



**Z VEČ ZNANJA
O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA
DO IZHODOV IZ LABIRINTOV**

Izkušnje in razmisleki



Z VEČ ZNANJA O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA DO IZHODOV IZ LABIRINTOV

Izkušnje in razmisleki

Uredila: Lilijana Šprah



Z VEČ ZNANJA O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA
DO IZHODOV IZ LABIRINTOV: IZKUŠNJE IN RAZMISLEKI

Uredila: Lilijana Šprah

Jezikovni pregled: Ana Jurkovič

Tehnično urejanje: Anela Klemenc Bešo

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut in Inštitut Karakter

Zanju: Lilijana Šprah, Maja Valič

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Oblikovanje in prelom: Polonca Mesec Kurdija

Publikacija je brezplačna.

Ljubljana, september 2019

Prva e-izdaja

Vsi prispevki so recenzirani.

Publikacija je v pdf različici dostopna na spletni strani:

www.omra.si



Delo je zaščiteno z mednarodno licenco Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji)

© 2019 ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut, Založba ZRC

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI -ID= 301624064

ISBN 978-961-05-0219-7 (pdf)

KAZALO

| | |
|--|----|
| KNJIGI NA POT TEŽAVE V DUŠEVNEM ZDRAVJU SO KOMPLEKSNE IN POTREBUJEJO VEČDISCIPLINARNI PRISTOP Lilijana Šprah | 3 |
| PREDGOVOR OMRA V ZAKULISJU Jana Šimenc | 7 |
| DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH PREBIVALCEV SLOVENIJE SKOZI ZDRAVSTVENO STATISTIKO Nuša Konec-Juričič, Domen Kralj, Anja Magajna, Saška Roškar, Špela Selak, Sandra Simonovič, Matej Vinko | 13 |
| UMEŠČENOST PROGRAMA OMRA V JAVNI INTERES O DUŠEVNEM ZDRAVJU Anela Klemenc Bešo | 27 |
| RESOLUCIJA O NACIONALNEM PROGRAMU DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2018-2028 Jožica Maučec Zakotnik | 35 |
| PRISPEVEK ANTROPOLOGIJE H KULTURNO OBVEŠČENI PSIHIATRIJI Duška Knežević Hočevar | 41 |
| UVAJANJE INOVATIVNEGA PROGRAMA PISMENOSTI O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA V SLOVENIJI: REZULTATI IN UČINKI PROGRAMA Lilijana Šprah | 51 |
| ANKSIOZNE MOTNJE Mojca Zvezdana Dernovšek | 75 |
| PONAVALJAJOČA SE DEPRESIVNA MOTNJA IN DEPRESIJA V SKLOPU BIPOLARNE MOTNJE Mojca Zvezdana Dernovšek | 83 |
| EVALVACIJA UČINKOV PROGRAMA OPISMENJAVANJA O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA NA RAVEN RAZUMEVANJA ZNAČILNOSTI IN POSLEDIC ANKSIOZNOSTI, DEPRESIJE IN BIPOLARNE MOTNJE RAZPOLOŽENJA Lilijana Šprah | 91 |

