

Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu

Ljubljana, 10. oktober 2022, Atrij ZRC

umra

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2022





Težave v duševnem zdravju in viri pomoči

Partnerji programa:



ZRC SAZU



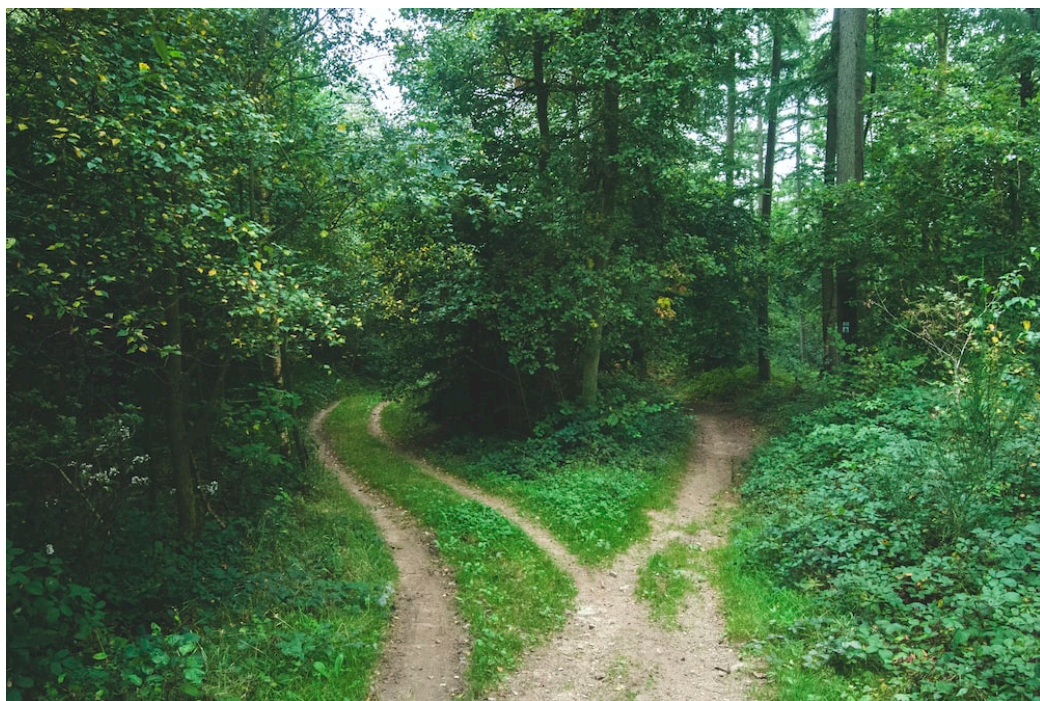
Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Kdo je odgovoren za duševno zdravje in dobro počutje

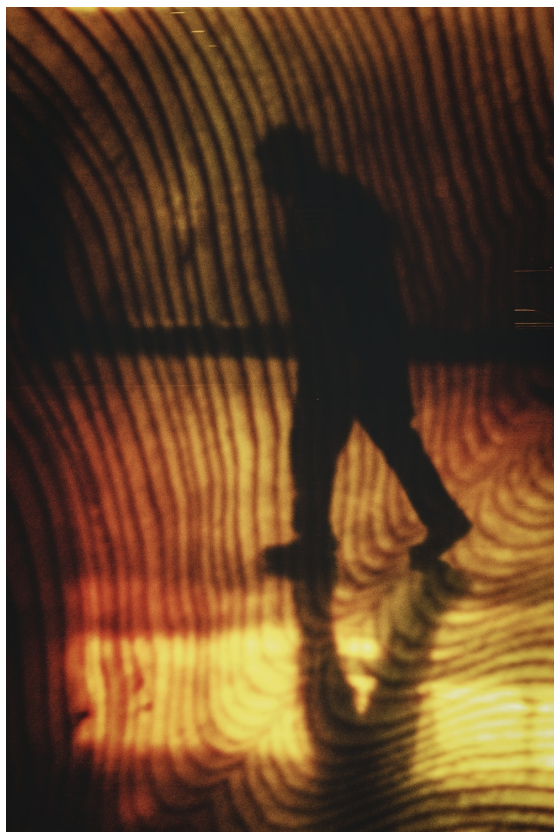
Posameznik, družina, šolsko okolje, delovno okolje, družba kot celota



Največja skrb za duševno zdravje in dobro počutje je na ramenih posameznika, ki sprejema odločitve in s tem kreira svoje življenje.

