



Dino Manzoni & dr. Lilijana Šprah, Druženomedicinski inštitut ZRC SAZU (Novi trg 2, Ljubljana, Slovenija)

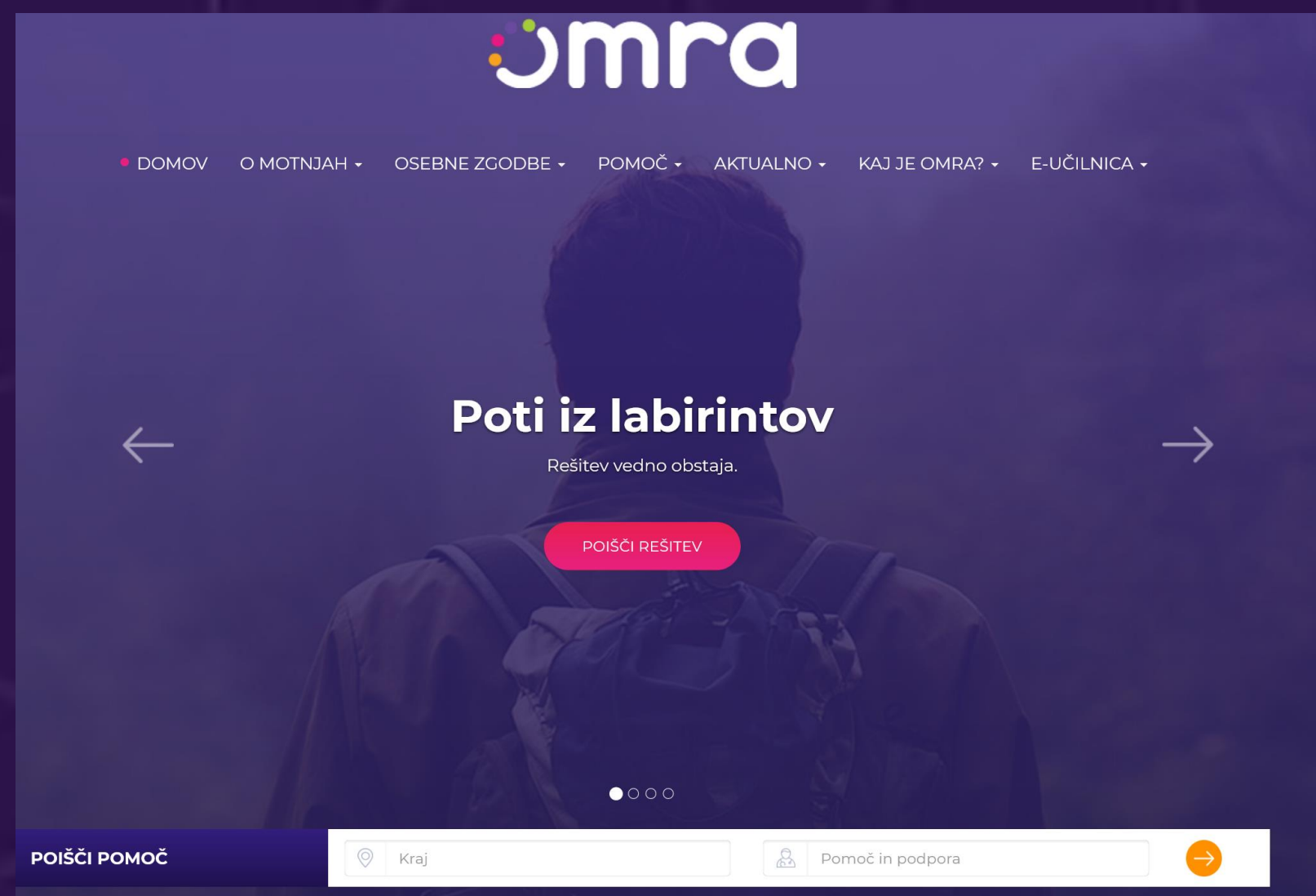
Epidemiološki podatki kažejo, da se breme slabega duševnega zdravja po vsem svetu povečuje. Več kot 970 milijonov ljudi po svetu trpi zaradi duševnih motenj, med katerimi sta najpogostejši **tesnoba in depresija**. Po letu 2020 se je število ljudi, ki trpi zaradi anksioznosti in depresije, tudi zaradi pandemije COVID -19, močno povečalo. Žal kakovostni preventivni programi na področju duševnega zdravja, zgodnje odkrivanje in zdravljenje težav v duševnem zdravju ter ustrezni promocijski programi še vedno **niso enako dostopni vsem prebivalstvenim skupinam in regijam v Sloveniji**.



Več študij je pokazalo, da lahko **programi usmerjeni v dvig zdravstvene pismenosti** povečajo obveščenost o duševnih motnjah, zmanjšajo stigmatizacijo in izboljšajo kazalnike javnega zdravja. V letu 2017 smo začeli izvajati prvi multidisciplinarni promocijsko preventivni program v Sloveniji: **"Z večjo pismenostjo na področju duševnega zdravja do boljšega obvladovanja motenj razpoloženja"** (akronim: **OMRA**). Program je bil utemeljen na **konceptu pismenosti na področju duševnega zdravja**. Ima kompleksno strukturo in na multidisciplinarni ravni ter sistematično obravnava razumevanje značilnosti in posledic težav v duševnem zdravju, s poudarkom na motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah ter veščinah (samo)pomoči.



Kompleksna **multidisciplinarna platforma OMRA** je sestavljena iz **prosto dostopne spletne strani**, ki vključuje: video in pisne opise motenj razpoloženja in osebnosti ter odvisnosti, dejavnikov tveganja in zaščitnih dejavnikov; iskalnik pomoči; osebne zgodbe; e-učilnico s samooceno ravni znanja o motnjah razpoloženja in osebnosti, stresu in (samo)stigma; priročnike za prepoznavanje in obravnavo motenj razpoloženja in osebnosti ter stigme; **lokalno mrežo deležnikov**, ki zagotavlja informacije o duševnem zdravju v različnih slovenskih regijah. V okviru platforme OMRA potekajo aktivnosti na **družbenih omrežjih in v medijih**, izvajajo pa se tudi različni **javni izobraževalni dogodki (delavnice, predavanja, okrogle mize, strokovna srečanja)**, prilagojeni različnim ciljnim skupinam.



Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!



Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami



Moč pogovora – šibkost stigme



Želite vedeti več?
Prijavite se na naša novičnik in poskrbeli bomo za sveže informacije in nova znanja.
e-poštni naslov:
[PRISILVA NA NOVICE](#)



V nacionalnem poročilu 2020 **"Rapid Assessment of the Mental Health System in Slovenia"** je Svetovna zdravstvena organizacija izpostavila program OMRA kot primer dobre prakse za dvig pismenosti na področju duševnega zdravja.