



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

PREDSTAVITEV PROGRAMA OMRA IN NJEGOVIH DOSEŽKOV

dr. Lilijana Šprah, ZRC SAZU

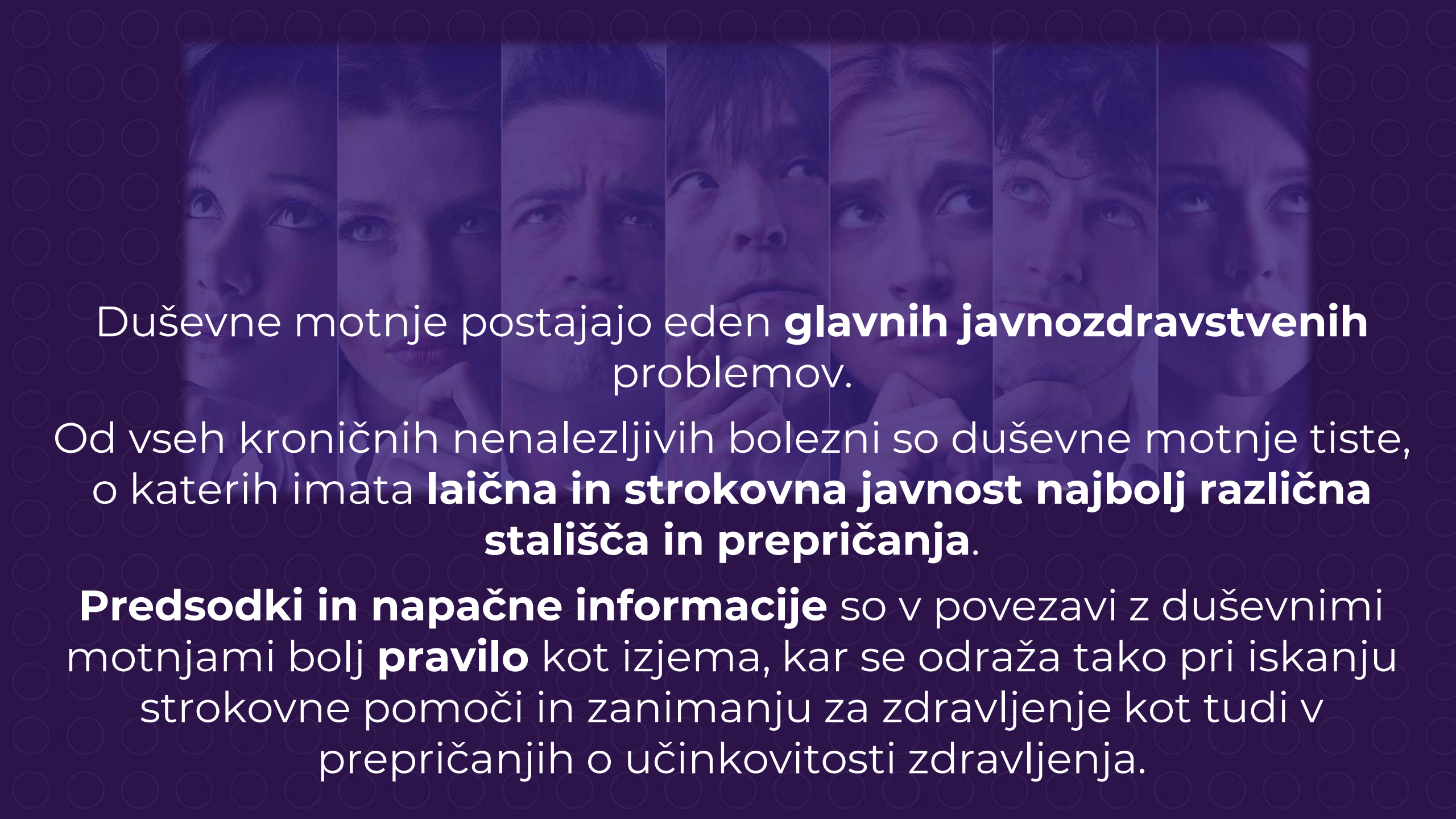
Partnerji programa:



Sofinancer programa:



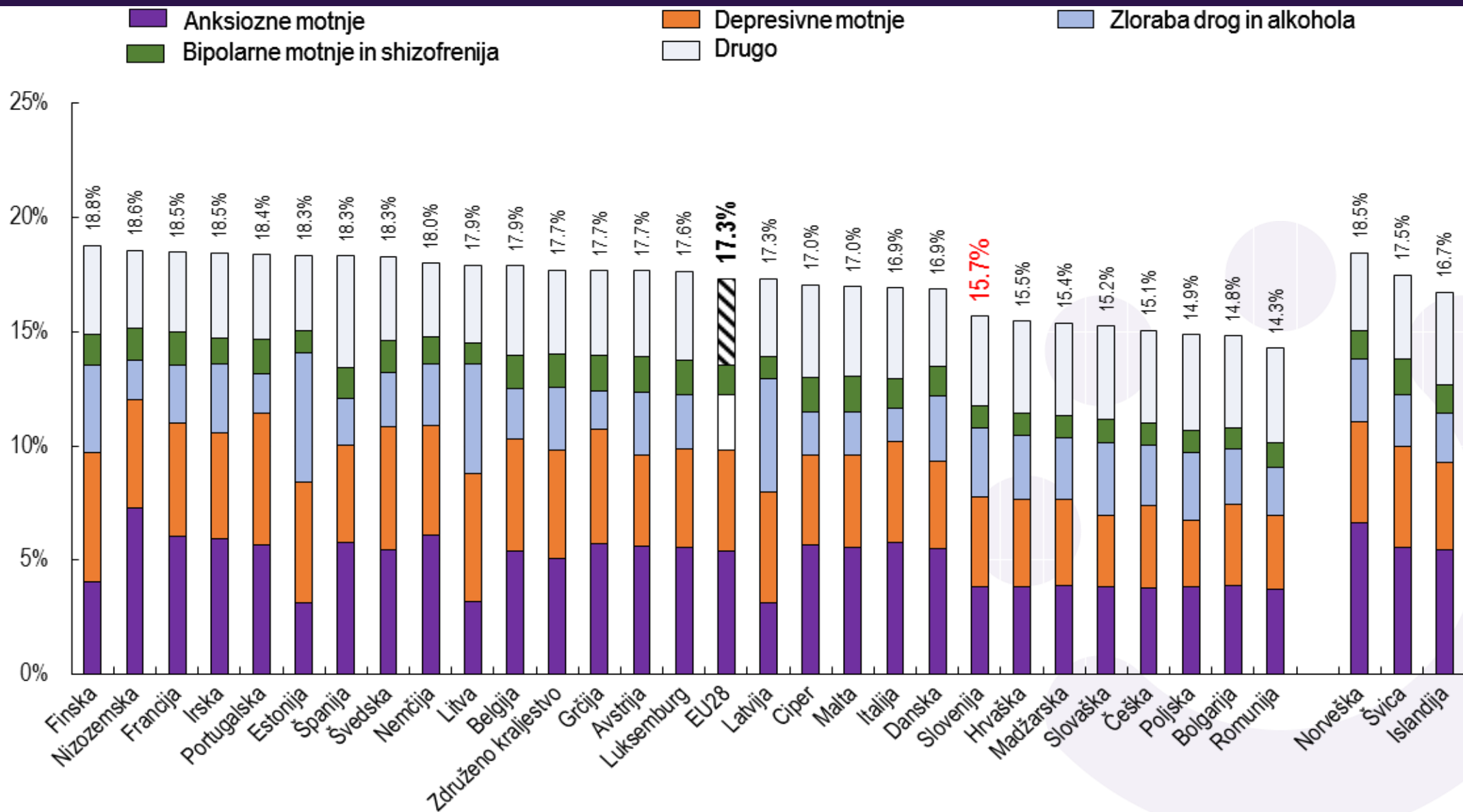
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Duševne motnje postajajo eden **glavnih javnozdravstvenih** problemov.

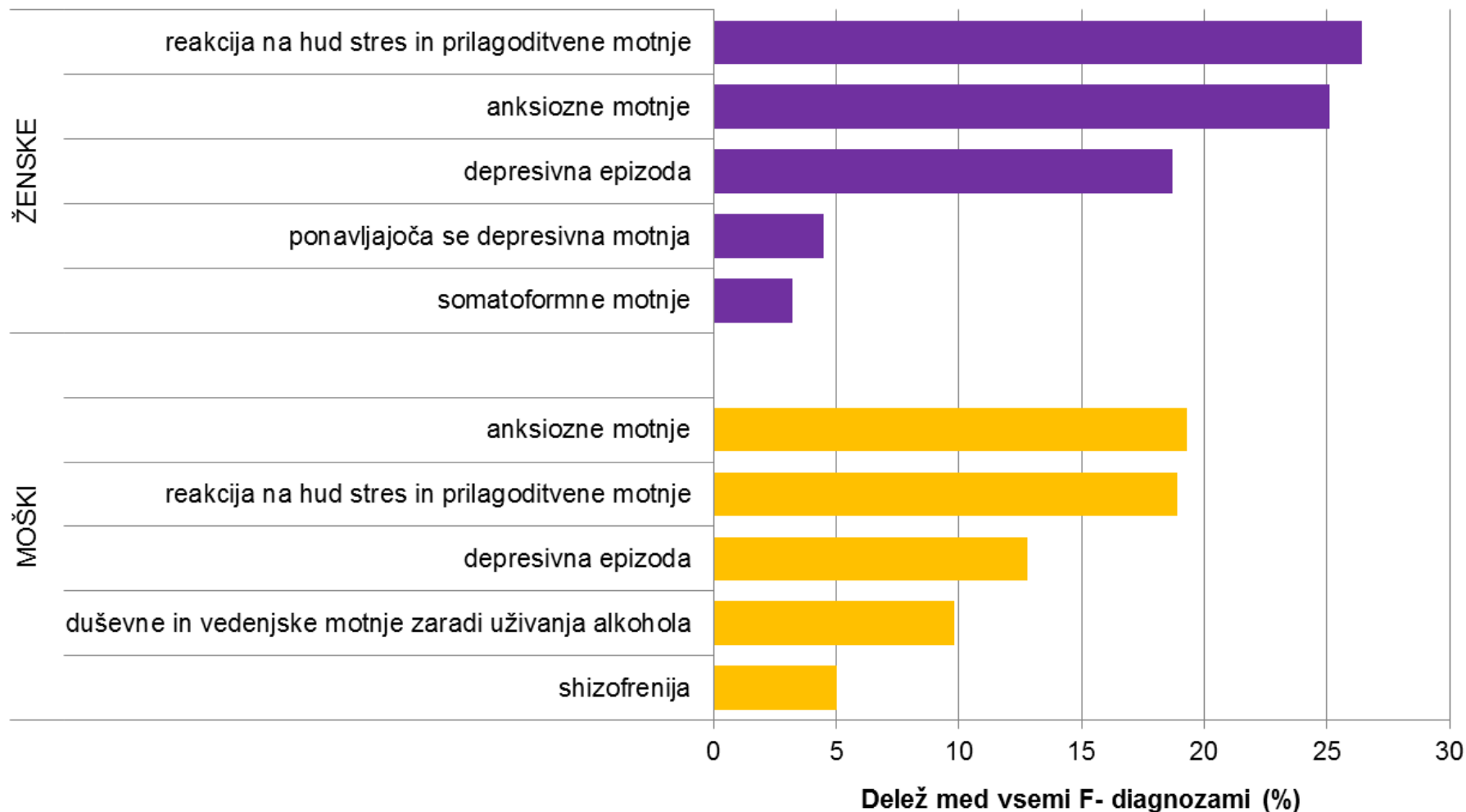
Od vseh kroničnih nenalezljivih bolezni so duševne motnje tiste, o katerih imata **laična in strokovna javnost najbolj različna stališča in prepričanja**.

Predsodki in napačne informacije so v povezavi z duševnimi motnjami bolj **pravilo** kot izjema, kar se odraža tako pri iskanju strokovne pomoči in zanimanju za zdravljenje kot tudi v prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja.



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

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



Porast motenj

Zdravstvene statistike, raziskave in izkušnje iz prakse kažejo na izrazit **porast težav v duševnem zdravju prebivalcev Slovenije.**

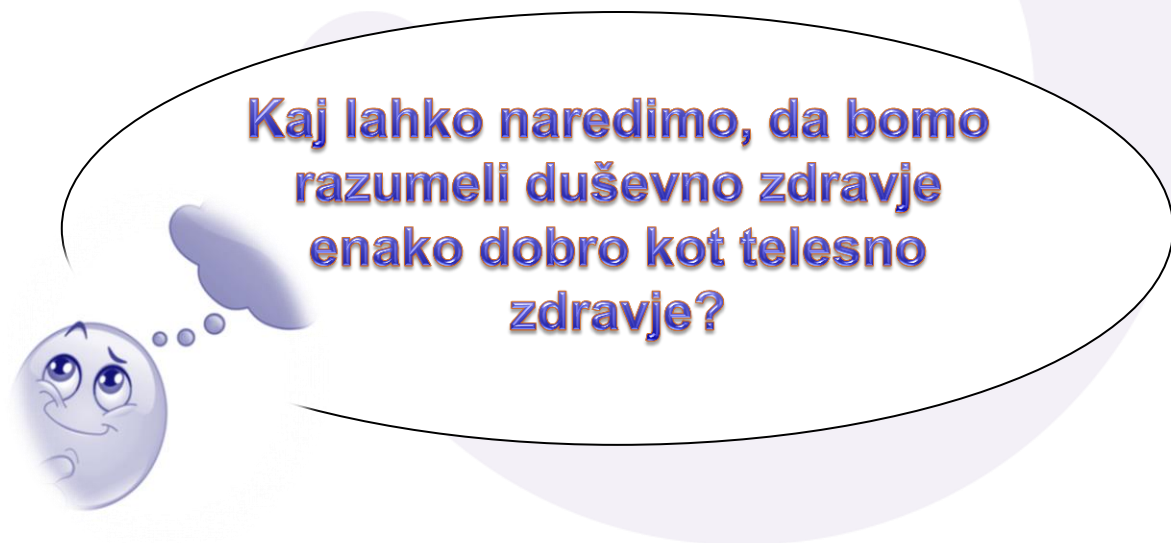


Velik delež ljudi ne išče pomoči!

Le **četrtna** oseb, ki so v preteklosti že bile v duševni stiski, je za svojo stisko tudi poiskala pomoč.

Stigma

Stigma in samostigma oseb z duševnimi motnjami sta poglavitni oviri, ki vodita v **pozno iskanje pomoči** in prevladujoč občutek manjvrednosti, kar pomembno prispeva tudi k **slabim izidom zdravljenja, rehabilitacije ter izgubi upanja.**



Eden od učinkovitih pristopov je **povečevanje pismenosti na področju duševnega zdravja.**

Konstrukt se nanaša na znanje, prepričanja in stališča o duševnih motnjah.

Znanje, ki pomaga pri prepoznavanju duševnih motenj, njihovi obravnavi in preventivi.



Znanje *krepi družbeno moč ljudi s težavami in ozavesti druge, da so duševne motnje dobro ozdravljive, da večina ljudi po duševni motnji okreva in da lahko živijo ustvarjalna in polna življenja.*



**ZMANJŠEVANJE
DRUŽBENE STIGME IN
SAMOSTIGME**

2017 - IMPLEMENTACIJA PROGRAMA

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



Glavni cilj programa OMRA: dvig 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.

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



Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU (11)

Inštitut Karakter (4)

Prostovoljci (3)

Spletni administratorji (3)

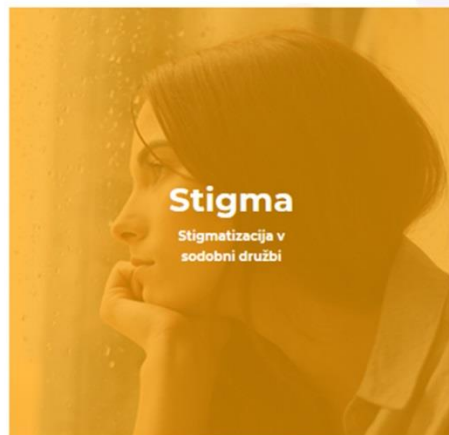
Zunanji sodelavci (6)

+

**Pridruženi partnerji
(39 lokalnih deležnikov)**

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.

Kje iskati in najti pomoč

Informacije so namenjene seznanjanju oseb s težavami v duševnim zdravju in njihovih svojcev ter drugih bližnjih o virih pomoči. Takšne informacije lahko zmanjšajo možnost razočaranj zaradi prevelikih ali napačnih pričakovanj.

Brošura *Kam in kako po pomoč v duševni stiski 2018?* (PDF dokument; velikost: 800 kB)



**Svojci, prijatelji,
sodelavci**



**Izbrani splošni osebni
zdravnik**



**Specialist psihiater,
specialist nevrolog,
drugi specialisti**



**Zdravljenje s
psihološkimi sredstvi -
psihoterapija**



**Zdravljenje z zdravili -
farmakoterapija**



Psihiatrična bolnišnica



Nevladne organizacije



**Programi oskrbe v
skupnosti**

**Kaj pričakovati od
posameznih oblik
pomoči?**
www.omra.si

ZAUPAJTE NAM VAŠO ZGODBO

Draga obiskovalka, dragi obiskovalec!

Preveč vas je osamljenih v svojih težavah in strahovih, se morda sramujete poiskati pomoč ali komerkoli povedati, kaj (pre)doživljate. To velja tako za osebe z duševno motnjo kot njihove bližnje. A **pogovor je ključen**, treba je začeti brez predsodkov govoriti o depresiji, o anksioznih motnjah, o življenju z bipolarno motnjo. **Pomaga tudi pisanje.**

Ne vemo zagotovo, ali vas je na našo spletno stran pripeljala zgolj radovednost ali potreba po pomoči oziroma podpori, morda iščete pomoč sami ali za svoje bližnje. Če želite, lahko tudi z drugimi obiskovalci naše spletne strani povsem **anonimno delite vašo zgodbo, vašo izkušnjo, vaš vsakdan, vaše strategije preživetja**. S tem boste **pomagali sebi in drugim**. Tudi če samo eni ali enemu, je veliko. Videli boste, da niste edini, niti sami. Številni se spopadajo s podobnimi težavami kot vi.

Brez skrbi, **diskretnost vaše objavljene zgodbe je zagotovljena**. Oddana zgodba v spodnjem **obrazcu** (maksimalno **do 5000 znakov skupaj s presledki**) bo pred objavo ustrezno lektorsko pregledana s strani našega uredniškega odbora ter objavljena pod **psevdonimom**, ki ga lahko sami predlagate oziroma ga bo zgodbi dodelil uredniški odbor.

OBVESTILO: V sklopu programa OMRA ne izvajamo individualnih terapij ali svetovanj, zato posredovanje vaše osebne izpovedi služi zgolj zgoraj navedenemu namenu. Lahko pa ustrezno pomoč poiščete v bližini vašega kraja s pomočjo iskalnika pomoči in podpore na naši spletni strani.



Osebne zgodbe
www.omra.si

Ime/Psevdonim *

Ime/Psevdonim

Zgodba *

Zgodba

0/5000 znakov

Pogoji *

☐

Strinjam se s pogoji*

ODDAJ

[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 OMRA

SAMOMORE SE DA TUDI PREPREČITI

10. septembra obeležujemo svetovni dan preprečevanja samomora. Samomorov je še vedno preveč. Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je lani zaradi samomora v Sloveniji umrlo 274 moških in 79 žensk. Kljub spodbudnemu upadanju števila smrti zaradi samomorov, ostajamo visoko nad evropskim povprečjem. Najvišje stopnje samomorilnosti beležimo v Savinjski regiji, Zasavju, Posavju in na Gorenjskem, najmanj pa v zahodnih regijah.

Vsi lahko prispevamo delček k preprečevanju samomorov. Vendar še vedno slabo prepoznavamo znake samomorilnega vedenja, ne znamo prositi in ponuditi pomoči, imamo zmotna prepričanja o samomoru. V nadaljevanju jih nekaj pojasnjujemo.

Ljudje, ki govorijo o samomoru, ne bodo naredili ali poskušali narediti samomora

Večina oseb, ki so poskušale narediti samomor ali so žrtve samomora, so pred dejanjem samomora izražale samomorilne misli. Zato je zelo pomembno, da se kakršno koli izražanje samomorilnih misli jemlje nadvse resno. Spodbuditi je treba iskanje pomoči.

Pogovor z nekom o samomoru povečuje tveganje za samomorilno vedenje

Če nekdo izraža samomorilne misli, se tega ne sme obravnavati kot zgolj potrebo po pozornosti, temveč kot izraz bolečine, ki kaže, da je oseba obupana in čuti hudo, nevzdržno čustveno bolečino. Govorjenje o samomorilnih mislih in načrtih ne povečuje samomorilnih namenov ali brezupnosti. Ravno nasprotno, odprt pogovor o samomorilnih nagnjenjih v zaupnem okolju je lahko učinkovita preventivna in terapevtska metoda.

Samomora ni mogoče preprečiti

To je eno izmed najpogostejših zmotnih prepričanj. Večina ljudi s samomorilnimi nagnjenji ima mešane občutke glede smrti. Celo osebe z najglobljimi stiskami do zadnjega trenutka kolebajo med željo po življenju in končanjem svoje bolečine. Raziskave dokazujejo, da imajo mnoge intervencije preprečevalni učinek.

Samomor je normalna reakcija na nenormalno situacijo

Samomor ni normalna ali ustrezna reakcija na npr. ekstremne stresne okoliščine v življenju. Samomor je neobičajna in neustrezna reakcija na dokaj normalno situacijo. Vsakdo se mora v življenju spopadati s stresnimi situacijami, na videz brezizhodnimi ali zgoščenimi negativnimi življenjskimi dogodki, ki se pogosto pojavljajo.

ZAKLJUČNA KONFERENCA OMRA

10. oktobra, na svetovni dan duševnega zdravja, pripravljamo strokovno konferenco »Inovativnost in uspešnost programa OMRA: večnivojsko do boljšega prepoznavanja motenj razpoloženja v Sloveniji«. Na njej bomo predstavili odlične rezultate in posebnosti programa OMRA. Dogodek bo hkrati priložnost za izmenjavo svežega znanja, mnenj in prenos dobrih izkušenj s terena med strokovnjaki iz področja duševnega zdravja.

Konferenca je namenjena strokovni javnosti. Videoposnetke vseh konferenčnih predavanj bomo objavili na spletni strani www.omra.si.

POIŠČITE POMOČ V NEVZDRŽNI STISKI

Ne bojte in ne sramujte se pogovora. Poiščite pomoč, ki obstaja (več najdete v Vodiču po motnjah razpoloženja). Pogovorite se z nekom, ki vas bo poslušal, vas razumel in ponudil podporo. To je lahko nekdo od bližnjih ali nekdo, ki se profesionalno ukvarja s pomočjo osebam v stiski. Obrnite se lahko na svetovalke in svetovalce po telefonu.

- Zaupni telefon Samaritan (116 123, brezplačni 24-urni telefon za klic v duševni stiski)
- Društvo SOS telefon za ženske in otroke žrtve nasilja (080 11 55, brezplačni klic: pon-pet, med 12. in 22. uro, sob., ned., prazniki med 18. in 22. uro)
- TOM telefon za otroke in mladostnike (116 111, brezplačni telefon vsak dan med 12. in 20. uro)
- Center za psihološko svetovanje POSVET z mrežo psiholoških svetovalnic v Ljubljani, Kranju, Postojni, Slovenj Gradcu, Novi Gorici, Murski Soboti, Sevnici, Kopru, Idriji, Mariboru, Celju, Laškem (031 704 707, od 8. do 20. ure). Več odličnih informacij najdete tukaj.

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

Program OMRA, vse pravice pridržane.

