

Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi



(Sporočilo programa OMRA za medije ob svetovnem dnevu duševnega zdravja, 10. oktobru 2025)

Ljubljana, 13. oktobra 2025 – Duševno zdravje je eden ključnih dejavnikov kakovosti življenja. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije se s težavami v duševnem zdravju vsaj enkrat v življenju sooči vsak četrty posameznik, depresija pa je med glavnimi vzroki obolevnosti in invalidnosti po vsem svetu. Zaskrbljujoči so tudi podatki o samomorilnem vedenju. Letno si v svetovnem merilu življenje vzame skoraj 720.000 ljudi, kar pomeni, da vsake 44 sekund izgubimo eno življenje.

Slabo duševno zdravje predstavlja veliko ekonomsko in družbeno breme. Po podatkih Evropske agencije za varnost in zdravje pri delu (EU-OSHA) lahko kar 50 % – 60 % izgubljenih delovnih dni pripišemo stresu in posledicam neobvladanih psihosocialnih tveganj v povezavi z delom, med katere sodijo tudi duševne motnje. Evropski podatki kažejo, da stroški depresije na delovnem mestu v 27 članicah EU presegajo 600 milijonov evrov na leto, pri čemer velik del stroškov (270 milijonov evrov) nosijo delovne organizacije v obliki absentizma in prezentizma. Letni stroški težav v duševnem zdravju so v EU ocenjeni na več kot 4 % bruto družbenega proizvoda (OECD). Preračunano za Slovenijo to pomeni preko 30.000,00 evrov na leto na prebivalca.

Svetovni dan duševnega zdravja zato predstavlja pomembno priložnost za poglobljene strokovne razprave, izmenjavo znanstvenih dognanj in dobrih praks ter za oblikovanje učinkovitih rešitev, ki prispevajo k preventivi, pravočasnemu prepoznavanju stisk in krepitevi podpornih mrež. Letos smo ga 9. oktobra, v Atriju ZRC, v okviru programa OMRA obeležili s konferenco »Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi«, ki je bila namenjena raziskovalcem, strokovnjakom s področja zdravstva, sociale in izobraževanja, oblikovalcem politik ter predstavnikom civilne družbe. Konferenca je osvetlila aktualne izzive na področju duševnega zdravja v Sloveniji, pri čemer so bile predstavljene izkušnje in spoznanja iz osem letnega izvajanja preventivno promocijskega programa OMRA, ki naslavlja boljše razumevanje in odzivanje na težave v duševnem zdravju. Posebna pozornost je bila na konferenci namenjena povezavi med duševnim zdravjem in kmečkim prebivalstvom, kjer dobro počutje ni le osebna, temveč tudi družbena in moralna vrednota. Obravnavane so bile tudi teme, povezane s psihoterapevtskimi procesi in z izkušnjami uporabnikov in uporabnic v sistemu obravnave duševnega zdravja.

Konferenca »Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi« je potekala pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar.

Pozdravne nagovore udeležencem in udeleženkam konference so pripravili:

- prof. dr. Oto Luthar, direktor ZRC SAZU;
- mag. Tatjana Bobnar, svetovalka predsednice države;
- Blaž Janež, predstavnik Ministrstva za zdravje RS.

Video posnetek pozdravnih nagovorov se nahaja na tej povezavi:

<https://www.youtube.com/watch?v=GkCcHJD773g>

Na konferenci so sodelovali:

Dr. Lilijana Šprah, univ. dipl. psih., predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in vodja programa OMRA,

Program OMRA deluje že osmo leto kot prvi večdisciplinaren pristop, ki naslavlja promocijsko preventivne vidike duševnega zdravja s pomočjo modela zdravstvene pismenosti. V predavanju so bili predstavljeni različni vidiki vzpostavljanja boljše obveščenosti, povezane s prepoznavanjem in razumevanjem težav v duševnem zdravju ter iskanjem strokovne pomoči in izzivi, ki so še pred nami.

Predavanje dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=WWAaWGnj72I>

Dr. Nataša Dernovšček Hafner, dipl. psih., raziskovalka in članica ekipe OMRA iz Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU

Kako do boljše obveščenosti o motnjah razpoloženja? Motnje razpoloženja so naraščajoči izziv na področju duševnega zdravja. V predavanju so bili predstavljeni učinki OMRA delavnic na višjo raven pismenosti o motnjah razpoloženja ter motivacija, zakaj se je delavnic vredno udeležiti.

Predavanje dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=8D7rxy4W2hQ>

Dr. Sanja Cukut Krilić, univ. dipl. soc. raziskovalka in članica ekipe OMRA iz Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU

V predavanju so bile predstavljene povratne informacije udeležencev različnih dejavnosti programa OMRA, zlasti delavnic o motnjah razpoloženja, osebnostnih motnjah in stigmati. Pri tem so bile v ospredju predstavitve pomena praktičnih primerov, izboljšane razumevanja težav v duševnem zdravju, medsektorskega sodelovanja ter potrebe po prilagoditvi vsebin različnim skupinam, da bi aktivnosti lahko še učinkoviteje naslovile tematiko težav v duševnem zdravju.

Predavanje dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=IU4fDZxi_jA

Dr. Duška Kneževič Hočvar, antropologinja, raziskovalka in članica ekipe OMRA iz Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU

Predavanje je naslovljeno razmislek ali je dobro počutje moralna dolžnost dobrega kmeta. Na podlagi terenskega dela v Pomurju (2021–2022) je bilo prikazano, kako "dober kmet" skrb za lastno počutje in zdravje razume kot del moralne obveznosti, s katero potrjuje svoj položaj v podeželski skupnosti. Izpostavljeno je bilo, da dobro počutje in duševno zdravje nista zgolj individualni skrbi, temveč kolektivno presojeni merili vrednosti in pripadnosti skupnosti.

Predavanje dostopno na: https://www.youtube.com/watch?v=mikVex5_k68

Luka Agrež, mag. soc. del., psihodinamski psihoterapevt (Projekt Človek)

V predavanju so bili predstavljeni vplivi nekaterih strukturnih in kontekstualnih dejavnikov skupin na skupinske procese v okviru skupinske psihoterapije. Prikazani so bili skozi teorijo in praktične izkušnje predavatelja pri delu z različnimi oblikami skupin v poljih zasvojenosti in psihodinamske skupinske psihoterapije.

Predavanje dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=lqhYTzuJsuw>

Dr. Irena Makivić, univ. dipl. soc. (Nacionalni inštitut za javno zdravje RS)

V predavanju je bil predstavljen pregled mreže centrov za duševno zdravje odraslih in izsledki raziskave, ki je preučevala izkušnje pacientov z obravnavo v novo ustanovljenih centrih na primarni ravni zdravstvenega sistema. Predstavljena je bila tudi vloga pacientov ter pomen njihovega sodelovanja pri soustvarjanju in izboljševanju sistema na področju duševnega zdravja.

Predavanje dostopno na: <https://www.youtube.com/watch?v=YcySrgPK5kM>

