



**OD SEZNANJENOSTI  
S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM  
ZDRAVJU DO UČINKOVITEGA  
ODZIVANJA Z MANJ STIGME**

**Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!**





# **OD SEZNANJENOSTI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU DO UČINKOVITEGA ODZIVANJA Z MANJ STIGME**

**Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!**

FROM MENTAL HEALTH AWARENESS  
TO EFFECTIVE RESPONSES  
WITH LESS STIGMA

Now is the time to put knowledge into practice!

Uredila: Lilijana Šprah



Založba ZRC

OD SEZNANJENOSTI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU  
DO UČINKOVITEGA ODZIVANJA Z MANJ STIGME:

Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso!

Uredila: Lilijana Šprah

Jezikovni pregled: Ana Jurkovič

Tehnično urejanje: Anela Klemenc Bešo

Izdajatelj: ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut

Zanju: Lilijana Šprah

Založila: Založba ZRC, ZRC SAZU

Zanjo: Oto Luthar

Glavni urednik založbe: Aleš Pogačnik

Slika na naslovnici: Brigita Krek

Oblikovanje in prelom: Polonca Mesec Kurdija

Tisk: Cicero Begunje

Naklada: 200

Ljubljana, september 2022

Prva izdaja, prvi natis / Prva e-izdaja

Vsi prispevki so recenzirani.

Publikacija je v PDF-različici dostopna na spletni strani:

[www.omra.si](http://www.omra.si)



Delo je zaščiten z mednarodno licenco Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (priznanje avtorstva, deljenje pod istimi pogoji):  
<https://doi.org/10.3986/9789610506768>

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.89-008.485(082)

316.647.8-056.34(082)

OD seznanjenosti s težavami v duševnem zdravju do učinkovitega odzivanja z manj stigme: zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso! = From mental health awareness to effective responses with less stigma : now is the time to put knowledge into practice! / uredila Lilijana Šprah. - 1. izd., 1. natis. - Ljubljana : Založba ZRC, 2022

ISBN 978-961-05-0675-1

COBISS.SI-ID 120410883

ISBN 978-961-05-0676-8 (PDF)

COBISS.SI-ID 120617475

# KNJIGI NA POT

## PROGRAM OMRA NA PREPIHU MED EPIDEMIJO IN PRIZADEVANJI ZA DVIG PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU

Lilijana Šprah

Pričujoča večavtorska monografija preglednih in izvernih znanstvenih prispevkov, ki je nastala v sklopu promocijsko preventivnega programa Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja (akronim OMRA; [www.omra.si](http://www.omra.si)), je že druga tovrstna, ki smo jo izdali tokrat po petletnem obdobju izvajanja programa OMRA. Prvo smo pripravili v letu 2019 z naslovom Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki. V tokratni je 19 prispevkov s področja duševnega zdravja, ki smo jim člani in članice programa posvetili največ pozornosti in dela v preteklem obdobju. K sodelovanju smo povabili tudi zunanje avtorice, ki so svoja znanja in izkušnje na področju duševnega zdravja povzele v treh prispevkih.

V preteklih treh letih izvajanja programa OMRA je epidemija nalezljive bolezni COVID-19 dodobra pretresla tudi članice in člane ekipe programa. Ne samo zaradi številnih prilagoditev, ki smo jih bili prisiljeni uvesti, če smo želeli izvajati načrtovane aktivnosti programa, temveč tudi zato ker smo se zelo kmalu po razglasitvi epidemije znašli pred velikim novim izzivom na področju skrbi za

---

**Avtorica:** Lilijana Šprah

**Znanstveni in strokovni naziv:** doktorica medicinskih ved,  
univerzitetno diplomirana psihologinja, višja znanstvena sodelavka,  
predstojnica Družbenomedicinskega inštituta ZRC SAZU

**Inštitucija/zaposlitev, naslov:** ZRC SAZU, Družbenomedicinski inštitut,  
Novi trg 2, 1000 Ljubljana

**E-naslov:** lilijana.sprah@zrc-sazu.si

dobro duševno zdravje. Strokovna javnost je že relativno hitro po začetku epidemije začela opozarjati, da virus SARS-CoV-2 ne ogroža zgolj telesnega zdravja, ampak skupaj z ukrepi za njegovo zamejitev sproža tudi novo epidemijo – epidemijo težav v duševnem zdravju. V letu 2020 se je število ljudi, ki so zboleli zaradi anksioznosti in depresije, močno povečalo. V samo enem letu so epidemiološke študije zabeležile 26-odstotno povečanje anksioznih in 28-odstotno povečanje depresivnih motenj. Prave razsežnosti težav v duševnem zdravju pa pravzaprav šele odkrivamo. Pričakovati je, da se bo slabše duševno zdravje prebivalstva pojavljalo v večjem obsegu kot pred epidemijo. Že sedaj pa beležimo, da postajajo težave v duševnem zdravju pereč problem v nekaterih ranljivejših družbenih skupinah, kot so otroci, mladina, starejši, uporabniki in uporabnice, njihovi bližnji. Podrobnejši pregled vpliva pandemije na duševno zdravje je v tej publikaciji predstavljen v posebnem prispevku z naslovom Povezanost težav v duševnem zdravju in pandemije COVID-19.

V programu OMRA smo se na aktualne okoliščine, povezane z epidemijo, hitro odzvali in začeli intenzivno obveščanje javnosti, kakšno tveganje za duševno zdravje predstavlja epidemija. Naslavljali smo varovalne dejavnike in ozaveščali javnost z uporabnimi predlogi za krepitev duševnega zdravja idr. Naša že utečena delavnica o stresu in soočanju z motnjami razpoloženja je bila kot naročena za to turbulentno obdobje, ko je umanjkal dostop do siceršnjih promocijsko preventivnih programov in ko je bil dostop do strokovnjakov in strokovnjakinj na področju duševnega zdravja močno okrnjen. Ljudje so se posledično znašli v vse večjih psihičnih stiskah. V obdobju med 2020 in 2022 smo zaradi velikega zanimanja izvedli kar 32 petinpolurnih spletnih delavnic Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! Učinki teh delavnic so zelo spodbudni in izsledki so podrobno predstavljeni v prispevku Evalvacija učinka spletnih delavnic Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! na raven pismenosti o motnjah razpoloženja.

V preteklem obdobju izvajanja programa OMRA smo še posebej naslovili dve pereči tematiki na področju duševnega zdravja: osebnostne motnje in stigmo. Osebnostne motnje so nekoliko posebna skupina motenj, saj niso nekaj, za čimer bi zboleli, kot za npr. depresijo, marveč govorimo o dolgotrajni motnji v osebnostnem delovanju. Gre za posebno obliko osebnostne strukture oz. tistega, čemur rečemo tudi značajske poteze. Osebnostne motnje so dolgotrajna stanja, ki sodijo med najresnejše duševne težave in pomembno vplivajo na posameznikovo delovanje. Če so osebnostne značilnosti tako intenzivne in ekstremne, da hudo motijo vsakodnevno funkcioniranje in odnose, je to huda duševna motnja. Pri osebah z blago izraženo osebnostno motnjo se pojavljajo

težave zgoj na nekaterih področjih delovanja, vendar še vedno govorimo o delu kontinuuma, ki ga povezujemo z negativnim duševnim zdravjem. Raziskave razkrivajo, da je seznanjenost z značilnostmi in posledicami osebnostnih motenj v laični javnosti in, presenetljivo, tudi v strokovnih krogih relativno slaba – kljub podatkom, ki kažejo, da so osebnostne motnje sorazmerno pogoste. Njihova prevalenca v splošni populaciji se giblje med 4 in 15%. To upravičeno vzbuja skrb tako zaradi neustreznega prepoznavanja težav in iskanja pomoči kakor stigme in socialnega izključevanja ljudi, ki trpijo zaradi osebnostnih motenj. V pričujoči publikaciji posvečamo osebnostnim motnjam osrednjo pozornost. Avtorice in avtorji prispevkov so v njih predstavili paleto različnih pogledov na osebnostne motnje, aktualne smernice in posebnosti pri njihovi obravnavi in zdravljenju in nekatera družbena vprašanja, ki se odpirajo v zvezi z osebnimi motnjami: Stara in nova klasifikacija osebnostnih motenj – pomen za klinično delo; Kratek pregled psihodinamskega pogleda na osebnostne motnje; Evolucijski vidiki osebnostnih motenj; Učinkovitost psihoterapije pri obravnavi osebnostnih motenj; Psihoanalitično delo z metaforo pri obsesivno-kompulzivni motnji; Družbeni mediji in narcizem: produktivni kaos znanosti v nastajanju.

