

Stiske današnjega časa: od strahu k pogumu

Ljubljana, 10. oktober 2022, Atrij ZRC

umra

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2022





Program OMRA na prepihu med epidemijo in prizadevanji za dvig pismenosti o duševnem zdravju

*dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih.,
ZRC SAZU - Družbenomedicinski inštitut*

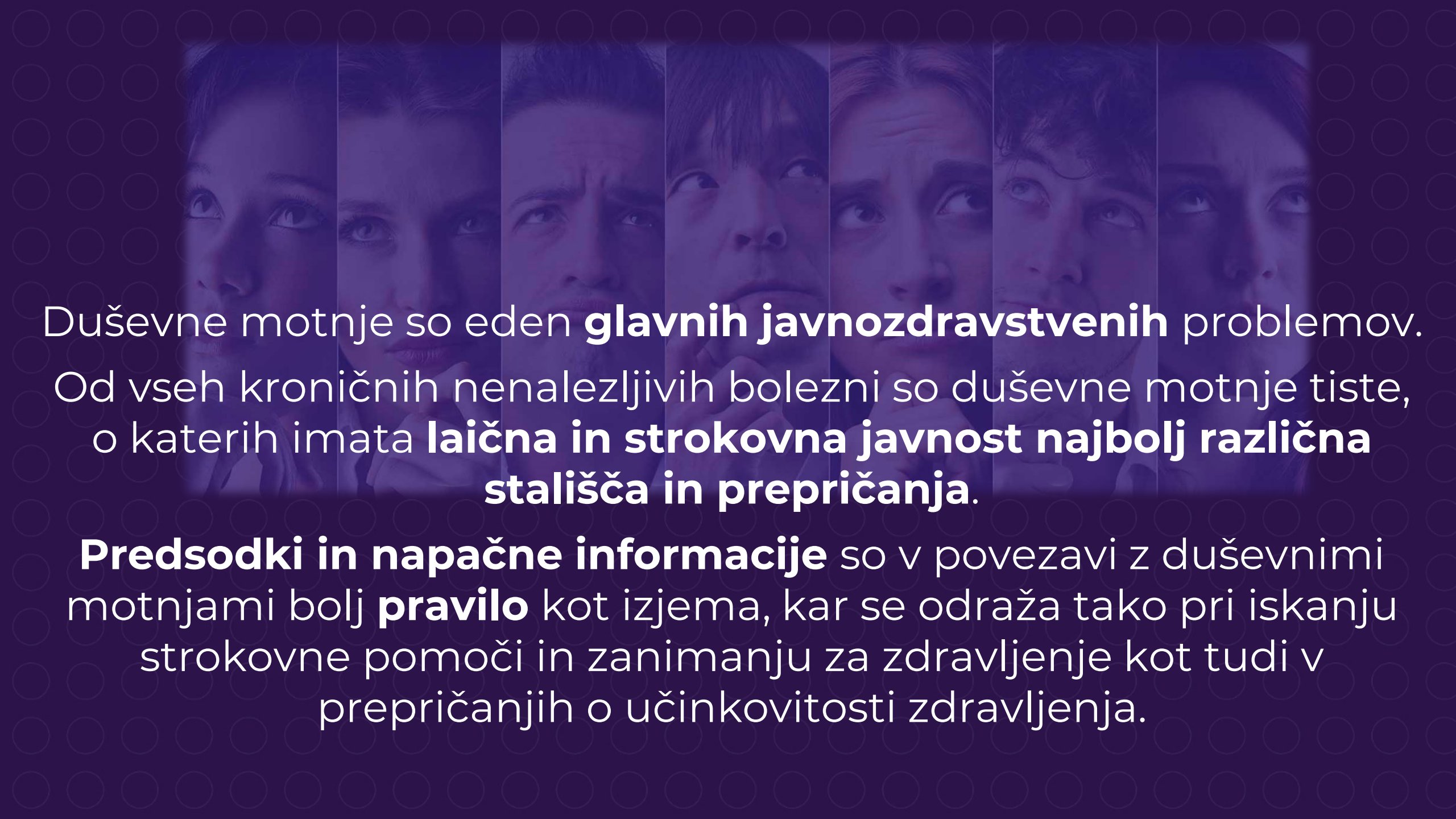
Partnerji programa:



Sofinancer programa:



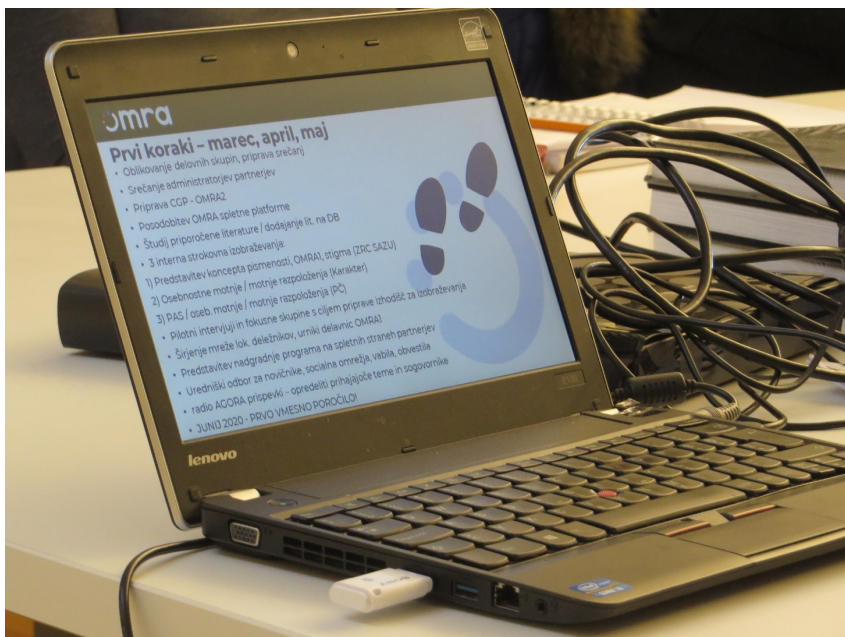
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Duševne motnje so eden **glavnih javnozdravstvenih** problemov. Od vseh kroničnih nenalezljivih bolezni so duševne motnje tiste, o katerih imata **laična in strokovna javnost najbolj različna stališča in prepričanja**.

