

V enaindvajsetem stoletju skoraj v vseh razvitih državah opažajo porast težav v duševnem zdravju. Zdaj, v času izbruha novega koronavirusa, in po njem je mogoče pričakovati še dodaten porast.

# Kako iz labirinta duševnih motenj

Tekst

Mojca Zvezdana Dernovšek,  
Barbara Vogrinec Švigelj

**P**romocija duševnega zdravja in preventiva duševnih motenj postajata vse bolj pomembni. Vendar so dejavnosti seznanjanja (nestrokovne javnosti) z duševnim zdravjem in preprečevanja duševnih motenj še posebno zahtevne. Nestrokovna javnost ima v zvezi z duševnimi motnjami praviloma predsodke in neustrezne podatke. Posledice se kažejo v tem, da ljudje s težavami v duševnem zdravju ne poiščejo strokovne pomoči in jih zdravljenje ne zanima, pa tudi v tem, da niso prepričani, da je zdravljenje učinkovito.

Kar zadeva telesno zdravje, je že precej uveljavljena tako imenovana zdravstvena pismenost. Ljudje so o tem dobro ozaveščeni, dobro razumejo pomen zdravega življenjskega sloga in se redno udeležujejo preventivnih pregledov. Da bi bili tako ozaveščeni tudi glede duševnega zdravja, so strokovnjaki začeli razvijati tako imenovano pismenost o duševnem zdravju.

## Pismenost o duševnem zdravju

Na pojmu pismenosti o duševnem zdravju je bil utemeljen tudi program Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja – Omra. Njegov glavni cilj je dvig pismenosti o motnjah razpoloženja, ki so sicer med najpogostejšimi duševnimi motnjami. Leta 2017 sta ga zasnovala in začela izvajati Družbenomedicinski inštitut pri Znanstveno-raziskovalnem centru Slovenske akademije znanosti in umetnosti (ZRC SAZU) in Inštitut

Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti.

Razvoj pojma pismenosti o duševnem zdravju je privedel do opredelitve, po kateri je tovrstna pismenost skupek veččin mišljenja in medosebnih odnosov (ali kognitivnih in socialnih veščin), ki omogočajo razumevanje, kako pridobiti in vzdrževati dobro duševno zdravje; razumevanje duševnih motenj in njihovega zdravljenja; zmanjševanje zaznamovanosti, povezane z duševnimi motnjami; izboljšanje učinkovitosti iskanja pomoči (vedeti, kdaj in kje poiskati pomoč); razvijanje spretnosti, namenjenih izboljšanju skrbi za duševno zdravje, in sposobnosti samopomoči.

Program Omra je namenjen predvsem nestrokovni javnosti, zlasti ranljivejšim skupinam, kot so starejši, mladostniki, brezposelni, kmečko prebivalstvo, ljudje s težavami v duševnem zdravju in njihovi svojci. Del programa je namenjen predvsem prebivalstvu v treh regijah severovzhodne Slovenije – Podravske, Pomurske in Koroške regiji –, kjer kazalniki zdravja kažejo najslabše stanje duševnega zdravja v državi.

Za doseglo glavnega cilja so bila razvita različna orodja, med katerimi so glavna tri: internetno mesto, delavnice in tiskano gradivo. Na voljo so denimo priročniki *Stres in anksioznost*, *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja* ter *Vodič po motnjah razpoloženja*, zloženko *Izhod iz labirinta* in zbornik *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov*.

Na spletni strani [www.omra.si](http://www.omra.si) je mogoče najti podatke o anksioznih motnjah, depresiji in bipolarni motnji, ki so najbolj razširjene motnje razpoloženja, o duševnih motnjah nasploh in stresu kot dejavniku, ki sproži težave v duševnem zdravju. V rubriki Osebne zgodbe

posamezniki delijo svoje izkušnje različnih duševnih motenj s širšo javnostjo. Na strani so tudi pojasnila, kam po pomoč, ko se pojavijo težave v duševnem zdravju.

V iskalniku pomoči je mogoče poiskati različno strokovno pomoč – psihologa, psihiatra, psihoterapevta – v številnih krajih v Sloveniji. V e-učilnici pa je mogoče preveriti in zvišati raven seznanjenosti z anksioznimi motnjami, depresijo, bipolarno motnjo pa tudi z zaznamovanostjo z duševno motnjo.

Delavnice o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih predvsem z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo, so potekale v Podravske, Pomurske in Koroške regiji, in to v dveh skupinah. V prvi so bile osebe, ki jih tovrstna tematika zanima ali se ubada s težavami v duševnem zdravju pri sebi ali svojcih. V drugi pa so bile osebe, ki se pri delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju. Petčlanski skupini se je v kraju izvajanja pridružil tudi psihiater ali psihoterapevt iz tega kraja ali njegove okolice, da je pojasnil, kam po najbližjo pomoč pri različnih težavah v duševnem zdravju in kaj tam pričakovati.

## Nadgradnja in razširitev

Po dveh letih izvajanja programa – o njem je bilo obveščenih najmanj 15.000 ljudi – je že mogoče govoriti o njegovih zelo spodbudnih dosežkih. Ti so v celoti predstavljeni v zborniku *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov*.

Izvedenih je bilo 22 delavnic, udeležilo pa se jih je skupaj 956 ljudi. Prevladovale so ženske (84 odstotkov). Udeleženci in udeleženke delavnic so bili stari od 18 do 80 let.

Raven pismenosti o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji je bila po delavnici višja, in

sicer je bila pismenost o anksioznosti višja za 18 odstotkov pri prvi skupini in 19 odstotkov pri drugi skupini; pismenost o depresiji za 13 odstotkov pri obeh skupinah in pismenost o bipolarni motnji za 19 odstotkov pri prvi skupini in 23 odstotkov pri drugi skupini. Izražena (samo)zaznamovanost pri iskanju strokovne pomoči pa se po delavnici ni bistveno spremenila, saj je bila nižja za manj kot odstotek pri obeh skupinah.

V dveh letih je spletno stran obiskalo okrog 12.000 ljudi, od tega je bilo 18 odstotkov povratnih in 82 odstotkov enkratnih obiskovalcev. Program Omra je predstavljen tudi na facebooku in twitterju.

Leta 2020 se je začela nadgradnja in razširitev tega programa, pri čemer sta se Družbenomedicinskemu inštitutu pri ZRC SAZU in Inštitutu Karakter pridružili Društvo Projekt človek (društvo za različne oblike zasvojenosti) in Društvo Altra, odbor za novosti v duševnem zdravju.

Poleg motenj razpoloženja so letos v središču pozornosti tudi osebnostne motnje, ki so sicer prav tako med najpogostejšimi duševnimi motnjami. Delavnice bodo poleg Podravske, Pomurske in Koroške regije potekale tudi v regijah Jugovzhodna Slovenija, Zasavska, Primorsko-notranjska in Goriška. Epidemija covid-19 in ukrepi za preprečevanje okužb so nam vsem spremenili vsakodnevno rutino. Tudi nadgradnja in razširitev programa sta se morali prilagoditi novim razmeram. To pomeni, da bodo delavnice potekale po internetu. ●

Dr. Mojca Zvezdana Dernovšek  
in dr. Barbara Vogrinec Švigelj,  
Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje  
in oblikovanje osebnosti

