

KNJIGI NA POT

TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU SO KOMPLEKSNE IN POTREBUJEJO VEČDISCIPLINARNI PRISTOP

Ocene pojavnosti in bremen duševnih motenj napovedujejo, da bo v naslednjih letih to eden glavnih javnozdravstvenih problemov in skrb za dobro duševno zdravje bo pomembno vplivala na naša razmišljanja in na domala vsa področja našega življenja, vendar pa so po drugi strani duševne motnje od vseh kroničnih nenalezljivih bolezni tiste, o katerih imata laična in strokovna javnost najbolj različna stališča in prepričanja. Predsodki in napačne informacije so v povezavi z duševnimi motnjami bolj pravilo kot izjema. Laična javnost duševne motnje pogosto enači s psihosocialnimi pritiski ali stresom in šibkostmi osebe kakor pa z zdravstveno težavo, kar se odraža tako pri iskanju strokovne pomoči in zanimanju za zdravljenje kot tudi v prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja. Praksa namreč kaže, da približno polovica ljudi, ki zaradi težav v duševnem zdravju potrebuje strokovno pomoč, slednje ne poišče. Najpogostejša razloga za takšno vedenje sta predvsem slaba poučenost o značilnostih in posledicah duševnih motenj in stigma.

Če se je na duševno zdravje dolga desetletja gledalo predvsem kot na bolezen z izrazitimi poudarki na njenih negativnih platih, na ljudi s tovrstnimi težavami pa kot na nore in ničvredne, je danes naš pogled že manj diskriminatoren in izključujoč, zavedanje, da lahko za duševno motnjo zbolí vsak, pa vse bolj razširjeno. Aktualni pristopi promocijsko preventivnih aktivnosti na področju duševnega zdravja izpostavljajo, da področje skrbi za dobro duševno zdravje, preprečevanje duševnih motenj in iskanje ustrezne pomoči nikakor ne more biti zgolj v domeni medicinskih praks, saj je področje duševnega zdravja tesno povezano s sklopom subjektivnih izkušenj in družbenih procesov, zato mora vključevati kulturne prakse in nujno upoštevati različne okoliščine položajev posameznikov, družin in skupnosti.

V Sloveniji je bilo področje duševnega zdravja vrsto desetletij zanemarjeno. Po dolgoletnih prizadevanjih je bil leta 2008 vendarle sprejet prvi nacionalni dokument s področja duševnega zdravja – Zakon o duševnem zdravju, deset let pozneje pa je parlament potrdil dokument, ki predvideva tudi celovito urejanje tega področja – Resolucijo o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018–2028. Strokovna in laična javnost trenutno z velikim zanimanjem in upi spremljata njegovo implementacijo v želji, da se bodo končno tudi v Sloveniji zgodili večji premiki v smeri povečane skrbi za dobro duševno zdravje prebivalstva.

Ne glede na to pa se trenutno v slovenskem prostoru še vedno soočamo s pomanjkanjem kakovostnih promocijsko preventivnih aktivnosti na področju duševnega zdravja, ki bi bile dostopne širšemu krogu prebivalcev. Septembra 2017 smo združili svoje strokovne in raziskovalne kompetence in dolgoletne izkušnje s področja duševnega zdravja ekipi Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU in Inštituta Karakter in začeli izvajati program krepitve duševnega zdravja v obliki in vsebini, ki v slovenskem prostoru do takrat še ni bila na voljo – program OMRA.¹ Program je zasnovan večdisciplinarno in temelji na aktualnih smernicah na področju izvajanja promocije duševnega zdravja in opismenjevanja o najpogostejših duševnih motnjah – motnjah razpoloženja. Glavni cilj programa je predvsem povečati dostopnost do različnih informacij, povezanih z zgodnjim prepoznavanjem motenj razpoloženja in razpoložljivih oblikah (samo) pomoči s pomočjo spletne izobraževalne platforme in regijsko usmerjenega pristopa z izvajanjem neposrednih izobraževanj za različne ciljne skupine.

Po dveh letih izvajanja programa smo z njegovimi učinki izjemno zadovoljni. V večavtorski monografiji *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki* predstavljamo prve rezultate programa OMRA, ki smo jih pripravili na osnovi skrbno načrtovanih in izvedenih evalvacijskih postopkov tako na kvantitativni kakor kvalitativni ravni. Poleg sklopa prispevkov, ki predstavljajo kratkoročne in dolgoročne učinke programa OMRA, smo v pričujoči publikaciji duševno zdravje in motnje razpoloženja naslovili tudi s pomočjo prispevkov vabljenih avtoric in avtorjev. Prispevki podajajo pregled politik, zdravstvenih statistik in medicinskega modela razumevanja zdravja in bolezni, hkrati pa predstavljajo tudi nekatere poglede in razmisleke antropologije, sociologije in socialnega dela na področju obravnavanja duševnega zdravja.

Večdisciplinarno razumevanje in obravnavanje težav v duševnem zdravju se odraža tudi v prispevkih o obravnava in pristopih zdravljenja motenj razpoloženja.

1. Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja (akronim OMRA)

Avtorice in avtorji naslavljajo vse od farmakoloških pristopov do komplementarnih medicinskih metod in psihoterapevtskih intervencij in ne nazadnje stigmo, enega ključnih dejavnikov, ki osebe s težavami v duševnem zdravju odvrča od iskanja strokovne pomoči. Brez nevladnih organizacij, centrov za socialno delo in svojcev si kakovostne in celostne obravnave na področju duševnega zdravja ne znamo več predstavljati. Trije prispevki v publikaciji podrobno predstavljajo njihovo vlogo, ključna področja delovanja, izkušnje in ovire, s katerimi se srečujejo. V dobi novih tehnologij se tudi na področju digitalnega (duševnega) zdravja vse bolj uveljavljajo različna spletna orodja (spletne strani, družbena omrežja, aplikacije za pametne naprave). Njihovo vlogo pri zmanjševanju družbene stigme, dvigu pismenosti o duševnem zdravju in spodbujanju k iskanju ustrezne pomoči v stiskah kritično presoja prispevek, ki predstavlja tudi ključne aktivnosti programa OMRA na družbenih omrežjih. Nekatere življenjske okoliščine lahko predstavljajo veliko tveganje za razvoj težav v duševnem zdravju. V monografiji so podrobneje predstavljene nekatere od teh, ki so še posebej aktualne v sedanjem času: migracije, zloraba opiatov in brezposelnost.

Večavtorska monografija znanstvenih in strokovnih prispevkov Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki je namenjena tako laični kakor strokovni javnosti. Avtorji prispevkov smo prepričani, da bo v njej lahko vsak našel kaj zanimivega in poučnega. Če vsaj malo velja kitajski pregovor *Znanje je zaklad, ki venomer spremlja svojega lastnika*, potem verjamemo, da bo marsikdo s pomočjo labirinta znanj pričujoče publikacije našel številne uporabne usmeritve, kako poskrbeti za dobro duševno zdravje tako pri sebi kakor drugih.

Lilijana Šprah