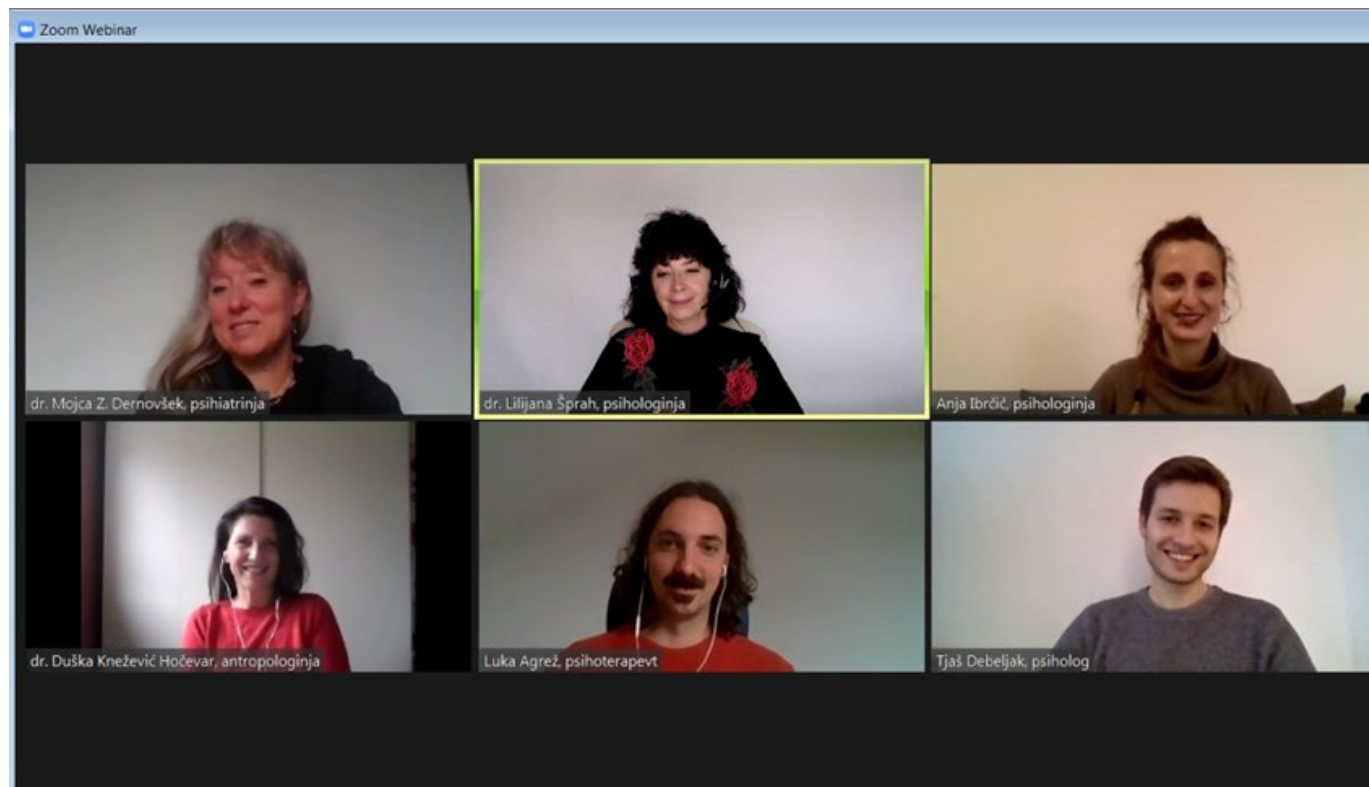
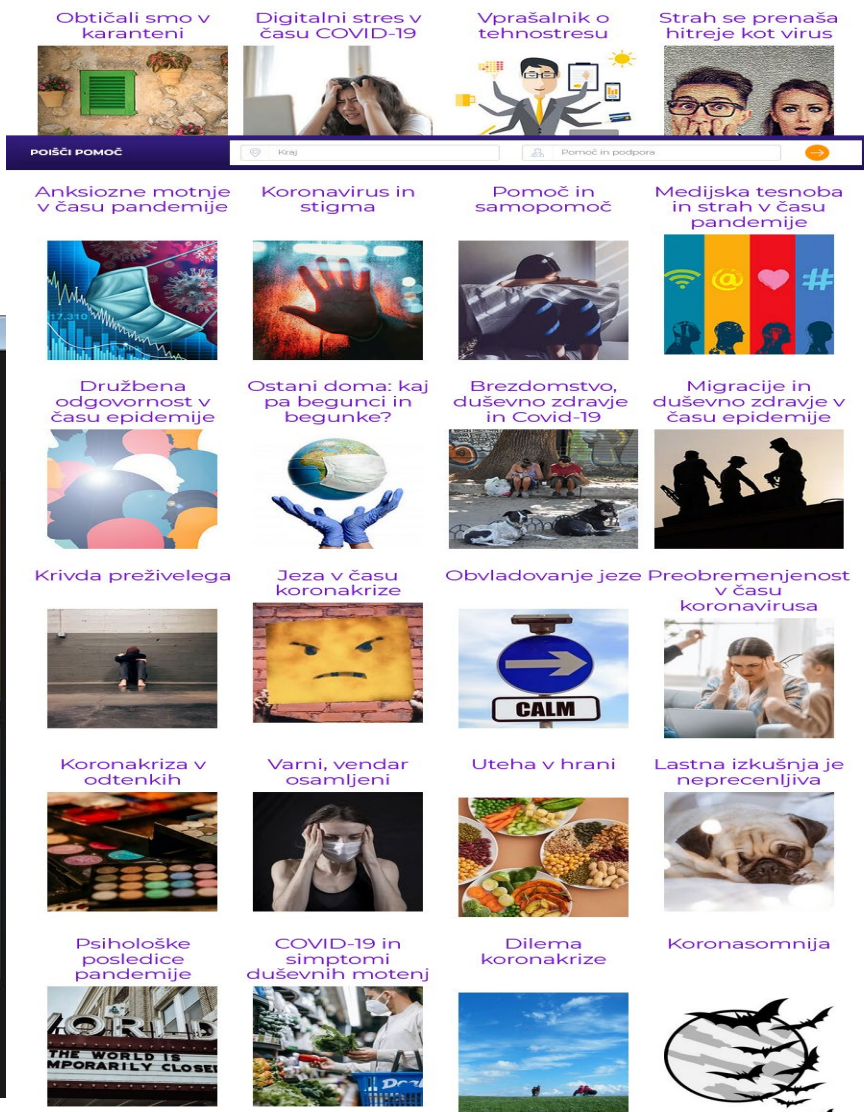
Predsodki in napačne informacije so v povezavi z duševnimi motnjami bolj **pravilo** kot izjema, kar se odraža tako pri iskanju strokovne pomoči in zanimanju za zdravljenje kot tudi v prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja.

Prvo delovno srečanje skupine OMRA, 13. 2. 2020, ZRC SAZU



V primežu pandemije COVID-19 ...

- Na spletni strani oblikovana **posebna rubrika o stresu in duševnem zdravju** v času epidemije.
- Prilagoditev delavnic in ostalih javnih dogodkov za **spletno izvajanje**.



Partnerji programa



ZRC SAZU

Znanstvenoraziskovalni center ZRC SAZU,
Družbenomedicinski inštitut



Inštitut Karakter



Društvo ALTRA - odbor za novosti v
duševnem zdravju



Društvo Projekt Človek

*Program je izvajala v obdobju
2020 -2022 razširjena ekipa, ki jo
sestavlja
30 sodelavk in sodelavcev.*

*Program OMRA
sofinancira Ministrstvo za zdravje RS*


















REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Mreža lokalnih deležnikov / pridruženih partnerjev programa OMRA

100 lokalnih deležnikov

Njihova vloga:

- Razširjanje informacij o aktivnostih programa OMRA;
- Sodelovanje na javnih izobraževalnih dogodkih;
- Organiziranje delavnic in predavanj za njihove izvajalce, člane, uporabnike.

<p>Družinski center Mir</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>Evangeličanska cerkvena občina Bodonci</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>Evangeličanska cerkvena občina Puconci</p>  <p>Preberi več →</p>
<p>Ljudska Univerza Murska Sobota Zavod za permanentno izobraževanje PUM</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>OZARA SLOVENIJA Nacionalno združenje za kakovost življenja</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>OŠ Cirkovce</p>  <p>Preberi več →</p>
<p>Osnovna šola Draga Kobala Maribor</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>OŠ Juričevega Drejkca</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>OŠ Marjana Nemca</p>  <p>Preberi več →</p>
<p>OŠ Olge Meglič</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>OŠ Videm</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>Pomursko društvo za boj proti raku Murska Sobota</p>  <p>Preberi več →</p>
<p>Rdeči križ RS - Območno združenje Murska Sobota</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>Varna hiša</p>  <p>Preberi več →</p>	<p>Slovenska filantropija</p>  <p>Preberi več →</p>

omra - kaj pomeni akronim?



Opismenjevanje o **m**otnjah **r**azpoloženja

Program smo začeli izvajati 2017, kjer smo naslovili **stres in motnje razpoloženja**. V nadaljevanju programa OMRA (2020 - 2022), smo vključili še **osebne motnje in stigmo**.

Potreba po preventivno promocijskih programih na področju duševnega zdravja se je v času pandemije COVID-19 povečala

- Pandemija COVID-19 in epidemiološki ukrepi so močno zaznamovali tudi področje duševnega zdravja;
- Okoli **10 %** populacije je doživljalo **dolgotrajne stiske**;
- WHO, 2022: epidemiološka slika motenj razpoloženja na globalni ravni poslabšala - pojavljanje težav v duševnem zdravju, kot so **depresija, anksiozne motnje, doživljanje prekomernega stresa in posttravmatska stresna motnja**, v času pandemije COVID-19 pogostejše kot v obdobju pred njo;
- Nekateri epidemiološki podatki kažejo, da se je globalna razširjenost **depresije** v samo enem letu (2020) povečala za **27,6 %**, **anksioznost** pa za **25,6 %**, s tem da podatki za Evropo (centralni in vzhodni del) in srednjo Azijo kažejo še nekoliko slabšo sliko;
- Je to le kratkoročni odziv na stres, ki bo s časom izzvenel? → nadaljnje raziskave

*Povečano zanimanje raziskovalne in strokovne javnosti za področje duševnega zdravja v času pandemije: pod iskalnima ključema „COVID-19“ in „Mental Health“ trenutno dosežemo kar **21.751 zadetkov** (19.700 zadetkov v mesecu juliju) – strokovnih in znanstvenih člankov, ki so bili objavljeni v obdobju 2020–2022.*

Glavni CILJ programa OMRA: dvig ravni pismenosti o duševnem zdravju

Konstrukt se nanaša na znanje, prepričanja in stališča o duševnih motnjah.

Znanje, ki pomaga pri prepoznavanju duševnih motenj, njihovi obravnavi in preventivi.

Znanje krepi družbeno moč ljudi s težavami in ozavesti druge, da so duševne motnje dobro ozdravljive, da večina ljudi po duševni motnji okreva in da lahko živijo ustvarjalna in polna življenja.



ZMANJŠEVANJE DRUŽBENE STIGME IN SAMOSTIGME → PRAVOČASNO ISKANJE POMOČI

Ciljne skupine programa OMRA

- Od tistih, ki o duševnih motnjah ne vedo prav dosti do strokovnih delavcev, ki imajo veliko stikov z ljudmi s tovrstnimi težavami.
- Ranljivejše skupine (18+), ki so v primeru duševnih stisk morda še slabše obveščene in motivirane za ukrepanje: starejši, kmečko prebivalstvo, osebe s težavami v duševnem zdravju in njihovi svojci.



Orodja OMRA za dvig pismenosti o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah

- Spletna opismenjevalna platforma OMRA (stres, depresija, anksioznost, bipolarna motnja razpoloženja, stigma, osebnostne motnje);
- Publikacije: e- novičniki, priročniki, vodič, zgibanka;
- Socialna omrežja;
- Delavnice, javna predavanja in okrogle mize, elektronske novice, socialna omrežja;
- Udejstvovanje v elektronskih in tiskanih medijih.

Izvajali smo tudi večnivojsko evalvacijo programa:

- *Kvalitativna evalvacija (intervjuji 3 mes. in več po izvedenih delavnicah);*
- *Kvantitativna evalvacija (evalvacija ravni pismenosti o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah, PRED in PO delavnici; vedenjska namera PO delavnicah).*
- *Evalvacija zadovoljstva z delavnicami in javnimi izobraževalnimi dogodki.*
- *Normativna evalvacija – spremljanje obiska spletne strani, socialnih omrežij, objav v medijih, ...*

Poti iz labirintov

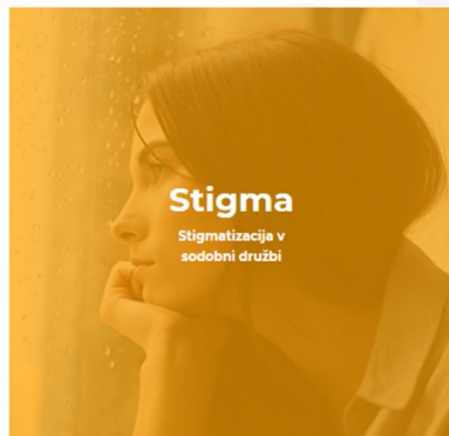
Rešitev vedno obstaja.

POIŠČI REŠITEV

POIŠČI POMOČ

Kraj

Terapevt



Spletna izobraževalna platforma OMRA

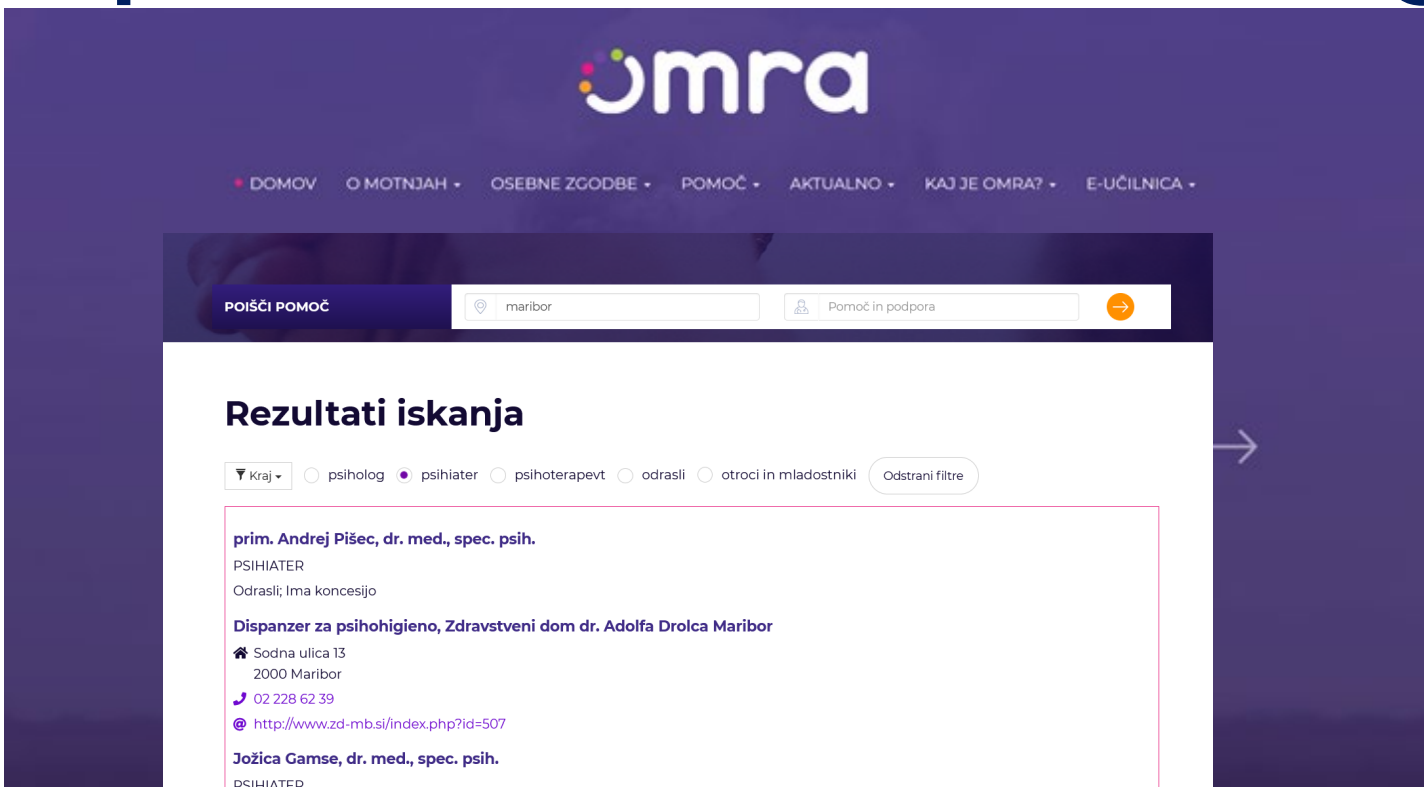
www.omra.si

Socialna omrežja:

@ProgramOmra



Spletna stran se nenehno nadgrajuje...



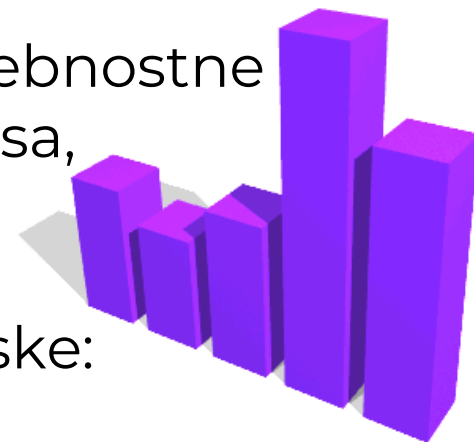
The screenshot shows the OMRA website's search results for 'maribor'. The page features a navigation bar with links like 'DOMOV', 'MOTNJA', 'OSEBNE ZGODBE', 'POMOČ', 'AKTUALNO', 'KAJ JE OMRA?', and 'E-UČILNICA'. Below the navigation is a search bar with 'maribor' entered and a 'Pomoč in podpora' button. The main content area is titled 'Rezultati iskanja' and includes filters for 'Kraj', 'psiholog', 'psihiater', 'psihoterapevt', 'odrasli', and 'otroci in mladostniki'. The search results list several mental health professionals, including prim. Andrej Pišec, dr. med., spec. psih. (PSIHIATER) and Jožica Gamse, dr. med., spec. psih. (PSIHIATER), both located at the Dispanzer za psihohigieno, Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor. Each entry includes contact information such as address, phone number, and website URL.

