

ZAKAJ BI PRIJATELJEM PRIPOROČILA UDELEŽBO NA DELAVNICI OMRA?

Evalvacija učinkov delavnic OMRA na pismenost o motnjah razpoloženja

Why would you recommend OMRA workshops
to your friends? Evaluation of the effects of OMRA
workshops on literacy about mood disorders

Nataša Dernovšček Hafner

POVZETEK

Razširjenost motenj razpoloženja, kot so depresija, anksioznost in bipolarna motnja, predstavlja enega najresnejših izzivov sodobnega časa, tako na globalni ravni kot tudi v Sloveniji. Epidemiološki podatki opozarjajo na naraščajoče breme duševnih motenj, pri čemer igrata pomembno vlogo stigma in pomanjkanje znanja. Prav zato postaja pismenost o duševnem zdravju ključen dejavnik za pravočasno prepoznavanje težav in iskanje ustrezne pomoči. Rezultati evalvacije programa OMRA potrjujejo, da sistematična izobraževanja pomembno prispevajo k večjemu znanju o duševnem zdravju in boljši prepoznavnosti motenj razpoloženja. Udeleženci so po udeležbi na delavnicah dosegali višje rezultate na vseh področjih pismenosti, kar potrjuje učinkovitost pristopa, temelječega na znanstveno podprtih vsebinah in metodah. Zlasti pomembno je izboljšanje pismenosti o bipolarni motnji, ki je pogosto napačno razumljena ali spregledana.*

* Moška slovnična oblika zapisa v prispevku je uporabljena kot nevtralna za ženski in moški spol.

Avtorica: Nataša Dernovšček Hafner

Znanstveni in strokovni naziv: doktorica psiholoških znanosti, docentka za področje psihologije, znanstvena sodelavka, univerzitetno diplomirana psihologinja

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

E naslov: natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si

ORCID iD: <https://orcid.org/0009-0000-3665-694X>

https://doi.org/10.3986/9789610510390_02, CC BY-SA

Ključne besede: pismenost o duševnem zdravju, motnje razpoloženja, evalvacija, OMRA

ABSTRACT

The prevalence of mood disorders such as depression, anxiety and bipolar disorder is one of the greatest challenges of our time, both globally and in Slovenia. Epidemiological data indicate a growing burden of mental disorders, with stigmatisation and lack of knowledge playing an important role. For this reason, mental health literacy is becoming a key factor in recognising problems early and seeking appropriate help. The results of the evaluation of the OMRA programme confirm that systematic education contributes significantly to better knowledge about mental health and better recognition of mood disorders. Participants achieved better results in all areas of literacy after attending the workshops, confirming the effectiveness of an approach based on scientifically sound content and methods. Of particular importance is the improvement in knowledge of bipolar disorder, which is often misunderstood or overlooked.

Key words: mental health literacy, mood disorders, evaluation, OMRA

1 UVOD

Raziskave kažejo, da so motnje razpoloženja (depresija, anksioznost in bipolarna motnja) med najpogostejšimi težavami duševnega zdravja po vsem svetu. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije 5 % odraslih po svetu trpi za depresijo, kar jo uvršča med najpogostejše duševne motnje (WHO, 2023a). Približno 4 % odraslih po svetu prizadenejo anksiozne motnje (WHO, 2023b), 40 milijonov ljudi po svetu pa živi z bipolarno motnjo, kar predstavlja približno 0,5 % svetovnega prebivalstva (WHO, 2024). Razširjenost motenj razpoloženja narašča, kar lahko pripišemo različnim dejavnikom; od družbenih, gospodarskih in okoljskih dejavnikov, kot so nezaposlenost, finančna negotovost in socialna izolacija, do stigme in omejenega dostopa do virov pomoči. Porast motenj razpoloženja je opazen zlasti po obdobju pandemije covida-19, ki je močno vplivala na duševno zdravje ljudi. Tako se je v prvem letu po pandemiji prevalenca

Kratka predstavitev avtoric

Nataša Dernovšček Hafner je univerzitetno diplomirana psihologinja in doktorica psiholoških znanosti. Zaposlena je kot raziskovalka na Družbenomedicinskem inštitutu ZRC SAZU. Rdeča nit njenega raziskovalnega dela je področje duševnega zdravja odrasle populacije, psihosocialna tveganja za stres, izgorelost delavcev in zaščitni dejavniki za krepitev duševnega zdravja.

anksioznosti povečala za 25 %, razširjenost depresije pa za 27 % (WHO, 2022). Depresivna in anksiozna motnja sta se najbolj povečali prav v krajih, ki jih je pandemija covid-19 močno prizadela. Ženske so se izkazale za ranljivejše kot moški, mlajši ljudje, zlasti stari od 20 do 24 let, pa so bili bolj oškodovani kot starejši odrasli. Prizadete so bile tudi številne države z nizkimi in srednjimi dohodki (Sanamauro in sod., 2021).