Odločitve posameznika pa so v veliki meri pod vplivom družine in družbe, v kateri odrašča in živi. Disfunkcionalna družina in nevarno okolje vplivajo dolgoročno.

Breme slabega duševnega zdravja se povečuje



Nova tveganja za duševno zdravje

Bolj ko je družba digitalizirana, večje je tveganje za duševno zdravje.

Krepi se osamljenost.

Odnosi so manj trdni, manj prožni, bolj površni.

Skrb za duševno zdravje in dobro počutje je odločitev!!!

Obstajajo in razvijajo se številni programi za krepitev duševnega in telesnega zdravja ter dobrega počutja.

Police knjig v knjižnicah in knjigarnah se šibijo pod težo knjig za samopomoč.



Kako najti pravi program, pravo knjigo?

1. Samo branje in znanje nam ne bo pomagalo.
2. Izbrati moramo neko dejavnost in jo preskusiti, ali nam ustreza. Damo si čas 3 mesece.
3. Pri dejavnosti vztrajamo, če ugotovimo, da nam koristi, vpliva na nas blagodejno.

Nekaj splošnih napotkov za dejavnosti za krepitev duševnega zdravja

Če ne vemo, česa bi se lotili in kje bi začeli, se lotimo najbolj banalnih in preprostih dejavnosti, ki okrepijo telo in zmožnost obvladovanja stresa:

- TELESNE DEJAVNOSTI (hoja, kolesarjenje, plavanje, veslanje, tek na smučeh, ...), ki jih vključimo v svoj vsakdan.
- HOBIJI – iz naftalina potegnimo kakšen pozabljen hobi in se vpišimo v kakšen nov tečaj
- DRUŽENJE – lahko ga priključimo telesni dejavnosti in hobijem.



Kaj pa če zaznamo, da so prisotne težave



Kdaj je potrebno poiskati pomoč?

Če smo sami ali pa skupaj s svojci naredili že vse, kar vemo in znamo, pa še vedno ni bolje, gremo vprašati strokovnjaka.

Kje je mogoče poiskati pomoč?

Strokovnjaki s področja duševnega zdravja delujejo v različnih službah. Na spletni strani OMRA in na spletni strani Programa Mira sta iskalnika pomoči.

Viri pomoči so zelo raznoliki in nekateri so dostopni anonimno, po telefonu.

Nekaj dejstev o duševnih motnjah

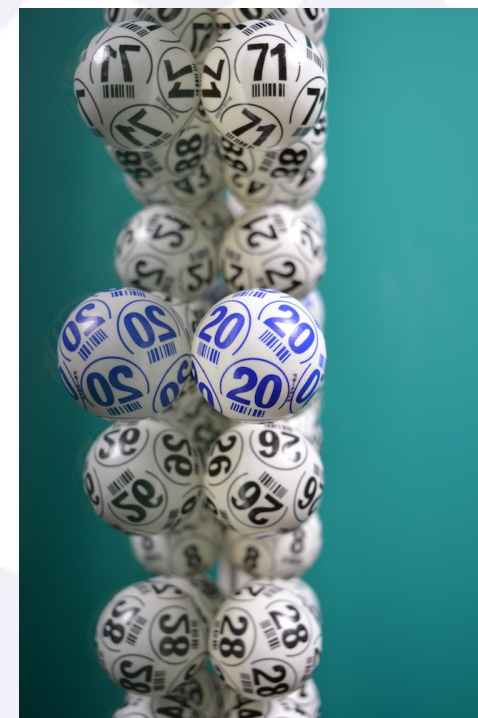
Duševne motnje so zelo različne in imajo zelo raznolik potek.

Nekatere motnje se **pozdravijo popolnoma** in **življenjski slog vpliva na morebitno poslabšanje**. Tak primer so anksiozne motnje in depresija. Doživljenjska terapija ni potrebna.

Nekatere motnje **potrebujejo doživljenjsko terapijo** in tudi z zdravljenjem dosežemo samo delno izboljšanje. Tak primer so psihoze, bipolarna motnja in kronična depresija.

Nekatere duševne motnje so posledica degenerativnih procesov v možganih in zanje **nimamo zdravila**.

Nekatere duševne motnje se uredijo same po sebi, če človek spremeni svoje vedenje - tak primer so duševne motnje povezane z zlorabo in odvisnostjo od psihoaktivnih snovi in vse bolj pogoste nekemične zasvojenosti. Znano je namreč, da večina ljudi ob določenih težavah **sama preneha** z jemanjem psihoaktivne snovi ali vedenjem in **težave sama reši**. Njegovih težav okolica ne zazna v tako veliki meri kot pri tistih, ki tega sami ne zmorejo.



Nekaj dejstev o duševnih motnjah

Duševne motnje se pogosto pojavljajo zaporedno ali pa sočasno.

Najpogosteje se **zaporedno** pojavljata naslednji dve duševni motnji: oseba ima generalizirano anksiozno motnjo ali pa obsesivno kompulzivno motnjo in sčasoma dobi depresijo.



Sočasno pojavljanje dveh, treh, štirih ... motenj

DVE: Najpogosteje gre za pojavljanje ene od motenj razpoloženja ali psihoze ali osebnostne motnje in ene bolezni odvisnosti

TRI ALI VEČ: Najpogosteje gre za motnjo razpoloženja ali psihozo, osebnostno motnjo in eno ali več bolezni odvisnosti

Več kot je diagnoz, bolj zapleteno je zdravljenje in slabša je prognoza.

Nekaj dejstev o duševnih motnjah

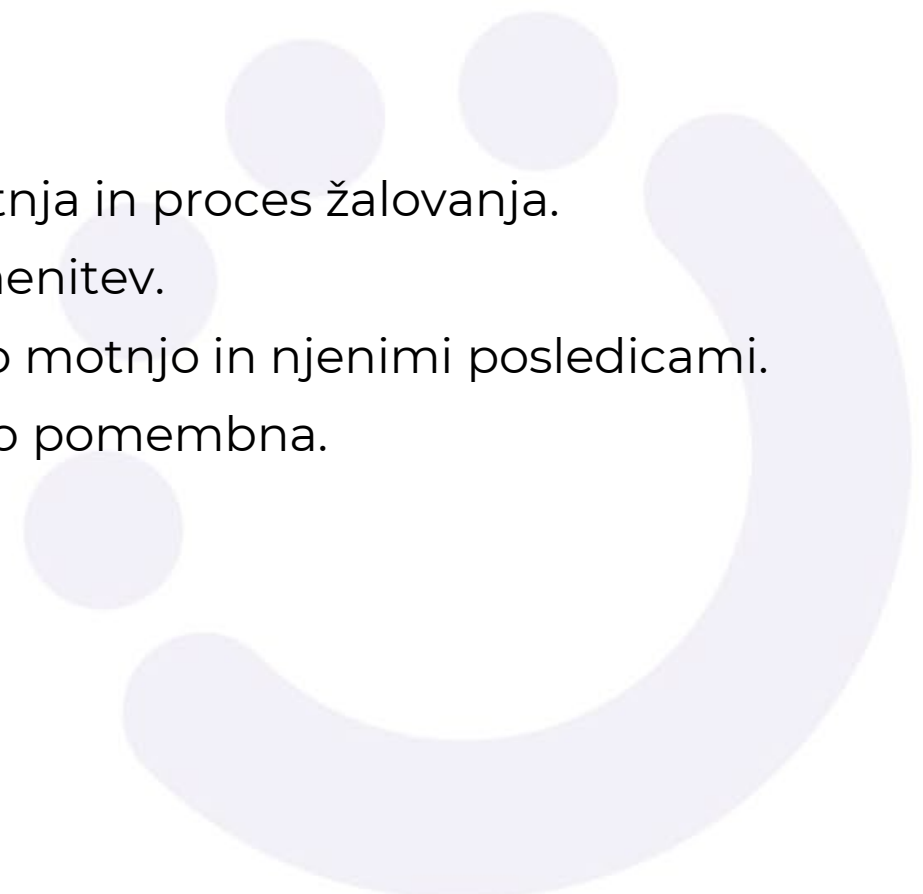
Svojci

Odziv svojcev – akutna stresna motnja in proces žalovanja.

Nanje pade stigma in veliko obremenitev.

Strategije spoprijemanja z duševno motnjo in njenimi posledicami.

Vloga svojcev pri okrevanju – je zelo pomembna.



Kje je na voljo pomoč?

Zdravstvene službe

Izbrani splošni/družinski zdravnik

CKZ/ZVC

Specialist psihiater

Specialist klinične psihologije

Javna mreža in zasebniki

Ambulantna obravnava/hospitalna obravnava

Nujne službe 112

Socialne službe

Centri za socialno delo

Različni programi



Psihoterapija

Nevladne organizacije

Stanovanjske skupine

Dnevni centri

Svetovalne pisarne

Telefon v stiski

Vrtci in šole

Svetovalna služba v vrtcih in šolah

Psihoedukacijske delavnice!!!

Potekajo v zdravstvenih domovih v CKZ/ZVC v vseh ZD-jih

*Podpora pri soočanju z depresijo,
Podpora pri soočanju s tesnobo in
Podpora pri soočanju s stresom.*

*Imajo še številne druge oblike
preventivnih dejavnosti in se velja
vključiti.*



Pričakovanja s strani služb, na katere se obrnemo po pomoč

Službe opravljajo svoje delo v okviru svojih pooblastil, nalog, poslanstva.

Uporabnik služb mora poznati okvire delovanja služb, da bi njegovo pričakovanje ustrezno.

Služba mora uporabnika ustrezno seznaniti z možnimi viri pomoči in načini nudenja pomoči. Uporabnik se mora pozanimati tudi sam.

Nikoli ne bomo imeli dovolj služb in strokovnjakov, da bi rešili vse težave tega sveta!!! Sistem se nenehno prilagaja.



Psihoterapija

Izvajajo jo psihiatri, klinični psihologi in psihoterapevti



Psihiatri in klinični psihologi – kader ki ga primanjkuje in dejansko **storitev psihoterapije** niti ne morejo izvajati v obsegu, ki bi bil zadosten.

Psihoterapevti – v Sloveniji in v tujini je veliko šol psihoterapije. V Sloveniji poklic psihoterapevta trenutno ni priznan. Želja samih psihoterapevtov je, da se poklic regulira.

Večina psihoterapevtskih storitev je samoplačniških. Uporabnik ne ve, ali je storitev, ki jo je plačal, kakovostna.

Kako v sedanjih razmerah najti psihoterapevta? Trenutno je najbolj zanesljivo, če psihoterapevta priporoči zadovoljen klient ali pa strokovnjak (psihiater, klinični psiholog), ki s tem psihoterapevtom sodeluje v terapevtskem paru.

Novosti v Sloveniji po letu 2019

Mreža Centrov za duševno zdravje

Prvi centru za duševno zdravje so nastali z marcem 2019, nato pa je sledila epidemija in razvoj se ni ustavil, pač pa prilagodil.

Danes imamo

17 centrov za duševno zdravje odraslih in

18 Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov v različnih regijah po Sloveniji.

<https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>

CDZO je nizkopražna, regionalno organizirana služba na primarni ravni, ki pokrije med 50 in 70 000 odraslih prebivalcev. Organizirana je v dveh timih – ambulantni in skupnostni.

Centri za duševno zdravje odraslih

Dva tima:

Ambulantni tim, ki ga sestavljajo

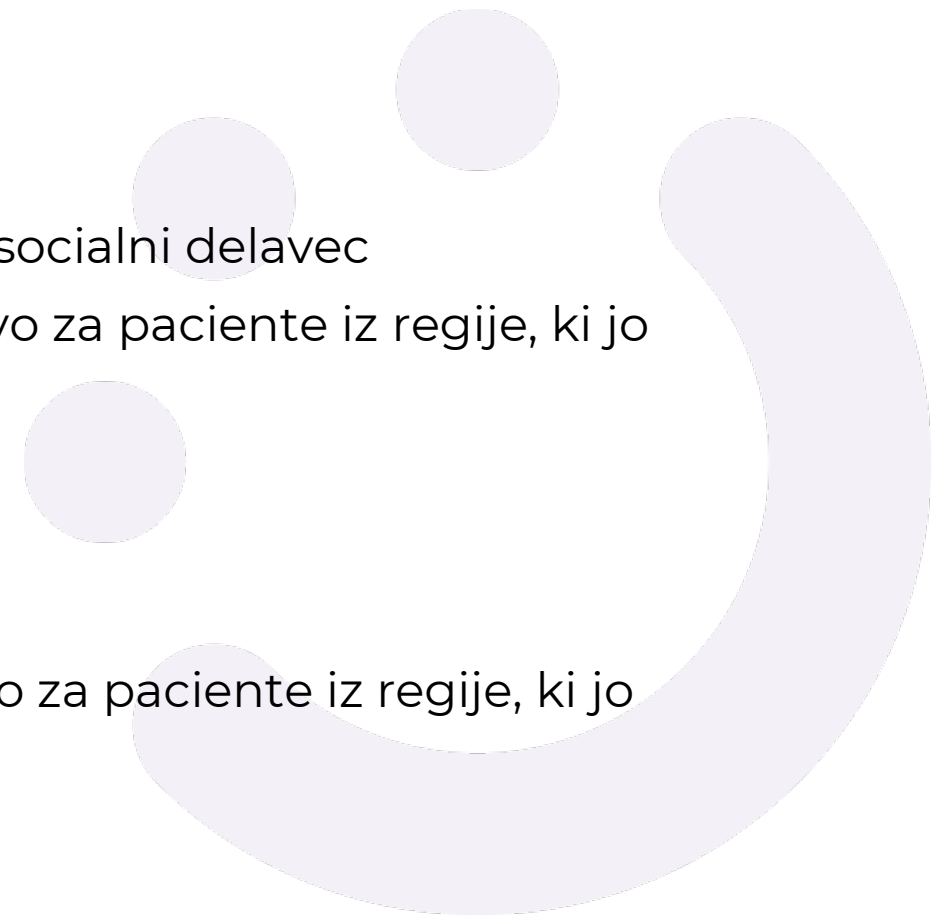
Psihiater, psiholog, klinični psiholog, medicinska sestra, socialni delavec

Izvajajo ambulantno timsko multidisciplinarno obravnavo za paciente iz regije, ki jo pokrivajo

Skupnostni tim, ki ga sestavljajo

Psihiater, psiholog, medicinska sestra, delovni terapevt

Izvajajo skupnostno timsko multidisciplinarno obravnavo za paciente iz regije, ki jo pokrivajo



Vstop v CDZO

preko **postopka usmerjanja** = triaže, ki ga izvaja diplomirana medicinska sestra/diplomirani zdravstvenik.

Osebnost se lahko oglasi v CDZO uporabnik, njegov svojec ali katerikoli strokovnjak, ki je zaznal težave pri določeni osebi.

Glede na dognanja iz postopka usmerjanja se določi, ali bo oseba sprejeta v CDZO in kam, ter kako hitro.

Kadar gre za svojca osebe s težavami v duševnem zdravju, ki zavrača pomoč, se lahko v obravnavo vključijo svojci. Namen obravnave je opolnomočenje svojca in prizadevanje, da se oseba s težavami v duševno zdravje sama vključi v obravnavo.

Kaj pričakovati v prihodnosti?

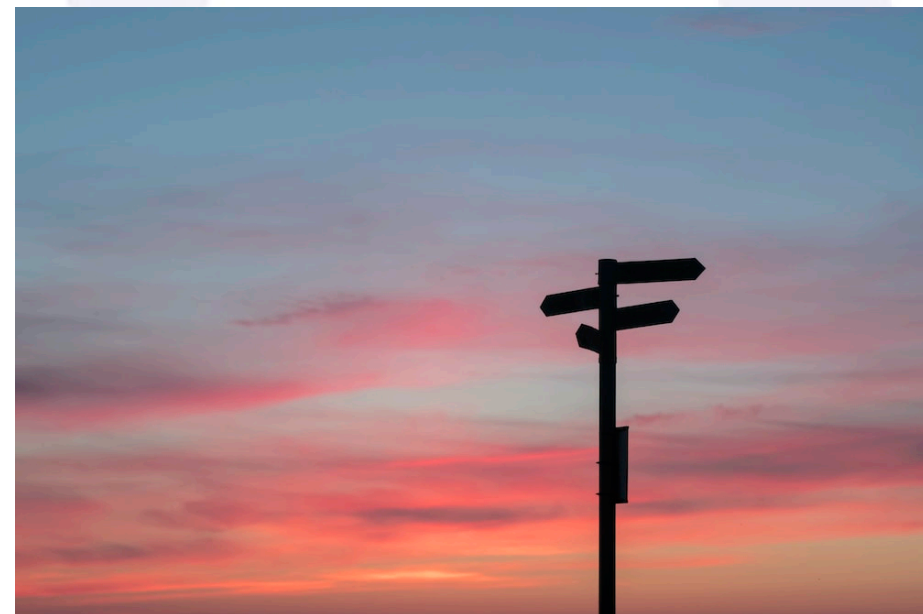
Krepitev služb in programov za duševno zdravje

Preventivni programi bo do usmerjeni v krepitev in varovanje duševnega zdravja otrok in mladostnikov

Krepitev služb – skupaj 25 CDZO in 27 CDZOM

Spremembe zakonodaje

Formalne podlage za ureditev področja psihoterapije





Hvala za vašo pozornost!

Partnerji programa:



ZRC SAZU



Sofinancer programa:



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE