

V kriznem času so zlasti pomembna znanja, kako ohraniti duševno zdravje in kako okrevati, če se pojavijo težave.

Nič ne razgali človeka tako močno kot krizna okoliščina

Tekst

Mojca Zvezdana Dernovšek,
Barbara Vogrinec Švigelj

Foto

Jure Eržen

Po podatkih Združenih narodov in Svetovnega gospodarskega foruma pride na enega umrlega za covidom-19 več kot dvesto ljudi s težavami z duševnim zdravjem. Izbruh novega koronavirusa je prinesel veliko dodatnega stresa in s tem povezanih duševnih težav oziroma motenj. Zakaj se je pravzaprav pojavil ta dodatni stres? Zamajali so se občutki in prepričanja – varnost, samozadostnost, individualizem. Zgodile so se spremembe – omejitve, prilagoditve, dodatne skrbi zaradi dela, šolanja, druge negotovosti. Jasno je torej, da so v kriznem času še posebej pomembna znanja, kako ohraniti duševno zdravje in kako okrevati, če se pojavijo težave. Prav tako je jasno, da je pomemben dejavnik preprečevanja nastanka duševnih težav oziroma motenj, okrevanja in preprečevanja njihovih ponovitev predvsem povečevanje odpornosti na stres.

Štirje namigi

Da bi povečali odpornost na stres, lahko naredimo najmanj to, da upoštevamo štiri namige. Prvič, izkoristimo čas za stvari, ki so dolgoročno dobre – skrb za zdravje, študij, negovanje odnosov z drugimi itn. Postavimo se v borbeni položaj in se prebijmo skozi skupaj.

Drugič, bodimo strpni drug do drugega in se lotimo analize odnosov z novim vpogledom vanje. Pravzaprav nič ne razgali človeka tako močno kot krizna okoliščina. Tako dejansko vidimo, s kom imamo opravka in ali bi si to želeli še naprej. Pospravimo v odnosih in vse, kar je strupeno, naj gre stran.

Tretjič, pozorno preučujemo, kako družbeni sistemi delujejo v krizi. Poznavanje tega delovanja nam namreč omogoči hitrejšo orientiranje v kriznih okoliščinah, zato smo tudi sicer bolj varni in manj izgubljeni.

Četrtrič, pravilno se naravnajmo do negativnih novic. To pomeni, da se ves čas zavedamo, da so novice v medijih zlasti negativne in da obstaja dober razlog, da je tako. Naši možgani namreč takoj zaznajo nevarnost, da bi se lahko človek zaščitil. Če hočejo mediji doseči ustrezno pozornost, morajo ponujati predvsem nekaj, kar ljudje takoj zaznajo, torej negativne novice. Zato se moramo za pozitivne novice posebej potruditi in to se zelo izplača, saj je veliko bolje imeti realističen pogled na svet okoli nas in nase.

Za večjo pismenost o duševnem zdravju

K pridobivanju znanja o ohranjanju duševnega zdravja in okrevanju v primeru njegove izgube prispeva tudi program Omra. Glavni cilj tega zelo uspešnega programa, ki se izvaja že peto leto, je dvig pismenosti širšega kroga ljudi o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah, ki sodijo med najpogostejše duševne motnje.



V krizi dejansko vidimo, s kom imamo opravka in ali bi si to želeli še naprej. Pospravimo v odnosih in vse, kar je strupeno, naj gre stran.

Program sta leta 2017 zasnovala in začela izvajati Druženomedicinski inštitut pri Znanstvenoraziskovalnem centru Slovenske akademije znanosti in umetnosti ter Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti. Pri tem velja izpostaviti, da gre za program, ki ga do takrat v slovenskem prostoru še ni bilo.

Lani sta se programu kot partnerja pridružila še Društvo Projekt človek (društvo za različne oblike zasvojenosti) in Društvo Altra, odbor za novosti v duševnem zdravju. Natančneje program izvaja ekipa strokovnjakov in strokovnjakinj za psihiatrijo, psihologijo, psihoterapijo, socialno delo, sociologijo, antropologijo, komunikologijo, filozofijo in informacijsko-komunikacijske tehnologije. Ta multidisciplinarna ekipa je za dosego glavnega cilja programa razvila različna orodja.

Od leta 2020 se program izvaja prilagojeno razmeram v času izbruha novega koronavirusa. To predvsem pomeni, da delavnice – ki so eno od treh glavnih orodij programa – potekajo po spletu. Gre za tri brezplačne delavnice o prepoznavanju in rešitvah težav v duševnem zdravju, pri čemer se vsaka osredotoča na določene težave.

V primeru delavnice *Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!* so to težave, povezane s stresom kot dejavnikom, ki povzroči in vzdržuje duševne težave, ter z depresijo, anksioznimi motnjami in bipolarno motnjo, ki so sicer najbolj razširjene motnje razpoloženja. Delavnica *Čustveni vrtljak odnosov: prepoznavajmo osebnostne motnje med nami se osredotoča na težave, povezane z osebnostnimi motnjami. Delavnica Moč pogovora – šibkost stigme* pa je o prepoznavanju in rešitvah težav, povezanih s stigmatom in diskriminacijo ljudi s težavami v duševnem zdravju, ki sta glavni oviri, ki vodita v pozno iskanje pomoči in prevladujoč občutek manjvrednosti.

Drugače od prvih dveh delavnic je tretja, delavnica o stigmati, nekoliko krajša, pa tudi precej bolj interaktivna. Prvi dve namreč potekata bolj kot sklop predavanj, čeprav vključujeta tudi nekaj interakcije, predvsem v smislu izpolnjevanja vprašalnikov, s pomočjo katerih lahko udeleženci preverijo raven svoje seznanjenosti z določeno zadevo pred in po predavanju.

Splet in tiskano gradivo

Poleg delavnic sta glavni orodji programa še internetno mesto in tiskano gradivo. Na internetnem naslovu www.omra.si je mogoče naj-

ti zanimivosti o najbolj razširjenih motnjah razpoloženja, osebnostnih motnjah, duševnih motnjah nasploh in o stresu. Poleg tega spletna stran ponuja še mnogo drugega, med drugim zgodbe posameznikov, ki so pripravljeni deliti s širšo javnostjo svoje izkušnje, pojasniti, kam po pomoč, ko se pojavijo težave, in kaj tam pričakovati.

Z iskalnikom lahko na spletni strani poiščemo pomoč različnih strokovnjakov (psihiatra, psihologa, psihoterapevta ...) v različnih krajih po Sloveniji, najdemo tudi e-učilnico, kjer je mogoče preveriti in zvišati raven seznanjenosti z najpogostejšimi motnjami razpoloženja pa tudi s stigmatom, ki zadeva duševno zdravje.

Tiskano gradivo kot tretje glavno orodje Omre obsega tri priročnike o stresu in najpogostejših motnjah razpoloženja, in sicer *Stres in anksioznost*, *Depresija in bipolarna motnja razpoloženja* ter *Vodič po motnjah razpoloženja*. Lani sta se tem pridružila še priročnik o osebnostnih motnjah in priročnik o stigmati *Skupaj zmoremo*.

V vseh teh priročnikih je uporabljen nov pristop k predstavitvi duševnih motenj, in sicer prek pripovedi ilustrirajo nekatere značilnosti motenj, iskanja pomoči ter ponujajo bralcem nabor možnosti v okviru samopomoči. Poleg tega so med tiskanim gradivom še zbornik *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov* in dve zloženkici Omre. ●

Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. medicine, specialistka psihiatrije, in dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja, Inštitut Karakter, inštitut za osebnostne motnje in oblikovanje osebnosti