Razširjenost motenj razpoloženja v Sloveniji je podobno svetovnemu povprečju. Med težavami v duševnem zdravju sta pa prav depresija in anksiozna motnja med najpogostejšimi razlogi za obisk splošnega zdravnika (Jeriček Klanšček in sod., 2009; Konec Jurečič in sod., 2019).

Novejša študija, objavljena v ugledni psihiatrični reviji, ugotavlja, da bo približno polovica svetovnega prebivalstva do 75. leta starosti doživela vsaj eno duševno motnjo (Santomauro in sod., 2021), kar predstavlja veliko finančno in psihološko breme tako za posameznika kot družbo.

Zgodnje odkrivanje težav v duševnem zdravju, preden se razvijejo v kronično obliko, je ključno za pravočasno in učinkovito ukrepanje, kar ugotavljajo številne raziskave (Jorm in sod., 1997; Kutcher in sod., 2016). Pomemben koncept, ki pripomore k večjemu znanju in ozaveščenosti o duševnih motnjah, je pismenost o duševnem zdravju. Visoka raven pismenosti o duševnem zdravju je ključnega pomena tako za posameznike kot družbo, saj bistveno vpliva na samoiniciativnost posameznikov pri iskanju ustrezne strokovne pomoči, ki temelji na znanstvenih dognanjih, pripomore k zmanjševanju stigme in širitvi preventivnih strategij (Jorm, 2000; Jorm, 2012; Rickwood in sod., 2005).

Druženomedicinski inštitut pri ZRC SAZU je v Sloveniji začel izvajati promocijsko-preventivni program OMRA leta 2017. Ta inovativni program na področju duševnega zdravja je bil ob svoji vzpostavitvi prvi tovrstni pristop v slovenskem prostoru, tako po vsebini kot po obliki izvajanja (Šprah, 2019a in 2019b). Program temelji na konceptu pismenosti o duševnem zdravju s posebnim poudarkom na motnjah razpoloženja, kot so depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Cilj programa je izboljšanje pismenosti laične javnosti za prepoznavanje znakov in razumevanje teh duševnih motenj. V ta namen so bili v preteklih letih razviti različni pristopi in izobraževalna orodja, ki vključujejo tudi terensko in spletno izvajanje delavnic OMRA. Delavnice so namenjene prepoznavanju in obravnavi izzivov, povezanih s stresom, depresijo, anksioznostjo, bipolarno motnjo razpoloženja in drugimi oblikami duševnih stisk.

Evalvacija delavnic OMRA je sprotna in stalna spremljevalka izvajanja delavnic, saj je vir dragocenih povratnih informacij, kaj je v programu dobro in kaj bi veljalo še izboljšati oz. spremeniti. Z najnovejšo evalvacijo v letu 2025 smo želeli

preveriti učinkovitost in doseganje ciljev programa OMRA, pri čemer smo se osredotočili na naslednje vidike:

- a) Sposobnost prepoznavanja motenj razpoloženja: Kako dobro udeleženci prepoznajo znake anksioznosti, depresije in bipolarne motnje razpoloženja?
- b) Raven pismenosti o motnjah razpoloženja: Koliko udeleženci vedo o značilnostih, vzrokih in možnih oblikah pomoči pri omenjenih motnjah?
- c) Učinek delavnic na pismenost udeležencev: Kako se je po udeležbi na delavnici pri udeležencih spremenila raven pismenosti o duševnem zdravju?

2 METODA

2.1 Vzorec

V raziskavo smo vključili udeležence šestih terenskih in šestih spletnih delavnic OMRA Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!, ki so jih člani ekipe OMRA v obdobju od marca 2023 do maja 2025 izvajali za udeležence iz celotne Slovenije.

Skupno je bilo na delavnicah prisotnih 658 oseb. Ker pa vsi udeleženci niso izpolnili vseh vprašalnikov, se število odgovorov razlikuje glede na posamezen vprašalnik. Iz analize so bili izločeni tisti, ki so oddali nepopolne ali neveljavne vprašalnike oz. jih sploh niso oddali. Podrobnejši sociodemografski podatki udeležencev, ki so sodelovali pri oceni učinkov delavnic na pismenost o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji razpoloženja, so prikazani v tabeli 1.

Tabela 1: Prikaz vzorca udeležencev delavnic (N = 658), vključenih v evalvacijo

Značilnost	
<i>Spol</i>	
Ženska	90,3 %
Moški	9,7 %
Povprečna starost in standardni odklon	40 let (17,8)
<i>Kraj bivanja</i>	
Mesto	52,4 %
Podeželje	47,6 %
<i>Izobrazba</i>	
Osnovna šola ali manj	2,2 %
Krajše izobraževanje	0,3 %
Poklicna šola	2,7 %

Srednja šola	11,3 %
Višja šola	11,7 %
Visoka šola/fakulteta	61,3 %
Magisterij/doktorat	10,3 %
<i>Zaposlitveni status</i>	
Zaposleni	84,3 %
Nezaposleni	6,5 %
Študenti/dijaki	3,8 %
Upokojeni	5,4 %

Analiza sociodemografskih podatkov nam kaže, da je bil najpogostejši profil udeleženca na delavnici: zaposlena, nadpovprečno izobražena ženska srednjih let, ki živi v mestu ali na podeželju. Delavnice OMRA najpogosteje nagovarjajo visoko izobraženo, aktivno delovno populacijo žensk srednjih let.

2.2 Pripomočki

Udeleženci spletnih delavnic so pred začetkom posameznih tematskih sklopov prejeli povabilo k izpolnjevanju ustreznega vprašalnika o pismenosti na spletni platformi 1KA. Udeleženci delavnic v živo pa so v sklopu delavničnega gradiva prejeli nabor vprašalnikov, ki so jih po navodilih vodij anonimno izpolnjevali med potekom delavnic. Uvodni del vprašalnika je zajemal osnovne sociodemografske podatke. V nadaljevanju so se vprašanja osredotočala na preverjanje njihovega znanja o motnjah razpoloženja in stopnji pismenosti o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji razpoloženja.

2.2.1 Prepoznavanje motenj razpoloženja

Za prepoznavanje različnih motenj razpoloženja so bili uporabljeni tipični opisi v obliki osebnih zgodb (angl. case vignettes). Vsaka zgodba je predstavljala simptome ene od treh motenj (anksioznosti, depresije ali bipolarne motnje razpoloženja) in je bila oblikovana na podlagi študij, ki uporabljajo primerljiv pristop k ocenjevanju prepoznavanja motenj razpoloženja, pri čemer so bili upoštevani tudi diagnostični kriteriji posameznih motenj (Gong in Furnham, 2014; O'Connor in sod., 2014; Reavley in Jorm, 2011).

Udeleženci so po predstavitvi posamezne zgodbe od 17 ponujenih možnosti izbrali tisto, ki je po njihovem mnenju najnatančnejše opisovala težave osebe. Izbrati so smeli zgolj en odgovor.

2.2.2 Orodja za oceno pismenosti o motnjah razpoloženja

Raven pismenosti o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji razpoloženja smo merili s pomočjo treh vprašalnikov. Za področji anksioznosti in depresije sta bila uporabljena že uveljavljena vprašalnika A-lit (Anxiety Literacy) in D-lit (Depression Literacy), ki sta bila prevedena v slovenščino za potrebe programa OMRA (Australian National University, 2014a in 2014b; Gulliver in sod., 2012; Griffiths in sod., 2004).

Vprašalnik za oceno pismenosti o bipolarni motnji (B-lit) smo zasnovali sami. Pri tem smo sledili enaki metodologiji kot pri A-lit in D-lit, tako glede vsebine (področja poznavanja motnje) kot tudi glede načina odgovarjanja in razmerja med pravnimi in napačnimi trditvami.

Vsak vprašalnik je vseboval 22 trditev. Udeleženci so pri vsaki trditvi označili, ali je po njihovem mnenju pravilna ali napačna, lahko pa so izbrali tudi možnost ne vem, če o navedeni vsebini niso imeli mnenja oz. je niso poznali. Tak pristop je zmanjšal tveganje prisilnega odgovarjanja in naključnega ugibanja. Pravilni odgovor je prinesel eno točko, medtem ko napačni odgovori in odgovori »Ne vem.« niso prinašali točk. Skupni rezultat posameznika na vsakem vprašalniku je tako lahko znašal od 0 do največ 22 točk.

2.3 Postopek zbiranja podatkov

Pred začetkom delavnic so udeleženci izpolnili uvodni vprašalnik z osnovnimi sociodemografskimi podatki (spol, starost, kraj bivanja, stopnja izobrazbe in zaposlitveni status), nato so na osnovi treh krajših osebnih zgodb, ki so opisovale posamezne motnje razpoloženja, poskušali prepoznati vrsto predstavljene duševne težave, tako da so med 17 ponujenimi možnostmi izbrali tisto, ki se jim je zdela najprimernejša. Distribucija in zbiranje izpolnjenih vprašalnikov je bilo v domeni predavateljev.

