

Ukrepi za zamejitev širjenja virusa so marsikoga potisnili čez rob

Da ni zdravja brez duševnega zdravja, se premalo zavedamo. Še vedno duševne težave teptamo pod preprogo. Čas pandemije in z njim izolacije ter širjenja strahu je okolje, kjer težave z duševnim zdravjem in psiho-socialna tveganja »odlično« uspevajo. Kaj storiti, da bo škode čim manj, smo povprašali Lilijano Šprah, diplomirano psihologinjo in doktorico znanosti na področju medicinskih ved, predstojnico Družbenomedicinskega inštituta Znanstvenoraziskovalnega centra Slovenske akademije znanosti in umetnosti in vodjo programa Omra, katerega glavni namen je opismeniti prebivalstvo o duševnih motnjah in njihovem obvladovanju.

Že v času gospodarske rasti ste v okviru projekta Omra opozarjali, da so duševne težave ljudi stigmatizirane. Kaj lahko rečete šele v teh časih, ko smo kot družba bolj kot na duševne težave osredinjeni na umivanje rok in zakrivanje obraza?

Ja, res je, glavni cilj programa Omra je bil zmanjševanje stigme, povezane z duševnim zdravjem. Namreč, več kot polovica oseb s težavami v duševnem zdravju, ki potrebuje strokovno pomoč, te ne poišče. Najpogostejša razloga za takšno vedenje sta predvsem slaba poučenost o značilnostih in posledicah duševnih motenj in stigma. Številni si zaradi stigme in sramu zatiskajo oči in po nepotrebnem vztrajajo pri trpinčenju sebe in bližnjih. Če pomislimo, da ima danes že skoraj vsaka tretja družina člana, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju, potem vidimo, da je slabo duševno zdravje mnogo bolj pogosto, kot si predstavljamo ali se o tem govori. In duševne stiske v času koronavirusa niso nič manjše, prej obratno.

****Program Omra se nadaljuje. V marcu smo pričeli nove aktivnosti, trenutno so*

posvečene tudi duševnim stiskam med epidemijo. Spremljate nas lahko na spletni strani (www.omra.si) kakor na socialnih omrežjih (@ProgramOmra).

Duševno zdravje je po raziskavah velik problem javnega zdravja, različne duševne motnje so v porastu. Pričakujete po tej epidemiji še porast teh težav? Kaj bi morali narediti, da ga ne bi bilo?

Vsa raziskovalna in strokovna srenja opozarja javnost in oblikovalce politik, da se trenutno ne soočamo zgolj z epidemijo covid-19, ampak tudi z epidemijo stresa in anksioznosti (tesnobe). Ukrepi za zamejitev širjenja virusa so marsikoga potisnili čez rob. Spremenjena vsakodnevna rutina, strah za svoje, zaposlitve, uvajanje socialne distance idr. so pri veliko ljudeh izzvali občutke stresa, tesnobe, panike, krhanje odnosov v družini, tudi izbruhe nasilja. Ljudje, ki so preboleli anksiozne motnje ali pa se z njimi soočajo in jih še niso povsem premagali, lahko v času tako razširjenega stresa doživijo poslabšanje ali ponovitev anksiozne motnje. Težko bi preprečili tovrstne pojave, lahko pa

marsikaj naredimo tudi sami, da omilimo duševne stiske. Tovrstnih nasvetov lahko najdemo veliko na različnih platformah.

Po drugi strani pa je v tem času, ko je dostop do strokovne pomoči zelo omejen, potrebno vzpostaviti podporne službe svetovalcev, psihoterapevtov, ki lahko na daljavo ponudijo podporo osebam v stiski. S tem se lahko močno omili tudi pričakovan porast težav v duševnem zdravju po izteku epidemije. Na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) je objavljen seznam brezplačnih telefonskih kontaktov za nudenje psihološke podpore v zdravstvenih domovih v epidemioloških razmerah s koronavirusom (<https://www.nijz.si/sl/strokovnjaki-s-podrocja-dusevnega-zdravja-v-casu-epidemije-koronavirusa-na-voljo-za-brezplacne>).

Opozarjate tudi, da mreža javne pomoči ni ustrezna. Kaj lahko to pomeni v časih, ko jo bo marsikdo še bolj potreboval?

