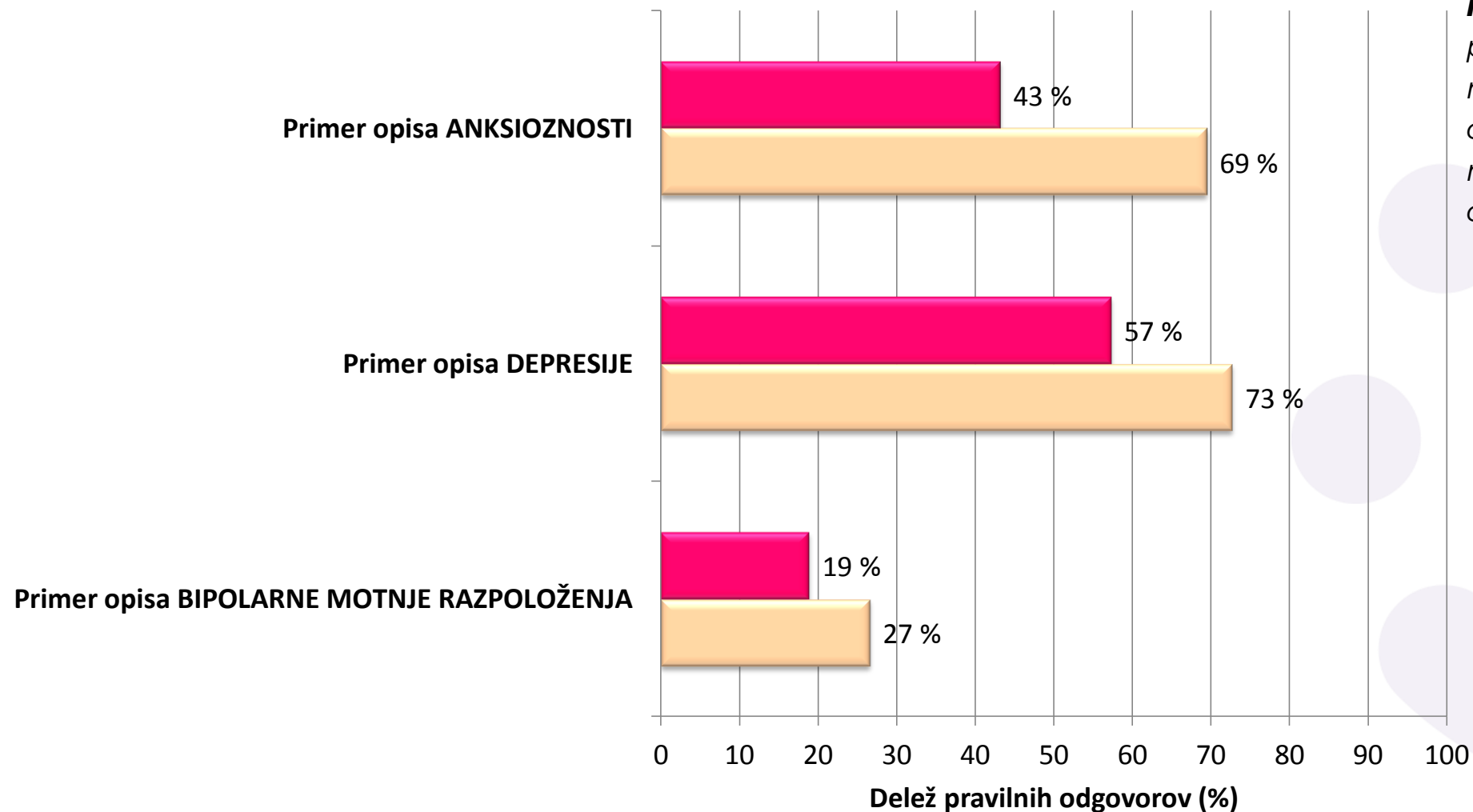


Povprečna starost: 45,7 (od 18 do 80 let);
 Kraj bivanja: mesto - 46 %; podeželje - 54 %



Prepoznavanje motenj razpoloženja

Prepoznavanje osebnih zgodb



NALOGA: Udeleženke_ci so po predstavitvi posameznega primera motnje iz nabora 17 možnosti obkrožili samo tisti odgovor, ki je po njihovem mnenju najbolj točno opisal, kaj se dogaja z osebo v opisu.

■ Skupina A

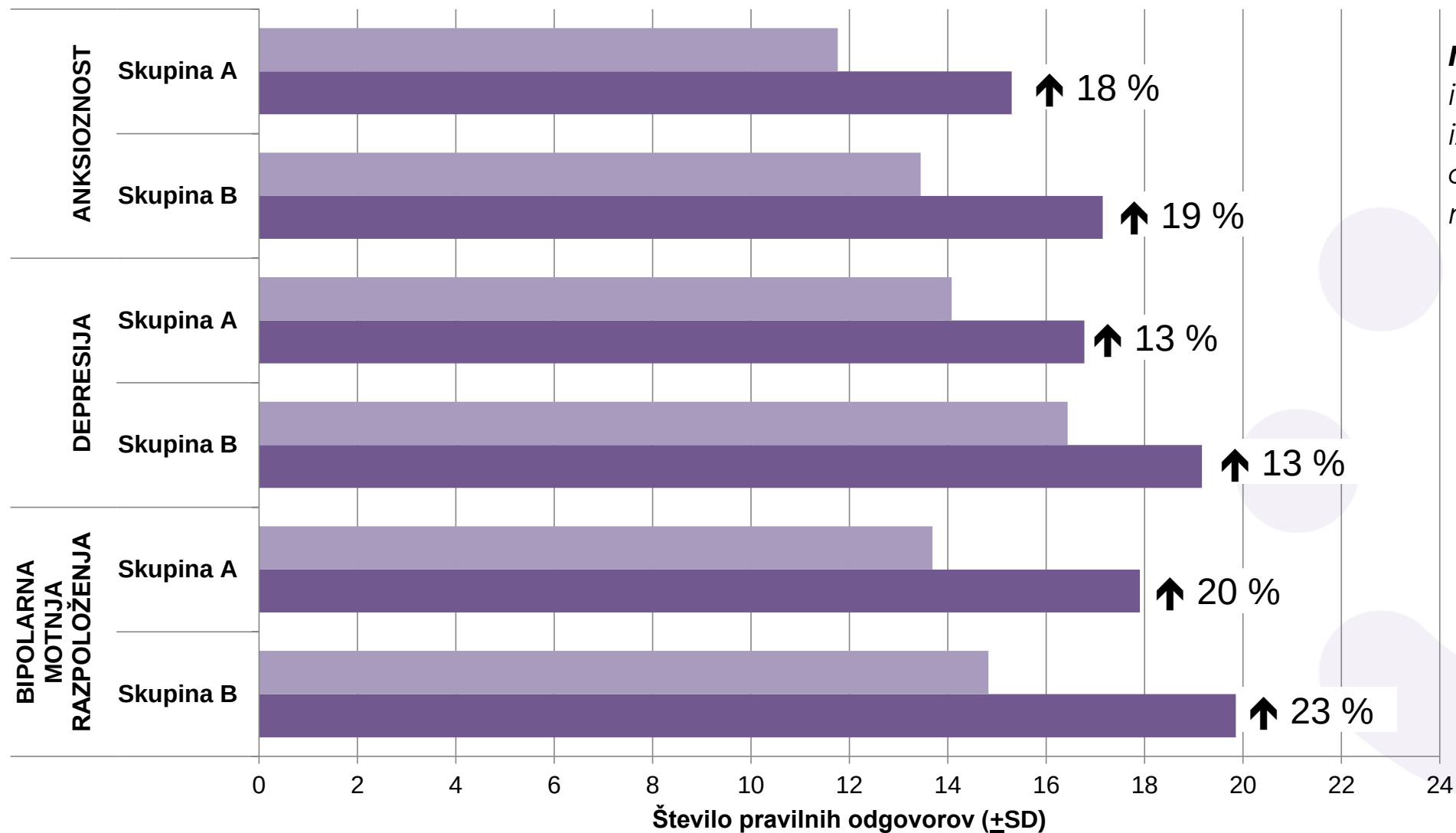
■ Skupina B

Skupina A = osebe, ki so se udeležile delavnice, ker jih je tovrstna tematika zanimala ali so se same soočale s težavami v duševnem zdravju pri svojih bližnjih, svojcih ali sebi

Skupina B = osebe, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju (strokovni delavci, predstavniki/člani lokalnih deležnikov)



Dvig ravni pismenosti o motnjah razpoloženja po delavnicah



NALOGA: Udeleženske_ci so pred in po tematskih predavanjih izpolnili vprašalnik pismenosti o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji razpoloženja.

■ Pred delavnico

■ Po delavnici

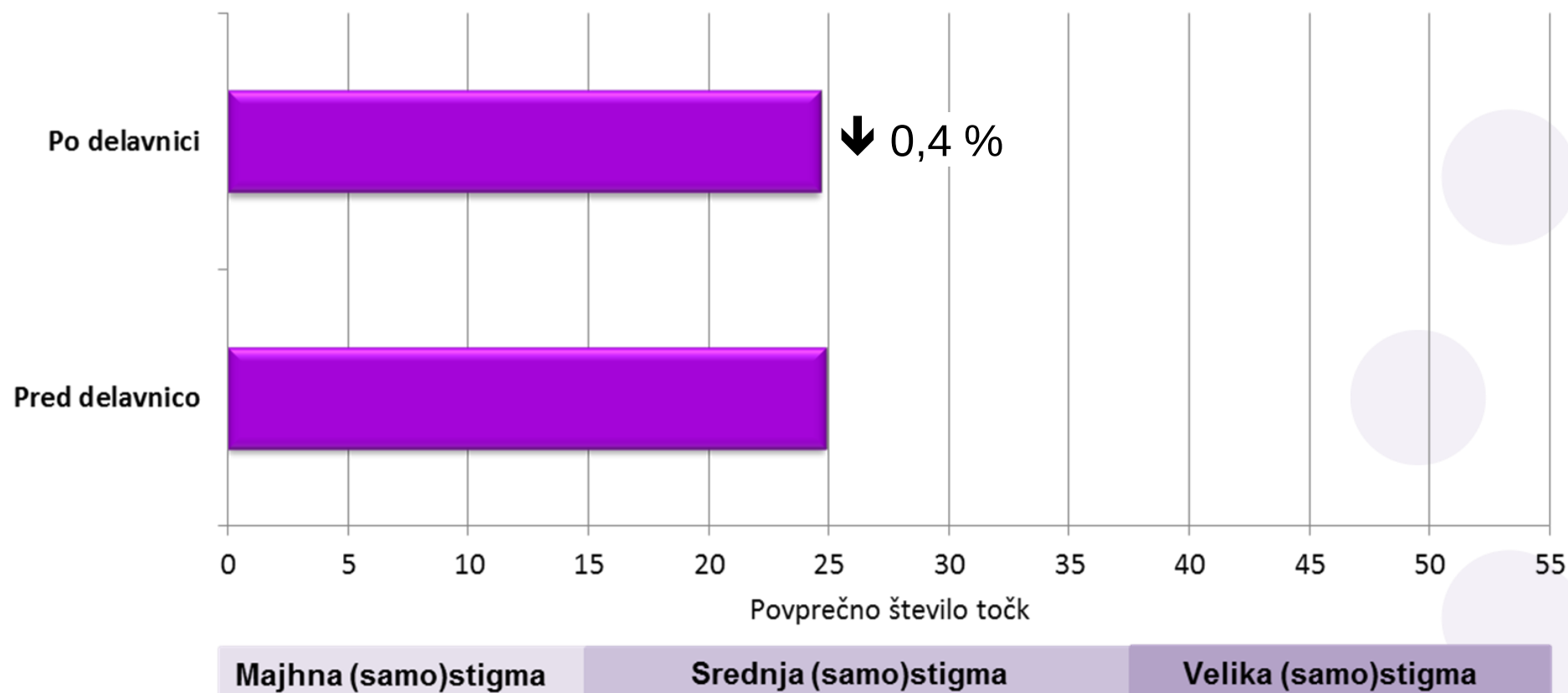
Skupina A = osebe, ki so se udeležile delavnice, ker jih je tovrstna tematika zanimala ali so se same soočale s težavami v duševnem zdravju pri svojih bližnjih, svojcih ali sebi

Skupina B = osebe, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju (strokovni delavci, predstavniki/člani lokalnih deležnikov)



Izraženost (samo)stigme pri iskanju strokovne pomoči

Izraženost (samo)stigme pri iskanju strokovne pomoči



Majhna (samo)stigma: Predsodki, stereotipi in negativna stališča do iskanja pomoči **niso izraženi** do te mere, da bi imele osebe izrazito odklonilen odnos do iskanja strokovne pomoči v primeru težav z duševnim zdravjem.

