

# DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI

Strokovno glasilo  
društva ŠENT –  
Slovenskega združenja za  
duševno zdravje

ŠTEVILKA 3, LETO 2020,  
LETNIK V;  
SVETOVNI DAN  
DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Kočevsko jezero.  
Foto: Mateja Žagar.



**Prof. dr. Mojca Zvezdana Der-  
novšek, dr. med., spec. psihiatrije,  
Inštitut Karakter, Zdravstveni dom  
Sevnica, Medicinska fakulteta Univer-  
ze v Ljubljani**

**Dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozof-  
inja, Inštitut Karakter**

**OBLIKE POMOČI V DUŠEVNI  
STISKI PRI DOLGOTRAJNIH  
TEŽAVAH V DUŠEVNEM  
ZDRAVJU IN PRI MOTNJAH  
RAZPOLOŽENJA  
DUŠEVNO ZDRAVJE ZA VSE**

Pričujoči prispevek je namenjen krajši predstavitvi oblik pomoči v duševni stiski pri dolgotrajnih težavah v duševnem zdravju in pri motnjah razpoloženja. Predstavitev oblik pomoči pri motnjah razpoloženja se opira na predavanje Zdravljenje motenj razpoloženja, ki je del delavnice Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!. To je delavnica o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stresom, depresijo, anksioznimi in drugimi duševnimi motnjami, ki jo od oktobra letos izvajamo oz. ponavljamo v okviru nadgradnje in razširitve programa Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja – OMRA.

Udeležba na njej je brezplačna in namenjena vsem, ki jih tovrstna tematika zanima, se pri sebi ali svojih svojcih oz. bližnjih soočajo s težavami v duševnem zdravju ali pa se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju. Seveda je izvajanje te delavnice prilagojeno razmeram v času izbruha koronavirusa, kar v prvi vrsti pomeni, da se jo izvaja preko interneta.

#### **Kam po pomoč in kaj tam pričakovati?**

Oseba v duševni stiski lahko dobi pomoč najprej pri svojem izbranem splošnem/družinskem zdravniku. V primeru, da ta ni dosegljiv, stiska pa je zelo huda, se lahko obrne po pomoč tudi drugam. Lahko na primer pokliče telefonsko številko za klic v duševni stiski, kjer se bo lahko pogovorila s svetovalcem. Od njega lahko pričakuje, da jo bo poslušal, razumel in jo ustrezno usmeril dalje. Lahko tudi pokliče najbližjo dežurno zdravniško službo ali telefonsko številko 112, ki pokriva tudi nujno medicinsko pomoč.

*Najstarejša številka za klic v duševni stiski deluje v okviru ljubljanske psihiatrične klinike. To je številka (01) 520 99 00, ki deluje vsak dan med 19. in 7. uro. Še nekaj drugih takih števil je navedenih tudi v priložnem Vodič po motnjah razpoloženja, ki je nastal v okviru programa OMRA.*

Splošni/družinski zdravnik lahko osebi s težavami v duševnem zdravju predpiše zdravila ali odobri bolniški dopust. Lahko jo tudi usmeri k specialistu kliničnemu psihologu ali k specialistu psihiatru, kjer bo deležna nadaljnega zdravljenja. Za obisk pri kliničnem psihologu ji bo moral izdati napotnico, za psihiatra pa to ne bo potrebno. Lahko pa jo tudi usmeri na katero od treh delavnic za soočanje s težavami v duševnem zdravju, ki potekajo v vseh zdravstvenih domovih. To so delavnice Podpora pri soočanju z depresijo, Podpora pri soočanju s tesnobo in Podpora pri soočanju s stresom. Vse tri so brezplačne in se jih lahko obiskuje v domačem kraju ali pa v kateremkoli drugem kraju v Sloveniji. Na delavnico lahko oseba s težavami v duševnem zdravju prihaja tudi v spremstvu svojega svojca.

Kaj pa lahko oseba s težavami v duševnem zdravju pričakuje od specialista psihiatra ali specialista kliničnega psihologa? Psihiater ji lahko predpiše zdravila ali predlaga bolniški dopust. Sicer svetuje, lahko predlaga tudi načrt zdravljenja, ki ga tudi vodi, le redko pa izvaja psihoterapijo, saj mu zaradi preobilice pacientov ostane zanj zelo malo časa. Klinični psiholog zdravlil ne more predpisati, opravlja pa diagnostiko, svetovanje in psihoterapijo. Vendar tudi on zaradi preobilice pacientov težko v rednem delavniku najde čas za izvajanje psihoterapije. Psihoterapija se tako v Sloveniji večinoma izvaja zunaj javnega zdravstvenega sistema, kjer jo pacient plača sam. Tu psihoterapevti tudi niso nujno tudi psihiatri ali (klinični) psihologi.

#### *Centri za duševno zdravje*

V zadnjih dveh letih so v desetih zdravstvenih domovih v Sloveniji začeli delovati centri za duševno zdravje, ki izvajajo celostno psihiatrično ambulantno in skupnostno zdravljenje. To pomeni, da oseba s težavami v duševnem zdravju hodi v psihiatrično ambulanto in/ali je vključena v skupnostno obravnavo; obiskuje se

jo na njenem domu ter spremlja v njenem domačem okolju. Pri zdravljenju tako sodelujejo psihiatri, klinični psihologi, medicinske sestre, psihologi, delovni terapevti. Centri za duševno zdravje delujejo na regionalni ravni.

#### *Socialne in nevladne službe*

Poleg zdravstvenih služb pokrivajo področje pomoči v primeru težav v duševnem zdravju tudi socialne in nevladne službe. Centri za socialno delo nudijo med drugim prvo socialno pomoč, pomoč žrtvam nasilja v družini, pomoč družini za dom in pomoč koordinatorjev za obravnavo (oseb s težavami v duševnem zdravju) v skupnosti, ki usklajujejo pomoč pri vsakdanjih opravilih, navezovanju družabnih stikov, urejanju življenjskih razmer itn.

Nevladne organizacije, kot so ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje, Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, Društvo Altra – odbor za novosti v duševnem zdravju, Društvo za duševno zdravje in kreativno preživljanje prostega časa Vezi, Društvo Projekt človek (društvo za različne oblike zasvojenosti) idr. imajo svoje programe, na primer program Dnevni center, program Stanovanjske skupine, program Socialna vključenost.

*Podrobnejša pojasnila, kam po pomoč v primeru težav v duševnem zdravju in kaj tam pričakovati, so tudi na spletnih straneh programa OMRA (www.omra.si), in sicer v rubriki Pomoč. Oblike pomoči pri posameznih motnjah razpoloženja so podrobneje pojasnjene tudi v treh priročnikih, ki so nastali v okviru tega programa in so dostopni tudi na njegovih internetnih straneh, in sicer v rubriki Samopomoč (ki je podrubrika rubrike Pomoč). To so priročniki Stres in anksioznost, Depresija in bipolarna motnja razpoloženja in Vodič po motnjah razpoloženja.*

#### *Vloga svojcev*

Pri zdravljenju oz. okrevanju osebe s težavami v duševnem zdravju imajo pomembno vlogo tudi njeni svojci. Kakšna je pravzaprav ta vloga?

Družina osebe s težavami v duševnem zdravju se srečuje s težavami, ki so večje ali manjše, toda v vsakem primeru obremenjujoče za njene člane in negativno vplivajo na njihove medsebojne odnose in življenje. Te težave so predvsem naslednje: denarne težave; težave pri delu; omejene družabne dejavnosti; zanemarjanje ostalih družinskih članov; neprijetni občutki, kot so krivda, sram, tesnoba, zaskrbljenost zaradi negotove prihodnosti, zaskrbljenost, da ne bodo zdržali, nespečnost itn. Zaradi težav, s katerimi se srečujejo, lahko tudi svojci osebe s težavami v duševnem zdravju zbolijo. Eno od vprašanj, ki se ob tem pojavi, je, ali naj se zdravijo pri istem psihiatru kot njihov svojec, ki je prvi zbolel. To se odloča za vsak primer posebej. V nekaterih primerih je bolje, da je psihiater isti, v drugih, da ni.

#### *Spoprijemanje s težavami*

Za spoprijemanje s težavami imajo ljudje različne strategije – tako koristne kot nekoristne. Glavni namen teh strategij je zmanjšanje težav. Na splošno bi jih lahko razdelili na dve vrsti, in sicer na tiste, ki so usmerjene na težavo, in tiste, ki izhajajo bolj iz čustvenih nagibov. V spodnji razpredelnici sta podrobneje predstavljeni obe vrsti strategij spoprijemanja s težavami.

Za osebo s težavami v duševnem zdravju in njene najbližje je pomembno, da vsi krepijo in razvijajo svoje koristne strategije spoprijemanja s težavami. Idealen svojec osebe s težavami v duševnem zdravju bi imel čas, denar, razumevanje, voljo, energijo itn. Takšen ideal ne obstaja. Skoraj vsak svojec osebe s težavami v duševnem zdravju pa ima nekaj lastnosti takšnega ideala.

	USMERJENE NA TEŽAVO	IZHAJAJO IZ ČUSTVENIH NAGIBOV
KORISTNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>– iskanje podatkov in pojasnil,</li> <li>– ohranjanje uresničevanja lastnih želja,</li> <li>– vključevanje v družinske in družabne dejavnosti,</li> <li>– obvladovanje padcev in zdrsev,</li> <li>– uporaba izkušenj,</li> <li>– zamenjava napačnih prepričanj z bolj pravilnimi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izražanje skrbi in podpore,</li> <li>– sporazumevanje, ki je podporno in ustrezno,</li> <li>– izrekanje pohvale za majhne korake na bolje,</li> </ul>
NEKORISTNE	<ul style="list-style-type: none"> <li>– izgubljanje med podatki in pojasnili,</li> <li>– beg v delo,</li> <li>– iskanje krivcev in prelaganje odgovornosti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaničevanje, zmerjanje, naprtitev krivde,</li> <li>– nasilno odzivanje,</li> <li>– vdanost v položaj in usodo.</li> </ul>

#### STRATEGIJE SPOPRIJEMANJA S TEŽAVAMI

Za osebo s težavami v duševnem zdravju je pomembno tudi, da je njeni svojci ne primerjajo z drugimi in z njo samo, predvsem z njenim stanjem pred boleznijo, in da tudi njo samo odvrtačajo od takšnega primerjanja. Namesto da jo primerjajo, naj rajši dajo priznanje vsakemu njenemu koraku naprej na poti okrevanja, saj je ta težja, kot si navadno predstavljajo, in zahteva resnično veliko volje, truda in vztrajnosti.

Če svojci osebe s težavami v duševnem zdravju po svojih najboljših močeh krepijo in razvijajo svoje koristne strategije spoprijemanja s težavami, obstaja velika verjetnost, da se bo breme težav, ki ga nosijo, zmanjšalo, lahko tudi po njegovi večletni prisotnosti.

#### Biblioterapija

Ena od oblik zdravljenja v primeru težav v duševnem zdravju je tudi t. i. biblioterapija, to je zdravljenje s pomočjo branja. Obstaja več vrst biblioterapije, na področju duševnega zdravja pa sta pomembni predvsem dve. V primeru prve ljudje samostojno rešujejo različne osebne težave, v primeru druge pa je poudarek bolj na pogovoru osebe s težavami v duševnem zdravju o prebrani knjigi s strokovnjakom na področju duševnega zdravja (psihiatrom, psihologom, psihoterapevtom), ki ji je knjigo priporočil 7z namenom, da hitreje spregleda in spozna svoje težave in možnosti za

okrevanje.

Nekaj pozornosti je biblioterapiji namenjeno tudi na spletnih straneh programa OMRA, in sicer je v rubriki Samopomoč (podrubrika rubrike Pomoč) pod naslovom Biblioterapija seznam biblioterapevtskih knjig. Te so razvrščene pod naslednjimi naslovi: Anksiozne motnje, Depresija, Bipolarna motnja razpoloženja, Stres in Strategije preživetja. Podoben seznam je tudi na spletnih straneh Inštituta Karakter (ki je partner v programu OMRA), in sicer v rubriki Biblioterapija, ki je podrubrika rubrike Knjiga kot zdravilo ([www-karakter.si](http://www-karakter.si)).

#### Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja – duševno zdravje za vse

Cilj delavnic v okviru programa OMRA je spodbujati prepoznavanje duševnih težav in stisk ter seznanjati, kam se obrniti po ustrezno pomoč, kar je v današnjih razmerah, povezanih s preprečevanjem koronavirusa, še posebej pomembno. Duševno zdravje za vse. Večje naložbe – večja dostopnost. Vsakomur, vsepovsod se glasi slogan letošnjega svetovnega dne duševnega zdravja, in prav je, da so na voljo različne oblike pomoči, ki so tudi dostopne vsakomur in povsod, v času omejevanja družabnih stikov tudi na internetu. Prav je, da imajo vsi ljudje možnost izbire med različnimi oblikami pomoči.