



*Nekega dne lahko med premišljevanjem o sebi uvidimo, da ni od tistega nas na dan, ko smo se rodili, ostalo nič. Da smo se torej od takrat tako zelo spremenili. Od tega uvida je samo korak do vprašanja, kdo pravzaprav smo. Seveda smo vse, kar smo izkusili, vse, v kar smo se spremenili, vsa naša osebna zgodovina. Pravzaprav pa smo spomin na vso to našo preteklost. Smo ta zgodovinski spomin, ki je torej edini način, da to, česar ni več, obstaja. Na vprašanje, kdo pravzaprav smo, torej ne moremo odgovoriti brez spomina na našo osebno zgodovino.*

## Novice

### Pomembnost in moč spominov na izkušnjo zlorabe ali zanemarjanja v otroštvu

Pomembnost, pa tudi moč spomina na osebno zgodovino izpostavlja nedavna raziskava, ki je pokazala, da imajo spomini na **izkušnjo zlorabe ali zanemarjanja v otroštvu večji vpliv na duševno zdravje kot ta izkušnja sama.**

Raziskava, ki so jo izvedli raziskovalci s Kraljevega kolidža v Londonu in Mestne univerze v New Yorku, je zajela 1196 ljudi, starih do 40 let, ki so jih dvakrat intervjuvali. S prvim intervjujem so želeli pridobiti podatke o njihovih izkušnjah zlorabe ali zanemarjanja v otroštvu kot so se jih sami spominjali, ter podatke o njihovem zdajšnjem in preteklem duševnem zdravju. Namen drugega intervjuja je bil izmeriti

potek njihovih simptomov depresije in anksioznosti. Analiza podatkov je pokazala, da so tisti, ki so se **spominjali izkušnje zlorabe ali zanemarjanja**, pridobljene **pred 12. letom starosti**, imeli v naslednjih desetih letih **več depresivnih in anksioznih epizod** kot tisti, ki se te izkušnje niso spominjali, tudi če je bila uradno dokazana. Še več, tisti, ki so imeli uraden dokaz o izkušnji zlorabe ali zanemarjanja v otroštvu, vendar se te izkušnje **niso spominjali**, so imeli v naslednjem desetletju **podobno število depresivnih in anksioznih epizod kot tisti, ki takšne izkušnje niso imeli**.

Izsledki raziskave izpostavljajo pomembnost in moč spominov na izkušnjo zlorabe ali zanemarjanja v otroštvu. Kažejo pa tudi, če ni uradnih dokazov o takšni izkušnji, so spomini nanjo **uporabni pri prepoznavanju tveganja za poznejše težave v duševnem zdravju**.

Vira:

- *Memories of childhood abuse and neglect has greater impact on mental health than experience itself*, dostopno na internet nem naslovu <https://www.sciencedaily.com/releases/2023/07/230705122459.htm>

- Vogrinec Švigelj, B., *Pomagala bi filozofija, KUD Apokalipsa, Ljubljana 2020.*

---

## Svetovni dan duševnega zdravja 2023

---

Ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja smo v okviru programa OMRA s posebnim dogodkom izpostavili skrb za duševno zdravje ter našo skupno odgovornost za spodbujanje zavedanja in razumevanja tega pomembnega področja našega zdravja. 10. 10. 2023 smo se ponovno pridružili svetovni skupnosti v ozaveščanju o duševnem zdravju in njegovem vplivu na življenja posameznikov in družb. V sodelovanju s Kinodvorom smo organizirali projekcijo filma »Varen kraj«, ki mu je sledil pogovor s članicama ekipe OMRA – socialno delavko dr. Suzano Oreški in psihiatrinjo Julijo Kržišnik.

Video posnetek pogovora si lahko ogledate na [tej povezavi](#).

---

## Vabljeni na delavnico OMRA

NOVEMBER

**Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!**

18

Brezplačna delavnica

Delavnica bo potekala v **Mladinskem centru Metlika** (CBE 43, 8330 Metlika), **od 9.00 – 14.20 ure**.  
**Prijave** se zbirajo do ponedeljka, 13. 11. 2023 na: e-mail [andreja.fir@zavodmetlika.si](mailto:andreja.fir@zavodmetlika.si)

Več o **vsebini in poteku delavnice** najdete na [tej povezavi](#).

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT  
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE