



Počutje na kmetiji

Prezrte stiske kmetov

Dr. Lilijana Šprah,
univ. dipl. psihologinja,
raziskovalka in predstojnica
Družbenomedicinskega inštituta
ZRC SAZU

Mednarodne raziskave že vrsto let opozarjajo, da so kmetje ena izmed najbolj ranljivih poklicnih skupin na področju duševnega zdravja. Tudi podatki iz Slovenije potrjujejo, da so s stresom povezane obremenitve kmečkega prebivalstva vse večje, njihove duševne stiske pa v porastu.

Današnji kmet je postavljen pred številna, pogosto protislovna pričakovanja: da bo učinkovit podjetnik, inovativen in konkurenčen, obenem pa še sodelovalen, pravičen, okoljsko ozaveščen in zdrav. Zaskrbljujoče je, da se temu področju v Sloveniji še vedno posveča premalo pozornosti, čeprav podatki kažejo, da vsako leto preneha delovati več sto kmetij in da so med pomembnimi razlogi tudi duševne stiske in slab dostop do psihosocialne podpore na podeželju.

Fizično naporno delo, ekonomska negotovost, vremenska nepredvidljivost, socialna izolacija in visoka stopnja odgovornosti oblikujejo vsakdan mnogih slovenskih kmetov.

Ti dejavniki povečujejo tveganje za prekomerni stres, izgorelost, tesnobo, depresijo in druge oblike duševnih stisk. Mednarodne raziskave razkrivajo, da 45 % kmetov doživlja prekomerni stres, 35 % jih kaže klinične znake depresije, 58 % se srečuje s tesnobo, 40 % pa občuti nelagodje ob misli, da bi morali poiskati strokovno pomoč.

Podatki Nacionalnega inštituta za javno zdravje RS kažejo, da je v panogi kmetijstvo, lov, gozdarstvo in ribištvo prišlo do precejšnjega porasta bolniškega staleža zaradi duševnih in vedenjskih motenj, ki se je od leta 2019 do 2023 povečal kar za 54 %. V mednarodnih raziskavah zasledimo tudi podatek, da je pri kmetih tveganje za samomor 3- do 5-krat večje kot pri splošni populaciji. Tudi v Sloveniji je ta poklicna skupina z najvišjo stopnjo samomorilne ogroženosti. V panogi kmetovalci, gozdarji, ribiči in lovci je v letu 2016 stopnja samomora znašala 57,9 na

100.000 zaposlenih, torej štirikrat več od slovenskega povprečja. Pri tem velja omeniti, da so v tovrstne zdravstvene statistike vključeni predvsem zavarovani kmetje, ne pa tudi številni nevidni družinski člani, ki prav tako delajo na kmetiji. Zato je verjetno dejansko stanje na področju doživljanja stresnih obremenitev in duševnih stisk med kmečkim prebivalstvom prisotno v večjem obsegu, kot jih beležijo zdravstvene statistike.

PREKOMEREN STRES

Nedavna terenska raziskava, ki jo je opravil Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti (ZRC SAZU) leta 2021, je na vzorcu 409 kmetov in kmetic pokazala, da je kar 86 % sodelujočih v zadnjem letu doživelo eno ali več oblik prekomernega stresa.

Večina udeležencev in udeleženk raziskave je poročala o preutrujenosti, nespečnosti, težavah s koncentracijo, razdražljivosti, depresivnih razpoloženjih, občutkih nemoči in izgorelosti.

Po drugi strani pa je raziskava razkrila, da moški kmetje, zlasti na večjih kmetijah, zdrav-

Kar 30 % vprašanih je poročalo, da resno razmišlja o opustitvi kmetovanja.

nikom pogosto ne omenjajo svojih težav z duševnim zdravjem.

Kljub opozorilom stroke, Slovenija še vedno nima sistematičnih in posebej prilagojenih programov za podporo duševnemu zdravju kmečkega prebivalstva. Že obstoječi programi so usmerjeni predvsem v splošno populacijo, ne pa v specifične razmere, v katerih živijo in delajo kmetje. To so: dolgi delovniki, pomanjkanje prostega časa, geografska izolacija, otežen dostop do psihosocialnih storitev in močno prisotna stigmatizacija duševnih težav.

Ženske so najbolj pogosto navajale skrbstvene in družinske obremenitve ter finančno negotovost, moški pa dolge delovnike, veliko odgovornost, nepredvidljivost dela in nizek dohodek.

POLJA MOČI

Odgovor na nekatere od teh izzivov prina-

ša projekt Počutje na kmetiji: krepitev virov in znanj (akronim: PoljaMoči), ki se osredotoča na izboljšanje počutja in duševnega zdravja kmečkega prebivalstva v Sloveniji. Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje in temelji na razumevanju specifičnih pogojev življenja in dela kmetov ter njihovih psihosocialnih tveganj.

V sklopu projekta bo konzorcij sestavljen iz ZRC SAZU, **Zveze slovenske podeželske mladine** in Inštituta Karakter. S pomočjo strokovnjakov s področja psihologije, antropologije, psihiatrije, sociologije in kmetijske dejavnosti bodo pripravili brezplačna usposabljanja za zgodnje prepoznavanje znakov stresa, boljše razumevanje lastnega duševnega zdravja, zgodnje prepoznavanje znakov stiske in učinkovitejše spoprijemanje z vsakodnevnimi obremenitvami. Projektna skupina bo razvila izobraževalna gradiva in orodja za spodbujanje psihološke odpornosti, izboljšanje komunikacije in

premagovanje stigme, povezane z iskanjem strokovne pomoči. Projektne aktivnosti (delavnice, predavanja) se bodo izvajale tudi v lokalnem okolju. Poleg tega se je že vzpostavila spletna izobraževalna platforma (www.omra.si), kjer so predstavljene različne izobraževalne vsebine s področja duševnega zdravja. Cilj projekta je boljše obvladovanje psihosocialnih tveganj, okrepitev notranjih virov moči kmečkega prebivalstva ter hitrejše vključevanje področja skrbi za dobro počutje in duševno zdravje v strategije razvoja podeželja in kmetijstva.

Skrb za duševno zdravje kmečkega prebivalstva ni razkošje, temveč nujnost. Kmetje, ki so psihično odpornejši, lažje vztrajajo v poklicu in kljubujejo negotovostim. Zato skrb za njihovo dobro počutje in duševno zdravje ne sme biti več obrobna tema, ki je prepuščena njihovi iznajdljivosti, temveč prednostna naloga tudi oblikovalcev kmetijskih, socialnih in zdravstvenih politik.