Ja, res je. Imamo zelo okrnjeno mrežo pomoči na področju duševnega zdravja. To področje zdravja je bilo desetletja zanemarjeno pri nas. Govorimo o velikih neenakostih v zdravju, ki so se zaradi tega pojavile, saj vsi prebivalci nimajo enakih možnosti in dostopa do strokovnih in nevladnih služb na področju duševnega zdravja. Posledično zdravstvene statistike beležijo v teh deprivilegiranih regijah zelo slabe kazalnike duševnega zdravja (pogostejše in daljše bolniške izostanke zaradi duševnih stisk, samomorilno vedenje, prekomerno uživanje pomirjeval in uspaval, zloraba alkohola idr.). Velik napredek

10 nasvetov za zmanjševanje anksioznosti v času covid-19

1. Osredotočite se na stvari, ki jih lahko nadzorujete, kot so vaše misli in vedenje.
2. V mislih imejte širšo sliko. Človeštvo bo preživelo.
3. Spomnite se, da količina novic morda ne odraža velikosti grožnje.
4. Naj vas vodita pamet in razum.
5. Po novice se obrnite na zanesljive vire.
6. Nadzorujte, kako pogosto preverite zadnje novice.
7. Ljudem okoli sebe bodite zgled mirnega vedenja.
8. Ocenite svoje zdravstveno vedenje in bodite zgled drugim, vključno otrokom.
9. Se počutite preveč izolirani? Stike z drugimi vzdržujte prek spleta ali po telefonu.
10. Ne dovolite, da strah vpliva na vaše odločitve, kot je pretirano skladiščenje zalog.

na tem področju predstavlja v letu 2018 sprejeta Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028, ki med številnimi ukrepi uvaja do leta 2028 tudi vzpostavitev mreže javnih centrov za duševno zdravje: 25 za odrasle in 25 za otroke in mladostnike. To bo pomenilo hiter dostop prebivalstva do storitev pregleda, svetovanja, psihoterapije ter vključevanja v različne programe pomoči za osebe, ki jo potrebujejo. Nekateri centri so že pričeli delovati v lanskem letu, nekateri se šele vzpostavljajo in kadrovske krepijo. Upam, da se bo ta dinamika nadaljevala tudi v prihajajočem obdobju in ne bo podvržena restriktivnim varčevalnim ukrepom. Namreč, celovit odziv na epidemijo covid-19 in njene posledice ne pomeni zgolj pomoč države prebivalstvu na gospodarskem področju, ampak tudi v skrbi in vlaganju v boljše duševno zdravje prebivalcev, še posebej ranljivih skupin (starejši, brezposelni idr.).

Spomnim se tudi opozoril o pomenu človeškega stika. Ti stiki so zdaj močno okrnjeni. Kaj lahko to prinese tistemu, ki že ima duševne težave? Se lahko te stiske povečajo? Jih bo po vaše več? Ljudje smo družabna bitja in pot do naših zdravstvenih težav in okrevanja v veliki meri determinirajo tudi socialni stiki in podpora, ki jo dobivamo iz tega vira. Daljšo karanteno in socialno izolacijo pogosto spremljajo pojavi depresivnih epizod, anksioznosti, posttravmatske stresne motnje, tudi zloraba



Dr. Lilijana Šprah: »Če imate vi ali vaši bližnji težave pri spoprijemanju s čustveno stisko, razmislite o strokovni pomoči.«

Foto Arhiv DE

psihoaktivnih snovi. Raziskovalci ugotavljajo, da težave z duševnim zdravjem lahko trajajo mesece in celo leta po izrednem dogodku. Kadar se načetemu psihičnemu stanju pridružijo še nekatere okoliščine, kot so izgube bližnjih, zaposlitve, socialne varnosti, zdravja, se duševna stiska še poglobi in premagovanje npr. depresije ali anksioznosti je še težje obvladljivo.

Če so po eni strani mnoge družine v času omejevanja socialnih stikov odkrile nekatere nove priložnosti in izzive skupnega preživljanja časa, pa so se prenekateri soočili tudi z manj prija-

znimi platmi »prisilnega« sobivanja z družinskimi člani. Že prej neurejeni in slabi medsebojni odnosi lahko postanejo vir dodatnega stresa in botrujejo konfliktom med člani družine in izbruhom nasilja, kar še dodatno pogloblja tesnobo, strah in občutek ogroženosti. Iz Kitajske npr. že poročajo o povečanem številu ločitev, in glede na podatke iz številnih držav, kjer imajo običajno največ ločitvenih zahtevkov v času poletnih počitnic in po božično-novoletnih praznikih, saj pari takrat preživljajo več časa skupaj, lahko pričakujemo podobne trende tudi pri nas.

Mnogi ljudje so v času epidemije v strahu pred izgubo službe prisiljeni delati v zelo nevarnih razmerah. Kakšno pomoč bi potrebovali na področju duševnega zdravja? Se lahko to pri marsikom pozna tudi dolgoročno?

Ja, povečan strah pred izgubo zaposlitve (tudi brezposelnost, še posebej dolgotrajna) in delo v nevarnih razmerah sta zagotovo velika dejavnika tveganja za razvoj in poglobljanje težav v duševnem zdravju. In to ne le v trenutnih razmerah, tudi sicer opažamo, da se na daljši rok lahko pojavijo različne zdravstvene težave, vključno s tesnobo in depresijo, če ljudje izvajajo delo v nevarnih okoliščinah in so prežeti z različnimi strahovi.

Izjemno stresno stanje je tudi brezposelnost in iskanje nove zaposlitve. Zato je pomembno, da v tovrstnih okoliščinah znamo poskrbeti preventivno zase z dovolj počitka, dejavnostmi, ki nas sproščajo in energetsko napolnijo, telesnimi aktivnostmi, urejenim ritmom spanja in uravnoteženo prehrano. S tem lahko močno dvignemo svojo odpornost proti stresu. Če pa se daljše obdobje pojavljajo znaki, kot so globoka žalost in malodušje, obupnost, velika tesnoba, pomanjkanje življenjske energije in volje do dela, nezmožnost razveseliti se ali uživati, ki kvarijo kakovost življenja, odnose z bližnjimi, delo in druga področja življenja, je to lahko znak duševne motnje in bi zato veljalo poiskati čim prej strokovno pomoč pri osebnem zdravniku ali psihiatru, psihoterapevtu.

Kako ostati duševno v dobri kondiciji, če si doma, recimo na čakanju na delo, dalj časa?

Delno sem na to vprašanje že odgovorila, naj dodam še nekaj nasvetov:

Koristne povezave

Telefoni za pomoč v duševni stiski



- Klic v duševni stiski 01 520 99 00 (vsak dan med 19. in 7. uro zjutraj).
- Zaupna telefona Samaritan in Sopotnik 116 123 (24 ur na dan, vsak dan). Klic je brezplačen.
- TOM telefon za otroke in mladostnike 116 111 (vsak dan med 12. in 20. uro). Klic je brezplačen.
- Internet kot podporni medij ob duševni stiski
- #tosemjaz - spletni portal, namenjen otrokom in mladostnikom www.tosemjaz.net.
- Med.Over.Net - spletni portal na temo zdravja, duševnega zdravja in drugih področij www.med.over.net.
- NeBojSe - spletni portal Društva za pomoč osebam z depresijo in anksioznimi motnjami DAM www.nebojse.si
- Spletna postaja za razumevanje samomora in pomoči, ki je na voljo www.zivziv.si
- OMRA - spletni izobraževalni portal, namenjen odraslim pri seznanjanju z motnjami razpoloženja, njihovem prepoznavanju in iskanju rešitev s strokovno pomočjo ali z različnimi oblikami samopomoči, www.omra.si

- Če se soočate z duševno stisko, odložite pomembnejše življenjske odločitve.
- Najdite čas za stvari, ki vas veselijo.
- Prehranjajte se zdravo.
- Dovolj časa namenite počitku in spancu.
- Ukvarjajte se s športom.
- O svojih težavah se z nekom pogovorite.
- Družite se s prijatelji in družino.
- Preživite več časa v naravi.
- Izogibajte se alkoholu in drugim opojnim substancam.
- Ne posegajte po zdravilih brez zdravniškega nadzora.
- Zastavite si realne cilje.
- Strokovno pomoč poiščite pravočasno.

Kako premagati strah pred okužbo?

Zdi se, da doživljamo pravicato vojno stanje, epidemija nas je dodobra vrgla iz ustaljenih tirnic. Običajna vsakodnevna rutina in številne dejavnosti, ki so nam še do nedavna pomagale pri premagovanju vsakdanjih napetosti, stresa in obremenitev, so nenadoma postale nezahelene, prepovedane, celo nevarne. Tako rekoč čez noč jih je zamenjal prosto lebdeči strah, občutki nemoči in negotovost. Zavedanje o skrivnostni novi bolezni, ki se širi iz države v državo, je zaigralo na najgloblje strahove človeštva. Občutki strahu, zbežanosti in tesnobe, ki se pojavijo v takšnih razmerah, so normalen odziv človeka na stresno okoliščino, celo več, z njimi se zlahka »okuži« še druge. Tesnoba in strah

sta namreč nalezljivi čustveni stanji, ki se med prebivalstvom, ki se počuti življenjsko ogroženo, lahko stopnjujeta do hude anksioznosti in panike.

Kljub vsemu pa se je treba zavedati, da imamo na voljo tudi nekatere učinkovite prijeme, s katerimi se lahko učinkovito zaščitimo pred okužbo. Zato velja strah pred okužbo usmeriti predvsem v konstruktivno varovalno vedenje tako, da dosledno upoštevamo zaščitne ukrepe. Strahu se lahko ustvarjalno postavimo po robu tudi tako, da to obdobje vzamemo kot odlično priložnost, da se posvetimo stvarim, ki nas razveseljujejo in za katere nam je v preteklosti primanjkovalo časa ali energije, od prebiranja knjig do ogleda filmov, preizkušanja kuharskih receptov, učenja jezikov idr. Mogoče je sedaj tudi skrajni čas, da se naučimo kakšne od tehnik sproščanja za obvladovanje stresa – osvojena veščina nam bo še kako prav prišla tudi po koncu epidemije. Če kdaj, potem je ravno sedaj pravi čas, da se »prekomerno« poslužujemo spleta in telefonov pri vzdrževanju stikov z bližnjimi, sodelavci in različnimi interesnimi skupinami. Tudi tovrstna oblika komunikacije učinkuje razbremenilno, hkrati pa krepi naš pozitiven odnos in pričakovanja.

Je za najbolj ranljive v družbi v teh časih dovolj dobro poskrbljeno?

Pravzaprav je šele epidemija dodobra razgalila pomanjkljivo skrb za ranljive člane naše družbe. Ranljive skupine so trenutno precej na udaru in posledice epidemije bodo najbrž za njih še težje. Če samo pogledamo področje skrbi za starejše – različni deležniki na tem področju že leta obravnavajo problematiko kadrovske podhranjenosti in standardov bivanja ter nujnost ustrezne zakonodaje (npr. zakon o dolgotrajni oskrbi), izkupiček je bil relativno pičel, epidemija pa je pobrala dokaj visok davek v tej skupini.

Vtis je, da vlada skuša z različnimi socialno-ekonomskimi ukrepi vsaj nekoliko omiliti stiske najbolj ranljivih skupin (samozaposleni, prekarno zaposleni, brezposelni, socialnoekonomsko šibkejši, starši samohranilci idr.), vendar bomo pravo sliko o ustreznem odzivu družbe dobili šele v prihajajočem obdobju, ko se ocenjuje, da se bodo pokazale dejanske razsežnosti posledic epidemije.

Mojca Matoz

Kako si lahko sami pomagate pri spoprijemanju s čustveno stisko

1. Obvladajte svoj stres

- Ostanite obveščeni. Za nove informacije glede lokalnih razmer se obrnite na zanesljive vire.
- Ostanite osredotočeni na svoje močne plati.
- Ohranjajte red in vsakodnevno rutino.
- Vzemite si čas za sprostitev in počitek.

2. Bodite obveščeni in obveščajte svojo družino

- Spoznajte se z lokalnimi zdravstvenimi viri in viri za duševno zdravje v vaši skupnosti.
- Izogibajte se širjenju nepotrjenih novic glede nalezljive bolezni, da preprečite nepotreben strah in paniko.
- Otrokom podajte iskrene, starosti primerne informacije in ne pozabite ostati mirni; otroci pogosto občutijo, kar čutite vi.

3. S svojo skupnostjo se povežite prek spleta ali telefona

- Z družino in prijatelji ostanite v stiku prek družbenih sporočil ali telefona.
- Pridružite se spletnim pogovornim skupinam svoje lokalne ali verske skupnosti.
- Sprejmite pomoč družine, prijateljev in sodelavcev.
- Kontaktirajte sosede in prijatelje s posebnimi potrebami, ki morda potrebujejo vašo pomoč.

4. Ponudite pomoč, obenem pa upoštevajte smernice glede omejevanja socialnih stikov

- Če poznate osebo, ki jo je prizadela bolezen, jo pokličite, vprašajte, kako se počuti, in informacij ne delite naprej.
- Posameznikom, ki so morali omejiti socialne stike, naredite uslugo, npr. dostavite jim obrok.

5. Bodite občutljivi

- Izogibajte se obsojanju ali predpostavlanju, da ima nekdo bolezen, samo zaradi tega, kako je videti ali od kod prihaja njegova družina.
- Nalezljiva bolezen ni povezana z nobeno rasno ali etnično skupino; ko slišite lažne govorice ali negativne stereotipe, ki spodbujajo rasizem in ksenofobijo, se jim postavite po robu s prijaznostjo.