Vsebuje med drugim:

- Zanimivosti o motnjah razpoloženja, osebnostnih motnjah, stresu v času korona virusa, ...
- Osebne pripovedi
- e-učilnica (motnje razpoloženja, stres stigma, osebnostne motnje)
- Izobraževalne vsebine (plakati, video,...)
- Pojasnila o učinkih zdravil in drugih oblikah zdravljenja.
- Preverjene načine (samo)pomoči
- Obrazec za naročilo na brezplačni elektronski novičnik OMRA
- **Iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih slovenskih regijah, na katere se lahko posameznik obrne po pomoč (več kot 650 izvajalcev)**

Odmevnost programa OMRA na spletu

- Na spletni strani (www.omra.si) beležimo:
 - **od začetka obstoja programa 2019 do sedaj:** preko **100.000** obiskovalcev in preko **520.000** ogledov strani – *16% obiskovalcev, ki se vračajo na stran,*
 - v obdobju **februar 2020- september 2022:** preko **88.000** obiskovalcev
- Javni izobraževalni dogodki (svetovni dan DZ 2020, 2021, svetovni dan zdravja 2021, svetovni dan zdravja in varnosti pri delu 2021, svetovni dan narcistične zlorabe 2022): **16 video posnetkov** predavanj, delavnic, okrogle mize → **5.404 ogledov** (9. 10. 2022).
- **Najbolj obiskane strani** (nad 3.000 ogledov): osebne zgodbe, osebnostne motnje, antidepresivi, vprašalnik o stresu, stres v času koronavirusa, samopomoč, e-učilnici: anksioznost, depresija.
- **Facebook:** **693** objav; trenutno **1.575** sledilcev; moški: 11,40%; ženske: 88,60%.



Publikacije OMRA

Prostodostopne **tudi v pdf obliki** na spletni strani OMRA



Predstavitev težav v duševnem zdravju skozi osebne zgodbe.

e - novičnik OMRA

Število prejemnikov: **2.150**
Število novičnikov: **28** -do sept. 2022; (**50** v celotnem obdobju OMRA programa)

Omra
Poti iz labirintov
www.omra.si

Posttravmatska stresna motnja (PTSD) je v kritičnih situacijah pogosto spregledana

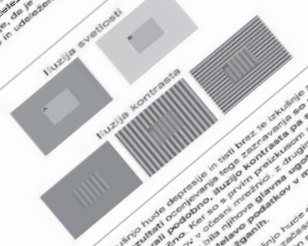


Enkvaliteta in bogastvo (ker tudi migranti in priseljenci) so pomembna dejstva skupin in razvoj pogosto posttravmatske stresne motnje (PTSD) je v kritičnih situacijah pogosto spregledana. Pogosto se pojavlja med tistimi, ki so bili izpostavljeni kritičnim situacijam, ki jih lahko opredelimo kot tiste, ki povzročajo trajne posledice in imajo pomembno vlogo pri nastanku in vztrajnosti PTSD. Pogosto se pojavlja med tistimi, ki so bili izpostavljeni kritičnim situacijam, ki jih lahko opredelimo kot tiste, ki povzročajo trajne posledice in imajo pomembno vlogo pri nastanku in vztrajnosti PTSD.

Omra
Poti iz labirintov
www.omra.si

Ljudje lahko doživljajo svet in sebe v času depresije nekoliko drugače

Človek, ki je bil medtem obkrožen v Journal of Personality and Assessment, poroča o izkušnji, ki jo mnogi ljudje doživljajo v času depresije. Človek, ki je bil medtem obkrožen v Journal of Personality and Assessment, poroča o izkušnji, ki jo mnogi ljudje doživljajo v času depresije. Človek, ki je bil medtem obkrožen v Journal of Personality and Assessment, poroča o izkušnji, ki jo mnogi ljudje doživljajo v času depresije.



Kako so trnjeni luknje v oblikovni hudi obkroženosti tega sveta? Kako so trnjeni luknje v oblikovni hudi obkroženosti tega sveta? Kako so trnjeni luknje v oblikovni hudi obkroženosti tega sveta?

Brezplačne spletne delavnice, potekale tudi v mesecih junij in julij

Partnerji programa

Omra

Omra
Poti iz labirintov
www.omra.si

Psihiatri in njihovi pacienti: od hierarhije k enakopravnosti

Zdravstveno oskrbo duševnih motenj lahko razumemo kot asimetrično okolje, kjer zdravniki psihiatri kot nosilci moči odražajo moč ljudem z živeto izkušnjo duševne motnje. Vendar si pri tem ne bi smeli zatiskati oči, da so psihiatri tudi sami podvrženi pritisku, ki je povezan s kulturnimi birokratske odgovornosti. Se pravi: ko psihiater govori s svojim pacientom, so nehoti prisiljeni tudi nevidni poslušalci – drugi strokovnjaki in kolegi, uprava zdravstvenega zavoda, zdravstvena zavarovalnica in vsi družbeni nadzorni mehanizmi. Psihiater je sicer pri svojem delu do neke mere strokovno samostojen, hkrati pa tesno vpet v sistem zdravstvenega varstva. Odgovoren ni samo pacientu, temveč je odgovoren za celo vrsto postopkov, ki mu jih narekuje sistem. Izpostavljen je torej dostičnim skrbem in zahtevam, na primer, kako odvrniti ali zmanjšati tveganje, kako omogočiti dostop do zdravljenja, kako slediti standardiziranim postopkom zdravljenja, časovnemu pritisku itd. Lahko bi rekli, da je ves čas prisoten skrbi "mikrofonu", ki arene psihiatra in njegovega pacienta spreminja v okolje, kjer je pristen in pravičen dialog otežen, vzpostavljajo pristne in resnične človeške povezanosti pa ovirano.

V Angliji že več let poteka zanimiv projekt RE-CREATE Psychiatry (Po-ustvariti podvrženi psihiatrijo), ki je nastal kot odgovor na težave, ki izhajajo iz tega, da so psihiatri podvrženi pritisku družbe, v kateri je birokratska odgovornost vrednota. Projekt izvaja dobrodelni klub Mental Fight Club (klub duševni boj) iz Oxforda in vključuje delavnice in druge dogodke, katerih namen je, da lahko vsak, naj je psihiater (ali pa kakšen drug član kliničnega osebja, na primer medicinska sestra) ali človek z živeto izkušnjo duševne motnje, pove svoje mnenje ali prepovedi o svoji izkušnji. Se pravi: vsaki lahko govori, ne da bi se pri tem počutil nadzorjenega ali podvrženega ali čutil breme birokratske odgovornosti oziroma občutek prisotnosti očitne hierarhije – ki je v okolju projekta ni, oziroma je kultura, ki vlada v zdravstvenem zavodu, odmaknjena. Gre torej za delavnice, ki omogočajo pravičen in pristen dialog med psihiatri in ljudmi z živeto izkušnjo duševne motnje.

Vir: Armstrong, N., Bayar, L. Power and Its Surprises: Locating and Dis-locating Asymmetries in Mental Healthcare, prispevek na konferenci Social Power and Mental Health, 19.-23. aprila 2021, Centre for Research in the Arts, Social Sciences and Humanities (CRASH), University of Cambridge, dostopno na internetnem naslovu <https://www.youtube.com/watch?v=xjg1oIF1Bm0>

Vabilo k sodelovanju v raziskavi

Na Druženomedicinskem inštitutu ZRC SAZU (partner programa OMRA) izvajamo raziskavo o izvori diskriminacije ljudi s težavami v duševnem zdravju. V ta namen smo pripravili anonimni spletni vprašalnik, kjer vas vlijudno vabimo, da vrednotite svoje mnenje o predstavljeni zgodbi o Martinu. Izpolnjevanje vprašalnika vam bo vzelo 4-5 minut.

Podatki pridobljeni z vprašalnikom, vas v nobenem primeru ne bodo izpostavljeni in rezultati bodo obravnavani zagonjski ravni, kjer ni možno prepoznati odgovorov posameznikov in s tem razkriti njihove identitete.

Vprašalnik bo možno izpolniti do 9. 9. 2021 in se nahaja na tej povezavi: <https://www.1ka.si/a/349981>

VABLJENI K SODELOVANJU IN DELJENIKU POVEZAVE!