Publikacije OMRA

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

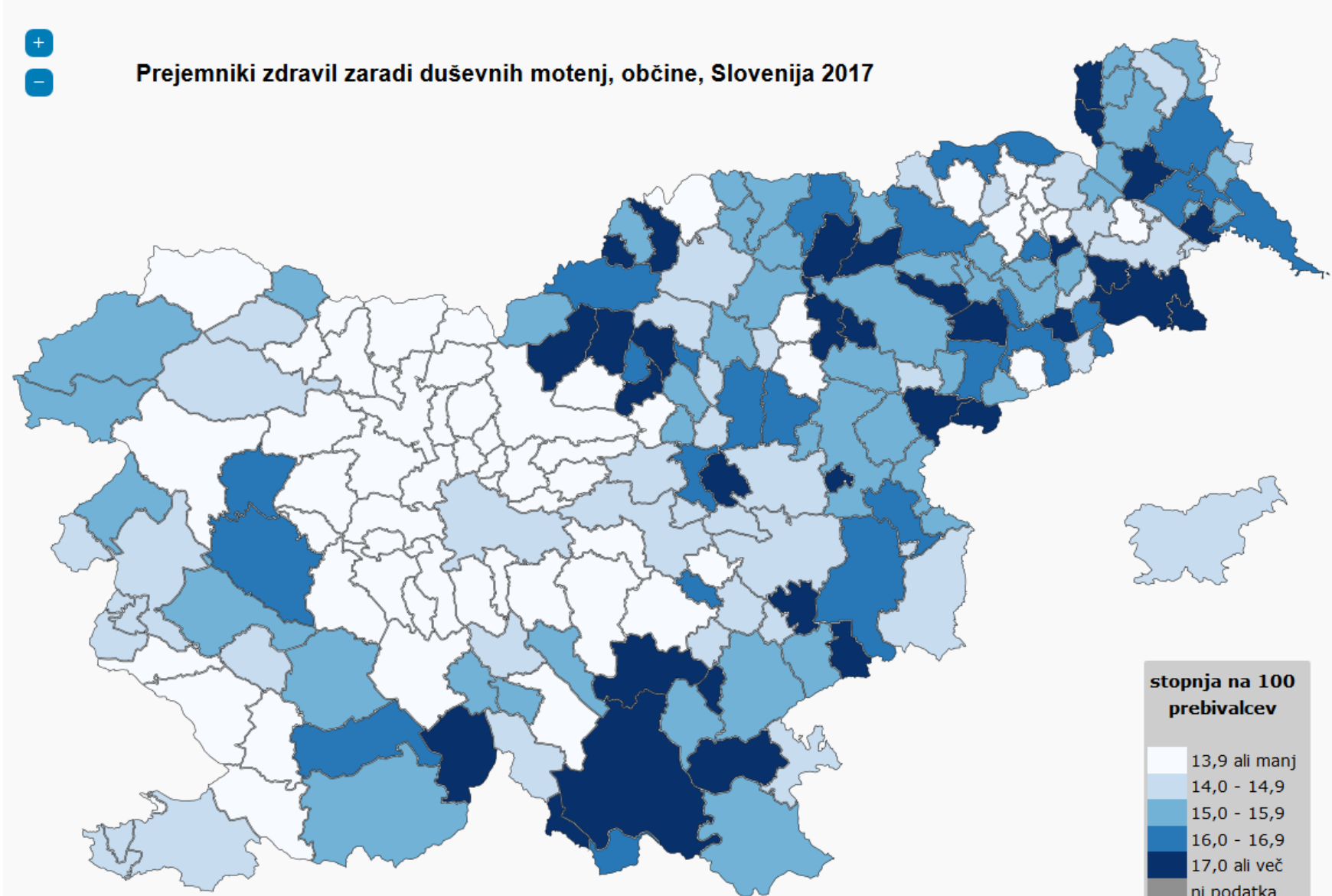


Delavnice OMRA o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom, depresijo, anksioznimi in drugimi duševnimi motnjami



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

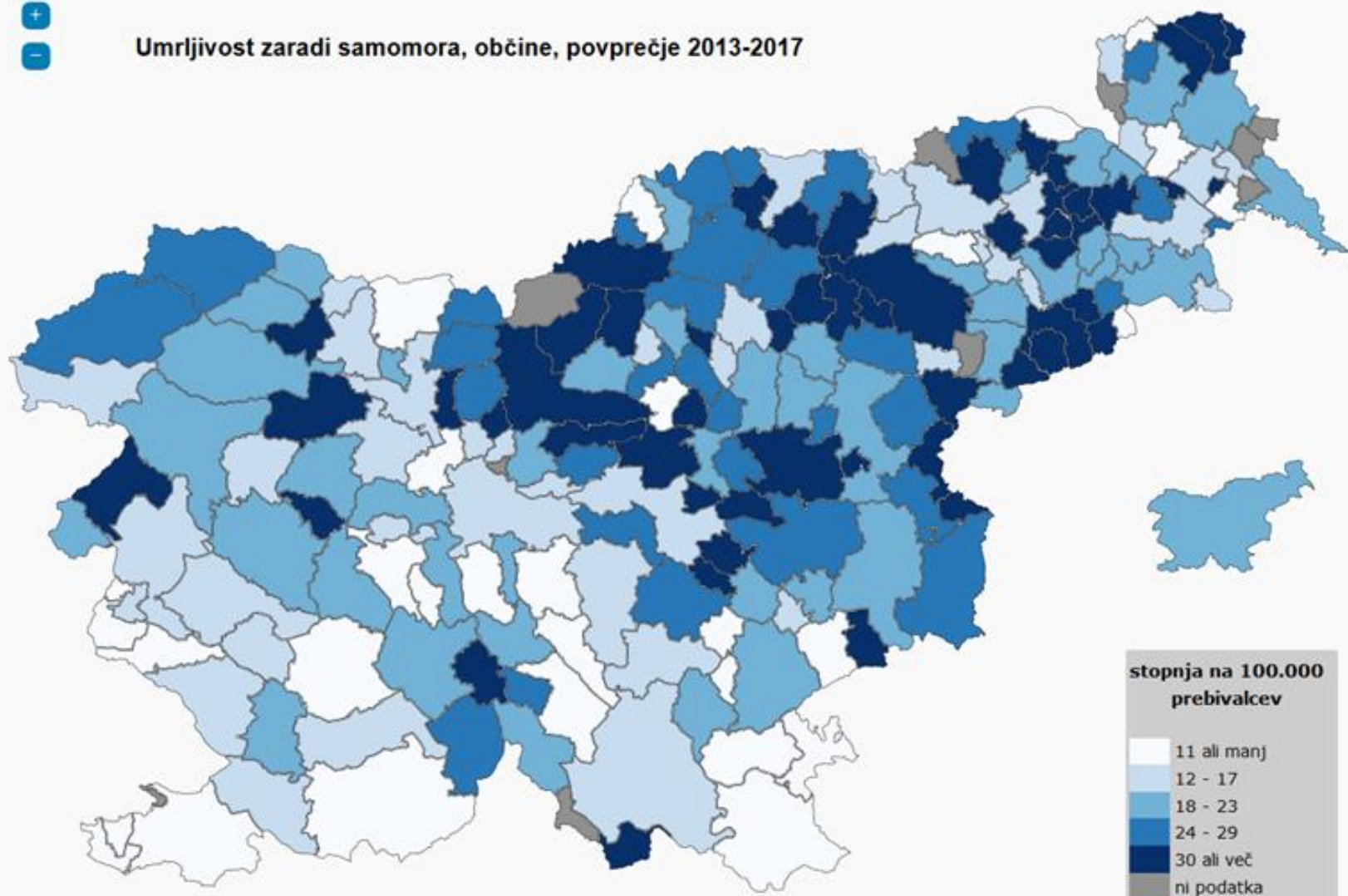
- Delavnice, namenjene **osebam, ki jih je tovrstna tematika zanimala** ali so se soočale s težavami v duševnem zdravju pri svojih bližnjih, svojcih ali sebi (Skupina A);
- Delavnice, namenjene **strokovnim delavcem** in predstavnikom organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju (Skupina B).



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



Umrljivost zaradi samomora, občine, povprečje 2013-2017



Samomor naj bi bil v več kot **90 % povezan z duševno motnjo.**

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 poštah, 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).
- Socialna omrežja od sept. 2018 – avg. 2019: **Facebook**- 224 objav, 543 sledilcev; **Twitter**- 177 objav, 88 sledilcev.

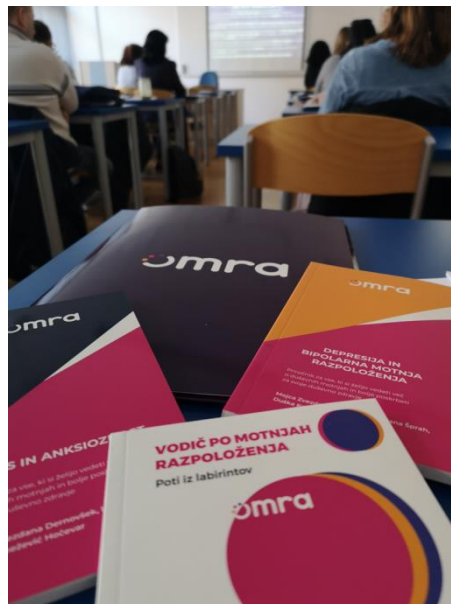
Obisk spletne platforme OMRA

Do avg. 2019: **12.000 obiskovalcev** (89.778 ogledov strani/podstrani), od tega je bilo okrog **18 % povratnih** in 82 % enkratnih obiskovalcev.

