



ZAKAJ PSIHOEDUKATIVNI PRISTOP V PROGRAMU OMRA?

dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, Inštitut Karakter

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Psihoedukacija

Ljudje, ki jim je bila postavljena diagnoza določenega zdravstvenega problema potrebuje informacije o vzrokih, zdravljenju, prognozi (Walsh, 2011). Za različne zdravstvene težave obstaja veliko načinov izobraževanja:

Letaki, brošure, spletne strani, knjižice, knjige, delavnice, predavanja, ...

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.

Pomanjkanje znanja o zdravstvenem problemu in možnostih zdravljenja povečuje tesnobo in trpljenje. Izboljšanje znanja tesnobo in izgubljenost zmanjša (Danese in Pariente, 2007).

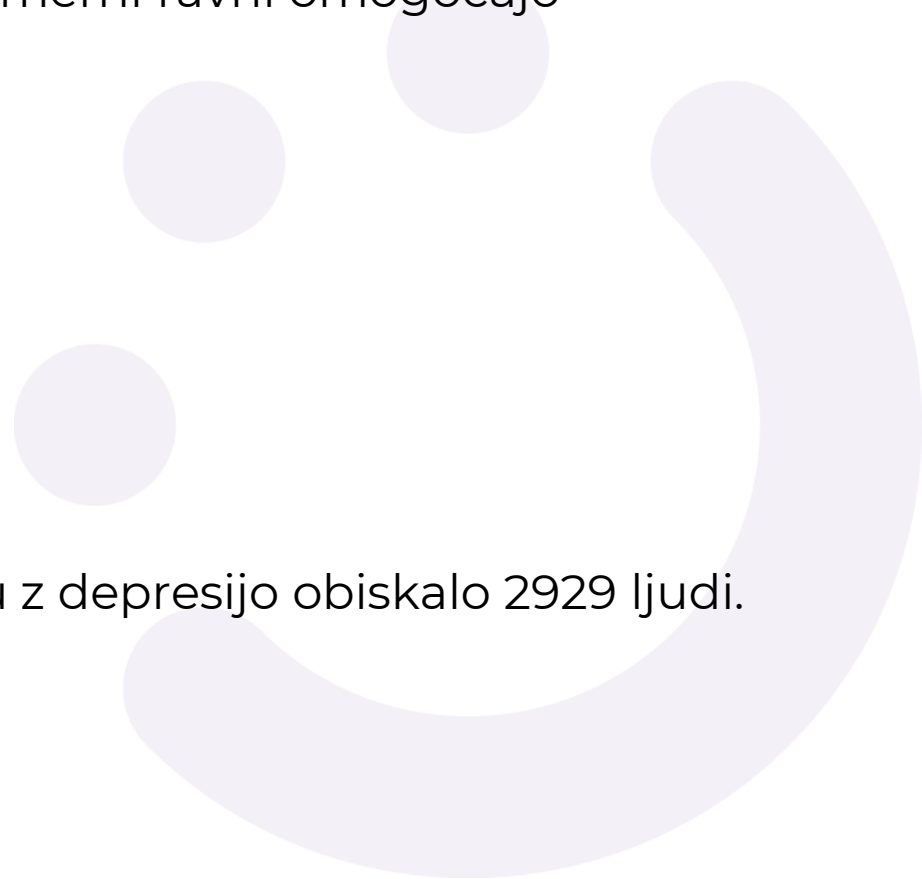
V RS je psihoedukacija že uveljavljen pristop

Centri za krepitev zdravja/zdravstveno vzgojni centri na primerni ravni omogočajo delavnice:

- Podpora za soočanje z depresijo
- Podpora za soočanje s tesnobo
- Podpora za soočanje s stresom
- Sproščanje

Nekaj podatkov:

Med letoma 2014 in 2017 je delavnico Podpora pri soočanju z depresijo obiskalo 2929 ljudi. Ob koncu delavnice so poročali o izboljšanju.



Zakaj smo izbrali psihoedukacijo?

Ker

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



Učinkovito posredovanje informacij

Psihoedukativni pristop se lahko uporabi v **različnih oblikah**:

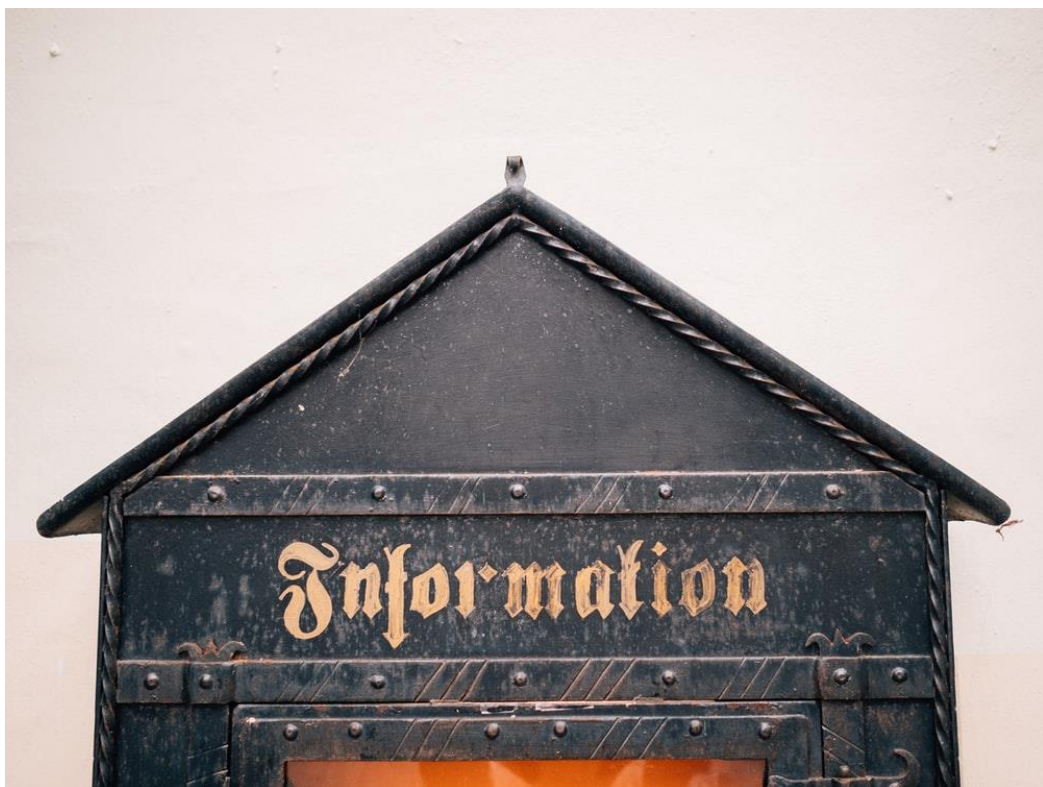
- Pisna gradiva, splet, delavnice, individualno

Jasnost, razumljivost, sprejemljivost

Informacije se z uporabo različnih pristopov (na primer zgodba, kot primer in strokovna razlaga) podajo v obliki, ki je jasna, razumljiva in si jo je mogoče zapomniti, saj nagovarja lastno izkušnjo osebe, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju.

Relevantnost informacij

- Strokovno in znanstveno utemeljene
- Vsebujejo vse tisto, kar je nujno potrebno za soočanje s težavami v duševnem zdravju in okrevanje



Katere informacije so relevantne in smo jih vključili v program OMRA

Kaj

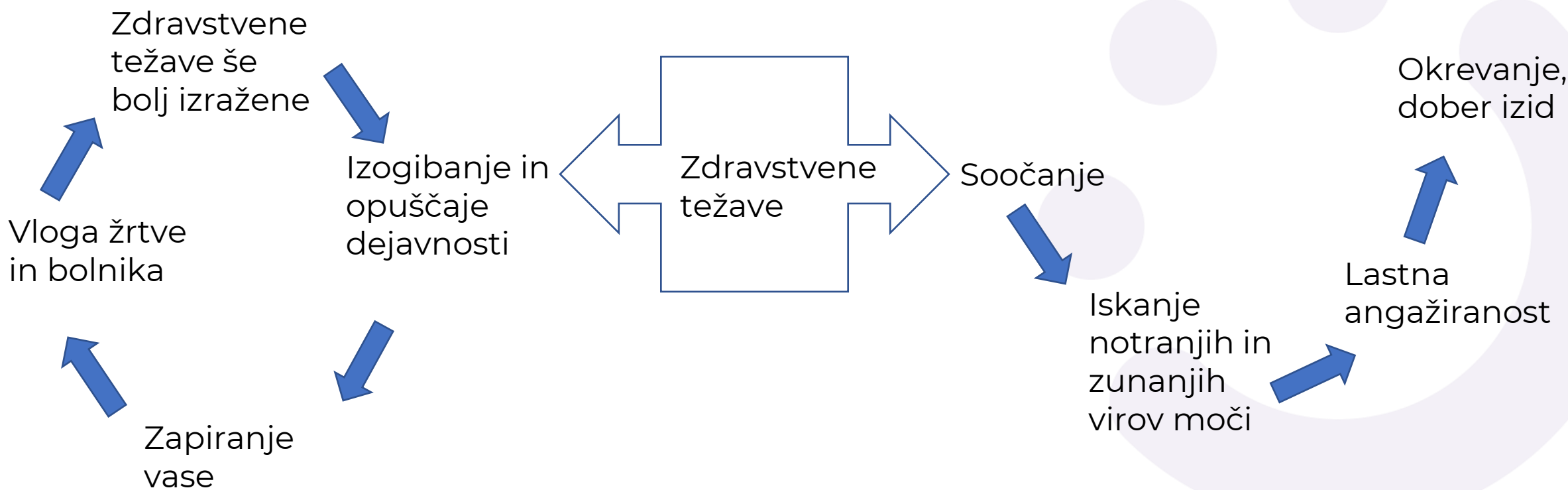
simptomi in znaki motenj razpoloženja
načini zdravljenja
preprečevanje ponovitev
iskanje pomoči
razpoložljivost pomoči