| | |
|--|-----|
| UMEŠČANJE DUŠEVNEGA ZDRAVJA NA DRUŽBENA OMREŽJA – PRIMER PROGRAMA OMRA | |
| Jana Šimenc | 113 |
| PREUSMERITEV POGLEDA OD STIGMATIZIRANIH K STIGMATIZIRAJOČIM | |
| Duška Knežević Hočevar | 129 |
| KAKO SE JE PROGRAM OMRA DOTAKNIL UDELEŽENK IN UDELEŽENCEV DELAVNICE | |
| Duška Knežević Hočevar | 139 |
| NAJPOGOSTEJŠA VPRAŠANJA O ZDRAVILIH ZA ZDRAVLJENJE MOTENJ RAZPOLOŽENJA | |
| Rok Tavčar | 151 |
| KOGNITIVNO-VEDENJSKA TERAPIJA | |
| Maja Bundalo Bočić in Mojca Zvezdana Dernovšek | 161 |
| TEORETIČNA ZASNOVA METODE INTERPRETACIJE SIMPOTOMOV OBSESIVNO-KOMPULZIVNE MOTNJE (OKM) | |
| Urška Battelino | 169 |
| PSIHIATRIČNO IN AJURVEDSKO RAZUMEVANJE IN ZDRAVLJENJE DEPRESIJE: IZKUŠNJE PACIENTOV V SLOVENIJI | |
| Maja Kolarević | 181 |
| SVOJCI OSEB Z DUŠEVNIMI MOTNJAMI | |
| Mojca Zvezdana Dernovšek | 189 |
| VLOGA NEVLADNIH ORGANIZACIJ NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA: PRIMER DRUŠTVA ALTRA | |
| Suzana Oreški | 197 |
| VLOGA CENTRA ZA SOCIALNO DELO IN KOORDINATORJA OBRAVNAVE V SKUPNOSTI PRI OBRAVNAVI OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU | |
| Janez Sterle | 207 |
| PSIHOLOŠKI VIDIKI BREZPOSELNOSTI | |
| Brigita Vončina | 221 |
| MOTNJE RAZPOLOŽENJA PRI UPORABNIKIH OPIATOV | |
| Barbara Lovrečič in Mercedes Lovrečič | 233 |
| DUŠEVNO ZDRAVJE V KONTEKSTU SODOBNIH MIGRACIJ | |
| Sanja Cukut Krilić | 245 |

»Veliko mora človek narediti sam, ampak jaz nimam volje«

Tadej, 25 let

Živim v malem mestu. Lahko bi tudi rekel v veliki vasi. V vasi, kjer je samo en zdravnik in psihologinja. Seveda tu ni na voljo psihoterapije. To bi tako potreboval. Rad bi se odselil. Tja, kjer lahko obiščeš psihoterapevko ali odlično psihiatrinjo.

Začelo se je že, ko sem bil majhen. Jecljal sem. Mami so svetovali, naj me pelje k psihologu. In sem ga obiskoval. Zgodaj sem ugotovil, kdo je psiholog. Ko sem odraščal, sem spoznal učiteljice in učitelje v osnovni šoli in psihologa Dejana. Rad sem ga imel, ker je bil prijazen.

Pri 16 pa sem prvič doživel panični napad. No, danes vem, da je to bil panični napad. Takrat nisem obiskal zdravnika. Pa ne zato, ker bi me bilo strah ali sram, enostavno sem mislil, da bo minilo. Pa se je samo stopnjevalo. Srce mi je tako razbijalo, da sem njegove udarce dobesedno videl skozi pulover. Poiskal sem urgentno pomoč in bil hospitaliziran na pediatrični kliniki. Prijazna zdravnica mi je pojasnila, da naj bi to bilo psihične narave, in me napotila k psihiatru. Bilo je enostavno. Dobil sem napotnico in šel v večje mesto k pedopsihiatru. Dobil sem zdravila, sam pa sem se vključil v eno skupino, ki jo je vodil psiholog. Že kot otrok sem imel dobro izkušnjo s psihologom Dejanom. Verjel sem, da mi bo tudi ta pomagal.

Po napadih sem poleg zdravil dobil tudi diagnozo – depresija in mešana anksiozna motnja. Trikrat so me hospitalizirali v drugem večjem mestu. Pravzaprav ni bilo tako veliko, je pa tam bila odlična psihoterapevka. Tam sem spoznal meni podobne najstnike in najstnice. S številnimi sem postal prijatelj. Pogosto se pogovarjamo po facebooku. Razumem jih. Vem, kako je, če si na tleh, samo problem je, ker njim boljše pomagam kot sebi. To je problem.

Veliko berem. V google vtipkaš in poiščeš. Toda karkoli preberem, piše, da lahko človek naredi veliko sam. Verjetno res, ampak jaz nimam volje. Cele dneve spim. Že devet let jemljem antidepresive, antipsihotike, stabilizatorje razpoloženja. Morda pa nimam pravih zdravil. Rad bi izvedel še kaj več o zdravilih. Še raje pa bi imel tako psihologinjo, kot je bil psiholog Dejan. Konec meseca sem naročen pri njej. Če se bova ujela, bom ostal v mestu.

(Predelana pripoved iz terenskega gradiva programa OMRA)

www.omra.si