Najpogostejši ogledi vsebin spletne izobraževalne platforme OMRA:

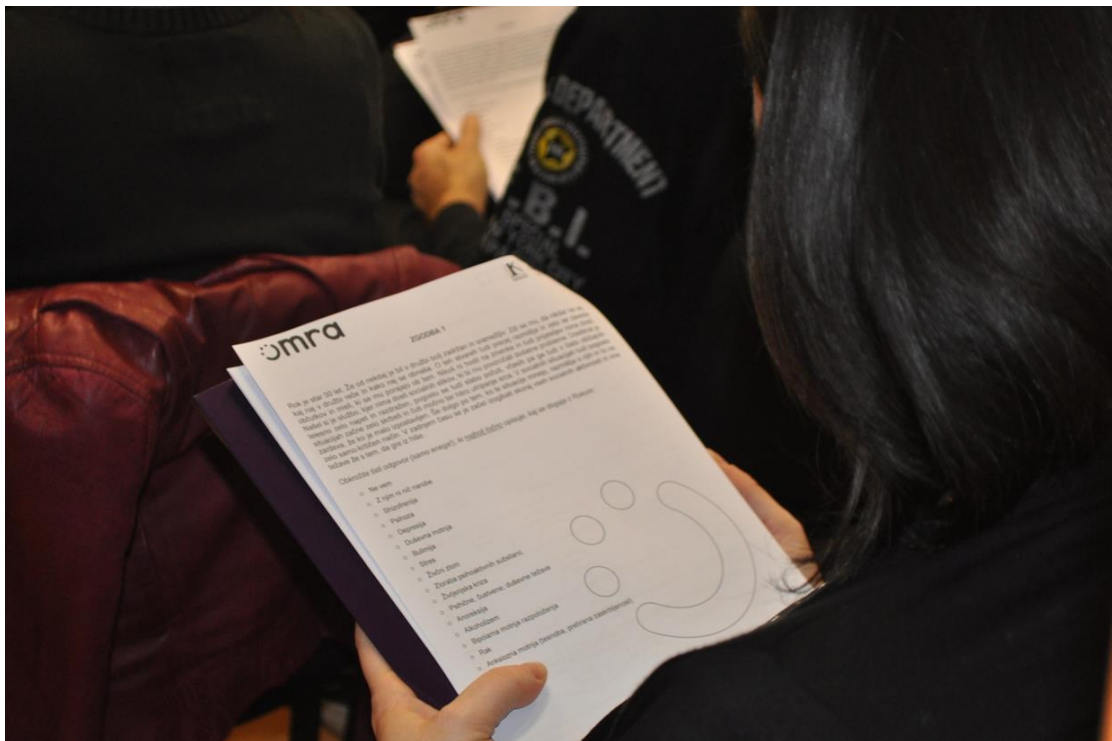
VSEBINE	ŠTEVILO OGLEDOV
Delavnice OMRA – predstavitev, potek in vsebina delavnic, prijave	13.334
Uvodna stran programa OMRA	12.183
Zanimivosti o anksioznih motnjah	3.273
Aktualno/obvestila/predstavitev programa	3.196
E-učilnica	2.828
Svetovni dan duševnega zdravja 2018, materiali predavanj in delavnic	2.312
Pogosta vprašanja in odgovori o anksioznosti	2.199
Vprašalnik <i>Bi prepoznali težavo v duševnem zdravju?</i>	2.095
Samopomoč	2.011
Kaj pričakovati od posameznih oblik pomoči?	1.930
Vprašalnik <i>Koliko sem v stresu?</i>	1.891
Zanimivosti o depresiji	1.782
Osebne izpovedi	1.723

Delavnice OMRA



22 delavnic v podravski, pomurski in koroški regiji se je skupno udeležilo **956** slušateljic in slušateljev (Skupina A = 439; Skupina B = 517)

Potek delavnice OMRA



8 TEMATSKIH SKLOPOV:

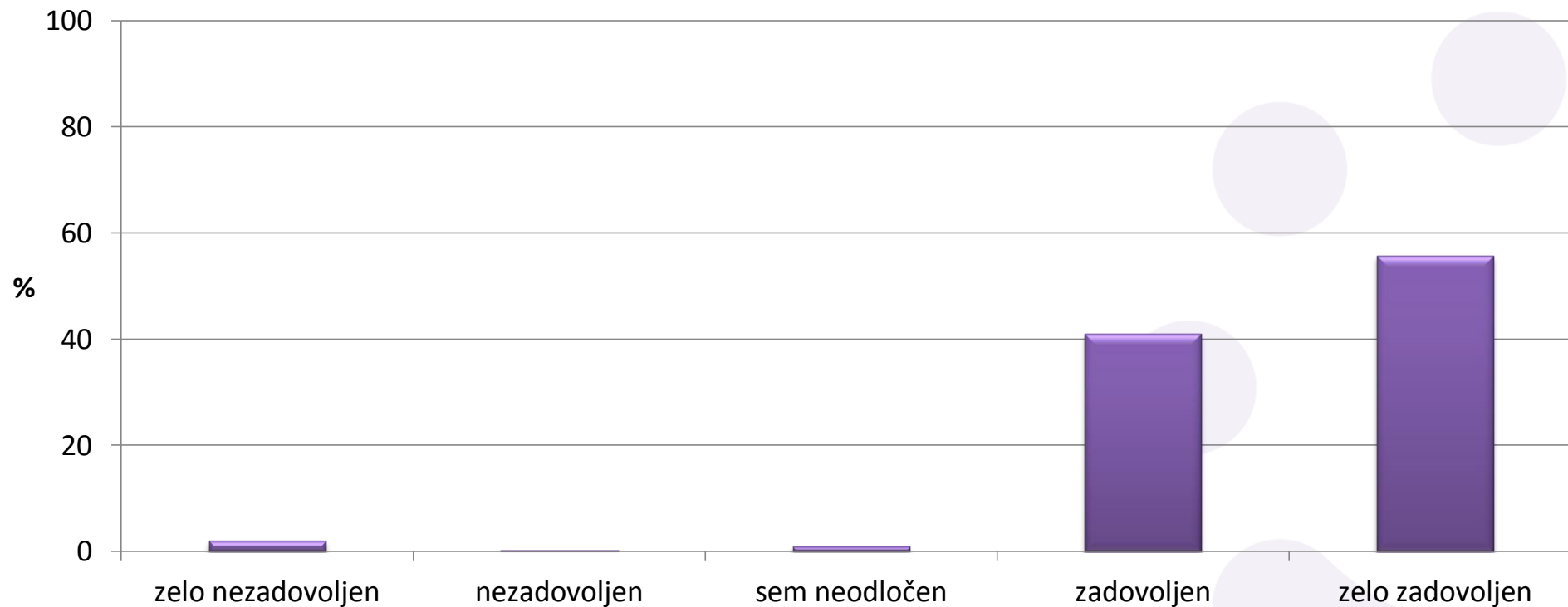
- ❖ Predstavitev programa OMRA
- ❖ Pomen duševnega zdravja
- ❖ Stres in motnje razpoloženja
- ❖ Anksioznost
- ❖ Depresija
- ❖ Bipolarna motnja razpoloženja
- ❖ Stigma
- ❖ Kje poiskati pomoč in kako ukrepati ko se pojavijo težave?
- ❖ *Gost: Lokalni psihiater oz. psihoterapevt*

Večdisciplinarna izobraževalna ekipa!

Udeleženske_c_i delavnic so prejeli delavnična gradiva: priročnike OMRA; povzetke vsebin delavnic; vprašalnike, ki so jih izpolnjevali anonimno po navodilih vodij delavnic.

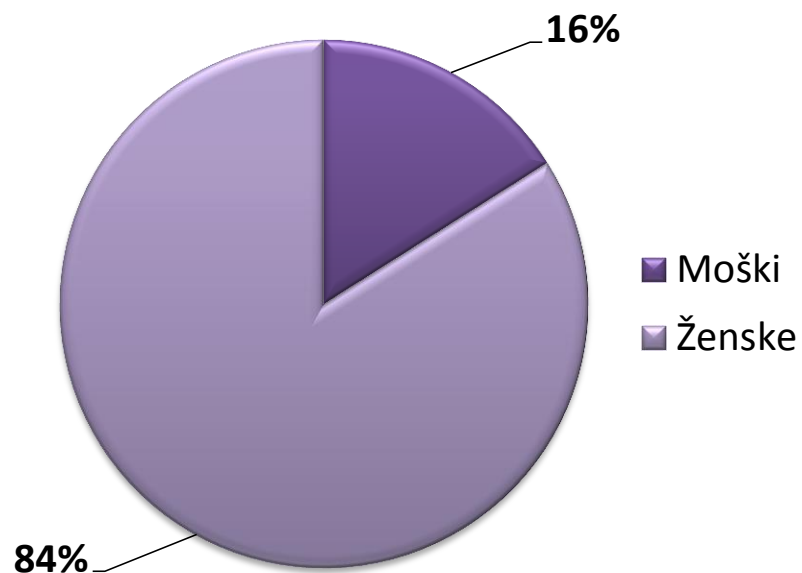
Ocena zadovoljstva udeleženk_cev z delavnicami

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

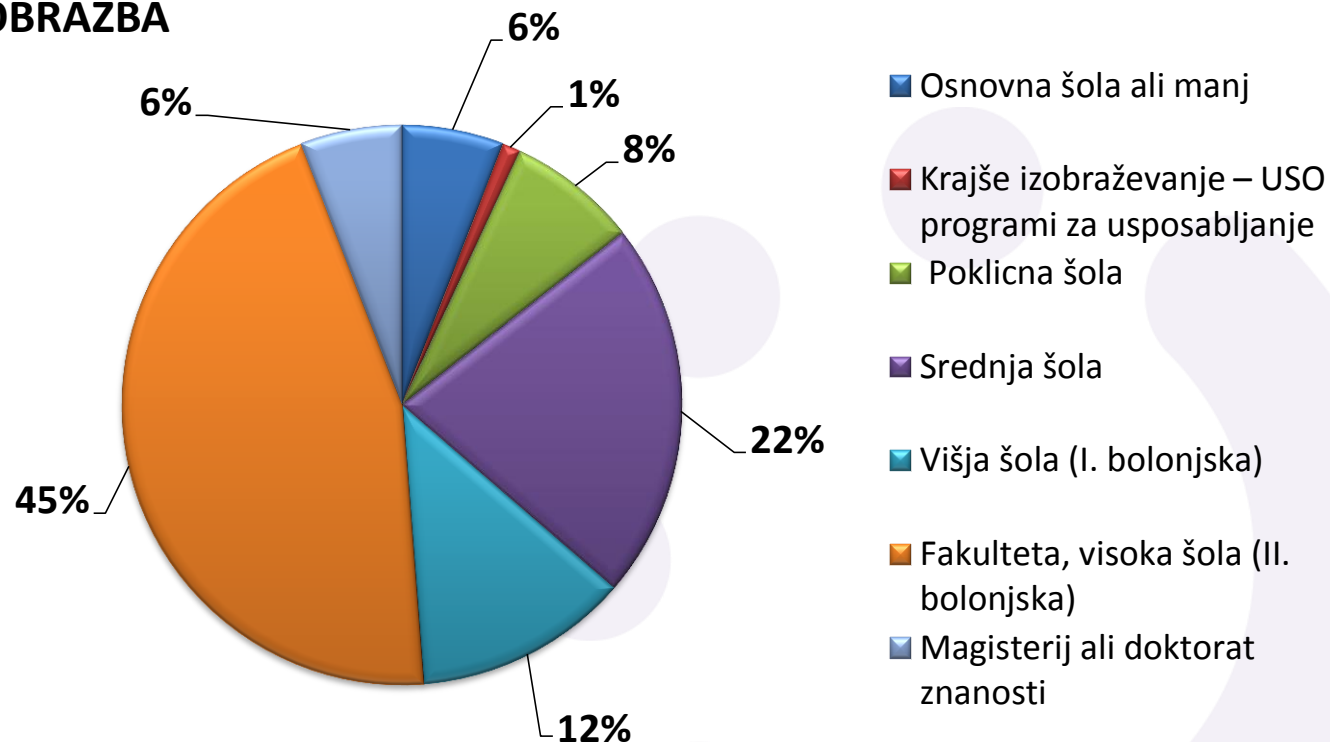


Sociodemografska struktura udeleženk_cev delavnic

SPOL

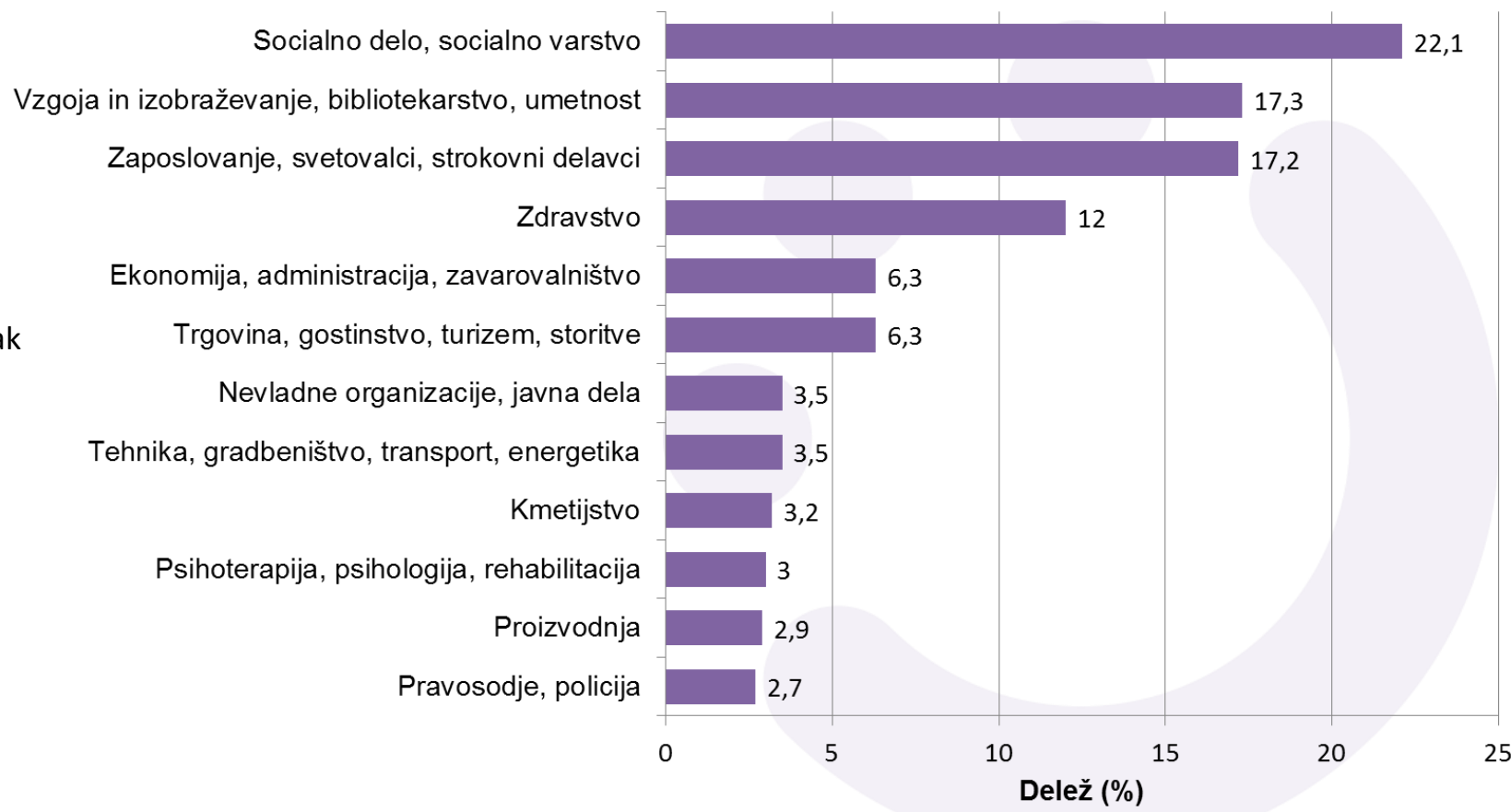
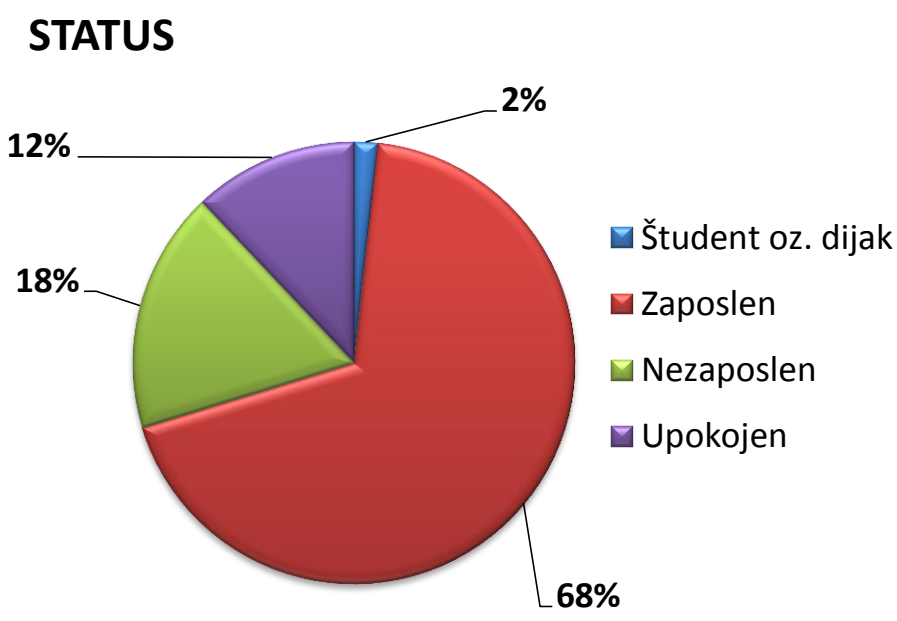