Srednja (samo)stigma: Predsodki, stereotipi in negativna stališča do iskanja pomoči **so izraženi do te mere**, da bi lahko vplivali na samospoštovanje oseb, njihovo samozavest in nepripravljenost sprejeti kakršnekoli vire strokovne pomoči oziroma opuščanje iskanja pomoči v primeru težav z duševnim zdravjem.

Velika (samo)stigma: Predsodki, stereotipi in negativna stališča do iskanja pomoči so pri osebah **dokaj izraženi**. Verjetno vplivajo na samospoštovanje, samozavest in posledično na **izrazito odklonilen odnos do strokovne pomoči oziroma nepripravljenost** sprejeti kakršnekoli vire strokovne pomoči v primeru težav z duševnim zdravjem.



Vedenjska namera glede iskanja strokovne pomoči

Vedenjska namera

Če bi opazil eno od danes obravnavanih težav v svojem duševnem zdravju, bi takoj poiskal strokovno pomoč

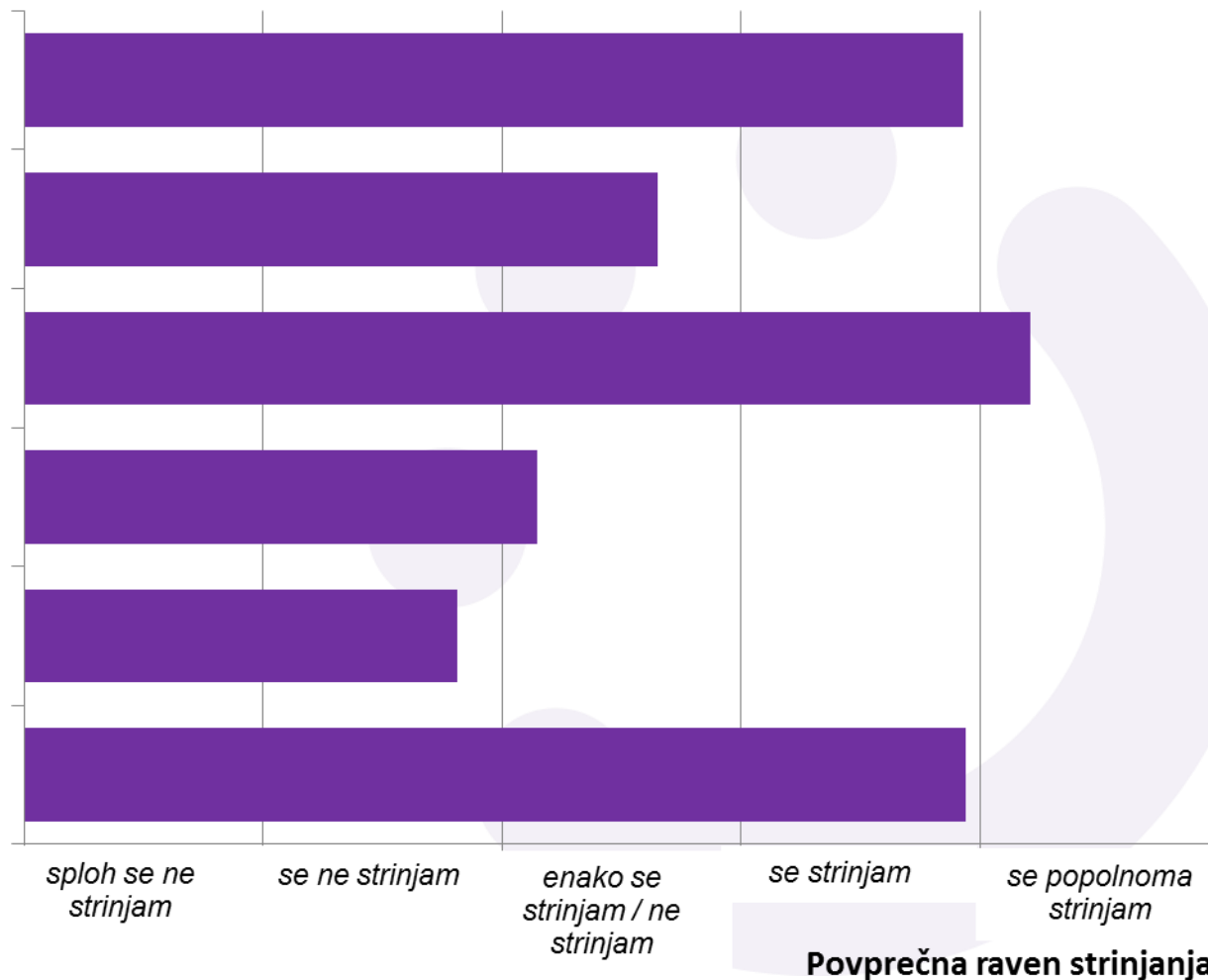
V naši občini je dovolj strokovnih služb (npr. psihiater, psiholog, psihoterapevt) za primerno strokovno obravnavo težav v duševnem zdravju.

Ljudje, ki so mi blizu, bi me podprli, če bi poiskal strokovno pomoč v primeru težav v duševnem zdravju.

Večina ljudi, katerih mnenja cenim, ne bi odobraval, da poiščem strokovno pomoč, če bi imel težave v duševnem zdravju.

Prepričan sem, da bi moral vsak sam brez strokovne pomoči, rešiti svoje težave v duševnem zdravju.

Verjamem, da bi se lahko o svojih težavah v duševnem zdravju odkrito pogovoril s splošnim zdravnikom.





Udeleženke_ci so po udeležbi na delavnicah OMRA poročali, da ...

- so pridobili **več znanja** in **boljšega razumevanja** motenj razpoloženja,
- so **bolj samozavestni** (znižanje samostigme),
- so **bolj empatični, občutljivi in potrpežljivi** za lastne težave, težave bližnjih in drugih,
- se **primerneje se odzivajo** na ljudi s težavami,
- **bolje prepoznavajo** pretekle in zdajšnje težave pri sebi ali drugih,
- **bolj suvereno in samozavestno svetujejo**
in (se) usmerjajo na konkretno razpoložljivo strokovno pomoč,
- se **več udeležujejo podobnih delavnic**,
- **delijo in širijo** obvestila o programu OMRA,
- se zavzemajo za redna, **ponavljajoča** izobraževanja.





Mnenja udeleženk_cev delavnic o priročnikih OMRA

U#10 je publikacije doma pokazala kritični hčeri, ki verjame samo v alternativo. Ta jih pohvali:

Mama bila si na dobrem predavanju.

U#12 je izjema, ki je prebrala vse tri knjižice. Zelo ji je všeč vizualna podoba in pripovedni slog:

V bistvu te kar vleče, da bereš naprej te zgodbe, ... to te samo vleče, da bereš pa v enem dnevu vse prebereš.

Da so dostopne na spletu je povedala bratu pa kolegici, ki tudi imata težave v duševnem zdravju.

U#13 natančno prebere poglavje, drugo prelista:

Rekel bi, knjižica, ki je shematična, in želi delovati zabavno. Mi je pa bilo tako ... podobno kot švinglci za obnovitev, neka spodbuda za razmislek... In to je poleg nekih obširnih bukev s težjim besednjakom tako zelo zaželeno.

U#6 predstavi priročnike svojim uporabnikom in spletno možnost, kjer si jih lahko snamejo:

Vaša spletna stran je že tako taka zelo prijazna, lahko se znajdejo tudi osebe, ki mogoče drugače niso najbolj vešče. Pa zajeto je zelo celostno.

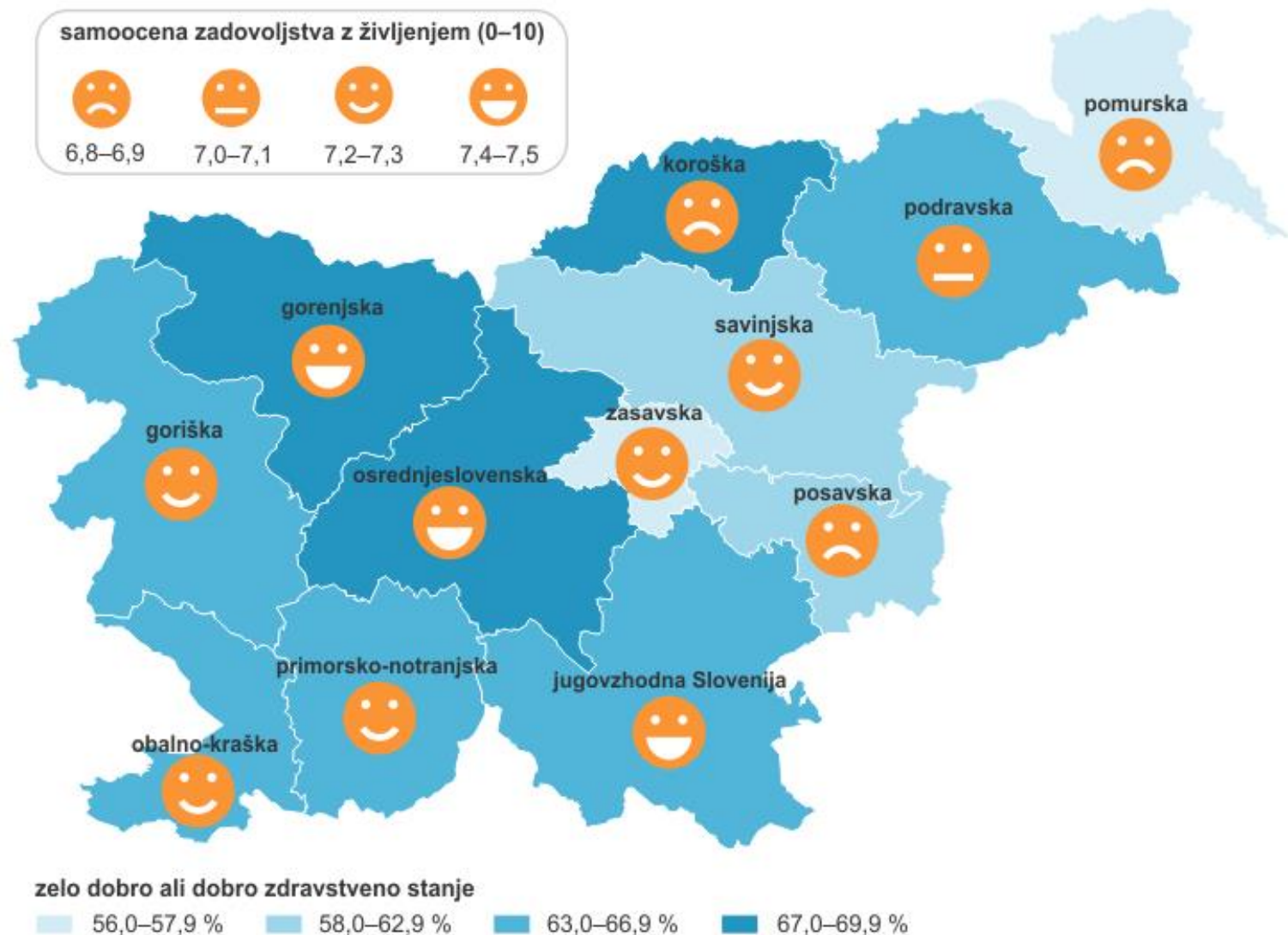
Svetovna zdravstvena
organizacija je v letu 2013
prepoznala vlogo dobrega
duševnega zdravja kot ključnega
pri doseganju cilja zdravja za vse
in je v Akcijskem načrtu
duševnega zdravja 2013–2020
med štirimi glavnimi cilji
priporočila tudi
implementacijo promocije in
preventive.



Na stopnjo zadovoljstva z življenjem pomembno vpliva tudi zdravstveno stanje oseb

(„Ni zdravja brez duševnega zdravja“, WHO)

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



Vlaganje v duševno zdravje se izplača!

Stroškovna učinkovitost na področju vlaganja v varovanje duševnega zdravja je največja, če se ustrezna sredstva namenijo:

- **promociji duševnega zdravja in preventivi duševnih motenj,**
- **zgodnjemu odkrivanju duševnih motenj,**
- **učinkoviti obravnavi v skupnosti.**



Vlaganje v programe preventive in promocije duševnega zdravja samo na področju depresije in anksioznosti prinaša državam štirikratni prihranek!