Raziskovalna skupina Druženomedicinskemu inštitutu ZRC SAZU

*** V kolikor imate kakršna koli vprašanja, pomisleke, ali potrebujete dodatne informacije v zvezi z izvedbo raziskave, nas lahko kontaktirate na: dmi@zrc-sazu.si

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na Facebooku in Twitterju.

Partnerji programa

Omra

INŠTITUT ZA KARAKTER

alra

PROJEKT

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.

Spletne delavnice OMRA



OMRA1: Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči!



OMRA2: Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami



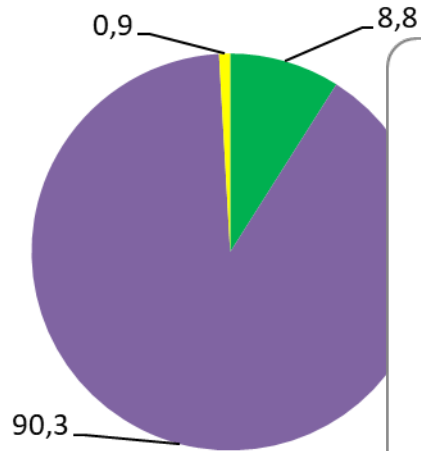
OMRA3: Moč pogovora – šibkost stigme

Delavnica	Število izvedb	Število prijavljenih	Število udeležnih
OMRA 1	32	1.323	951 (28%↓- glede prijavljenih)
OMRA 2	20	962	736 (24%↓- glede prijavljenih)
OMRA 3	25	423	278 (34%↓- glede prijavljenih)

77 delavnic;
1.965 udeleženk in udeležencev

77 izvedenih spletnih delavnic OMRA; 1.965 udeleženk in udeležencev

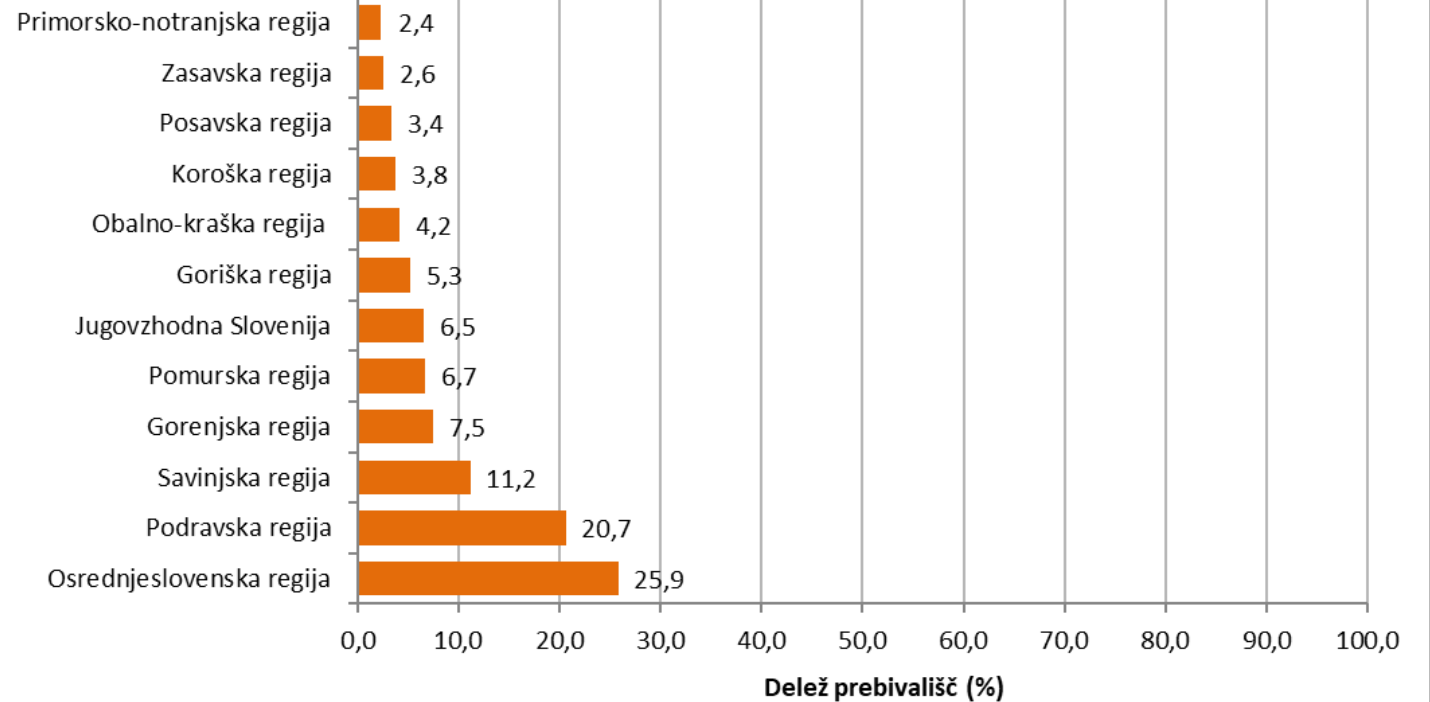
Spol udeleženk in udeležencev



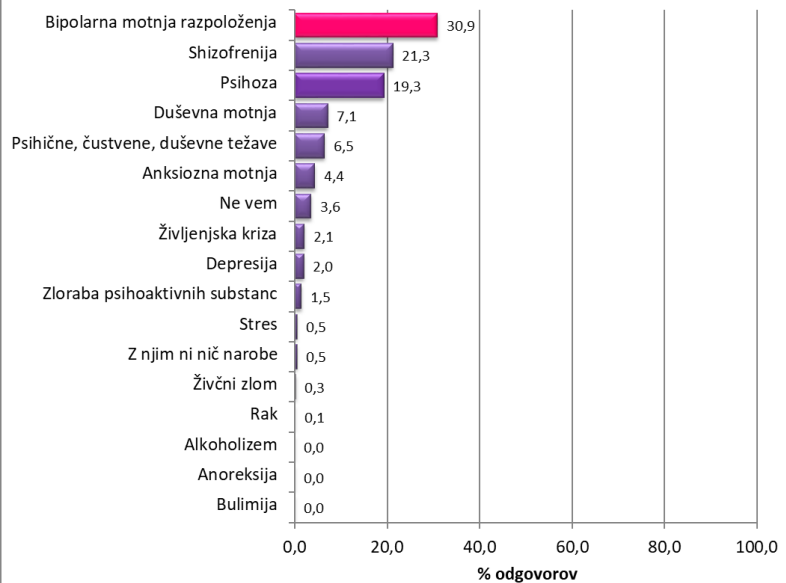
Razlogi prijave na delavnico

- Imam sam(a) izkušnjo s
- Imam svojca/bližnjega, ki in
- Želim se strokovno izpopo
- področju nudenja pomoči in
- duševne
- Me problemat
- Zaposlen(a) sem v del
- opravljanjem svojega del
- imajo tudi težave

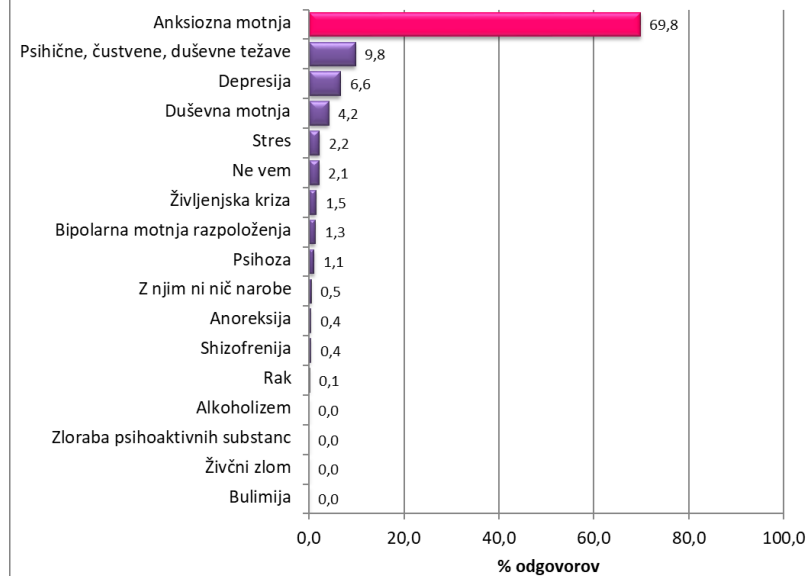
Regija stalnega prebivališča



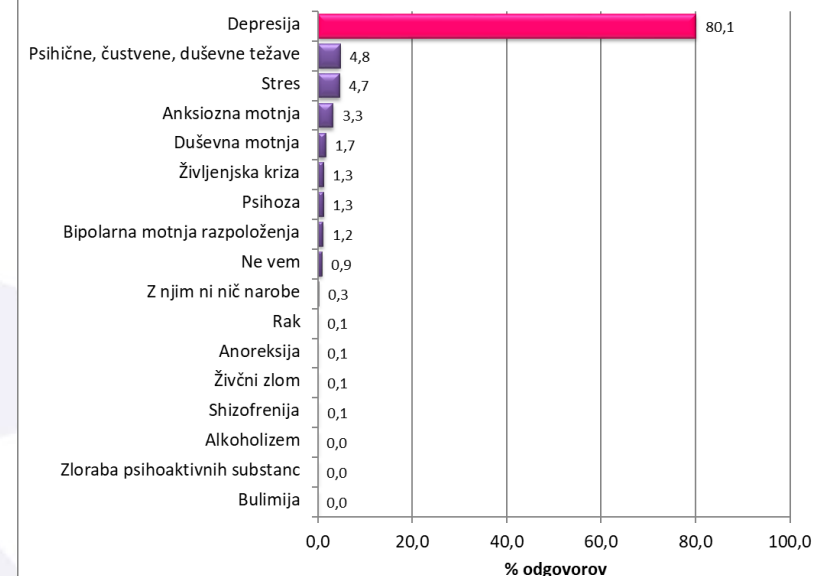
ZGODBA BIPOLARNA MOTNJA RAZPOLOŽENJA



ZGODBA ANKSIOZNOST



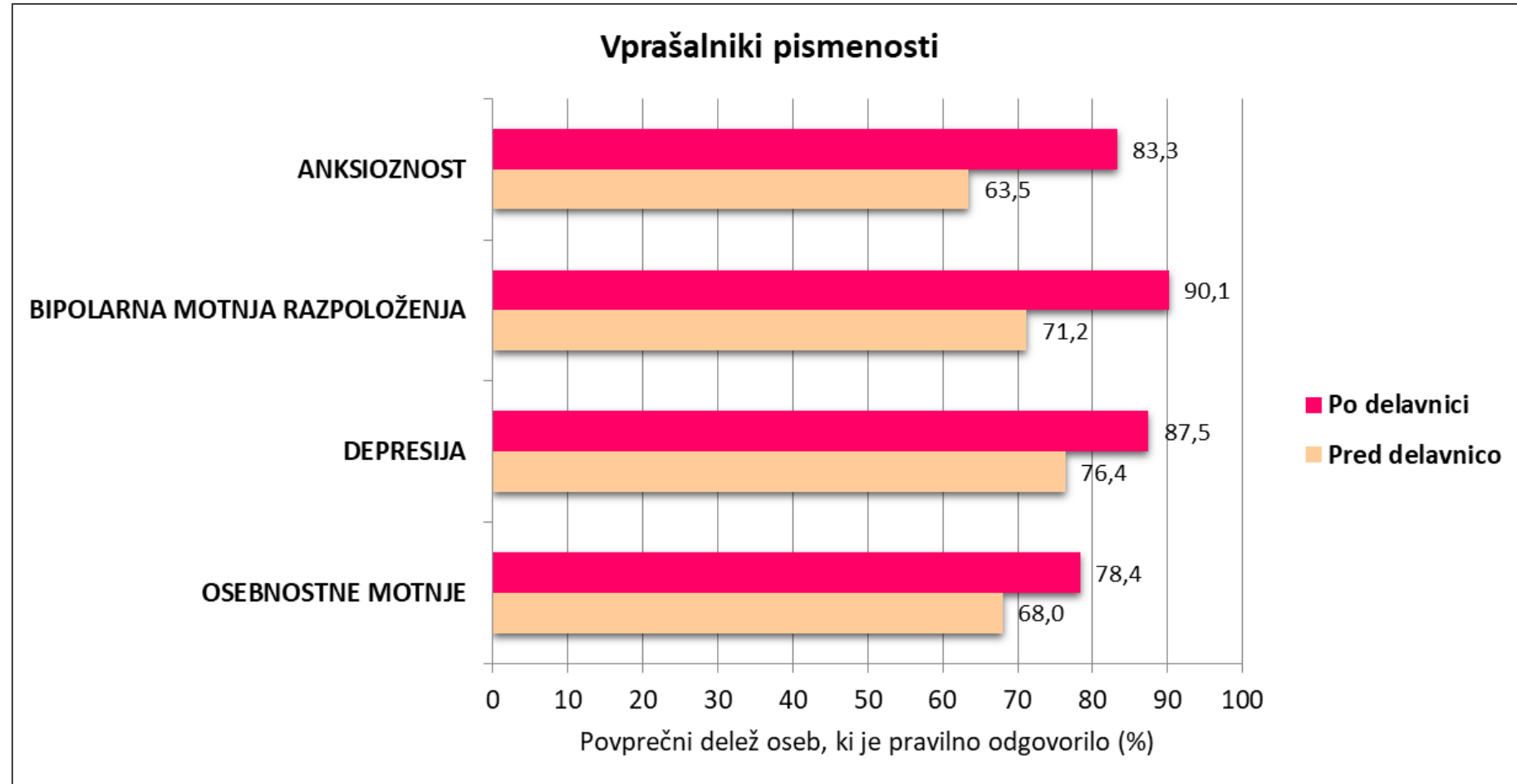
ZGODBA DEPRESIJA



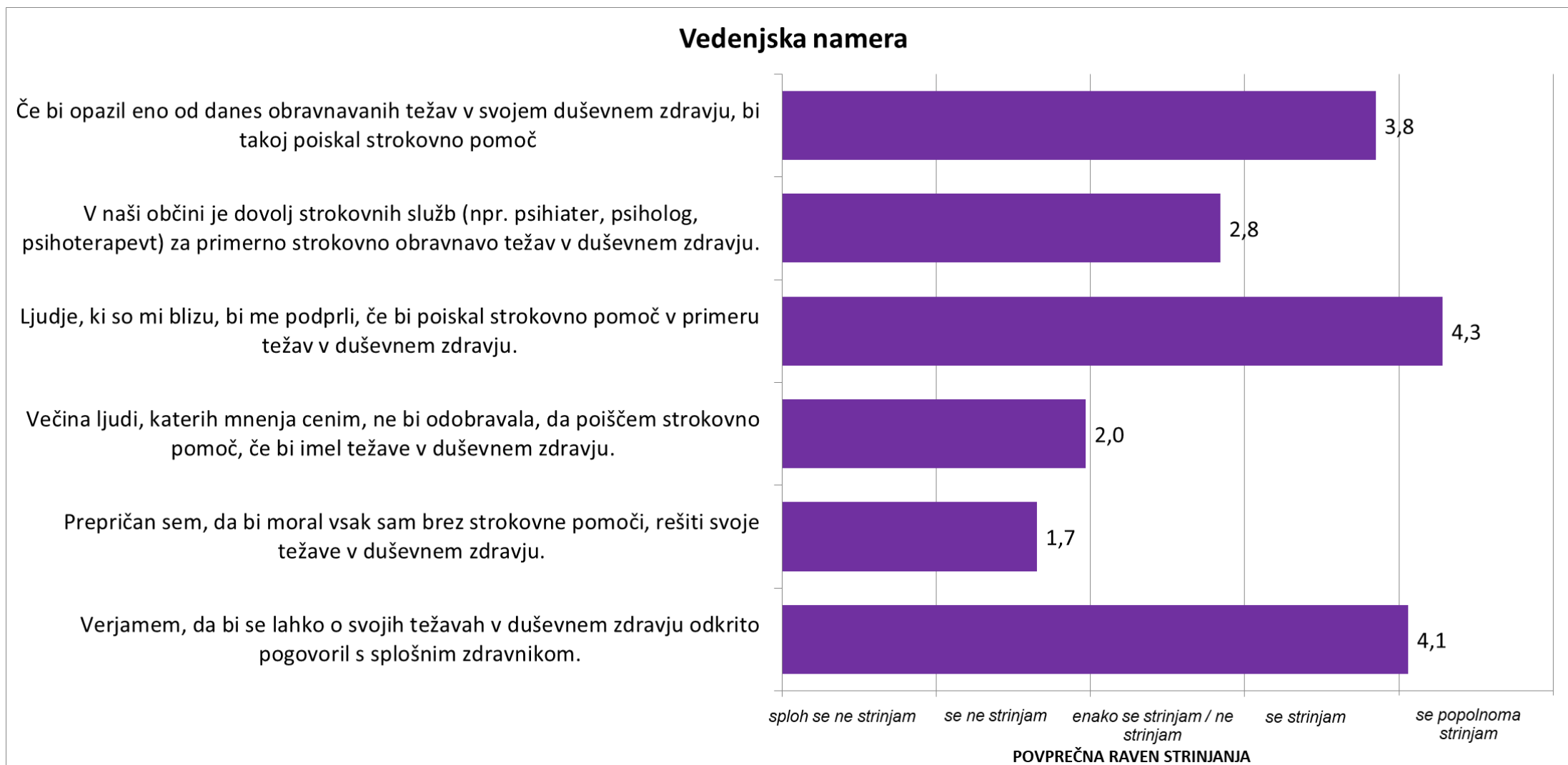
Prepoznavanje motenj razpoloženja s pomočjo *case vignette*

Raven pismenosti pred in po delavnici

Vprašalnik pismenosti	Razlika v pravih odgovorih
OSEBNOSTNE MOTNJE	10,4%
DEPRESIJA	11,0%
BIPOLARNA MOTNJA RAZPOLOŽENJA	18,9%
ANKSIOZNOST	19,8%

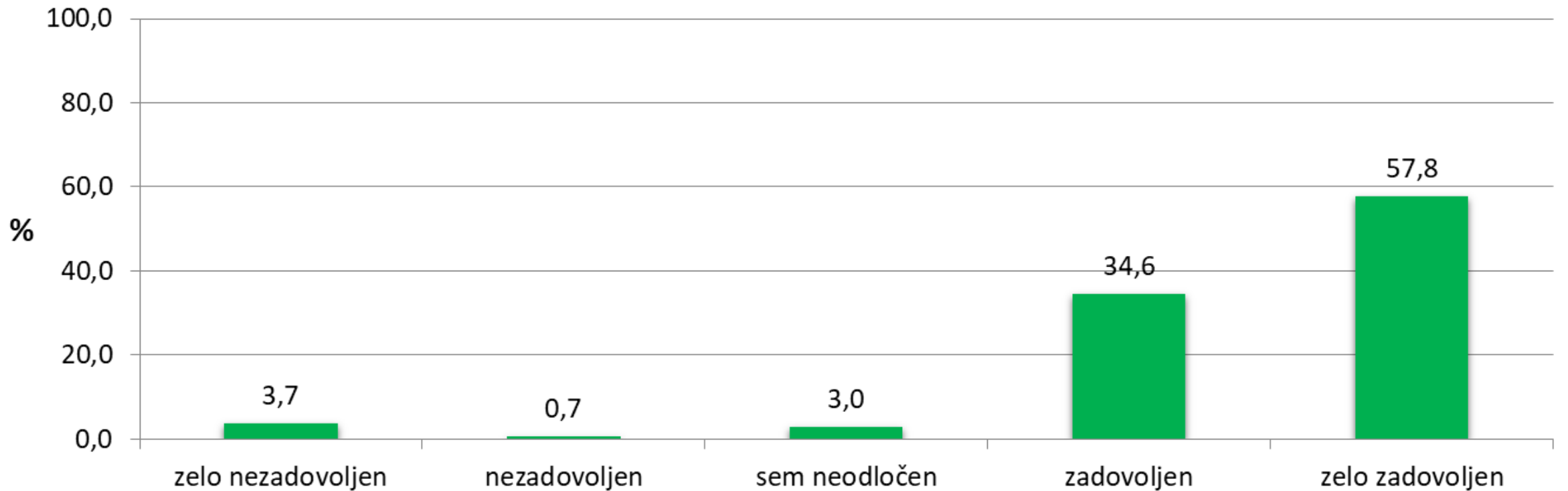


Vedenjska namera po delavnici



Zadovoljstvo z delavnico

Kako ste bili na splošno zadovoljni z delavnico glede na njeno organizacijo, predstavljene vsebine in njihovo aktualnost, z izborom časa in načinom izvajanja dogodka?



Udeleženke_ci so po udeležbi na delavnicah OMRA poročali, da ...

- so pridobili **več znanja** in **boljšega razumevanja** motenj razpoloženja,
- so **bolj samozavestni** (znižanje samostigme),
- so **bolj empatični, občutljivi in potrpežljivi** za lastne težave, težave bližnjih in drugih,
- se **primerneje se odzivajo** na ljudi s težavami,
- **bolje prepoznavajo** pretekle in zdajšnje težave pri sebi ali drugih,
- **bolj suvereno in samozavestno svetujejo**
- **in (se) usmerjajo** na konkretno razpoložljivo strokovno pomoč,
- se **več udeležujejo podobnih delavnic**,
- **delijo in širijo** obvestila o programu OMRA,
- se zavzemajo za **redna, ponavljajoča** izobraževanja.



Mreža lokalnih deležnikov - pridruženi partnerji programa OMRA

Podravska	12
Pomurska	4
Koroška	2
Savinjska	1
Zasavska	1
Posavska	0
JV Slovenija	1
Osrednjeslovenska	23
Gorenjska	1
Primorsko- notranjska	5
Goriška	4
Obalno kraška	8
	62

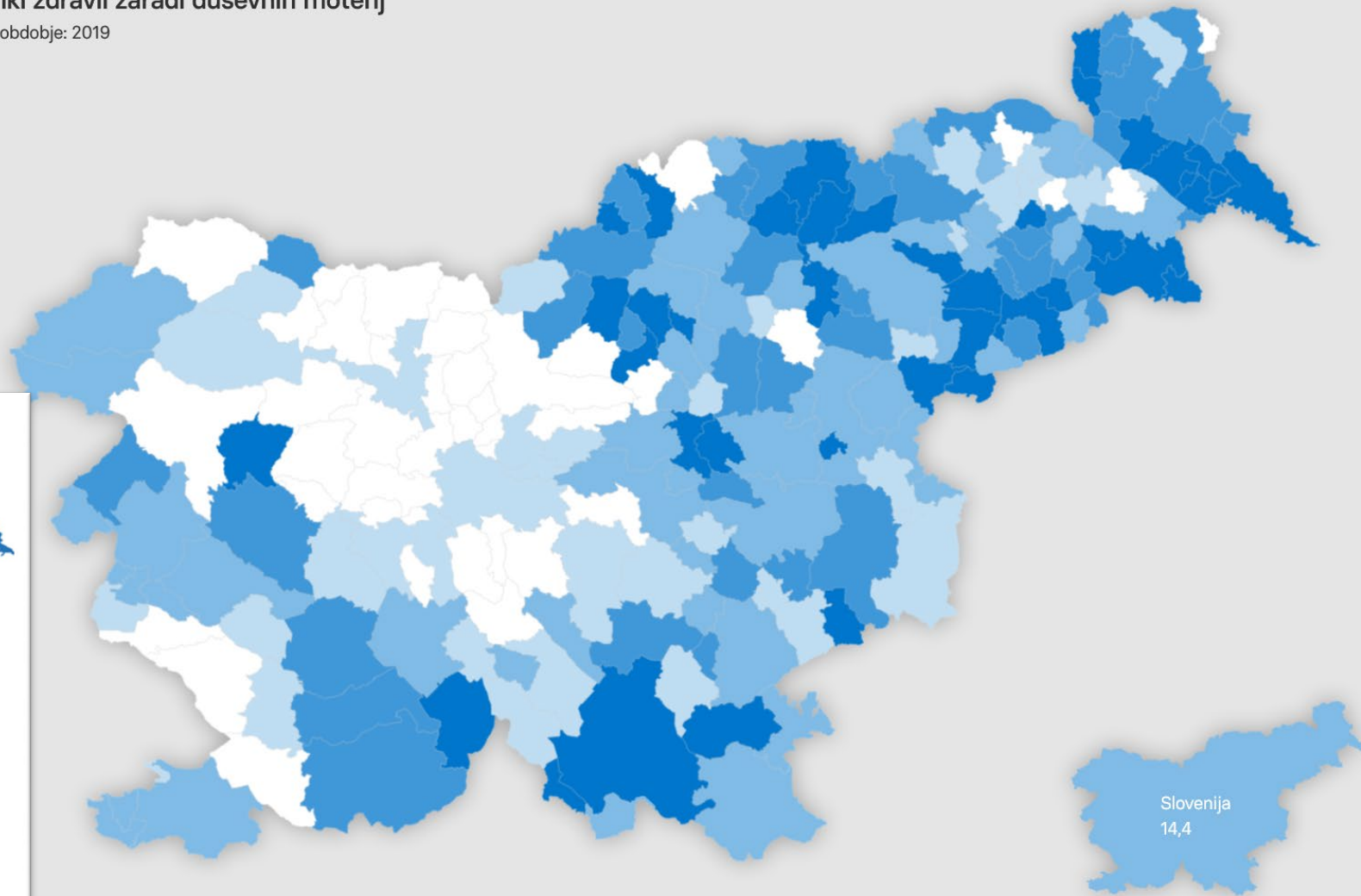
Pridobljenih 62 novih lokalnih
deležnikov.

A large, light blue, stylized smiley face graphic is positioned on the right side of the slide. It consists of several circles of varying sizes arranged to form the eyes and mouth, and a thick, curved line forming the smile.

Število prejemnikov zdravil za zdravljenje duševnih motenj na 100 prebivalcev v opazovanem koledarskem letu (vir: NIJZ)

Prejemniki zdravil zaradi duševnih motenj

Referenčno obdobje: 2019



Starostno standardizirana stopnja na 100



12,9 ali manj



13,0 - 13,9



14,0 - 14,9



15,0 - 15,9



16,0 ali več



Ni podatka

Slovenija
14,4

Doseg programa OMRA

Kliping programa OMRA vsebuje **195 objav in predstavitev programa OMRA**, med drugim:

- predstavitve programa na strokovnih srečanjih (18)
- gostovanja v lokalnih radijskih oddajah (32)
- gostovanja v nacionalnih radijskih oddajah (18)
- gostovanja v televizijskih oddajah (9)
- prispevki v tiskanih in elektronskih medijih (60)
- predstavitve programa, promocija (26)

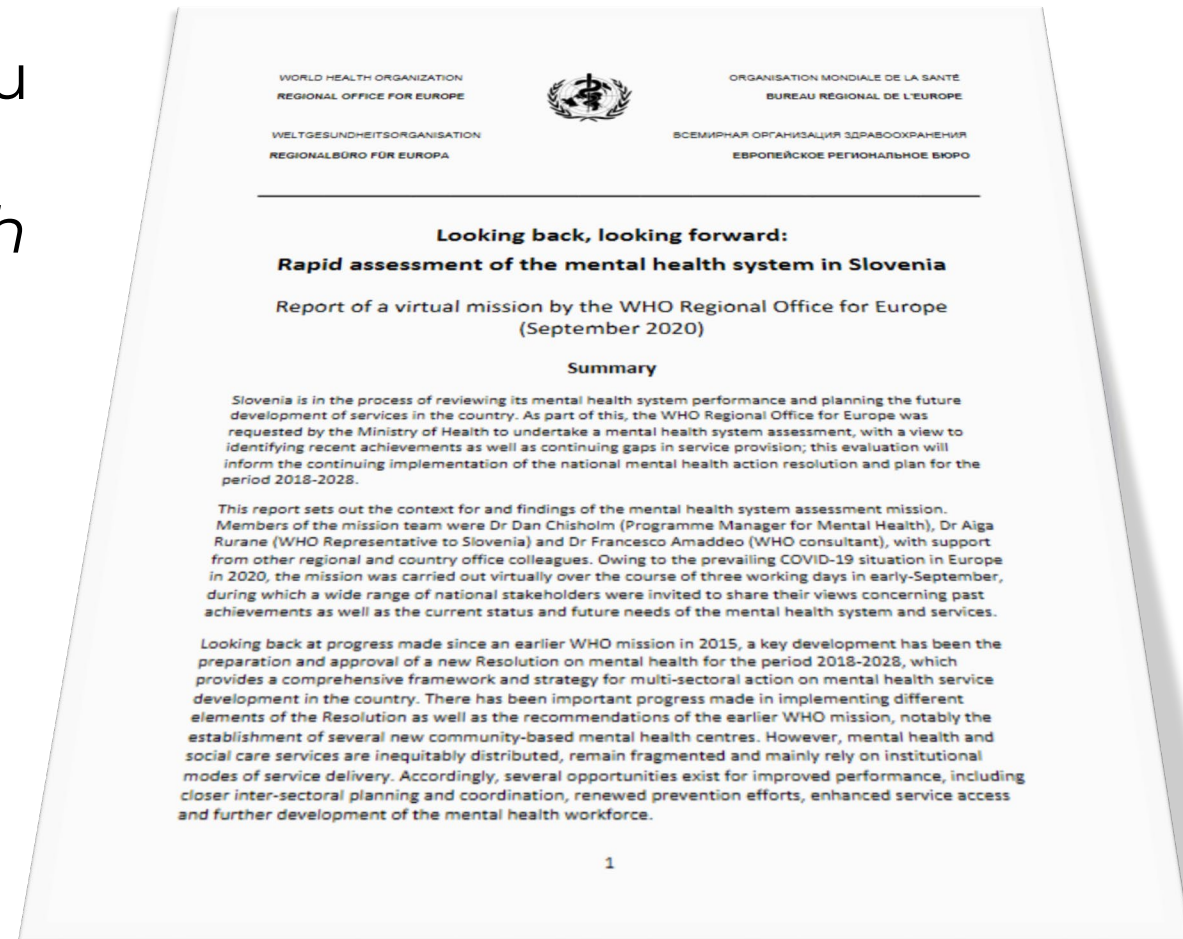
*Ocenjujemo, da smo preko spletne platforme, socialnih omrežij in tiskanih ter elektronskih medijev v obdobju febr. 2020 – sept. 2022 **dosegli preko 250.000 ljudi.***



Program OMRA- primer dobre prakse

Program OMRA v nacionalnem poročilu **WHO** (*Looking back, looking forward: Rapid assessment of the mental health system in Slovenia; september 2020; stran 10 in 18*) **izpostavljen kot primer dobre prakse, ki na inovativen način skrbi za dvig pismenosti o duševnem zdravju v Sloveniji.**

https://dmi.zrc-sazu.si/sites/default/files/who_porocilo_-_rapid_assessment_of_the_mental_health_system_in_slovenia.pdf



Težave v duševnem zdravju so še vedno slabo prepoznane!

Izsledki raziskav kažejo, da **znaten delež laične javnosti ne prepozna duševnih motenj**; pogosto jih *enači s psihosocialnimi pritiski ali stresom, šibkostmi osebe*, ne pa z zdravstveno težavo kar se odraža pri iskanju strokovne pomoči, zanimanju za zdravljenje in prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja.

V Sloveniji še vedno **niso za vse skupine prebivalstva in v vseh regijah enako dostopni kakovostni programi krepitve duševnega zdravja, preprečevanja, zgodnjega odkrivanja in zdravljenja duševnih motenj.**

Raven pismenosti o duševnem zdravju je nizka!

**Višja raven pismenosti o duševnem zdravju → pravočasno prepoznavanje težav v duševnem zdravju in iskanje ustrezne strokovne pomoči
→ zmanjševanje ekonomskega bremena duševnih motenj**

Vlaganje v duševno zdravje se izplača!

Zadnje epidemiološke raziskave beležijo, da v državah EU za **motnjami razpoloženja trpi več kot 50 milijonov ljudi**.

Ekonomsko breme za težave v duševnem zdravju v Sloveniji (2018) ocenjeno na **1,6 milijarde €**.



Stroškovna učinkovitost na področju vlaganja v varovanje duševnega zdravja je največja, če se ustrezna sredstva namenijo:

- **promociji duševnega zdravja in preventivi duševnih motenj,**
- **zgodnjemu odkrivanju duševnih motenj,**
- **učinkoviti obravnavi v skupnosti.**

*Vlaganje v programe preventive in promocije duševnega zdravja samo na področju **depresije in anksioznosti** prinaša državam **štirikratni prihranek!***



Hvala za vašu pozornost!