



# Ne jemljimo vseh stvari preveč zares

**Duševno zdravje** Vsak tretji Slovenec bo vsaj enkrat v življenju imel težave

**Naša družbena komunikacija, ki je sestavljena iz veliko kriticizma, nezadovoljstva in jadikovanja, nam ni v pomoč, če imamo težave v duševnem zdravju. »Ko sem pred približno dvajsetimi leti začel govoriti o svojih težavah – v petih letih sem se šestkrat zdravil zaradi depresije –, so mi tudi intelektualci rekli, ja kaj pa to razlagaš v javnosti,« pravi 65-letni Nace Junkar, operni pevec in pevec zabavne glasbe, ki nadaljuje: »A o tem moramo govoriti.«**

**SIMONA FAJFAR**

Zaradi posledic epidemije covid-19, ki je dodobra pretresel družbeno strukturo in potrgal socialne vezi med posamezniki, zaradi vojne v Ukrajini, finančne krize in drugih velikih problemov, ki so okoli nas, je danes težje živeti, kot pa je bilo pred časom, so poudarili na okrogli mizi *Duševno zdravje za vse, mar res?*, ki so jo organizirali v okviru programa OMRA na SAZU. »Težava je, da povprečen Slovenec o duševnem zdravju ne ve veliko oziroma vemo več le v primeru, če imamo težave mi ali oseba, ki nam je blizu,« pravi Andreja Štepec, ambasadorica duševnega zdravja pri NIJZ, ki je zbolela za hudo depresijo in se s pomočjo svojcev, psihiatrinje in strokovnih delavcev na Šentu ponovno postavila na noge. In poudari: »Toda vsak tretji Slovenec bo enkrat v svojem življenju imel težave v duševnem zdravju.«

**Še slabše zaradi covid-19**

Strokovnjaki opozarjajo, da se posledice covid-19 v duševnem zdravju kažejo zdaj, najbolj pa vplivajo na ranljive skupine, kamor spadajo tudi starejši. »Duševno zdravje starejših se je v času pandemije covid-19 v splo-

šnem poslabšalo v primerjavi s predkoronskim obdobjem, hkrati pa se je slabše duševno zdravje povezovalo z manjšim številom osebnih socialnih stikov, ki so jih starejši imeli s svojimi otroki, drugimi sorodniki, prijatelji, sodelavci in sosedi,« pravi dr. Lilijana Šprah, predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU.

Pojasni, da je povsem normalno, da smo vsi kdaj žalostni, brez življenjske energije in brez prave volje. Če so ti občutki kratkotrajni in izzvenijo sami po sebi, niso skrb vzbujajoči. Če pa takšni občutki trajajo dlje časa, se pojavijo brez očitnega razloga, vplivajo na odnose z bližnjimi in zmanjšujejo kakovost življenja, je to lahko znak težav v duševnem zdravju. Šprahova poudarja: »Napačno je prepričanje, da so nekatere težave v duševnem zdravju, kot so na primer tesnoba, depresija, demenca in zasvojenost, pač bolezni, ki so del staranja in zato ne potrebujejo obravnave.«

Poleg tega so težave v duševnem zdravju pri starejših pogosto spregledane, prepoznavanje pa je izjemno zahtevno, saj se navadno prepletajo z drugimi zdravstvenimi težavami. Starejši svojcem in osebnemu zdravniku pogosto poročajo le o telesnih bolečinah in fizičnih znakih bolezni, ki pa nemalokrat skrivajo težave v duševnem zdravju. Te težave se lahko razvijejo tudi kot posledica soočanja s telesno boleznijo. Velja pa tudi obratno: da duševna motnja in njihovo zdravljenje z

zdravili lahko povzročijo poslabšanje telesne bolezni.

Depresija, na primer, se velikokrat pojavlja skupaj z drugimi boleznimi: če imate alzheimerjevo bolezen, bo enkrat in pol več možnosti kot v splošni populaciji, da se ji bo pridružila tudi depresija. Če imate bolezen srca, je skorajda štirikrat več možnosti, da boste zboleli tudi zaradi depresije, še slabše pa bo v primeru diabetesa, raka ali parkinsonove bolezni: ob diabetesu bo več kot štirikrat več možnosti, da dobite depresijo, v primeru raka osemkrat in v primeru parkinsonove bolezni desetkrat.

**Duševne težave pridejo počasi**

»Večina težav v duševnem zdravju nastaja postopoma,« pravi Lilijana Šprah:

»Najpogosteje bližnji ne opazijo prvih majhnih sprememb v čustvovanju, mišljenju, vedenju in telesnih znakih starejšega svojca, zato lahko svojci in drugi le s celostnim opazovanjem ugotovijo, da se s starejšo osebo nekaj dogaja. Te težave se običajno

prepletajo in vplivajo na vse vidike delovanja starejše osebe.«

Starejši so še posebej občutljivi ob večjih stresnih dogodkih, ki so lahko sprožilci duševnih motenj in težav. To so izguba partnerja, osamljenost, upokojitev, težave v odnosih z bližnjimi, diagnoza bolezni s težjim potekom ali s slabo prognozo, težja bolezen partnerja ali družinskega člana. »Zato je takrat potrebna še posebna pozornost svojcev oziroma drugih,« pravi Šprahova.

Starejši neradi poiščejo pomoč zaradi težav v duševnem zdravju. Razlog za to je tudi stigma oziroma zavedanje, da so starejši z duševno motnjo še dodatno stigmatizirani. »Z našo družbeno strukturo je veliko narobe,« pravi dr. Sanja Cukut Krilić, raziskovalka na Druženomedicinskem inštitutu ZRC SAZU, ki proučuje stigmatizacijo, povezano z duševnim zdravjem. Izpostavlja: »Stigma nikoli ni le stvar posameznika – čeprav mediji velikokrat o duševnih težavah govorijo senzacionalistično in na primeru posameznika, torej individualistično –, ampak je stigma družbena stvaritev in lahko jo (pre)oblikujejo tudi različne družbene institucije.«

### Strokovna pomoč čim prej

Lilijana Šprah poudarja, kako pomembno je, da starejši čim prej dobi ustrezno strokovno pomoč: »Zato je pomembno, da bližnji pravočasno opazijo spremembe oziroma prve znake. Prav tako je pomembno, da se ustrezno informirajo o tem, kje lahko poiščejo pomoč.«

Spremembe, ki jih lahko opazijo svojci in so lahko napoved težav v duševnem zdravju, so nenadne spremembe v kakovosti spanja, nespečnost, pomanjkanje apetita, umikanje v samoto, jok, ki se lahko pojavi večkrat dnevno in ga oseba težko zadržuje, opuščanje dejavnosti, ki so včasih za osebo predstavljale vir zadovoljstva in sprostitev, zanemarjanje osebne higiene, zmeden govor, nepričakovan upad funkcioniranja v vsakdanjem življenju, zloraba alkohola ali drugih drog in brezvoljnost.

Pojavijo se lahko tudi spremembe na področju čustvovanja, ki se lahko kažejo kot dlje časa trajajoča čustva žalosti, izmenjevanje čustev sreče in žalosti, razdražljivost in prepirljivost, intenzivno reagiranje na različ-

ne dražljaje, kot so zvok ali vonj. Prav tako lahko pride do sprememb na področju mišljenja, ki se kažejo s težavami s pozornostjo ali s spominom, z logičnim mišljenjem in reševanjem problemov, oseba ima preganjavico in črne misli.

»Pozorni pa moramo biti tudi na telesne znake in simptome,« pravi Lilijana Šprah, in jih našteje: pogosti glavoboli, bolečine v želodcu, v hrbtenici ali sklepah, oseba se počuti nezmožna za delo ali celo za gibanje. Sogovornica še opozori: »Pri starejših je treba izključiti demenco, ker se **depresija** v tem starostnem obdobju lahko izraža s podobnimi znaki in simptomi. Opustitev skrbi zase pri demenci nastane zaradi težav s spominom, pri **depresiji** pa zaradi pomanjkanja energije, moči, volje in smisla.«

Zato je pomembno **depresijo** prepoznati in zdraviti, saj je v tem starostnem obdobju pogosteje povezana s **samomorilnim** vedenjem. **Depresija** je resna duševna motnja tudi zato, ker je verjetnost, da se bo kadarkoli v prihodnosti ponovila, če je človek že doživel prvo epizodo, kar 50-odstotna. Po drugi epizodi **depresije** je verjetnost njene ponovitve 70-odstotna, po tretji epizodi pa kar 90-odstotna.

### Kaj pomaga?

»Najpomembnejši elementi aktivnega staranja so preprečevanje bolezni, krepitev psihične in telesne dejavnosti ter aktivno delovanje v skupnosti,« pravi Šprahova. Pomembna je skrb za kakovosten spanec, uravnotežena in redna prehrana ter dovolj gibanja, poleg tega pa tudi socialni stiki. To so stebri krepitev zdravja skozi vse življenje, tudi v starosti.

»Poleg treh temeljev – spanje, prehrana in gibanje – je pri starejših zelo pomembna vključenost v družbo, kar obsega raz-

lične prostočasne aktivnosti, od športnih aktivnosti za starejše do prostovoljnega dela in vseživljenjskega izobraževanja ... Na ta način poskrbijo za kakovostno in dejavno preživetje časa, obenem pa za ohranjanje in oblikovanje novih stikov z drugimi,« pravi Lilijana Šprah, ki vabi k obisku spletne izobraževalne strani programa OMRA ([www.omra.si](http://www.omra.si)), ki je akronim za program z naslovom *Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja*. In doda: »Ni pa tudi napačen napotek, da v življenju vsega ne jemljemo preveč resno.« Covid-19 je potrgal socialne vezi med posamezniki.

Posledice življenja med epidemijo se kažejo zdaj.

Med najbolj ranljivimi so starejši.

*Starejši so še posebej občutljivi ob večjih stresnih dogodkih, ki so lahko sprožili duševnih motenj.*

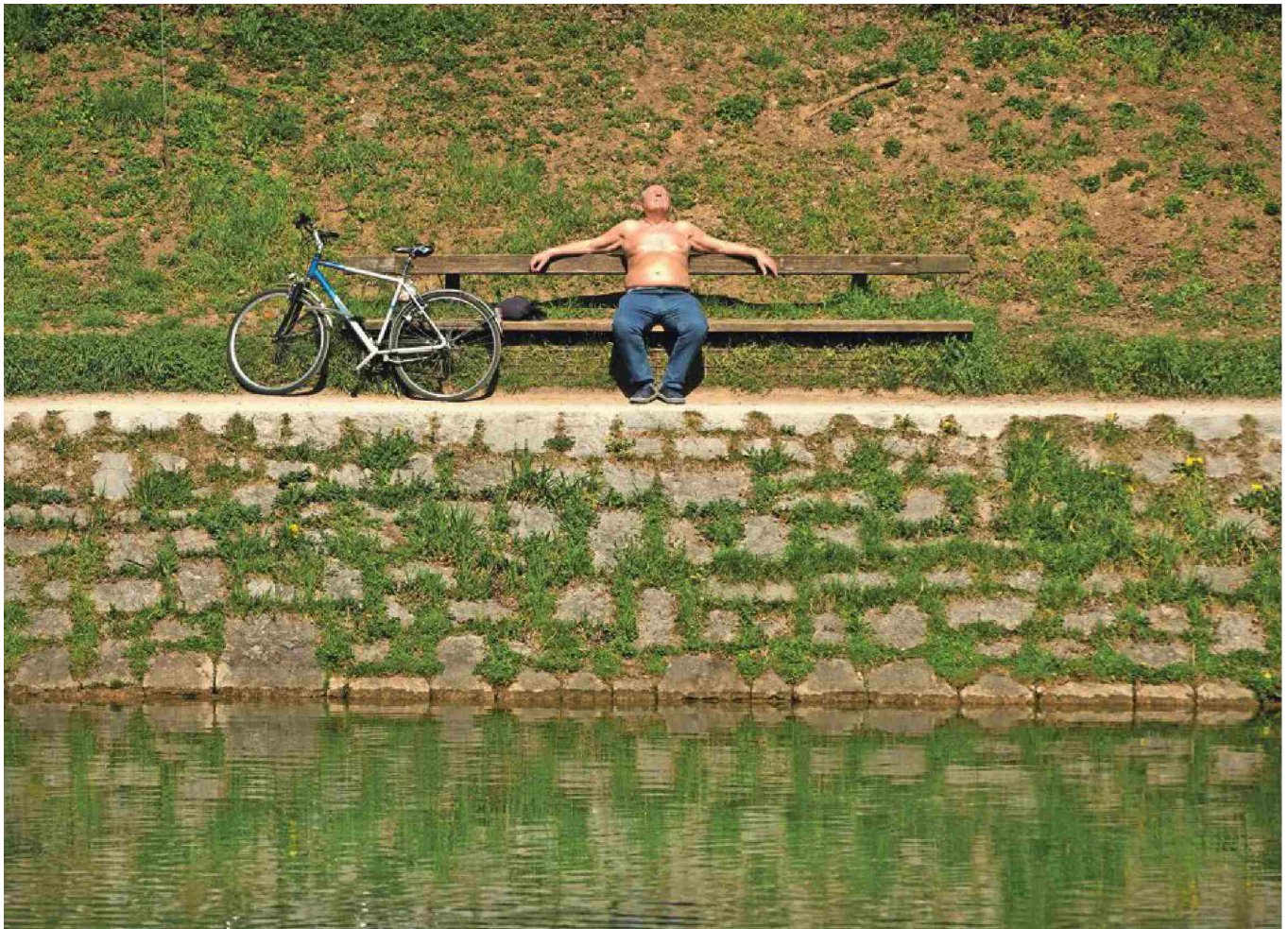
# 50 %

možnost je, da bo človek zbolel zaradi **depresije**, če jo je enkrat že imel

*Ce imate bolezen srca, je skorajda štirikrat več možnosti, da boste zboleli tudi zaradi **depresije**, še slabše pa bo v primeru diabetesa, raka ali parkinsonove bolezni.*



Večina težav v duševnem zdravju nastaja po-  
stopoma, pravi Lilijana Šprah.



Najpomembnejši elementi aktivnega staranja so preprečevanje bolezni, krepitev psihične in telesne dejavnosti ter aktivno delovanje v skupnosti.  
FOTO JURE ERŽEN