

10. oktober - Svetovni dan duševnega zdravja

SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE JE KLJUČNA ZA POSAMEZNIKA IN DRUŽBO

Krepimo prizadevanja za destigmatizacijo vseh duševnih motenj

Že od leta 1992 je 10. oktober posvečen obeležitvi Svetovnega dneva duševnega zdravja. Letošnjo svetovno temo »Živeti s shizofrenijo« smo v Sloveniji razširili na »Živeti z duševno motnjo in vsakodnevnimi izzivi«. S tem želimo poudariti tako skrb za ljudi z duševnimi motnjami (tudi s shizofrenijo) in njihove svojce kot tudi skrb za dobro počutje slehernega izmed nas ter njegovo spoprijemanje z vsakodnevnimi težavami. Vsakdo namreč lahko zboli za duševno motnjo, zato na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) opozarjamo, da je skrb za dobro duševno zdravje ključna ne samo za posameznike, ampak za celotno družbo.

Ljudje z duševnimi motnjami so ranljiva skupin, ki zahteva posebno skrb

Duševne motnje so razširjene in pomembno vplivajo na počutje, delovno učinkovitost in splošno funkcioniranje človeka. »Po ocenah iz leta 2011 naj bi vsako leto več kot tretjina oziroma okoli 164 milijonov Evropejcev trpelo zaradi različnih duševnih motenj. V svetu duševne in vedenjske motnje predstavljajo slabo desetino (7,4 %) bremena bolezni. Med njimi je na prvem mestu depresija, sledi tesnoba (anksioznost), motnje zaradi zlorabe drog, alkohola in shizofrenija,« je povedala dr. Helena Jeriček Klanšček z Nacionalnega inštituta za javno zdravje ki ugotavlja: »Ljudje z duševnimi motnjami so ranljiva skupina, pogosto marginalizirana, stigmatizirana, diskriminirana in izključena iz polne participacije v družbi. Tako npr. ljudje s shizofrenijo umirajo 15 do 20 let prej kot splošna populacija, predvsem zaradi sočasnih fizičnih bolezni in kajenja, imajo šest do sedemkrat večjo možnost, da so nezaposleni, pogosteje so brez doma in v težavah. Kljub temu, da je shizofrenija resna motnja, s katero se po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije spopada vsaj 26 milijonov ljudi, je pogosto spregledana in nerazumljena kot tudi druge duševne motnje.« Glavna značilnost duševnih motenj, tudi shizofrenije, je psihološka bolečina, ki je intenzivna, dolgotrajna in težka, pogosto jo spremlja še občutek socialne izolacije, ki je posledica stigmatiziranosti duševnih motenj. Stigma duševnih motenj je še vedno prisotna v večini držav, zato so prizadevanja za destigmatizacijo vseh duševnih motenj, poudarjanje pozitivnih vidikov duševnega zdravja, zmanjševanje vsakodnevnih stresorjev in krepitev veščin za spoprijemanje z njimi, ključni sodobni koncepti na področju duševnega zdravja.

Shizofrenija je najpogostejši razlog za obravnave v psihiatričnih bolnišnicah pri nas

V Sloveniji nimamo natančnih podatkov o obolevnosti za duševnimi motnjami, zato ocenjujemo pojavnost duševnih motenj iz podatkov iskanja pomoči v zdravstvenem sistemu. »Najpogostejši razlogi za prve obiske primarne in sekundarne zdravstvene mreže so anksiozne in stresne motnje, sledijo depresivne motnje in shizofrenija, ki je tudi najpogostejši razlog za obravnave v psihiatričnih bolnišnicah,« je pojasnila **dr. Helena Jeriček Klanšček** in dodala, da so glede na podatke o delovni invalidnosti in bolniškem staležu duševne in vedenjske motnje že vsa leta pogost vzrok za prvo kategorijo invalidnosti, da pa je ta skupina kot vzrok za bolniški stalež običajno na četrtem ali petem mestu. Analiza bolniškega staleža zaradi duševnih in vedenjskih motenj po diagnozah za zadnjih trinajst let kaže, da se število primerov bolniškega staleža manjša hitreje kot upada število dni bolniškega staleža.

Učinkovito spoprijemanje z vsakodnevnimi težavami in preprečevanje duševnih motenj

Vpliv finančno-gospodarske krize se kaže tudi na področju duševnega zdravja. Čeprav je odziv posameznika na stresne dogodke izrazito individualen, pa je finančno-gospodarska kriza lahko objektivno ogrožajoča za večino prebivalstva. *»V obdobju 2004–2012 zaznavamo v Sloveniji statistično značilno povišanje odstotka ljudi, ki doživljajo stres zaradi slabših gmotnih pogojev za življenje, zaradi težav v medosebnih odnosih v družini in s sodelavci ter zaradi osamljenosti. Finančno-gospodarska kriza namreč lahko preko vplivov na duševno zdravje posameznika vpliva tudi na njegove odnose z drugimi. Najbolj obremenjeni so predvsem odnosi z najbližjimi,«* ugotavlja **dr. Helena Jeriček Klanšček**.

Hkrati s finančno-gospodarsko krizo in z njenimi posledicami, se pojavljajo še druge spremembe na družbeni in individualni ravni: negotovost in nejasna perspektivnost, ki se pri posamezniku lahko odražata kot pojav vznemirjenosti in neprijetnih čustev (jeze, žalosti, razočaranja, tesnobe, depresivnosti, strahu, skrbi, dvomov in celo brezizhodnosti), občutja gmotne, socialne in duševne ogroženosti ter tudi večje potrebe po iskanju pomoči. **Nuša Konec Juričič z NIJZ** zato svetuje: *»Veliko težav duševnega zdravja lahko preprečimo z zmanjševanjem dejavnikov tveganja, in s krepitvijo varovalnih dejavnikov (kot so npr. dobri odnosi, občutek nadzora nad življenjem, pozitivna samopodoba, socialne opore itn.) ter učenjem strategij za obvladovanje stresne reakcije (dihalne in druge sprostitvene tehnike, izražanja čustev, tehnike reševanja problemov, postavljanje prioritete). Poleg univerzalnih ukrepov, ki so namenjeni celotni populaciji, je treba pozornost posvetiti še programom zgodnjega prepoznavanja težav v duševnem zdravju in izboljšani odzivnosti ter populacijskim skupinam, ki so zaradi različnih življenjskih okoliščin še posebej ranljive (npr. starejši, brezposelni, slabše izobraženi, revnejši itn.).«*

Izobraževanja za boljše duševno zdravje

NIJZ je v skrbi za duševno zdravje prebivalcev Slovenije pripravil številna izobraževanja. Izobraževalne delavnice za prebivalce lokalnih skupnosti z naslovom Moč druženja in prijateljstva, ki so jih razvili na ljubljanski območni enoti NIJZ, se bodo v izbranih lokalnih skupnostih vseh slovenskih regij odvijale letošnje jesen. V regiji Maribor bo delavnica izvedena v torek, 14.10.2014 ob 17h, v Domu kulture Ruše. *»Cilj delavnic je, da ljudje prepoznajo različne dejavnike, ki vplivajo na zdravje, da se še bolj povežejo med seboj in spoznajo pomen socialne mreže za pozitivno duševno zdravje,«* je razložila **Nuša Konec Juričič z Nacionalnega inštituta za javno zdravje** in nadaljevala: *»Za svetovalce na dvanajstih območnih enotah Zavoda za zaposlovanje smo letos izvedli izobraževanja za boljše prepoznavanje oseb, ki imajo depresijo ali težave zaradi rabe alkohola. Brezposelnost namreč ne vpliva le na slabši socialno-ekonomski položaj človeka, ampak je lahko vir duševnih stisk, občutkov manjvrednosti, žalosti, obupa in brezizhodnosti. Za svetovalce je pomembno, da se pravilno odzovejo na tovrstne težave in da vedo, kam lahko osebo napotijo po strokovno pomoč.»*

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje so pripravili tudi izobraževanje za medicinske sestre, ki izvajajo program Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike. Tema je krepitev veščin za izgradnjo realne samopodobe in spoprijemanje s stresom pri otrocih in mladostnikih. Te veščine so ključne za spoprijemanje z različnimi življenjskimi dogodki in za ohranjanje duševnega ter telesnega zdravja in blagostanja. Tudi ta izobraževanja se izvajajo v vseh slovenskih regijah letošnje jesen. Medicinske sestre, ki izvajajo program Vzgoja za zdravje za otroke in mladostnike v regiji Maribor, vabimo na izobraževanje v četrtek, 16.10.2014, na območni enoti Maribor Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

###

Dodatne informacije:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Mitja Vrdelja

Telefon: 01 2441 572

E-pošta: mitja.vrdelja@nijz.si