Poseben poudarek se v pričujoči publikaciji nanaša na področje pismenosti o duševnem zdravju. Eden najbolj uporabljenih pristopov na področju obveščeniosti in ozaveščanja prebivalstva o značilnostih in posledicah težav v duševnem zdravju namreč izhaja iz konstrukta pismenosti o duševnem zdravju, na katerem temelji tudi naša večdisciplinarna izobraževalna platforma OMRA. Gre za večrazsežnostni model, ki opredeljuje pismenost kot skupek kognitivnih in socialnih veščin posameznika, ki omogočajo: sposobnost prepoznave specifičnih duševnih motenj; znanja o vzrokih in dejavnikih tveganja za pojav motenj; znanja o načinih samopomoči; znanja o strokovni pomoči, ki je na voljo; odnos in vedenja, ki olajšajo prepoznavo duševnih motenj; iskanje pomoči in znanja o tem, kje najti informacije o duševnem zdravju. Podrobneje je ta koncept z izsledki kratkoročnih in dolgoročnih učinkov naših delavnic na raven pismenosti o motnjah razpoložena in osebnostnih motnjah predstavljen v naslednjih prispevkih: Evalvacija učinka spletnih delavnic Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči! na raven pismenosti o motnjah razpoložena; Vpliv psihoedukacijskih delavnic Čustveni vrttiljak odnosov: prepoznavajmo osebnostne motnje med nami na raven pismenosti o osebnostnih motnjah; Sporočila udeležencev in udeleženk delavnic OMRA o motnjah razpoložena, osebnostnih motnjah in stigmati.

Stigma, povezana s težavami v duševnem zdravju, je tretje obsežnejše področje, ki ga naslavlja kar nekaj prispevkov v tokratni publikaciji: Povezanost stereotipov, predsodkov in diskriminatornega vedenja z izbranimi sociodemografskimi

spremenljivkami v skupini udeležencev in udeleženk delavnic OMRA; Mejna osebnostna motnja in stigma: ali smo res sami odgovorni za (samo)stigma?; Stigma in ovire pri iskanju pomoči med begunci in begunkami; Demenca in stigma. Stigma povezujemo z eno od ključnih okoliščin, ki vpliva na odločitev, ali bodo ljudje s težavami v duševnem zdravju poiskali pomoč ali ne. Stigma zaobsega oboje – tako različne predsodke kot diskriminatorno vedenje do oseb s težavami v duševnem zdravju. Posledice stigme so posameznikova izključenost iz družbe, slaba socialna podpora, slabša kakovost življenja in slaba samopodoba. Poleg vpliva na kakovost posameznikovega življenja pa lahko stigma škoduje izidu samega zdravljenja, saj ovira uspešnost in učinkovitost okrevanja posameznika s težavami v duševnem zdravju. Še posebej je lahko stigma velika ovira pri iskanju pomoči in uspešnem okrevanju v ranljivih skupinah, kot so migranti, osebe z oviranostmi, starejši, podeželsko prebivalstvo, kronično bolni idr.

V publikaciji nekaj prispevkov naslavlja tematiko duševnega zdravja še iz drugih perspektiv. Razkrivajo, kakšno je zadovoljstvo uporabnikov in uporabnic centra za duševno zdravje (Ocena potreb: izkušnje pacientov z obravnavo v Centru za duševno zdravje odraslih); kakšna so opažanja podeželskih zdravnikov in zdravnic o specifičnih težavah in vzrokih slabega počutja in obolenj kmečkenga prebivalstva v primerjavi z nekmečkih (Podeželski zdravniki širše o trpljenju ljudi, ki kmetujejo) in kakšno vlogo ima lahko filozofsko svetovanje na področju spoprijemanja s težavami v duševnem zdravju (Duševne težave in filozofija).

Zdravje ni le odsotnost bolezni, temveč je tudi telesno in duševno blagostanje. S tem nista mišljeni neprestana vznemirjenost in sreča, temveč tako stanje, v katerem se lahko oseba dobro sooča z izzivi vsakodnevnega življenja. V nasprotju s telesnimi boleznimi, kot je sladkorna bolezen, je duševno zdravje mnogo težje opredeliti, zato želimo bralcem in bralkam tudi s pomočjo pričujoče publikacije Od seznanjenosti s težavami v duševnem zdravju do učinkovitega odzivanja z manj stigme: Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso! približati raven obveščenosti o duševnem zdravju vsaj do te mere, kot jo imajo ljudje npr. o sladkorni bolezni. Avtorji in avtorice prispevkov smo prepričani, da bo v njej lahko vsakdo, bodisi laik/-inja bodisi strokovnjak/-inja, našel kaj zanimivega in poučnega in to znanje prenesel tudi v prakso.



# PREDGOVOR

## PROGRAM OMRA ZA KULISAMI

Anja Ibrčič

Pisal se je petek, 6. 3. 2020, ko se je ekipa OMRA v novi razširjeni zasedbi prvič v živo srečala na uvodnem sestanku z namenom spoznavanja novih članov ekipe in priprave izvedbe programa, ki je stopal v tretje leto izvajanja. Iskreno si nismo predstavljali, da bo naše naslednje druženje v pristnem osebnem stiku šele 10. oktobra 2021, ko smo obeležili svetovni dan duševnega zdravja. Program je namreč v nadaljevanju dodobra zaznamovala epidemija COVID-19, ko smo bili primorani prav vse naše vsebine, dogodke in srečanja, kakor smo vedeli in znali, na hitro preusmeriti na spletne platforme. To je bil poseben izziv, ki smo ga suvereno sprejeli. Tako kot v vsakodnevnem življenju tudi v delovnem okolju predstavljajo fleksibilnost, spontanost in iskanje rešitev tukaj in zdaj konstruktiven način spoprijemanja s stresom. Tudi strokovnjaki s področja duševnega zdravja se trudimo biti model dobre prakse za ljudi, ki se na nas obrnejo po pomoč, odgovore.

Osebnih zgodb ljudi, ki smo jih prejeli po naših komunikacijskih kanalih, so sporočale, da so se zaradi zaščitnih epidemioloških ukrepov precej poslabšale razmere na področju duševnega zdravja. Povečale so se različne duševne stiske, pogosti so bili primeri, ko so se posameznikom uresničili največji strahovi (ostati sam, zboleti, strah pred smrtjo bližnjih ali ogrožanje lastnega življenja, odvzeta svoboda gibanja idr.), znašli s(m) se pred t. i. tehnostresom. Zlasti veliko težav so imeli starejši in druge ranljive skupine, velik izziv je bilo namreč soočenje s tehnologijo, ki je začela zasedati večino našega življenjskega prostora.

---

**Avtorica:** Anja Ibrčič

**Znanstveni in strokovni naziv:** magistrica psihologije, specializantka transakcijske analize

**Inštitucija/zaposlitev, naslov:** ZAŽIVETI, Psihološko svetovanje in psihoterapija, Hudovernikova 2, 1000 Ljubljana; strokovna sodelavka Društva Altra, Zaloška cesta 40, 1000 Ljubljana

**E-naslov:** info@zaziveti.si



Uvodno srečanje skupine OMRA (marec 2020)



Snemanje predavanja ob svetovnem dnevu duševnega zdravja v prostorih ZRC SAZU (oktober 2020)



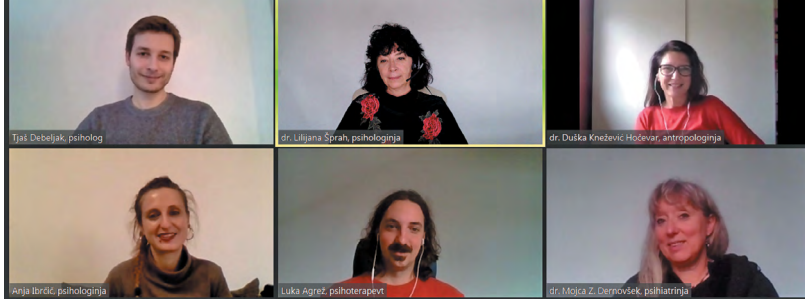
Novoletna poslanica skupine OMRA (december 2020)

Porajala se je nova, nepričakovana realnost in karkoli smo poznali pred tem obdobjem, ni bilo več primerljivo z novimi okoliščinami. Ekipe OMRA se je začela redno dobivati na spletni platformi Zoom, ki smo jo v zadnjih treh letih do potankosti spoznali in izkoristili njene možnosti za nove pristope komuniciranja, spletne delavnice, okrogle mize, predavanja.

Poseben izziv so nam predstavljale izvedbe spletnih delavnic, v katere smo želeli vnesti čim več interaktivnosti. Delavnico o motnjah razpoloženja Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!, ki se je prej izvajala v živo, smo morali popolnoma prilagoditi spletni izvedbi in se precej potruditi, da smo ohranili njene psihoedukacijske učinke. Čisto na novo pa smo v spletni obliki vzpostavili delavnico, ki naslavlja osebne motnje: *Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznajmo osebne motnje med nami*, ki je predstavljala poseben izziv, kako laični javnosti na jasn način predstaviti kompleksno področje osebnostnih motenj. Delavnica je postavljena v psihološki in psihoterapevtski okvir in glede na povratne informacije udeležencev nam je uspela zelo dobro. Tretja, nova delavnica *Moč pogovora - šibkost stigme* pa je bila za razliko od prejšnjih dveh, ki sta bili organizirani v obliki krajših predavanj in nalog, zastavljena v obliki pogovora v manjših skupinah. Z udeleženci in udeleženkami smo se pogovarjali o stigmati na področju duševnega zdravja. Vedno znova smo ugotavljali, kako blagodejno je na ljudi deloval pogovor o tovrstnih vsebinah.

Brez tehničnih težav in zapletov pri našem delu seveda ni šlo. Bolj ali manj uspešno smo poleg strokovne priprave imeli kar nekaj dodatnih izzivov z obvladovanjem »tehnikacij«. Številne prilagoditve predavanj in delavnic so nam povzročale sive lase. In ljudje si le težka predstavljajo, koliko treme, stresa in truda s strani ekipe je bilo v ozadju, da so aktivnosti potekale nemoteno in da smo lahko na prvi pogled brezhbno izpeljali dogodke. Nekajkrat nam je tudi padla spletna povezava in le upali smo lahko, da so udeleženci in udeleženke dogodka na drugi strani še vedno z nami. Delo na daljavo nam je sicer olajšalo urnik, saj se nam zjutraj ni mudilo v pisarne, ni bilo skrbi, ali bomo obstali v gneči na cesti, ali bomo našli parkirni prostor, nismo preveč razmišljali, kaj bomo v delovniku oblekli od pasu navzdol ..., hkrati pa ga je tudi otežilo. Komunicirati nekaj ur z računalniškim ekranom in ostati kot predavatelj brez verbalne in telesne povratne informacije s strani udeležencev in udeleženk je precej neprijetno in potrebovali smo kar nekaj časa, da smo se tej izkušnji privadili. Da nekaj vendarle delamo prav, smo izvedeli iz sporočil, e-mailov, vprašanj, pohval, pisnih komentarjev udeležencev.

Ker smo bili večino časa izvajanja programa omejeni z epidemiološkimi ukrepi, smo v glavnem ves program izpeljali v spletni obliki. Šele ob izteku tega nenavadnega obdobja smo se uspeli previdno podružiti na nekaterih dogodkih,



Pričelo se je dvoletno obdobje izvajanja spletnih delavnic OMRA (januar 2021)



Delo od doma- zlaganje gradiv za udeležke in udeležence spletnih delavnic (januar 2021)



Naposled po letu dni izvajanja aktivnosti programa na daljavo – srečanje skupine OMRA v živo ob svetovnem dnevu duševnega zdravja v Linhartovi dvorani v Radovljici (oktober 2021)



Nekaj uvodnega zagrevanja skupine OMRA pred delovnim srečanjem na platformi ZOOM (november 2021)

kjer smo presenečeni lahko primerjali razliko med našimi podobami v živo in preko zaslonov. Zelo zanimiva izkušnja. Čeprav smo se praktično vsa tri leta gledali le preko spletnih okenc, smo se kot ekipa v sklopu programa OMRA zelo dobro povezali, spoprijateljili in odlično timsko sodelovali, kar se je odražalo v naši učinkovitosti.

Kljub vsem različnim oviram in izzivom je v zadnjih treh letih program OMRA pridobival prepoznavnost. Redno smo pisali in objavljali zanimivosti in napotke za različna področja duševnega zdravja na spletni strani in na socialnih omrežjih Facebook in Twitter, pogosto smo komunicirali z javnostjo preko medijev (redne mesečne oddaje v sodelovanju z Radiem Agora (Poti iz labirintov: <https://www.agora.at/sendungen-oddaje/detail/which/poti-iz-labirintov>), članki na temo duševnega zdravja v spletnih in fizičnih revijah, gostovanja v radijskih in televizijskih oddajah), obeleževali različne mednarodne dneve, posvečene (duševnemu) zdravju v obliki predavanj, okroglih miz, diskusij, izdajali mesečne elektronske novičnike idr. Stkali smo bogato mrežo pridruženih partnerjev, ki so naše vsebine posredovali po svojih ožjih in širših socialnih krogih. Izkazalo se je, da so naši izdelki v preteklih treh letih pomagali marsikomu, ki je iskal pomoč zase, za svoje bližnje ali se je želel zgolj dodatno seznaniti s področjem duševnega zdravja. Rečemo lahko, da je naš inovativni promocijsko izobraževalni program dosegel svoje poslanstvo.

Naj ob koncu podelim še svoje osebno doživljanje kot aktivna članica programa OMRA mlajše generacije. Izredno dragoceno mi je bilo zapluti s polnimi jadri v večino aktivnosti in delovnih nalog programa. Gre za program, ki odprtih rok sprejema najrazličnejše poglede, pristope, ideje k skupnemu ozaveščanju o pomenu duševnega zdravja. Program, o katerem sem dobila čast napisati predgovor in opisati zakulisje, mi je omogočil neprecenljive nove izkušnje. Začutila sem, da se lahko ogromno naučim, tudi veliko ponudim s svojim znanjem in kar nekaj kompetencami. Slednje sem lahko tekom timskega dela in skupine, ki združuje najrazličnejša področja in strokovne poglede na področju duševnega zdravja, še dodobra nadgradila, na kar sem ponosna in za kar sem hvaležna hkrati.

Želimo si, da bi vsebine programa OMRA prepoznavali in uporabljali vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, strokovni delavci in predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, navsezadnje pa tudi vsi ostali, ki jih tematika zanima. V tem pozitivnem in samozavestnem duhu plujemo proti naslednjemu triletju. Srčno upamo, da spet v pristnem stiku z ljudmi, s katerimi in za katere delujemo.



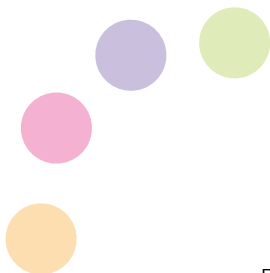
Okrogla miza skupine OMRA: Delo na daljavo – pasti in prednosti na področju duševnega zdravja (april 2022)



Skupina OMRA na Bledu – predavanje ob svetovnem dnevu narcistične zlorabe (junij 2022)



Promocijsko izobraževalna gradiva programa OMRA so prejeli tudi udeleženci in udeleženke naših dogodkov v živo (junij 2022)



# KAZALO

<b>KNJIGI NA POT PROGRAM OMRA NA PREPIHU MED EPIDEMIJO IN PRIZADEVANJI ZA DVIG PISMENOSTI O DUŠEVNEM ZDRAVJU</b> Lilijana Šprah	3
<b>PREDGOVOR PROGRAM OMRA ZA KULISAMI</b> Anja Ibrčič	7
<b>STARA IN NOVA KLASIFIKACIJA OSEBNOSTNIH MOTENJ – POMEN ZA KLINIČNO DELO / Old and new classification of personality disorders – significance for clinical work</b> Mojca Zvezdana Dernovšek	15
<b>EVOLUCIJSKI VIDIKI OSEBNOSTNIH MOTENJ / Evolutionary aspects of personality disorders</b> Malka Čeh	25
<b>KRATEK PREGLED PSIHODINAMSKEGA POGLEDA NA OSEBNOSTNE MOTNJE / A brief overview of the psychodynamic view of personality disorders</b> Anela Klemenc Bešo	39
<b>OSEBNOSTNE MOTNJE IN KOMORBIDNOST / Personality disorders and comorbidity</b> Mojca Zvezdana Dernovšek	51
<b>UČINKOVITOST PSIHOTERAPIJE PRI OBRAVNAVI OSEBNOSTNIH MOTENJ / Effectiveness of psychotherapy in the treatment of personality disorders</b> Luka Agrež	57
<b>PSIHOANALITIČNO DELO Z METAFORO PRI OBSESIVNO KOMPULZIVNI MOTNJI / Psychoanalytic work with metaphor in obsessive-compulsive disorder</b> Urška Battelino	65
<b>DRUŽBENI MEDIJI IN NARCIZEM: PRODUKTIVNI KAOS ZNANOSTI V NASTAJANJU / Social media and narcissism: productive chaos of science in the making</b> Jernej Kaluža	77
<b>VPLIV PSIHOEDUKACIJSKIH DELAVNIC »ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI« NA RAVEN PISMENOSTI O OSEBNOSTNIH MOTNJAH / The impact of the psychoeducational workshops »Emotional carousel of relationships: let's recognize personality disorders among us« on the level of literacy about personality disorders</b> Lilijana Šprah	91

<b>EVALVACIJA UČINKA SPLETNIH DELAVNIC »STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!« NA RAVEN PISMENOSTI O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA /</b> Evaluating the impact of online workshops »Stress Worries, Strengthen Your Strengths!« on the level of mood disorders literacy Lilijana Šprah	113
<b>POVEZANOST STEREOTIPOV, PREDSDOKOV IN DISKRIMINATORNEGA VEDENJA Z IZBRANIMI SOCIODEMOGRAFSKIMI SPREMENLJIVKAMI V SKUPINI UDELEŽENCEV IN UDELEŽENK OMRA DELAVNIC /</b> The association of stereotypes, prejudice, and discriminatory behavior with selected sociodemographic variables in the group of OMRA workshop participants Lilijana Šprah	139
<b>SPOROČILA UDELEŽENCEV IN UDELEŽENK OMRA DELAVNIC O MOTNJAH RAZPOLOŽENJA, OSEBNOSTNIH MOTNJAH IN STIGMI /</b> Messages of attendees of OMRA workshops on mood disorders, personality disorders and stigma Sanja Cukut Krilić	159
<b>MEJNA OSEBNOSTNA MOTNJA IN STIGMA: ALI SMO RES SAMI ODGOVORNI ZA (SAMO)STIGMO? /</b> Borderline personality disorder and stigma: are we really responsible for self-stigma? Dino Manzoni	173
<b>STIGMA IN OVIRE PRI ISKANJU POMOČI MED BEGUNCI IN BEGUNKAMI /</b> Stigma and barriers to help seeking among refugees Sanja Cukut Krilić	183
<b>DEMENCA IN STIGMA /</b> Dementia and stigma Lucija Grkman, Nina Mavrič, Barbara Lovrečič & Mercedes Lovrečič	195
<b>PODEŽELSKI ZDRAVNIKI ŠIRŠE O TRPLJENJU LJUDI, KI KMETUJEJO /</b> Medical reflections on the suffering of farmers beyond the symptoms Duška Knežević Hočevar	209
<b>OCENA POTREB: IZKUŠNJE PACIENTOV Z OBRAVNAVO V CENTRU ZA DUŠEVNO ZDRAVJE ODRASLIH /</b> Needs assessment: Patient reported experience measures within adult Mental Health Centre Irena Makivić	221
<b>DUŠEVNE TEŽAVE IN FILOZOFIJA /</b> Mental problems and philosophy Barbara Vogrinec Švigelj	233
<b>PORTRET OSEB S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU V FILMIH IN NJIHOV UČINEK NA ZAZNAVO ŠIRŠE JAVNOSTI /</b> The portrayal of people with mental health problems in films and its impact on public perception Suzana Oreški	241
<b>POVEZANOST TEŽAV V DUŠEVNEM ZDRAVJU IN PANDEMIJE COVID-19 /</b> The connection between mental health problems and the COVID-19 pandemic Anja Ibrčić, Lilijana Šprah	251





[www.omra.si](http://www.omra.si)



 omra

[www.omra.si](http://www.omra.si)



ZRC SAZU



 **PROJEKT  
ČLOVEK**  
*Skupaj na poti za Človeka*

 alra  
Odbor za novosti  
v duševnem zdravju