Kako

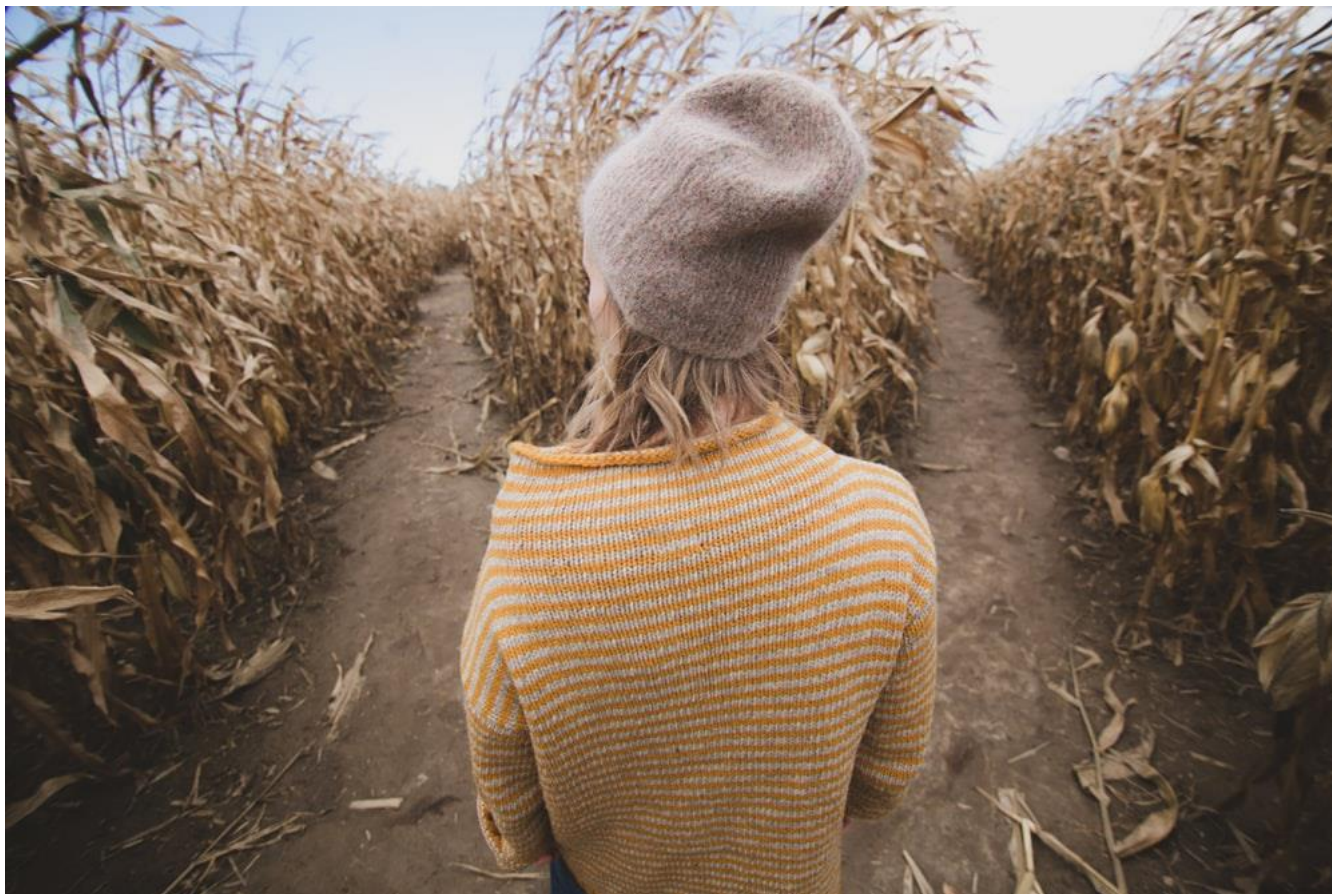
Preko zgodb razloženi simptomi in znaki
Načini zdravljenja
Pomen lastne dejavnosti
Razlaga posameznih profilov strokovnjakov in kaj od njih pričakovati
Iskalnik pomoči

Opolnomočenje

V programu smo naslovili zavedanje lastnih moči za okrevanje in odgovornosti za svoje zdravje poveča upanje, angažiranost in motivacijo, kar pripelje do boljših izidov in povečanja upanja in angažiranja.