Vprašalnike A-lit, D-lit in B-lit so udeleženci izpolnili dvakrat – pred začetkom izobraževanja o posamezni motnji in po njegovi izvedbi. Pri udeležencih spletne delavnice pa so se podatki zbirali preko spletne platforme 1KA in bili po vsaki delavnici preneseni v skupno podatkovno bazo.

2.4 Statistična obdelava podatkov

Statistična obdelava podatkov je bila izvedena s programskim paketom SPSS Statistic 25. Za preverjanje statistično značilne razlike v ravni pismenosti pred delavnico in po njej smo uporabili Wilcoxonov test predznačenih rangov.

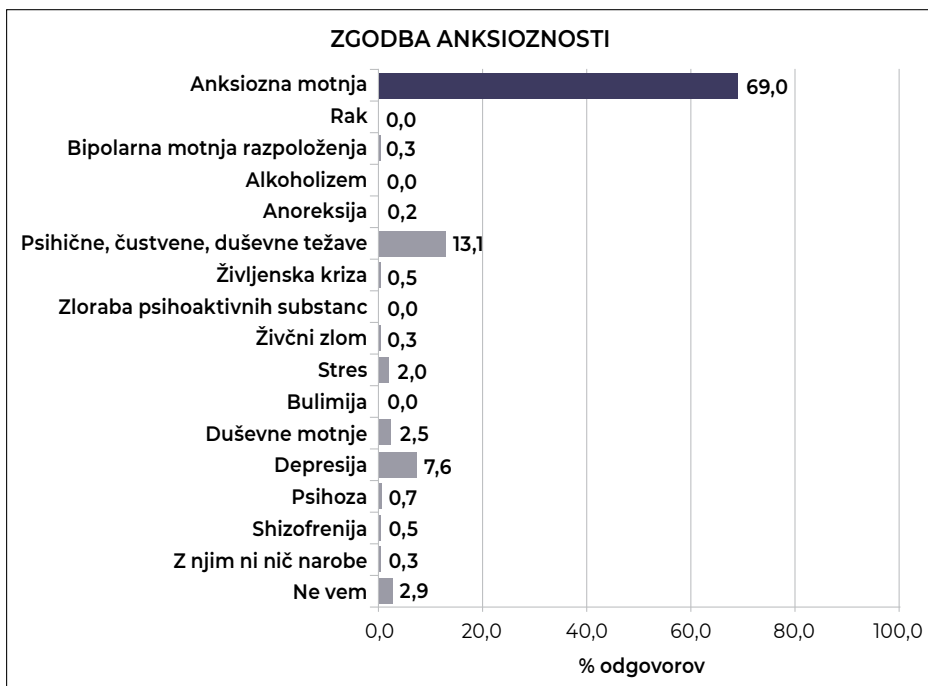
2.5 Etična odobritev

Raziskavo je odobrila komisija Republike Slovenije za medicinsko etiko, št. 0120-95/2024-2711-3.

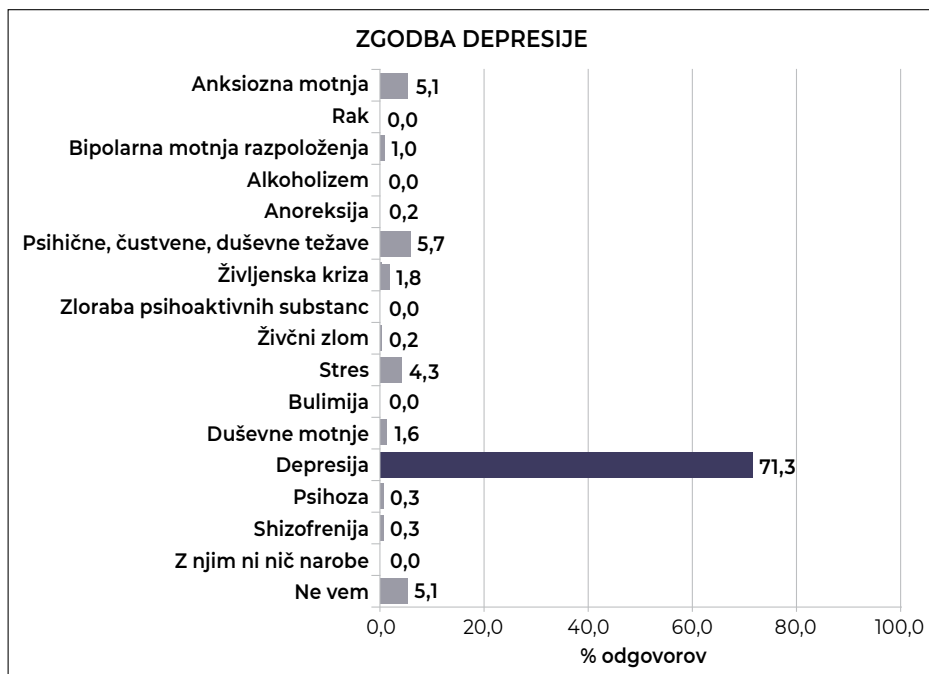
3 REZULTATI

3.1 Prepoznava motenj razpoloženja

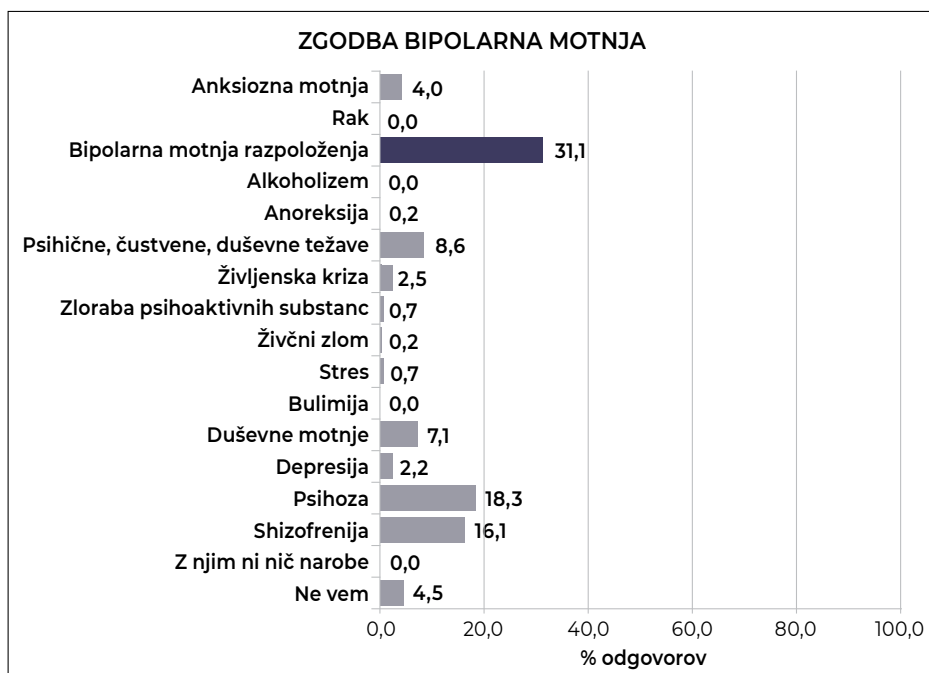
Analiza rezultatov vprašalnikov je pokazala, da so udeleženci delavnic v zgodbi v največjem deležu pravilno prepoznali opis depresije (slika 2), sledi prepoznavanje anksioznosti (slika 1) in nato bipolarnе motnje razpoloženja (slika 3). Rezultati se ujemajo s predhodno evalvacijo (Šprah, 2022).



Slika 1: Delež prepoznavе posameznih motenj v zgodbi o anksioznosti



Slika 2: Delež prepoznavne posameznih motenj v zgodbi o depresiji



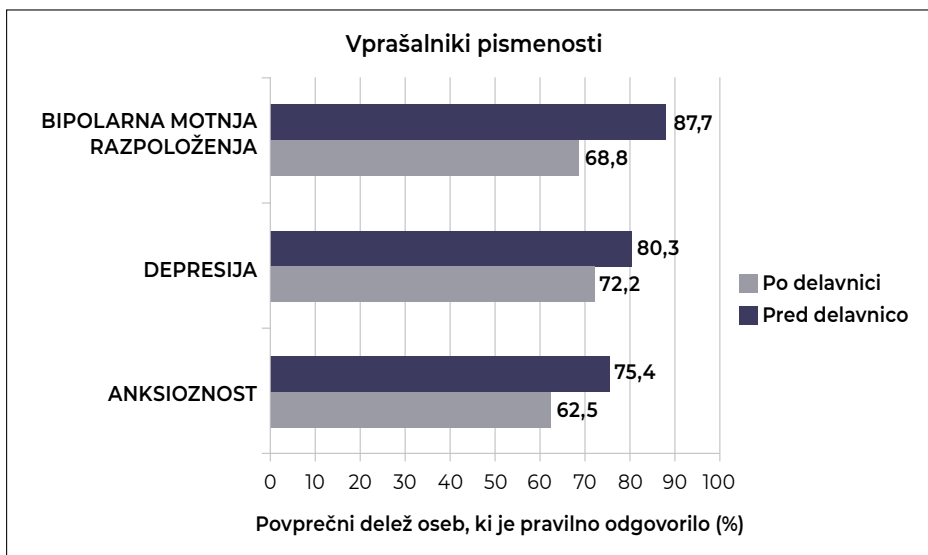
Slika 3: Delež prepoznavne posameznih motenj v zgodbi o bipolarni motnji

3.2 Vpliv delavnic na raven pismenosti o anksioznosti, depresiji in bipolarni motnji razpoloženja

V sklopu evalvacije programa OMRA smo analizirali učinek delavnic na pismenost o motnjah razpoloženja s pomočjo vprašalnikov: A-lit, D-lit in vprašalnika za oceno pismenosti o bipolarni motnji, ki so jih udeleženci izpolnili pred izvedbo posamezne tematske delavnice in po njej. S skupnim številom pravih odgovorov za vsakega posameznika smo ocenili spremembe v znanju in razumevanju tematike.

Pred udeležbo na delavnicah je raven pismenosti dosegla najvišjo vrednost pri depresiji (72,2 %), sledita bipolarna motnja (68,8 %) in anksioznost (62,5 %) (slika 4). Po delavnicah se je delež pravih odgovorov povečal pri vseh motnjah, največ pri bipolarni motnji razpoloženja (za 18,9 %), sledi anksioznost (za 12,9 %) in nato depresija (8,1 %) (slika 4).

Neparametrični Wilcoxonov test predznačenih rangov, s katerim smo preverjali razlike v ravni pismenosti pred izvedbo delavnice in po njej, je pri vseh treh motnjah razpoloženja dosegel vrednost: $p < 0,05$, kar pomeni, da so udeleženci po delavnici dosegali bistveno višje število pravih odgovorov, kar nakazuje na višanje ravni pismenosti pri vseh treh motnjah razpoloženja.



Slika 4: Primerjava ravni pismenosti o motnjah razpoloženja pred in po udeležbi na delavnicah

4 RAZPRAVA

Raziskave zadnjih let jasno kažejo, da so motnje razpoloženja (depresija, anksioznost in bipolarna motnja) izjemno razširjene po vsem svetu in predstavljajo enega najpomembnejših javnozdravstvenih izzivov sodobnega časa. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije depresija prizadene kar 5 % svetovnega prebivalstva, anksiozne motnje 4 %, bipolarna motnja pa okoli 0,5 % (WHO, 2023a in 2023b; WHO, 2024). Še bolj zaskrbljujoče pa je dejstvo, da te številke naraščajo, kar je zlasti opazno po pandemiji covida-19. Le-ta je med drugim povzročila porast anksioznosti in depresije za več kot četrtno (WHO, 2022), kar odraža velik psihosocialni vpliv kriznih situacij na duševno zdravje posameznikov.

Motnje razpoloženja niso le stvar posameznika, temveč nastajajo v širšem družbenem kontekstu – pod vplivom ekonomskih negotovosti, socialne izolacije, brezposelnosti in stigme, ki še vedno spremlja duševne težave. V Sloveniji je slika podobna kot drugod po svetu, saj sta prav depresija in anksioznost med najpogostejšimi razlogi za obisk pri splošnem zdravniku (Jeriček Klanšček in sod., 2009; Konec Jurečič in sod., 2019).

V želji po pravočasnem odkrivanju težav v duševnem zdravju je ključno izboljšanje pismenosti o duševnem zdravju, tj. posameznikove veščine, znanja, prepričanja in zmožnosti prepoznati znake duševnih motenj, razumeti njihove vzroke in vedeti, kje in kako poiskati ustrezno strokovno pomoč (Jorm, 2000). Višja raven pismenosti bistveno prispeva k zmanjševanju stigme, zgodnejšemu iskanju pomoči, učinkovitejšemu spoprijemanju s težavami in odgovorno skrb zase in druge. Program OMRA, ki ga v Sloveniji izvaja Druženomedicinski inštitut ZRC SAZU, je pionirski primer sistematične promocije pismenosti o duševnem zdravju.

Evalvacija učinkov delavnic OMRA na pismenost o motnjah razpoloženja je jasno pokazala, da izobraževalne delavnice pomembno prispevajo tako k večji prepoznavnosti kot razumevanju motenj razpoloženja. Udeleženci so že pred absolviranjem delavničnih vsebin najbolje prepoznali simptome depresije, kar je razumljivo glede na širšo družbeno ozaveščenost o tej motnji. Manj uspešno so prepoznavali simptome bipolarnе motnje, kar nakazuje, da je to področje v javnosti še vedno slabo poznano in nudi prostor za izboljšave. Ob spolno bolj izenačenem vzorcu bi bilo zanimivo raziskati vpliv spola udeležencev na prepoznavo posameznih motenj razpoloženja, saj raziskava Hadjimine in Furnhama (2016) poroča, da so ženske in mlajši odrasli (18–29 let) dosegli višjo stopnjo prepoznavnosti motenj. Zanimivo bi bilo tudi raziskati vpliv spola lika v osebni zgodbi (angl. case vignette) na prepoznavnost motenj, saj rezultati raziskav niso enoznačni; nekatere ugotavljajo, da spol lika nima pomembnega vpliva na prepoznavnost motnje, druge pa so pokazale, da se prepoznavanje

motenj razlikuje glede na spol predstavljenega lika, npr. poporodna depresija je v večjem deležu prepoznana pri materah kot očetih (Swami in sod., 2019).

Najpomembnejši rezultat evalvacije pa je značilno povečanje pismenosti pri vseh treh obravnavanih motnjah po zaključku delavnic – največje pri bipolarni motnji (skoraj za petino: 18,9 %), nato anksioznosti (12,9 %) in depresiji (8,1 %). Udeleženci so po izobraževanjih bistveno bolj natančno razumeli značilnosti motenj in možnosti ukrepanja, kar potrjujejo tudi statistično značilni rezultati. Kljub temu pa dodaten pregled rezultatov pismenosti, tj. postavk z največ nepravilnimi odgovori, še vedno kaže sabo poučenost udeležencev glede učinkovitih načinov zdravljenja vseh treh motenj razpoložjenja in tudi predstave, kako oseba z zmerno obliko depresije funkcionira v vsakodnevnem življenju. Te ugotovitve potrjujejo širše izsledke prve slovenske nacionalne raziskave o zdravstveni pismenosti, ki je še posebej poudarila pomen krepitev kompetenc za orientacijo v zdravstvenem sistemu in usposobljenosti za ustrezno iskanje in izbiro rešitev – t. i. navigacijske zdravstvene pismenosti (Vrdelja in sod., 2022).

Rezultati programa OMRA ponujajo pomembno izhodišče za širše razumevanje pomena preventivnih in izobraževalnih pristopov k duševnemu zdravju. Pokazalo se je, da je cilj dosegljiv: z ustreznimi vsebinami, sodobnimi metodami in rednim vrednotenjem lahko izboljšamo znanje, zmanjšamo stigmo in povečamo verjetnost pravočasnega iskanja pomoči. Ključno je, da tovrstni programi postanejo dostopni čim širšemu krogu ljudi, vključno z mladimi, ranljivimi skupinami in prebivalci manj razvitih regij. Posebej bi k udeležbi na delavnicah radi nagovorili moški del populacije, saj je bil naš vzorec udeležencev izrazito spolno neizenačen.

V času, ko svetovni trendi poročajo o vse večjem psihološkem bremenu, ki ga nosijo posamezniki in družba, je vlaganje v pismenost o duševnem zdravju ena najpomembnejših in najdaljšoročnejših strategij za preprečevanje duševnih motenj. Programi, kot je OMRA, niso le obetajoči – temveč nujni.

5 ZAKLJUČEK

Na podlagi evalvacije učinkov delavnic OMRA na pismenost o motnjah razpoložjenja bi prijatelj udeležbo na delavnici nedvomno priporočila, saj program učinkovito povečuje pismenost o depresiji, anksioznosti in bipolarni motnji. Udeleženci po delavnicah bolje prepoznavajo simptome, razumejo vzroke duševnih motenj in ozavešajo, kje in kako poiskati pomoč. To prispeva k zmanjšanju stigme in spodbuja pravočasno ukrepanje, kar je ključno za ohranjanje duševnega zdravja. Glede na porast duševnih težav v sodobni družbi,

zlasti po pandemiji covida-19, so takšne delavnice nujen in učinkovit preventivni ukrep. Program OMRA s svojo celovito, dostopno in znanstveno podprto vsebino omogoča posamezniku, da bolje razume sebe in druge – kar je temelj empatične in duševno zdrave družbe. Zaključimo lahko, da so programi, kot je OMRA, izjemno dragoceni za gradnjo bolj ozaveščene in psihološko odporne družbe. Vlaganje v tovrstno preventivo je dolgoročno naložba v boljše duševno zdravje prebivalstva, zmanjšanje neenakostih v zdravju in povečanje kakovosti življenja posameznikov. Nadaljnji razvoj in širitev tovrstnih programov bi torej morala postati stalnica javnozdravstvenih politik.

Zahvala

Pripravek je nastal v okviru nacionalnega raziskovalnega programa Raziskave o duševnih stiskah in dobrem počutju (P5-0115-23), ki ga sofinancira Javna agencija za znanstvenoraziskovalno in inovacijsko dejavnost RS (ARIS), in programa OMRA, ki ga sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.

Literatura

- Gong AT, Furnham A. Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders in mainland China. *Psych J*. 2014; 3(2): 144–158.
- Hadjimina, E, Furnham A. Influence of Age and Gender on Mental Health Literacy of Anxiety Disorders. *Psychiatry Research*. 2017; 251: 8–13.
- Jeriček Klanšek H, Zorko M, Bajt M, Roškar S, ur. Duševno zdravje v Sloveniji. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije; 2009.
- Jorm AF. Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *Br J Psychiatry*. 2000; 177(5): 396–401.
- Jorm AF. Mental health literacy: empowering the community to take the action for better mental health. *Am Psychol*. 2012; 67(3): 231–243.
- Jorm AF, Korten AE, Jacomb PA, Christensen H, Rodgers B, Pollitt P. Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognize mental disorders. *Med J Aust*. 1997; 166: 182–186.
- Konec Juričič N, Magajna A, Roškar S, Selak Š, Simonović S, Vinko M. Duševno zdravje odraslih prebivalcev Slovenije skozi zdravstveno statistiko. V: Šprah L, ur. Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov. Izkušnje in razmisleki. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU, 2019a: 13–17.
- Kutcher S, Wei Y, Coniglio C. Mental health literacy: past, present, and future. *Can J Psychiatry*. 2016; 61(3): 154–158.
- O'Connor M, Casey L, Clough B. Measuring mental health literacy – a review of scale-based measures. *Journal of Mental Health*. 2014; 23(4): 197–204.
- Reavley NJ, Jorm AF. Recognition of mental disorders and beliefs about treatment and outcome: findings from an Australian national survey of mental health literacy and stigma. *Aust N Z J Psychiatry*. 2011; 45(11): 947–956.

- Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi J. Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*. 2005; 4(3): 218–215.
- Santomauro DF, Mantilla Herrera AM, Shadid J, Zheng P, Ashbaugh C, Pigott DM, et al. Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *Lancet*. 2021; 398(10312): 1700–1712.
- Swami V, Barron D, Smith L, Furnham A. Mental health literacy of maternal and paternal postnatal (postpartum) depression in British adults. *Journal of Mental Health*. 2019. 29(2): 217–224.
- Šprah L. Uvajanje inovativnega programa pismenosti o motnjah razpoloženja v Sloveniji: rezultati in učinki programa. V: Šprah L, ur. *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki*. 1. izd. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU; 2019a: 51–73.
- Šprah L. Evalvacija učinkov programa opismenjevanja o motnjah razpoloženja na raven razumevanja značilnosti in posledic anksioznosti, depresije in bipolarnih motenj razpoloženja. V: Šprah L, ur. *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki*. 1. izd. Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU; 2019b: 91–112.
- Šprah L. Evalvacija učinka spletnih delavnic Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči! na ravneh pismenosti o motnjah razpoloženja. V: Šprah L, ur. *Od seznanjenosti s težavami v duševnem zdravju do učinkovitega odzivanja z manj stigme*. Zdaj je čas, da znanje prenesemo v prakso! Ljubljana: Založba ZRC, ZRC SAZU; 2022: 113–138.
- Vrdelja M, Vrbovšek S, Berzelak N. Zdravstvena pismenost odraslih v Sloveniji. Rezultati Nacionalne raziskave zdravstvene pismenosti v Sloveniji (HLS-SI19). Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje; 2022.
- World Health Organization (WHO). Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief. Geneva: WHO; 2022. Dostopno na: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1 (citirano 21. 6. 2025).
- World Health Organization (WHO). Depressive disorder (depression). Geneva: WHO; 2023a. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (citirano 16. 7. 2025).
- World Health Organization (WHO). Anxiety disorder. Geneva: WHO; 2023b. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders> (citirano 16. 7. 2025).
- World Health Organization (WHO). Bipolar disorder. Geneva: WHO; 2024. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/bipolar-disorder> (citirano 16. 7. 2025).