IZOBRAZBA



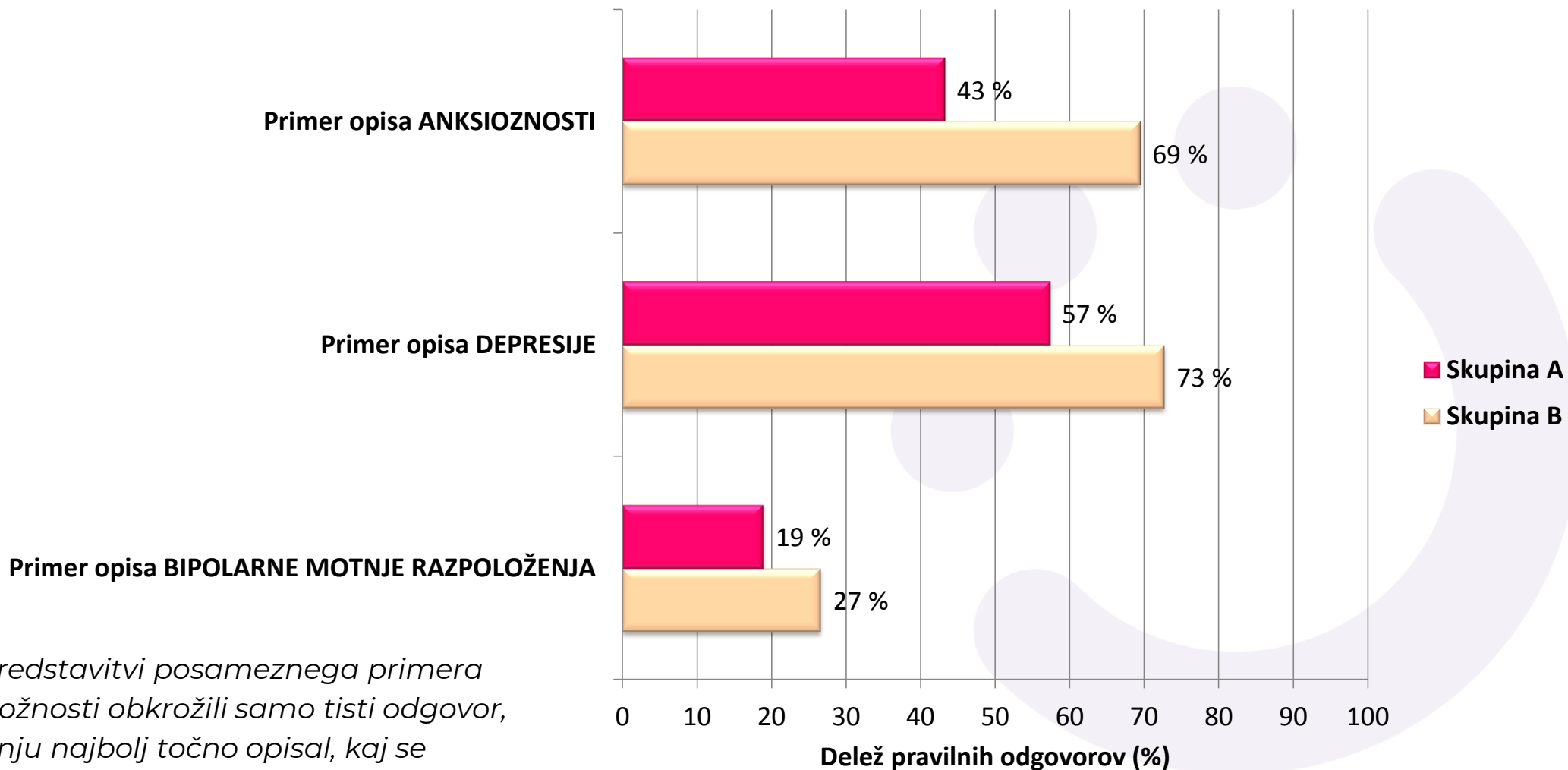
Povprečna starost: 45,7 (od 18 do 80 let);
 Kraj bivanja: mesto - 46 %; podeželje - 54 %