Omogočanje izbire



Vsak dan naredimo med 500 in 700 izbir. Večine se ne zavedamo, ker so povsem avtomatske.

Zavestne izbire naj temeljijo na razmisleku in informacijah

Dobre in slabe izbire → Dobre in slabe izkušnje

V programu smo naslovili pomen dobrih izbir in učenje na lastnih napakah, ki niso usodne, če jih prepogosto ne ponavljamo.

Ohranjanje dostojanstva



Soočanje z težavami v duševnem zdravju je boleče, povezano z izgubami in stigmo.

Informiranje mora zato upoštevati dostojanstvo posameznika in njegovo družine in začasno povečano ranljivost.

Informacije ponujamo postopno, da ljudje ne dobijo dodatne slabe izkušnje, kako si nič ne zapomnijo.

Spodbijamo občutek lastne vrednosti.

Sporočilo

Nihče ne izbere, da je razvil duševno motnjo. Vsak lahko izbere način, kako se z njo sooča. Izberite dostojanstvo.

Zmanjšanje samostigme



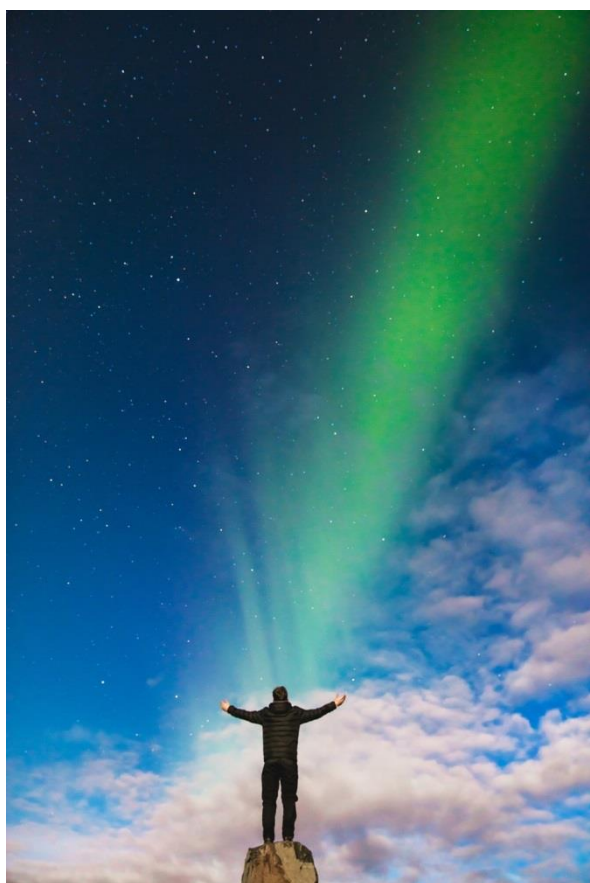
Javna stigma je družbena stvaritev in jo je zelo težko zmanjševati v kratkem času.

Ljudje imajo težave tukaj in zdaj. Zato psihoedukacija ne naslavlja javne stigme temveč samostigmo.

Sporočilo

Nihče ne izbere, da je razvil duševno motnjo. Vsak lahko izbere način, kako se z njo sooča. Izberite ponos in skrbite zase.

Povečevanje upanja za izboljšanje



Informacije → dobre izbire → prava dejavnost → uspeh →
dobra izkušnja → upanje

Učinek: manj tesnobe, obžalovanja, občutkov krivde, ...
kradljivcev moči in časa

Sporočilo:

Upanje se splača.

Povečevanje skrbi za lastno zdravje



Pogosta vprašanja?

Kaj lahko sam storim? Ali smem in zmorem tudi sam poskrbeti za svoje zdravje? Kaj mi bo pomagalo?

Odgovori:

Iskanje ravnovesja v življenju

Podpiranje dejavnikov, ki krepijo duševno zdravje

Manjšanje vpliva dejavnikov, ki za zdravje slabo delujejo

Zaključek



Pismenost na področju
duševnega zdravja se
učinkovito poveča z
uporabo
psihoedukacije



Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE