

»Dokler nimaš težav v duševnem zdravju, ne veš, kako je to.«

OKROGLA MIZA O DUŠEVNEM ZDRAVJU IN DRUŽBENI IZKLJUČENOSTI

V četrtek, 6. aprila, je v dobro napolnjeno dvorano Zemljepisnega muzeja GIAM ZRC SAZU na Gosposki v Ljubljani potekala okrogla miza ob svetovnem dnevu zdravja. Organiziral jo je Družbenomedicinski inštitut ZRC SAZU, vodilni partner programa OMRA (www.omra.si). Pod naslovom *Duševno zdravje za vse, mar res?* So udeleženci in udeleženci ob povezovanju novinarke Nade Vodusek razpravljali o duševnem zdravju, težavah z njim in s tem povezani družbeni izključenost.

Kot je uvodoma poudarila dr. **Lilijana Šprah**, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU, zdravje vključuje tudi duševno zdravje. Zatem je sodelujoče pri okrogli mizi in poslušalstvo po videoposnetku pozdravila tudi **Melani Mekicar**, ambasadorica zdravja Ministrstva za zdravje RS.

Andreja Štepec, ambasadorica duševnega zdravja pri NIJZ, zaposlena v ŠENT, je dejala: »Dokler nimaš težav v duševnem zdravju, ne veš, kako je to.« Omenila je še, da »smo Slovenci perfekcionisti in ne znamo prositi za pomoč. Tega se moramo odvaditi!«

Nace Junkar, operni pevec, pevec zabavne glasbe in pedagog solopetja, se je zelo zgodaj odločil, da bo javno govoril o depresiji in o svojem zdravljenju. Ko je spregovoril, se je kar usulo in za njim so o tem odkrito začele govoriti še mnoge javne osebe. Namesto izrazov stigma, stigmatizacija, ki jih mnogi ne razumejo, je predlagal slovensko besedo ožigosanje. Odkrito je povedal, da ga depresija občasno še vedno dobi v primež, in takrat si med drugim poskuša pomagati s prijatelji na Facebooku. A se zgodi, da se na njegov klic na pomoč, ponavadi sredi noči, nihče ne javi ... Kot še mnogi drugi za njim je tudi on opozoril, da je v Sloveniji nujno treba urediti, da bo psihiatrična prva pomoč bolj dostopna.

Miha Mulej, ki deluje pod okriljem Altre, je izrekel mnenje, da bi bilo v sedanjem postkovidnem času zelo pomembno, da bi se ljudem s težavami v duševnem zdravju omogočil dostop do psihoterapije - dokler je ta pot še lažja in vključuje zgolj to, ne pa tudi medikamentoznega zdravljenja.

Nenad Mlakar se je okrogle mize udeležil kot član in bivši uporabnik nevladne organizacije Projekt Človek. Za njim je izkušnja zasvojenosti. Iz njenega objema se je odločil izviti po več kot 30 letih. Odtlej aktivno deluje z zasvojenimi, začel je s foto delavnico. Povedal je, da ga to delo izpolnjuje.

Dr. **Sanja Cukut Krilić**, raziskovalka na Družbenomedicinskem inštitutu ZRC SAZU, ki proučuje stigo, povezano z duševnim zdravjem, je poudarila, da je stigma vedno družbeno oblikovana. Obenem je nekoliko okrcala medije, ki včasih težave z duševnim zdravjem napak individualizirajo, čeravno so tudi posledica družbe. Res pa je, da je stanje v družbi danes takšno, da čisla hiperproduktivnost in druge kapitalistične vrednote, recimo visoko storilnost.

Če bi veljalo izpostaviti kaj, kar so omenili prav vsi sodelujoči, je to dostopnost do psihiatrične pomoči. Ne le v Ljubljani, tudi v drugih večjih mestih po državi, in ne le med 8. in 16. uro, temveč 24 ur na dan. Ponoči in med prazniki, takrat se težave z duševnim zdravjem poslabšajo, so dejali. Podprli so nastanek mobilnih enot, katerih član_ica bi bil_a tudi uporabnik_ca psihiatrične pomoči oziroma izrazili upanje, da bodo pristojni v politiki to vendarle uredili.

Kot je za zaključek povedala dr. Lilijana Šprah, je OMRA program, katerega poslanstvo je izobraževanje in ne zakonska ureditev področja psihiatričnega zdravja. Nedvomno pa sta obe področji, ozaveščanje in zakonska urejenost, med seboj tesno povezani. Upati je, da bo pričujoča okrogla miza – s posredovanjem medijev, ki bodo o njej poročali – prinesla rezultate.

Posnetek okrogle mize bo objavljen na tej povezavi: <https://www.omra.si/aktualno/obvestila/svetovni-dan-zdravja-2023/>