



Skupaj za duševno zdravje

SUZANA P. KOVAČIČ

Kranj – »Po pandemiji covid-19 je tudi v Sloveniji zaznati poslabšanje duševnega blagostanja in večjo pogostost težav v duševnem zdravju pri določenih skupinah prebivalstva. Več je poročanja o simptomih anksioznosti in depresije, zlasti pri mlajši populaciji (otroci, mladostniki). Dobra tretjina odraslih ima težave v duševnem zdravju, od tega jih ima nekaj manj kot desetina povečano verjetnost prisotnosti depresivne motnje. Težave se v največjem deležu pojavljajo pri mlajših odraslih (30,9 odstotka), povečana verjetnost depresivne motnje pa pri starostni skupini od 30 do 49 let (11,4 odstotka),« je iz povzetkov raziskave SI-PANDA povzela Judita Mušič, psihologinja iz kranjske območne enote Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ).

Vsaka duševna stiska še ni duševna motnja

Kot je dejala Mušičeva, se znaki in simptomi duševne bolezni, stiske lahko razlikujejo glede na motnjo, okoliščine in druge dejavnike. »Lahko vplivajo na čustva, misli in vedenje (npr. nezmožnost obvladovanja vsakodnevnih težav ali stresa, pretirani strahovi, umik od prijateljev, dejavnosti, povišana stopnja jeze ..., tudi težave z uporabo alkohola, drog, spremembe v prehranjevalnih navadah). Veliko telesnih bolezni je prav tako lahko povezanih z duševnimi težavami (npr. bolečine v želodcu, hrbtu, glavoboli, druge nepojasnjene boleči-

ne). Velja pa poudariti, da vsaka duševna stiska še ni duševna motnja. Po vsej verjetnosti pa se posameznik spopada z duševno motnjo, kadar je njegovo odzivanje pretirano intenzivno glede na realne okoliščine in moti normalno funkcioniranje in odnose. Takrat se svetuje obisk osebnega zdravnika ali strokovnjaka s področja duševnega zdravja.«

Kot sta pojasnili koordinatorici obravnave v skupnosti na Centru za socialno delo (CSD) Gorenjska Marjetka Kozjek Šurc in Nina Pohar, so pričakovali, da bo po pandemiji stisk, ki jih bodo zaznali na CSD v okviru duševnega zdravja, več. »To se ni zgodilo. So se pa na področju varstva otrok in dru-

žine znatno povečale stiske.«

Dostopnost pomoči

»Tako kot znanja iz prve pomoči so tudi znanja psihološke prve pomoči (PPP) pomembna, ker lahko pomagajo osebi v stiski, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali pa se stiska ne razreši,« je pojasnila Judita Mušič. Več informacij o prijavah za izobraževanja o PPP in brezplačnih programih je na spletni strani www.zadusevnozdravje.si. Sogovornici s CSD Gorenjska pritrjujeta, da je mreža pomoči široka. »Svetovanje in psihološko pomoč nudijo tudi v nevladnih organizacijah Ozara, Šent in Novi paradoks. Uporabnikom s težavami v duševnem zdravju pa nudi svetovalne, razbremenitvene in podporne pogovore ter pomoč v konkretni stiski tudi CSD.«

Strokovnjake zavezuje etični kodeks, po katerem so se dolžni ravnati in vključuje zagotavljanje anonimnosti. Za mlade je na voljo tudi brezplačna, anonimna spletna svetovalnica <https://www.tosemjaz.net/>.

Komu povedati

»S kampanjami, kot je Nisi ok? Povej naprej, ki je prva nacionalna kampanja proti stigmatizaciji ljudi s težavami v duševnem zdravju v Sloveniji, skušamo zmanjšati stigmo in spodbuditi ljudi k iskanju pomoči. Pomembno vlogo v kampanji imajo ambasadorji – osebe, ki imajo izkušnjo oz. so svoji osebe z izkušnjo s težavami v duševnem zdravju,« je poudarila Judita Mušič.

Marjetka Kozjek Šurc in Nina Pohar dodajata, da k temu pripomorejo tudi srečanja, s katerimi so nadaljevali v četrtek, 20. aprila, v organizaciji kranjske območne enote NIJZ in CSD Gorenjska pod naslovom Skupaj za duševno zdravje. »Na takšnih srečanjih se strokovni delavci povezujemo in na ta način posameznika v stiski kakovostneje podpremo v njegovih potrebah.« V četrtek, 18. maja, bo na Gospodarskem razstavišču v Ljubljani potekal Festival duševnega zdravja, namenjen širši javnosti.

Da bomo kot družba zaživel boljše

Judita Mušič: »Sprememba se mora začeti pri posameznikih, pri vsakem izmed nas, le tako se bo lahko spremenila celotna družba.« Marjetka Kozjek Šurc: »Ko poiščemo pomoč, je pomembno,

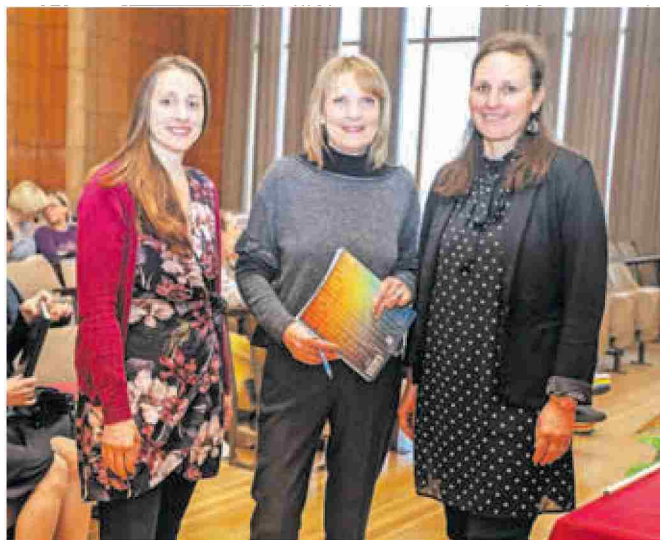
da se zavedamo, da smo prišli 'po moč' in smo s tem naredili prvi korak k spremembi na bolje!« Nina Pohar: »Strokovni delavci s skupnimi močmi, povezani lahko najboljše, celostno podpremo naše skupne uporabnike pri njihovih korakih h kvalitetnemu življenju v njihovem do-

mačem okolju.«

Dobro duševno zdravje zajema duševno kot tudi telesno in socialno področje. Mušičeva še svetuje: »Poskrbimo za zdrav življenjski slog, sprostitev, za negovanje odnosov z bližnjimi, predvsem pa je pomembno, da svoja občut-

ja izrazimo (skozi pisanje, ustvarjanje, gibanje – npr. ples) ali da govorimo o njih z nekom, ki mu zaupamo. Kadar pa je notranja stiska prevelika, je pomembno, da pravočasno poiščemo pomoč strokovnjaka.«

V četrtek, 20. aprila, je bilo na kranjski občini srečanje Skupaj za duševno zdravje, ki je bilo namenjeno medsebojnemu spoznavanju in sodelovanju različnih institucij in sektorjev, ki se ukvarjajo s področjem duševnega zdravja na Gorenjskem.



Od leve Judita Mušič, Marjetka Kozjek Šurc in Nina Pohar

/ FOTO: TINA DOKL