



# Izobraževanje in obveščенost o težavah v duševnem zdravju



**ANJA IBRČIČ**  
MAG. PSIH.,  
SPECIALIZANTKA  
TRANSAKCIJSKE ANALIZE,  
ČLANICA PROGRAMA OMRA

Ko načnemo temo »duševno zdravje«, se v nas pogosto prebudijo mešani, nejasni občutki. To je namreč še vedno precej tabuizirana tema, tako v pogovorih kot v posameznikovih mislih, ko človek sam razmišlja o duševnem zdravju.

Če si nekdo zlomi nogo, boleha za astmo ali zboli za rakom, bo to v nas hitro vzbudilo sočutje in bomo lažje in prej pristopili sočloveku na pomoč, kot če se ta spopada z depresivnimi mislimi, doživlja slušne halucinacije sredi psihotičnega stanja ali je na robu preživetja zaradi prenizkih kilogramov, ki jih narekujejo motnje hranjenja. Na tej točki pogosto zamrznemo in se zmedemo. Obstaja še mnogo drugih primerjav med telesnimi in duševnimi težavami, kjer pa so primeri druge skupine vedno na slabšem glasu, poleg tega so zapostavljeni in se o njih manj govori.

Predstavljajte si, da bi vse telesne stiske in bolezni tega sveta ignorirali, se delali, da jih ni, jih stigmatizirali ... Najbrž je nesmiselno govoriti o tem, kakšno bi bilo stanje na Zemlji.

Znano je in v naši okolici lahko hitro opazimo, da so duševne motnje bolj stigmatizirane kot katerokoli drugo telesno obolenje. Zakaj je temu tako? V programu OMRA, ki ga bom predstavila v nadaljevanju, smo prepričani, da sta takšno splošno negativno mnenje in bolj ali manj odklonilen odnos do duševnega zdravja posledici prenizke ozaveščenosti laične populacije oziroma ocenjujemo, da gre za **(pre)nizko pismenost** na tem področju.

Termin **pismenost o duševnem zdravju** se nanaša na znanje in prepričanje prebivalstva o duševnih motnjah, kar vključuje njihovo prepoznavanje, upravljanje in preventivo. Seznanjenost s tem, kako pismeni so ljudje na področju duševnega zdravja, predstavlja osnovo za sistematično raziskovanje (javnega) mnenja o duševnih motnjah, vključujoč sposobnost posameznikov prepoznati posamezne duševne motnje, odnos posameznikov, ki živijo s specifično



motnjo, prepričanja o uporabnosti različnih intervencij ter pomenu različnih nastankov in dejavnikov tveganja. Poznavanje prepričanj laične javnosti o vzrokih za duševne težave je predpogoj za podajanje primernih in korektnih informacij ter izobraževanj tako za ljudi z duševnimi motnjami kot za družbo.

Treba je izpostaviti, da **»Ni zdravja brez duševnega zdravja!«** Ljudje smo psihofizična celota, za naše celostno

blagostanje je treba skrbeti in ohranjati zdravje tako na telesni kot duševni ravni. Žal je področje duševnega zdravja, kot že omenjeno, še vedno precej stigmatizirano, izredno zanemarjeno, težko ali sploh ne želimo oziroma ne zmremo govoriti o dotičnih temah; kaj šele, da bi se s težavo aktivno in konstruktivno spoprijeli. Ljudje pa seveda ne morejo ukrepati v smeri sprememb na bolje, če nekega področja, ozadja ne poznajo.

Se pa stanje v Sloveniji in svetu na srečo izboljšuje. **Pri tem ima ključno vlogo izobraževanje s področja duševnega zdravja**, ki predstavlja prvi korak k destigmatizaciji precej pogostih, pa vendar dobro skritih duševnih težav. Najprej je treba težavo ali stisko pri sebi sploh prepoznati, šele nato se je možno z njo soočiti, jo naposled sprejeti. Tako se naučimo prepoznavati tudi stisko sočloveka in priskočiti na pomoč na karse, da ustrezen način.

Za vse omenjeno si prizadeva **promocijsko-preventivni program OMRA**, ki naj ga na tej točki podrobneje predstavim. **OMRA** je akronim za program z naslovom »Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja«. Poglavitni cilj inovativnega programa OMRA je seznaniti prebivalstvo, kaj je duševno zdravje in kako se soočiti ter obvladovati **motnje razpoloženja**, ki so tudi najpogostejše duševne motnje. Na isti način naslavljamo tudi vsebine **osebnostnih motenj** ter **stigme** v povezavi z duševnim zdravjem.

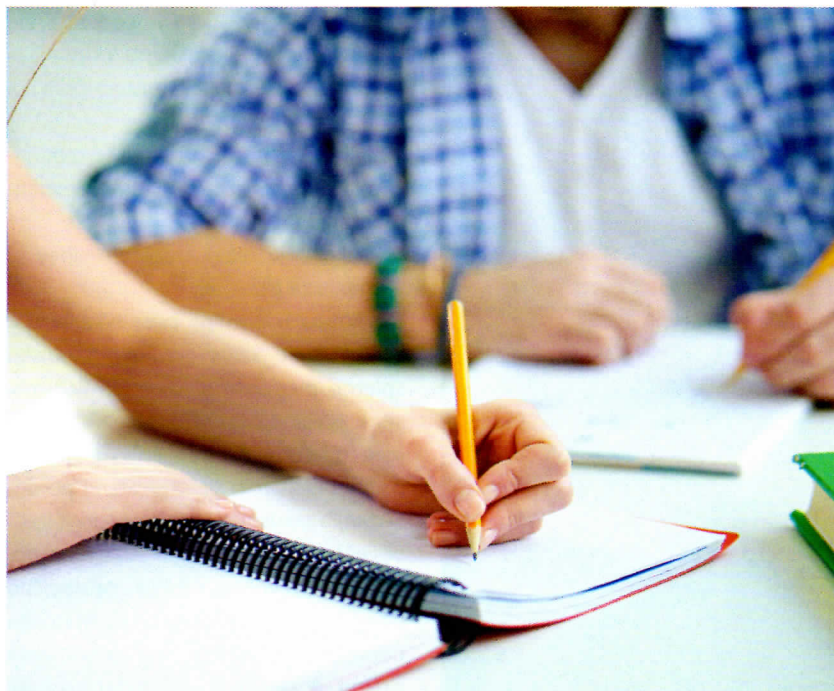
Partnerji programa so **Druženomedicinski inštitut ZRC SAZU, Inštitut Karakter, Društvo Projekt Človek** in **Društvo Altra**. Program **sofinancira Ministrstvo za zdravje Republike**

**Slovenije**. Stalno pa se k programu priključuje vedno več pridruženih partnerjev (različne organizacije, društva, zavodi itd.), ki se na kakršenkoli način ukvarjajo s področjem duševnega zdravja oziroma na splošno s človeškimi viri.

Ekipa programa OMRA je multidisciplinarna. Aktivno sodelujemo izkušeni strokovnjaki in raziskovalci s področja psihologije, psihoterapije, psihiatrije, antropologije, sociologije, filozofije itd. z dolgoletnimi izkušnjami raziskovanja in izobraževanja na področju varovanja duševnega zdravja. V ekipo so vključeni tudi prostovoljci.

**Aktivnosti programa so raznolike, naj jih na kratko predstavim.**

Izvajamo vsakotredenske brezplačne **psihoedukativne spletne delavnice** in **interaktivna predavanja**, zlasti ob dnevih, ki obeležujejo zdravje, še posebej duševno zdravje. Na **spletni platformi Omra (www.omra.si)** objavljamo različne **zanimivosti s področja duševnega zdravja**, ki jih stalno posodabljam. Tu lahko najdete tudi **spletno učilnico**, kjer se lahko o posamezni tematici dodatno izobrazite, se sami sprehodite čez različna znanja ter z različnimi vprašalniki preverite svoje predznanje o posamezni duševni mo-



tnji. Spletna platforma vsebuje tudi t. i. **iskalnik pomoči**, prek katerega lahko poiščete ustreznega kvalificiranega in preverjenega strokovnjaka za mentalno zdravje. Pomemben del so tudi različni **Omra priročniki**, ki naslavljajo motnje razpoloženja, osebne motnje ter stigmo. Dostopni so tako v elektronski kot fizični obliki. Vabljeni k branju!

OMRA vsebine so **namenjene vsem**, tako popolnim laikom kot strokovnjakom, ljudem, ki imajo težave na področju duševnega zdravja, njihovim svojcem ali pa posameznikom, ki jih tematika zanima.

Sodelujemo in pojavljamo se tudi v različnih medijih, kot so televizija, radio in pisni mediji. Želimo širiti promocijo duševnega zdravja čim dlje in čim širše, ozaveščati čim večje število prebivalstva.

Glavna dejavnost programa so zgoraj omenjene **psihoedukativne delavnice**, ki smo jih v času epidemije bili primorani premestiti na splet. V spletni obliki prek Zoom webinarja potekajo že kakšno leto, prej pa so se izvajale v živo. Upamo na čas, ko bo to spet mogoče, kajti pristni stik je vsekakor prednost pri delu z ljudmi.

V življenju pa nam koristi, če se znamo na dane okoliščine prilagoditi, tako kot se je Omra s spletnimi izvedbami. Omenjene delavnice potekajo vsak teden (z izjemo poletnega časa). Vsak mesec sproti so na spletni strani razpisani različni možni termini prijav, pridruženi partnerji pa po svojih kanalih razpošljejo vabila k udeležbi. Še najbolj se obrestuje princip snežne kepe, ko se dobra beseda razširi prek ustnega izročila.

V času poletja smo z delavnicami začasno zaključili, **nadaljujemo** pa zopet v **oktobru 2021**.

#### Na kratko naj predstavim tri vsebinske sklope delavnic, ki se izvajajo:

- Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! (vsebine motenj razpoloženja)
- Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznajmo osebnostne motnje med nami (vsebine osebnostnih motenj)
- Moč pogovora – šibkost stigme (vsebine destigmatizacije duševnih težav)

Udeleženci se na Omra spletni strani prek obrazca prijavijo na posamezno delavnico, na e-naslov pa pred samim dogodkom prejmejo vabilo na Zoom webinar. Delavnice o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah potekajo med 9. in 14.30 uro. Vsaka delavnica je

sestavljena iz različnih krajših predavanj posameznega vsebinskega sklopa. Udeleženci pred in po vsakem predavanju preverijo svoje znanje z različnimi vprašalniki (npr. koliko poznajo depresivno motnjo pred in po izobraževanju). Izpolnjevanje vprašalnikov je anonimne narave. Na ta način merimo pismenost o duševnem zdravju pred in po delavnici. Pri vsaki delavnici torej v ozadju tečeta kvantitativni ter kvalitativni raziskovalni proces. Udeleženci tekom celotne izvedbe predavateljem postavljajo vprašanja v pisni obliki, na katere strokovnjaki predavatelji tudi odgovarjajo. Delavnica o stigmati traja med 9. in 13. uro ter je bolj pogovorne, interaktivne narave, sestavljena iz različnih nalog, ki jih vodi eden od strokovnjakov. Udeleženci so povabljeni k odkritemu pogovoru.

Po izvedenih delavnicah udeleženci po pošti prejmejo OMRA promocijski material, povzetke delavnice in priložni posamezne vsebinske delavnice v fizični obliki.

Delavnice so se do sedaj izkazale kot zelo uspešne, tako prek povratnih informacij udeležencev kot tudi na podlagi rezultatov pismenosti na področju duševnega zdravja po izobraževanjih. Psihoedukativne OMRA delavnice torej zvišujejo pismenost o duševnem zdravju.



Psihoedukativni program OMRA je svetovna zdravstvena organizacija v nacionalnem poročilu leta 2020 ocenila kot primer dobre prakse na področju duševnega zdravja.

Pričujoči prispevek je uvod v predstavitev Omra prispevkov, ki jih boste bralci revije Salon lahko spremljali v nadaljevanju. Predstavila sem program OMRA in njegove aktivnosti, h katerim ste zelo lepo vabljeni.

V prihajajočih člankih pa se bomo globlji v bolj specifične in še bolj praktične vsebine, ki jih bomo pripravljali različni izvajalci ekipe Omra.

V naslednjih mesecih sledita še temi:

- Iskanje pomoči za težave v duševnem zdravju
- Razkrivanje težav (razbremenitev in znanje za frizerje)

Ob koncu uvodnega prispevka bi vse bralce revije Salon povabila k obisku spletne platforme OMRA ([www.orma.si](http://www.orma.si)), k pregledu vseh omenjenih vsebin in k udeležbi na nadaljnjih jesenskih psihoedukativnih delavnicah, ki po sedanjih izkušnjah pripomorejo k večji obveščenosti ter manjši stigmati na področju duševnega zdravja, posledično pa tudi do bolj strpnega in kvalitetnega odnosa do duševnih bolezni in soočanja z njimi. ♦

