



psihologija

Proti
stigmi

S kampanjo *Nisi okej? Povej naprej.* nad stigmatizacijo duševnega zdravja

Med pandemijo covid-19 je prišlo do porasta duševnih stisk in motenj, kljub temu pa večji delež ljudi ne poišče pomoči. NIJZ s kampanjo Nisi okej? Povej naprej. zato želi zmanjšati stigmo duševnega zdravja ter izboljšati poznavanje in razumevanje težav. Osrednjo vlogo v kampanji imajo ambasadorji, ki so spregovorili v pogovoru STAkлубa.

V spletnem pogovoru, ki ga je STA pripravila skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje (NIJZ), so predstavili prvo nacionalno kampanjo proti stigmatizaciji duševnega zdravja v Sloveniji, ki poteka pod geslom Nisi okej? Povej naprej.

Kot je povedala vodja kampanje Nuša Crnkovič z NIJZ, je namen zmanjšati stigmo duševnega zdrav-

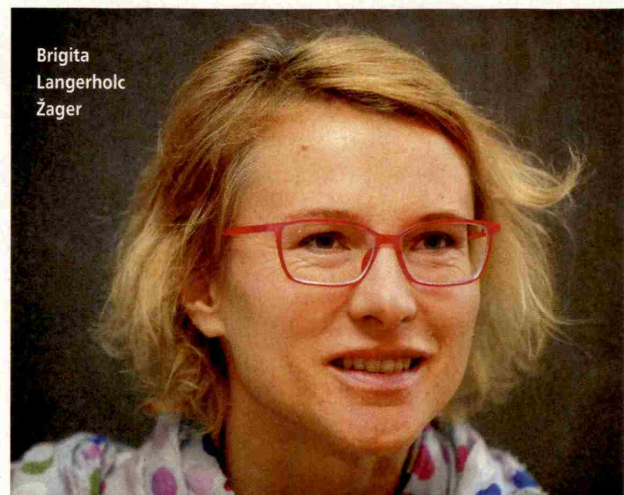
ja in spodbuditi k iskanju pomoči, tako formalne kot neformalne, kot so prijatelji in družina. S kampanjo naslavljajo predvsem študente in mlajše odrasle, saj so zadnje raziskave pokazale, da je ravno ta skupina poročala o najvišjih stopnjah duševnih stisk.

Poleg tega je stigmatizacija duševnega zdravja, ki z leti sicer upada, v Sloveniji še vedno visoka.

Crnkovičeva je pojasnila, da je stigma sestavljena iz stereotipov in predsodkov, negativnih notranjih občutij in diskriminacije. »Oseba je

depresivna in zato lena, to me iritira, zato z njo ne bom šel na kavo,« je navedla kot primer stigmatizacije. Ta se po besedah strokovne so-

Brigita
Langerholc
Žager



»Ljudje smo socialna bitja, potrebujemo bližino, kar se je še posebej pokazalo med epidemijo, saj so se mnogi znašli v stiski zaradi osamljenosti,«

je Crnkovičeva pojasnila, zakaj je tako pomembna pomoč drugih.

delavke kampanje Vesne Švab vidno poveča v času krize. Spomnila je na starejše ljudi, ki so bili med epidemijo odmaknjeni od družbe, kar je vodilo do porasta kognitivnih težav v tej skupini. »Pri otrocih in mladostnikih so se pogosteje izrazile anksiozne motnje, za katere se je izkazalo, da so relativno prehodne. Val visoke tesnobe pri mladih se umirja,« ugotavlja Švabova. Ob tem opaža, da se pri odraslih v zadnjem času povečuje zaskrbljenost, kako bomo živeli naprej, ne samo zaradi zdravstvene krize, ampak tudi zaradi vojn in drugega dogajanja v svetu.

Eden od
ambasadorjev
kampanje je
tudi Aljoša
Bagola

O svojih izkušnjah, iskanju pomoči in poti okrevanja so spregovorili trije ambasadorji kampanje Brigita Langerholc Žager, Lara Florjančič in Jože Petek. Poudarili so pomen podpore bližnjih in odprtega pogovora o težavah, pa tudi, da si je za okrevanje treba vzeti čas.

Okrevanje ob duševnih težavah je vračanje v vsakdanje življenje, ki je po besedah Švabove subjektiven proces, na katerega vplivajo številni dejavniki.

Kot bližnji, pri katerih osebe v stiski poiščejo pomoč, pa po njenih besedah ne smemo pozabiti na konstruktiven odziv. »Ko nam kdo zaupa svojo stisko, ga ne prekinjamo, ne podajamo vrednostnih sodb, ne zmanjšujemo občutkov osebe. Naša odgovornost je, da vprašamo, kako mu lahko pomagamo,« je svetovala.

»Včasih so stiske tako močne, da potrebujemo strokovno pomoč, a to ne pomeni, da smo šibki,« je še poudarila vodja kampanje. Švabova pa je ob tem opomnila, da smo kot družba in država dolžni vzpostavljati kakovostno in dostopno mrežo služb, ki bodo ljudem pri roki in ki bodo odgovorile na njihove potrebe. »Ljudje z duševnimi motnjami so enako potrebni pomoči kot drugi bolniki,« je poudarila. Po njeni oceni strokovne pomoči predvsem za otroke in mladostnike v Sloveniji ni zadosti.