

Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu

Ljubljana, 10. oktober 2022, Atrij ZRC

umra

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2022





Duševno zdravje v času epidemije COVID-19

Petra Mikolič, mag. psih., NIJZ

asist. Matej Vinko, dr. med. spec. javnega zdravja, NIJZ

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



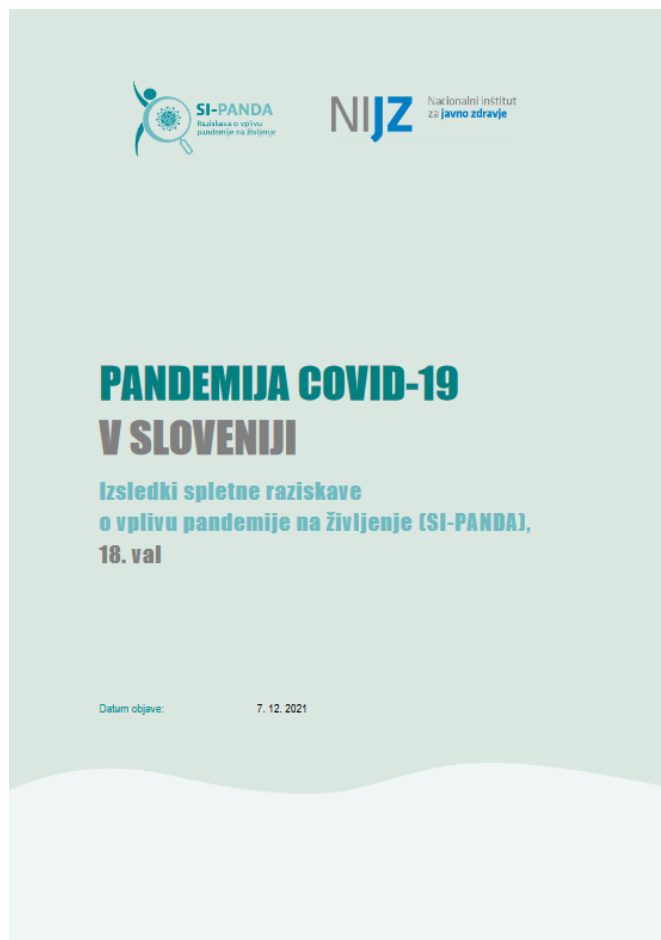
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Duševne motnje bremenijo velik delež prebivalstva.

- Eden izmed vodilnih vzrokov globalnega bremena bolezni.
- Zmanjševanje bremena duševnih motenj poteka manj uspešno v primerjavi z ostalimi nenalezljivimi kroničnimi boleznimi.
- **Breme depresivnih motenj** je v zadnjih 30 letih upadlo le za 1,8 %, **breme anksioznih motenj** pa za 0,1 %¹.
- Epidemija COVID-19 lahko vodi v **povečanje bremena duševnih motenj**.

¹Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abbastabar, H., Abd-Allah, F., Abdelalim, A., Abdollahi, M., Abdollahpour, I., Abolhassani, H., Aboyans, V., Abrams, E. M., Abreu, L. G., Abrigo, M. R. M., Abu-Raddad, L. J., Abushouk, A. I., ... Murray, C. J. L. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet*, 396(10258).

Doživljanje epidemije v Sloveniji se je med valovi spreminjalo.