Status in področje (trenutne oz. pretekle) zaposlitve



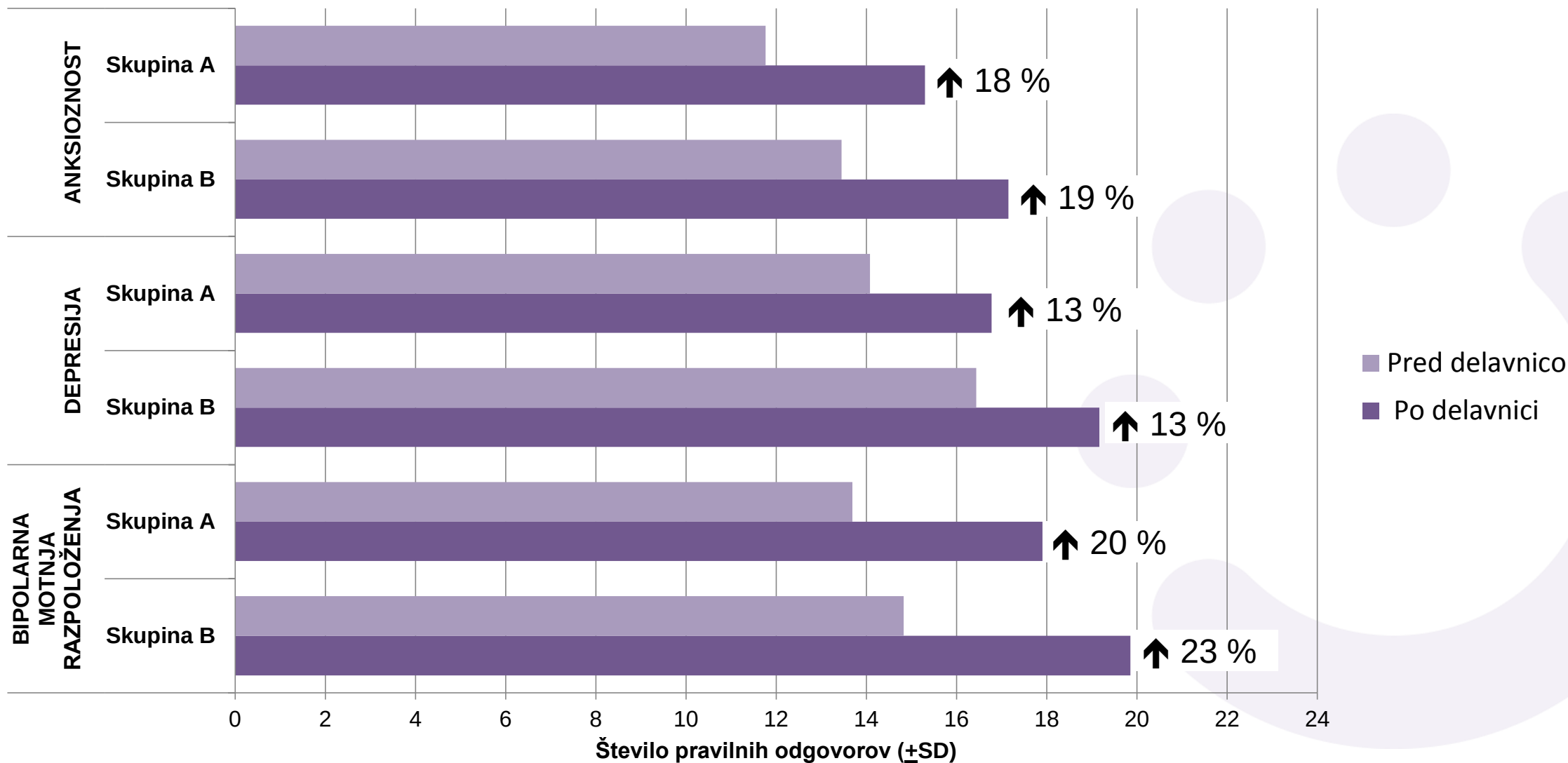
Prepoznavanje motenj razpoloženja

Prepoznavanje osebnih zgodb



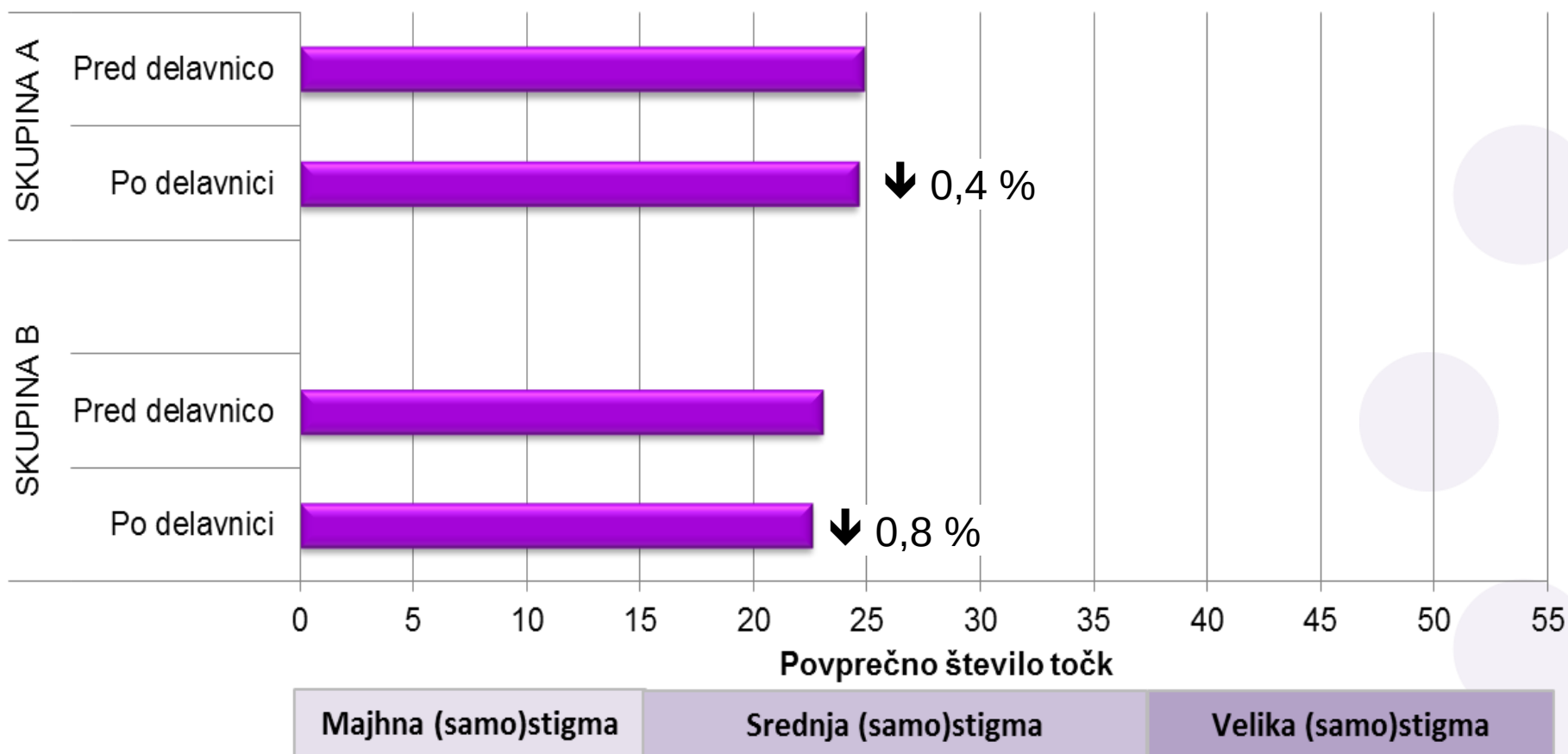
Udeležence_cí so po predstavitvi posameznega primera motnje iz nabora 17 možnosti obkrožili samo tisti odgovor, ki je po njihovem mnenju najbolj točno opisal, kaj se dogaja z osebo v opisu.

Raven pismenosti o motnjah razpoloženja



Izraženost (samo)stigme pri iskanju strokovne pomoči

Izraženost (samo)stigme pri iskanju strokovne pomoči

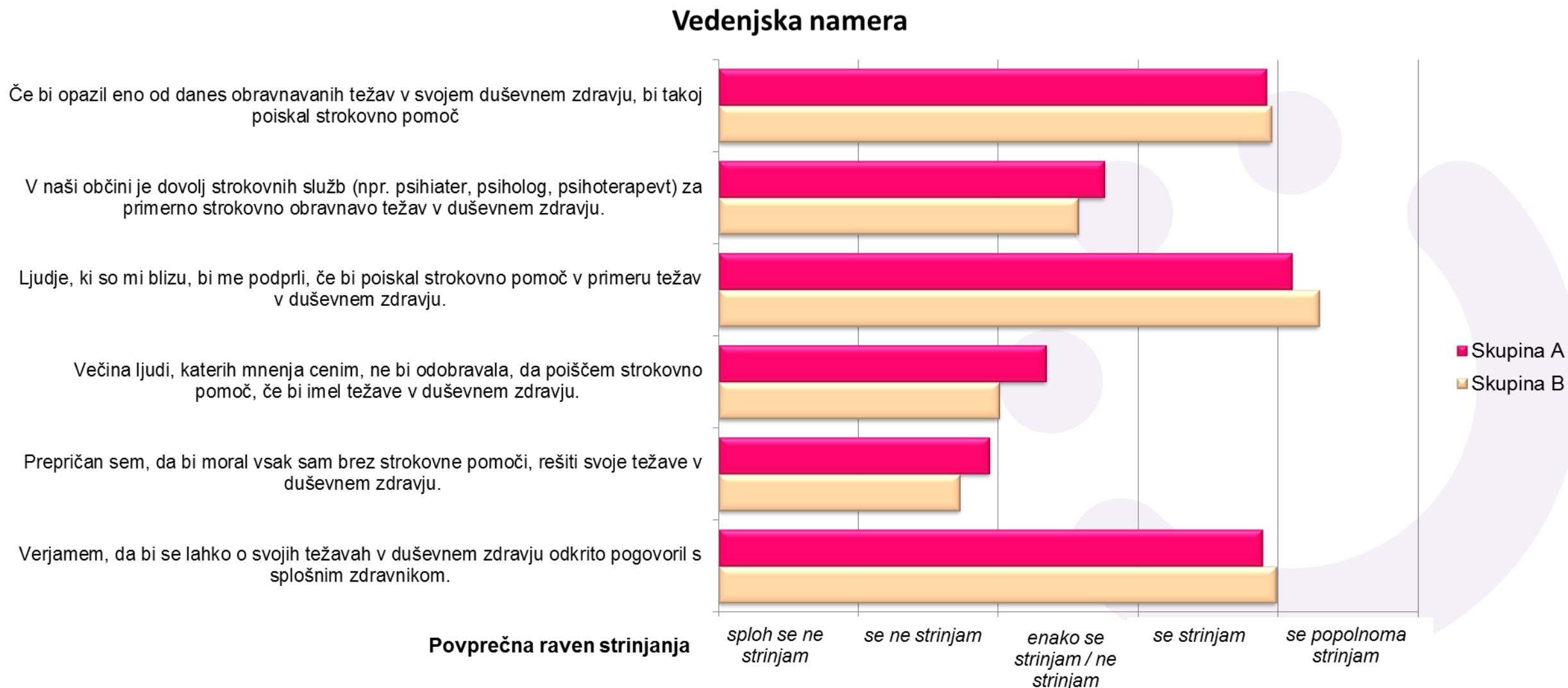


Majhna (samo)stigma: Predsodki, stereotipi in negativna stališča do iskanja pomoči **niso izraženi** do te mere, da bi imele osebe izrazito odklonilen odnos do iskanja strokovne pomoči v primeru težav z duševnim zdravjem.

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



Kam naprej?



Težave v duševnem zdravju so slabo prepoznane!

Izsledki raziskav kažejo, da **znaten delež laične javnosti ne prepozna duševnih motenj**; pogosto jih *enači s psihosocialnimi pritiski ali stresom, šibkostmi osebe*, ne pa z zdravstveno težavo kar se odraža pri iskanju strokovne pomoči, zanimanju za zdravljenje in prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja

Zadnje epidemiološke raziskave beležijo, da v državah EU za **motnjami razpoloženja** trpi več kot **50 milijonov ljudi**. **Zato so še posebej v ospredju zanimanja promocijsko preventivne aktivnosti na področju motenj razpoloženja.**

V Sloveniji še vedno **niso za vse skupine prebivalstva in v vseh regijah enako dostopni kakovostni programi** krepitve duševnega zdravja, preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja duševnih motenj. **Raven pismenosti o duševnem zdravju je nizka!**

**Višja raven pismenosti o duševnem zdravju → pravočasno prepoznavanje težav v duševnem zdravju in iskanje ustrezne strokovne pomoči
→ zmanjševanje ekonomskega bremena duševnih motenj**

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)*

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!

Bodoči izzivi programa OMRA



- **Večdisciplinarni pristop** pri oblikovanju in izvajanju programa ter evalvacija njegovih kratkoročnih in dolgoročnih učinkov.
- **Povečati dostopnost laične javnosti do informacij**, povezanih z zgodnjim prepoznavanjem težav v duševnem zdravju in razpoložljivimi oblikami (samo)pomoči.
- **Nadgradnja programa** z raznolikimi oblikami aktivnosti in novimi vsebinami s področja težav v duševnem zdravju, kot so:
 - motnje osebnosti, zloraba psihoaktivnih snovi idr.;
 - komunikacija z zahtevnimi sogovorniki;
 - (samo)stigma.
- **Dograjevanje spletne izobraževalne platforme** in izvajanje **regijsko usmerjenih** neposrednih **izobraževanj** za različne ciljne skupine.

DVIG RAVNI PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU V LAIČNI JAVNOSTI
IN
DESTIGMATIZACIJA DUŠEVNIH MOTENJ



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE