



## Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu

(Sporočilo programa OMRA za medije ob svetovnem dnevu duševnega zdravja, 10. oktobru 2022)

Ljubljana, 10. oktobra - V iztekajočem se petem letu delovanja programa OMRA (akronim za »Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja«), ki ga vodi Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, je na svetovni dan duševnega zdravja, 10. oktobra, v Atriju ZRC danes potekala konferenca z naslovom »Stiske današnjega časa: Od strahu k pogumu«. V programu sodelujejo še trije partnerji: Inštitut Karakter, Društvo Altra in Projekt Človek. Program poteka s podporo Ministrstva za zdravje RS.

Ne morem najti besed, s katerimi bi poudaril pomembnost teme duševnega zdravja, pri čemer menim, da na udaru niso le starejši, pri katerih je te težave težje diagnosticirati, temveč tudi mladi, ki so v letih formiranja in pri tem naletijo na 'stiske današnjega časa' iz naslova današnje konference, je v uvodnem nagovoru povedal **dr. Oto Luthar, direktor ZRC SAZU**.

**Dr. Agata Zupančič, predstavnica Ministrstva za zdravje RS**, je na kratko orisala zgodovino programa OMRA, ki se trudi sleherniku približati pojme, povezane z duševnim zdravjem, ter jih usmeriti k iskanju pomoči in samopomoči. Tudi s svojo imenitno spletno stranjo ([www.omra.si](http://www.omra.si)), kjer je mogoče najti marsikaj, od zgodb navadnih ljudi z izkušnjo težav v duševnem zdravju do glasbe, ki naslavlja to tematiko. Program OMRA posveča posebno pozornost tudi nekaterim ranljivim družbenim skupinam: nezaposlenim, revnejšim, starejšim, živečim na podeželju, pripadnikom etničnih manjšin, svojcem oseb s težavami v duševnem zdravju.

**Dr. Lilijana Šprah, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in vodja programa OMRA**, se je uvodoma pošalila, da je bilo preteklo obdobje z izbruhom pandemije covid-19 programu OMRA dobesedno pisano na kožo. Število duševnih stisk se je povečalo, članice in člani programa OMRA pa so, da bi lahko pomagali pomoči potrebnim, morali izvesti preskok na splet. Na spletne platforme so se preselile tudi delavnice OMRA, na spletni strani so začeli v kratkih informativnih zapisih obravnavati težave, ki so ljudi pestile v času zaprtja države – to so bile izjemno branje objave, je dodala govornica. Glavni cilj programa OMRA je dvig ravni pismenosti o duševnem zdravju. Znanje nas najbolj okrepi in spodbudi k iskanju pomoči, česar se ljudje ne lotevajo zaradi stigme, ki še vedno obvladuje to področje. Iz tega sledi, da je neposredna posledica opolnomočenja zelo pozitivna: več znanja, manj stigme!

Dogajanje v okviru programa OMRA lahko spremljate na spletni strani, ki se nenehno nadgrajuje; v publikacijah na temo duševnega zdravja, ki jih pripravljajo članice in člani programa ter izhajajo pri Založbi ZRC in dostopne tudi v e-obliki na portalu OMP (tale je zadnja: <https://omp.zrc->

[sazu.si/zalozba/catalog/book/2026](http://sazu.si/zalozba/catalog/book/2026)), na delavnicah, ki so poleg tudi na spletnih platformah. Med obiski spletne strani so zaznali veliko prevlado žensk - blizu 88 %, na delavnicah malce več kot 90 %.

V sklepu je dr. Šprah navedla, da je duševno zdravje pri nas še vedno slabo prepoznano ter pri tem spet izpostavila najranljivejše skupine. Izstopajo tudi geografska območja – slabše duševno zdravje lahko prepoznamo po nekaterih kazalnikih duševnega zdravja na severovzhodnem delu Slovenije. Poudarila je še, da je to veliko breme za proračun, kot najučinkovitejše oblike zmanjševanja ekonomskega bremene slabega duševnega zdravja pa navedla preventivo, predvsem programe v navezi s skupnostjo.

**Dr. Mojca Z. Dernovšek (Inštitut Karakter, Zdravstveni dom Sevnica)** je izpostavila odgovornost posameznika: odločitev za pomoč, ko se znajde v duševni stiski, je njegova, in to je hkrati prvi korak na poti do izboljšanja stanja. Breme slabega duševnega zdravja v družbi nasploh se povečuje, strokovnjaki pričakujejo močan val težav v duševnem zdravju po pandemiji covid-19, po vojni v Ukrajini in tudi kot posledico digitalizacije družbe, ki v posamezniku krepi občutek osamljenosti. Človek je družbeno bitje in potrebuje odnose, je dejala. Navedla je nekaj splošnih napotkov za krepitev duševnega zdravja – sestavljajo jih trije stebri, in sicer telesna dejavnost, hobiji in druženje.

**Mag. Petra Mikolič (Nacionalni inštitut za javno zdravje)** je v predavanju predstavila izsledke raziskave o duševnem zdravju v času pandemije covid-19. Duševne motnje so resen javnozdravstveni problem, saj bremenijo tako obolele kot svojce, je povedala in dodala, da se je stanje med valovi pandemije spreminjalo. Mikolič je, kot je povedala, črpala podatke iz raziskave PANDA, ki še poteka in je dostopna na tej povezavi: <https://www.nijz.si/sl/raziskava-o-vplivu-pandemije-na-zivljenje-si-panda-20202021>.

**Luka Agrež (Projekt Človek)**, je predstavil kompleksnost psihoterapije osebnostnih motenj. Začel je z osebnostnimi motnjami – že te so prav tako kompleksne. Mednje sodijo, denimo, narcistična, shizoidna, mejna osebnostna motnja - vendar pa ni čistih tipov klasificiranih osebnostnih motenj. Nesporno je, da je psihoterapija učinkovito zdravilo zanje, a se učinkovitost lahko spreminja glede na različne dejavnike, je še povedal.

**Dr. Suzana Oreški (Društvo Altra)** se je v svojem predavanju predstavila vlogo medijev, ki lahko z netočnim prikazovanjem duševnih motenj (so)ustvarjajo oziroma ohranjajo širšo družbeno stigmo oziroma negativen odnos javnosti do duševnih motenj. Strokovnjaki na področju duševnega zdravja ocenjujejo, da tudi medijska stigma duševnih motenj ovira pravočasno iskanje ustrezne pomoči pri ljudeh, poleg tega pa tudi zavira razvoj skupnostnih modelov pomoči na sistemski ravni, je še poudarila.

**Dr. Sanja Cukut Krilić (Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU)** je v svojem predavanju nizala odgovore na vprašanja, kateri so dejavniki, ki vplivajo na duševno zdravje migrantov; katere so temeljne težave pri prepoznavi in obravnavi težav v duševnem zdravju te skupine ljudi; kako neosnovana prepričanja tako o migracijah kot o duševnem zdravju vplivajo na iskanje pomoči.

**Natalija Spark (psihoterapevtka in tolmačka za slovenski znakovni jezik)** je v predavanju z naslovom *Roke so naš jezik* opozorila na socialno izključenost zaradi nerazumevanja rabe znakovnega jezika kot materne jezika gluhih oseb, kar se odraža tudi na področju težav v duševnem zdravju teh oseb. Živeti celo življenje s tesnobo, ali razumejo in ali so razumljeni, je njihov vsakdan, je poudarila. In se vprašala: kako to vpliva na njihovo duševno zdravje, še posebej v kombinaciji z ostalimi duševnimi motnjami, ki vstopijo v njihova življenja? Kako jim odpreti vrata?

**Doris Letina (Zveza slovenske podeželske mladine)** in **Lucija Pinterič (Kmetijsko gozdarska zbornica Slovenije)** sta se dotaknili kakovosti življenja na podeželju ter predstavili projekt »neMOČ PODEŽELJA«, ki si prizadeva omiliti družbeno stigmo o duševnem zdravju na podeželju, predvsem pri kmetovalcih, in oblikovanje smernic za dolgoročno delovanje sistema na področju duševnega zdravja za kmete v Sloveniji. Več o projektu na spletni strani: <https://zspm.si/nemoc-podezelja/>.