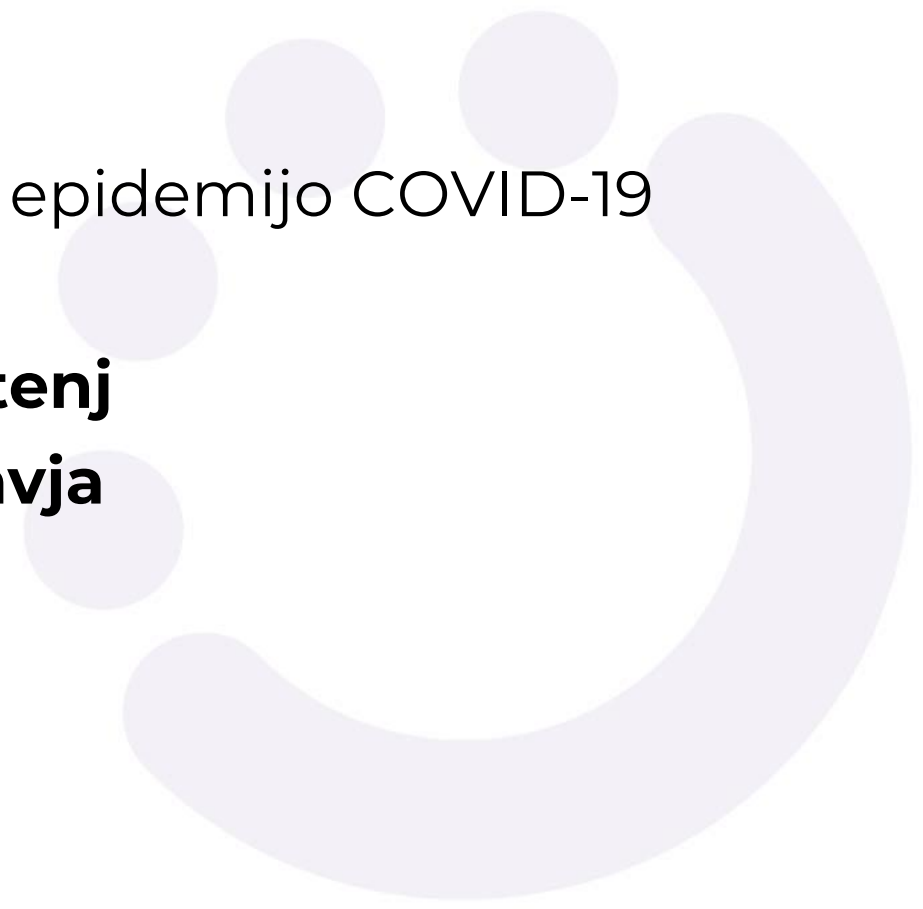


- **Porast težav v duševnem zdravju in nižje ravni blagostanja** v obdobju valov epidemije.
- **Izboljšanje blagostanja** v obdobju med valovi.
- Stiske predvsem na področju razpoložanja (tesnobnost, depresivnost), težave z nespečnostjo.

Vsebina predavanja

Rezultati presečnih raziskav (NIJZ):

- duševno zdravje Slovencev pred in med epidemijo COVID-19
- razširjenost simptomov **depresije**
- razširjenost simptomov **anksioznih motenj**
- prisotnost **pozitivnega duševnega zdravja**



Kaj je duševno zdravje?

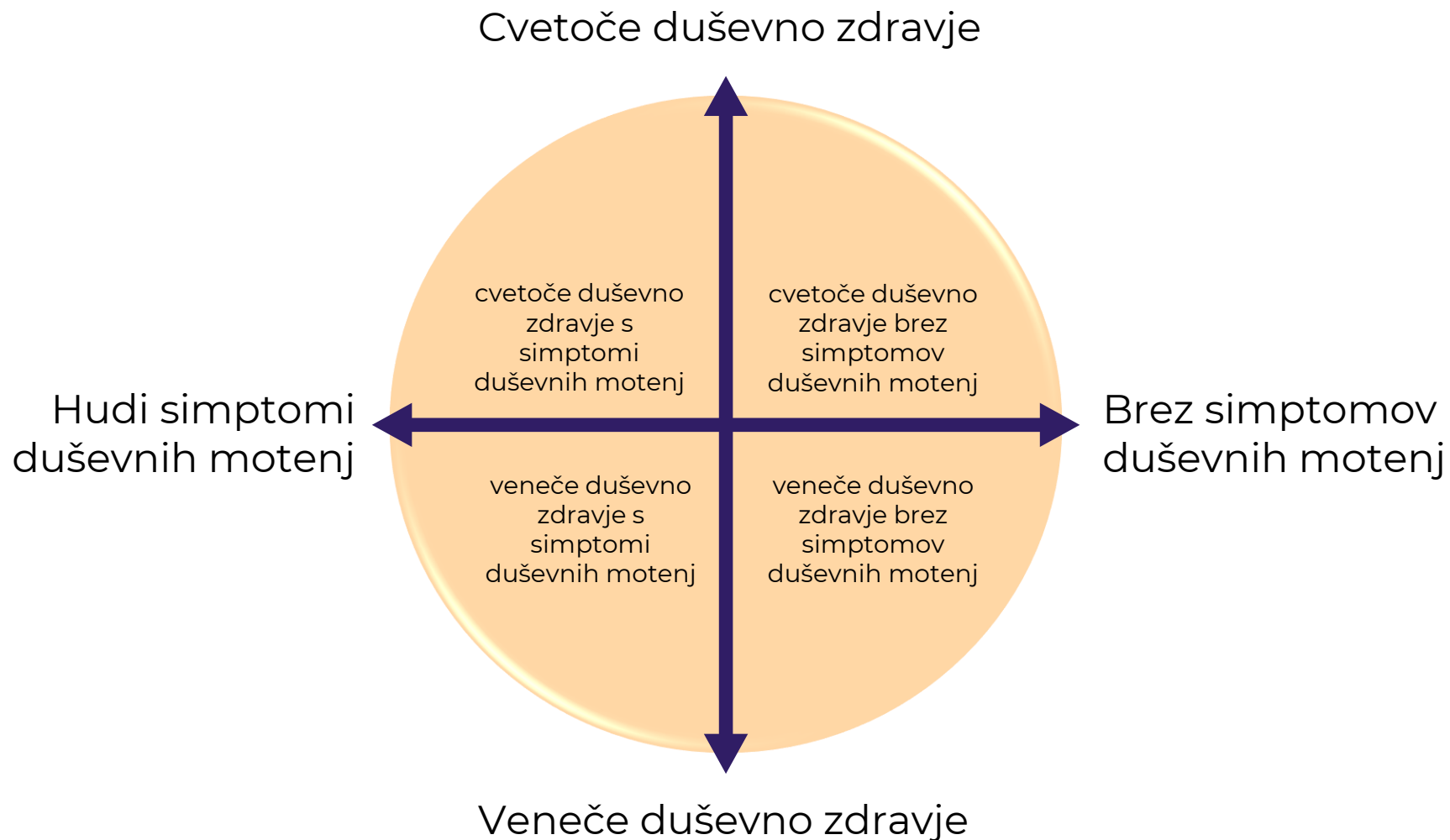
≠ odsotnost duševne motnje

= neločljiv del celotnega zdravja posameznika

Dobro duševno zdravje pomeni, da posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.

(Svetovna zdravstvena organizacija)

DVA KONTINUUMA DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Razširjenost duševnih motenj

- ocena deleža prebivalcev, ki živijo s simptomi duševne motnje

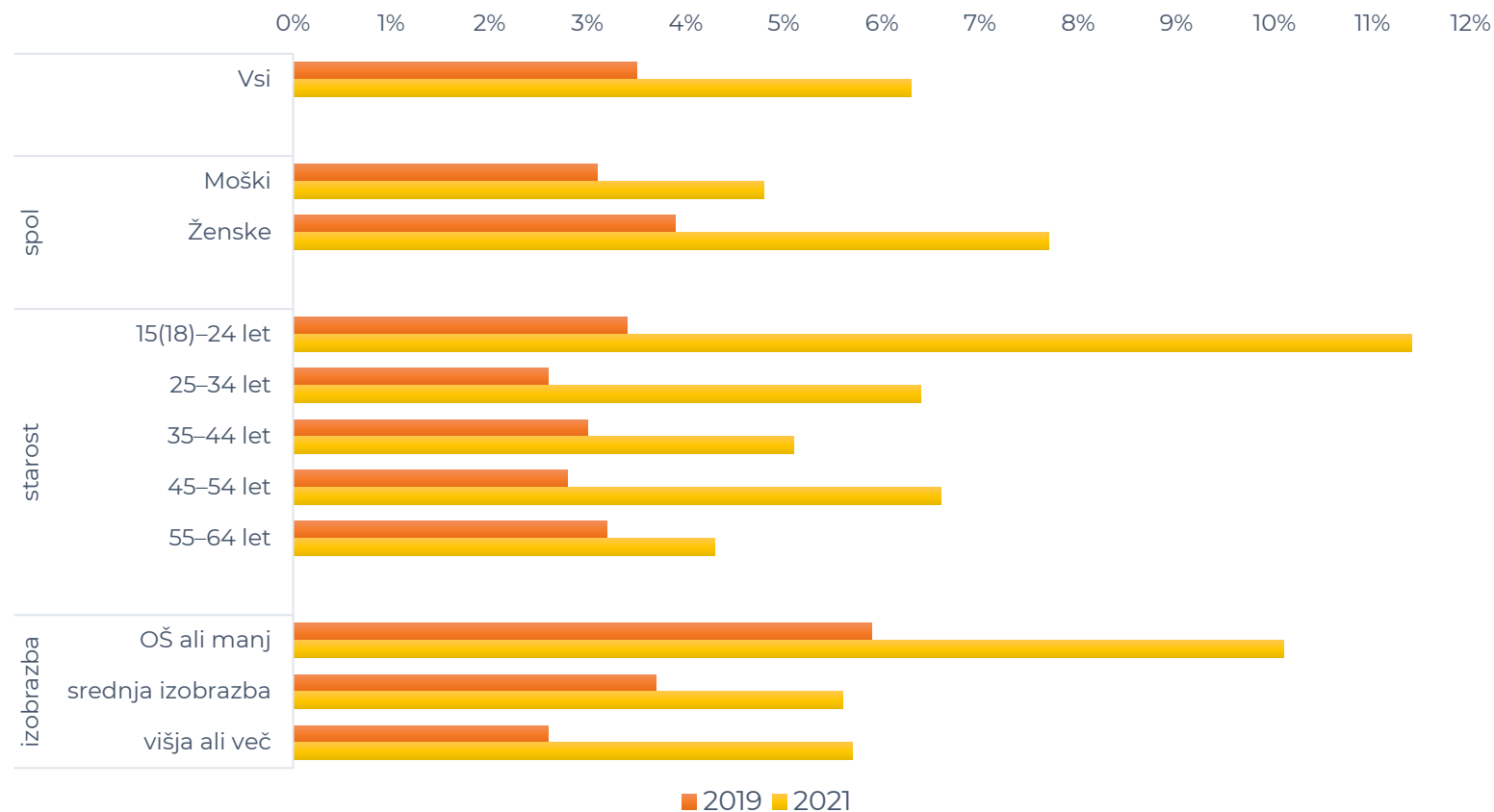
Depresivna motnja

- **čustveni simptomi** (npr. brezvoljnost, brezupnost)
- **miselni simptomi** (npr. težave s spominom, koncentracijo)
- **vedenjski simptomi** (npr. pomanjkanje interesa za hobije)
- **telesni simptomi** (npr. občutek dušenja, pomanjkanje apetita ali prenajedanje)

Anksiozne motnje

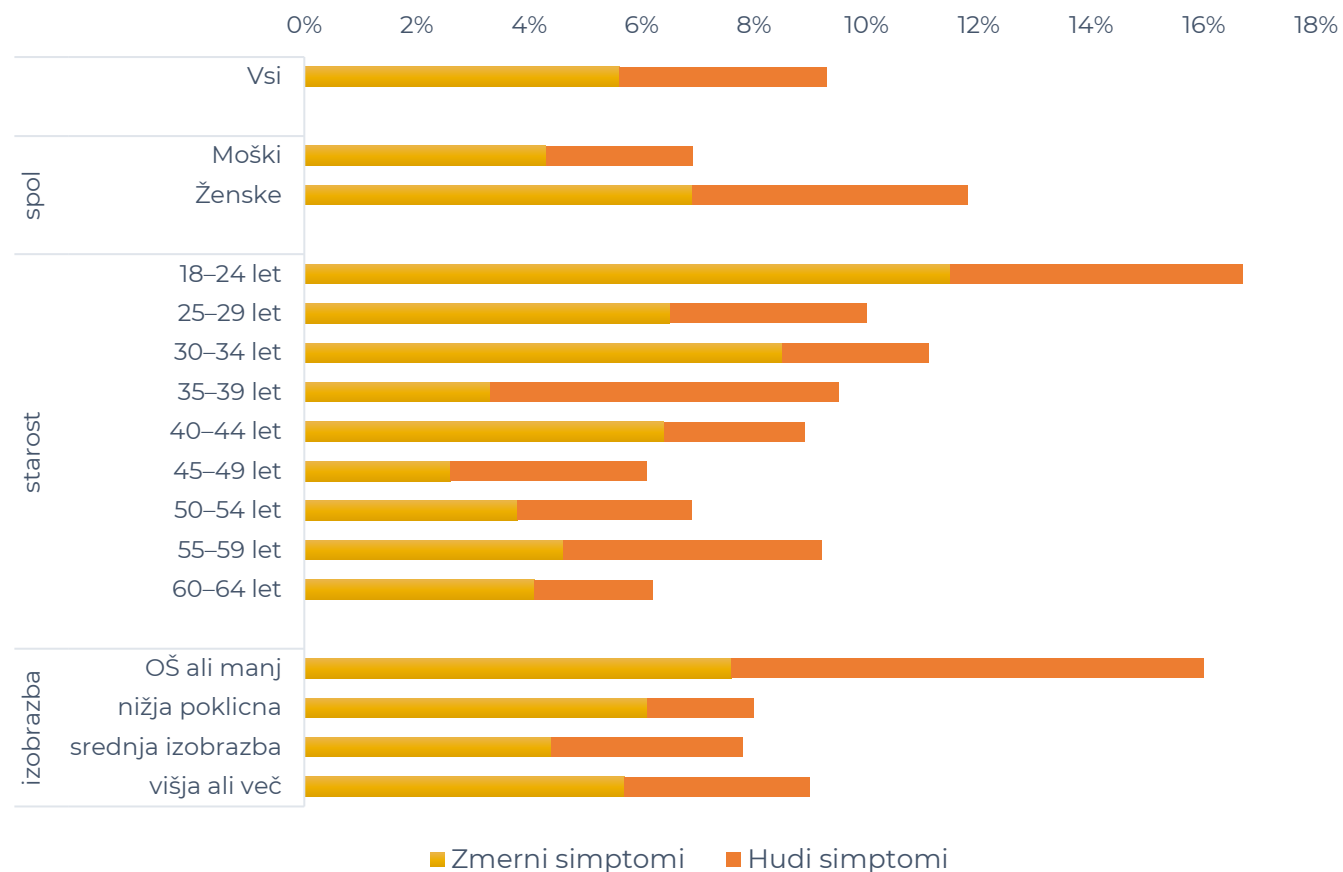
- **čustveni simptomi** (npr. tesnoba, zaskrbljenost)
- **miselni simptomi** (npr. premlevanje negativnih misli)
- **vedenjski simptomi** (npr. izogibanje in umik iz neprijetnih okoliščin)
- **telesni simptomi** (npr. pospešeno dihanje, znojenje)

Primerjava razširjenosti simptomov depresije (PHQ-8) 2019 in 2021



2019: Evropska raziskava o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS) je narejena na reprezentativnem vzorcu slovenskega prebivalstva, starega od 15 let dalje.
 2021: Nacionalna raziskava o pismenosti o duševnem zdravju v Sloveniji je narejena na reprezentativnem vzorcu slovenskega prebivalstva, starega od 18 do 64 let.

Razširjenost simptomov anksioznih motenj (GAD-7) 2021



Podatki so bili pridobljeni v sklopu Nacionalne raziskave o pismenosti o duševnem zdravju v Sloveniji (2021).

Kaj nam govorijo rezultati?

1. V Sloveniji smo, kakor tudi v več drugih državah v Evropi in svetu, od začetka pandemije zaznali večjo prisotnost simptomov duševnih motenj.
2. Nekaterе vzdolžne kohortne študije niso zaznale tovrstnega porasta težav, meta-analize ne kažejo jasne slike.
3. Simptomi težav v duševnem zdravju se lahko pojavljajo v povečanem obsegu zgodaj po kriznem dogodku.
4. Porast težav v duševnem zdravju je bila zaznana že pred epidemijo COVID-19.
5. **Ne glede na porast duševnih motenj so pred nami veliki izzivi v naslavljanju potreb na tem področju.**

Pozitivno duševno zdravje

- prevladujoče doživljanje prijetnih občutkov
- pozitiven odnos do sebe, drugih in različnih dogodkov
- pozitivno delovanje v življenju

veneče
duševno
zdravje

A large, horizontal, yellow double-headed arrow with a slight 3D effect and a shadow, pointing both left and right. It is centered on the page and contains the text 'pozitivno duševno zdravje' in the middle.

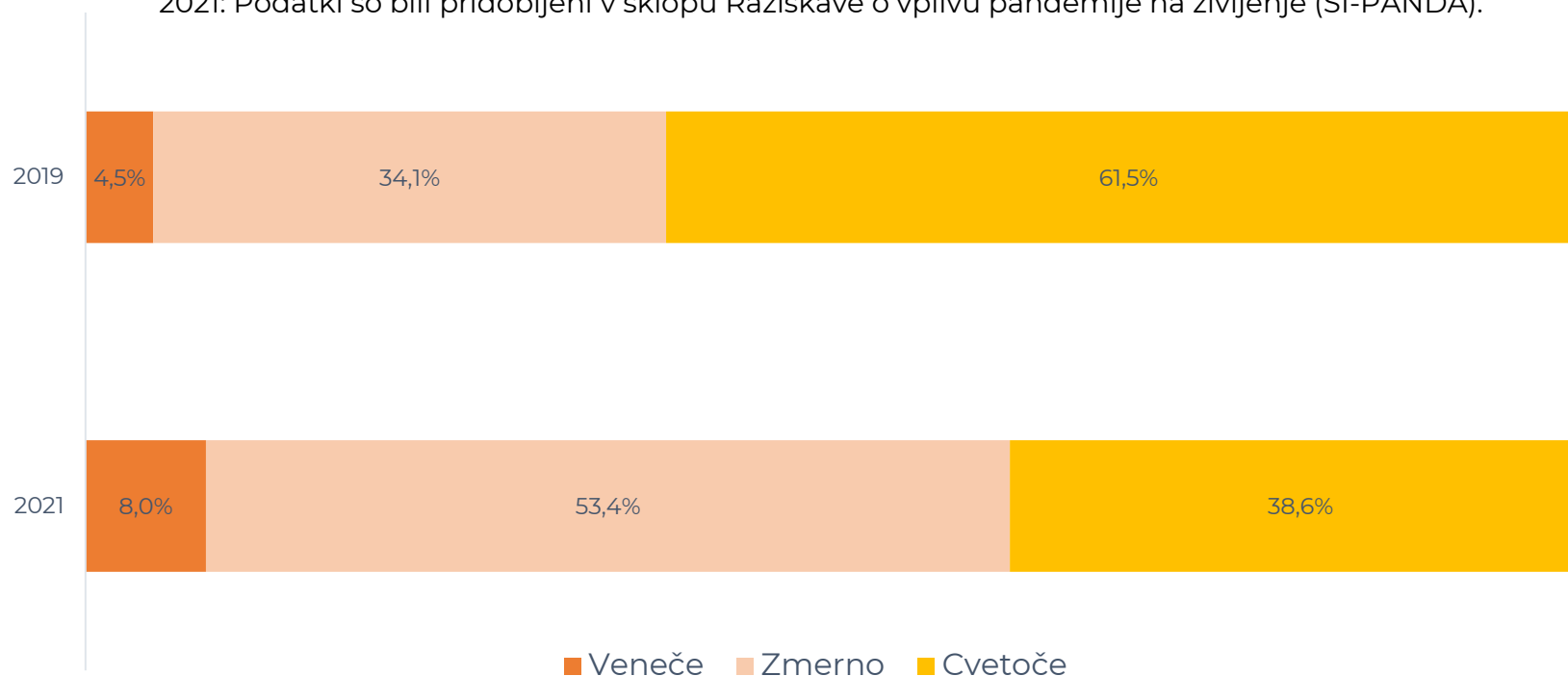
pozitivno duševno zdravje

cvetoče
duševno
zdravje

Primerjava pozitivnega duševnega zdravja (MHC-SF) 2019 in 2021

2019: Podatki so bili pridobljeni v sklopu Evropske raziskave o zdravju in zdravstvenem varstvu (EHIS).

2021: Podatki so bili pridobljeni v sklopu Raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PANDA).



Kako je epidemija COVID-19 vplivala na:

- družinske odnose
 - odnose s prijatelji in daljnimi sorodniki
 - finančno varnost
 - prehrano
 - spanje
 - fizično aktivnost
 - zdravstveno stanje
- izkušnja nasilja
 - duševna motnja
 - kronična bolezen
 - odpornost na stresne dogodke
 - zdravstvena pismenost

Cvetoče duševno zdravje je bolj pogosto pri osebah, ki:

- so poročale o **izboljšanih družinskih odnosih** in **finančni varnosti**
- so poročale o nespremenjenih stikih s prijatelji, fizični aktivnosti, spanju in prehrani
- niso doživljale nasilja
- v preteklosti niso imele duševne motnje
- so bolj odporne na stresne dogodke
- so bolj zdravstveno pismene

Veneče duševno zdravje je bolj pogosto pri osebah, ki:

- so poročale o **poslabšanju družinskih odnosov, prehrane in zdravstvenega stanja**
- so doživljale nasilje
- so imele izkušnjo duševne motnje
- so manj odporne na stresne dogodke
- so manj zdravstveno pismene



Rezultati izpostavljajo:

- pomen **družinske odpornosti** v času, ko so socialni stiki omejeni na eno samo gospodinjstvo
- pomen prehrane in z njo povezane **prehranske negotovosti**
- pomen dobre **odpornosti na stresne dogodke** in **zdravstvene pismenosti**, povezane z informacijami in priporočili o pandemiji COVID-19

Zaključki

- 1. Epidemija COVID-19 je doprinesla k duševnim stiskam prebivalstva, še posebej ranljivih skupin:**
 - večja razširjenost simptomov depresije in anksioznih motenj
 - poslabšanje pozitivnega duševnega zdravja
- 2. Duševne motnje so veliko breme za posameznike, njihove bližnje in družbo.**
- 3. Pomembno je ukrepanje na področju (1) preprečevanja duševnih motenj in (2) krepitve pozitivnega duševnega zdravja.**

Hvala za pozornost!

