

# 10. oktober

## Svetovni dan duševnega zdravja

10. oktober je svetovni dan duševnega zdravja. Svetovni dan duševnega zdravja beležimo že od leta 1992 in sicer na pobudo Svetovne federacije za duševno zdravje. Kampanja poteka vsako leto pod drugačnim geslom, njen cilj pa ostaja vedno enak - opozarjati širšo javnost o pomenu duševnega zdravja v družbi ter o vseh posledicah in razsežnostih tega problema. Pravzaprav je to tudi čas, ko bi bilo prav, da poleg skrbi za naše telesno zdravje, posvetimo svoje misli tudi našemu duševnemu zdravju in duševnemu zdravju svojih bližnjih.

*Ali skrbim za svoje duševno zdravje? Ali si vzamem vsak dan vsaj nekaj časa zase, za tisto kar me veseli, osrečuje? Ali sproti rešujem svoje stiske? Ali se znam pomiriti, odložiti breme...? Ali sem danes zjutraj polepšal/a dan kakšnemu znancu ali celo neznancu (saj veste, preprost nasmeh)? Ali sploh prepoznam stisko drugih? Ali jo sploh želim videti?*

Svetovna federacija za duševno zdravje je za letošnjo temo izbrala »**Duševno zdravje in kronične telesne bolezni**«. V Sloveniji smo se tej temi skušali približati z vidika strategij spoprijemanja z vsakodnevnimi stresorji doma in na delovnem mestu, saj je negativni stres pomemben dejavnik nastanka telesnih in duševnih bolezni.

Področje varovanja duševnega zdravja je izredno kompleksno tako z vsebinskega kot izvedbenega vidika. Gre predvsem za preplet zdravstvenega in socialnega področja, "njegov domet pa je tako velik, da lahko končni cilj varovanja duševnega zdravja opredelimo kot dvig kakovosti življenja vsakega prebivalca.

Duševne in vedenjske motnje so pogoste v vseh državah po vsem svetu. Le te povzročajo osupljive gospodarske in socialne stroške. Ljudje s tovrstnimi motnjami so večinoma bolj izolirani v družbenem življenju, imajo slabšo kakovost življenja in višjo stopnjo smrtnosti.

Zaradi omenjenih dejstev je duševno zdravje eden glavnih javnozdravstvenih problemov v EU. Za različnimi duševnimi motnjami letno zboli več kot desetina Evropejcev. Pri tem ima Slovenija enega najvišjih količnikov samomora v EU, sicer pa sta najpogostejši duševni motnji med splošno populacijo depresija in anksioznost.

**Duševno zdrave družbe** so označene s široko družbeno vključenostjo, široko vpletenostjo vseh sektorjev družbe, odgovornostjo lokalne vlade in z oblikovanjem politik duševnega zdravja. Te značilnosti so blizu konceptu socialnega kapitala, ki se nanaša na značilnosti družbenega življenja kot so pozitivne mreže, dogovor med različnimi družbenimi akterji in deležniki, zaupanje v institucije, norme in recipročnost. V tem kontekstu sta pomembna tudi naslednja elementa: opolnomočenje ljudi in obstoj skupin za samopomoč.

Za vzpostavitev dobrega duševnega zdravja so ključni **sledeči koncepti**: duševno zdravje, determinante duševnega zdravja, promocija duševnega zdravja in politika duševnega zdravja.

Danes SZO definira duševno zdravje tako: »stanje blagostanja, v katerem se posameznik zaveda svojih sposobnosti, se lahko spoprijema z življenjskimi stresorji, lahko produktivno in plodno dela in je sposoben pomembno prispevati v svoji skupnosti«.

Duševno zdravje kot nedeljiva komponenta splošnega zdravja, predstavlja ravnovesje med posameznikom in okoljem. Nanj vplivajo:

- a) individualni biološki in psihološki faktorji;
- b) socialne interakcije;
- c) družbene strukture in viri ter
- d) družbene vrednote.

V tem kontekstu lahko duševno zdravje razumemo tudi kot **proces**, ki obsega predispozicijske dejavnike (npr. izkušnje iz otroštva), trenutne nenadne dejavnike (npr. življenjski dogodki) ter podporne in varovalne dejavnike (npr. socialna mreža), kakor tudi številne posledice in izide (npr. zdravstveno vedenje).

Duševno zdravje ima dve dimenziji:

- 1) **pozitivno duševno zdravje** pomeni vrednoto samo po sebi (dobro počutje) ali kot sposobnost zaznavanja, razumevanja in interpretiranja okoliščin, prilaganja le-tem in spreminjanja le-teh, če je to potrebno; je sposobnost razmišljanja in komunikacije z drugimi ljudmi;
- 2) **negativno duševno zdravje** (ali duševne bolezni) se nanaša na duševne motnje, simptome in težave.

Ukvarjanje z duševnim zdravjem je nujno interdisciplinarno in zahteva kompleksen ter celovit pristop. V zadnjih letih se tudi v Sloveniji skušajo okrepiti dejavnosti na področju promocije duševnega zdravja, ki vključuje tako spodbujanje pozitivnih dejavnikov duševnega zdravja kot preventive pred negativnimi dejavniki duševnega zdravja.

Promocija duševnega zdravja je tako interdisciplinarno družbeno prizadevanje, prilagojeno doseganju pogojev, ki povečujejo dobro počutje posameznikov, skupin in skupnosti. Vključuje iniciative strokovnjakov z različnih področij in disciplin v družbi. Proces promocije duševnega zdravja poteka v vseh življenjskih fazah posameznika/-ce: sega od nosečnosti, rojstva, otroštva, adolescence do odraslosti in starosti. Promocija duševnega zdravja vključuje ustvarjanje individualnih, družbenih in okoljskih pogojev, ki omogočajo tako optimalen psihološki in psihofizičen razvoj kot tudi zmanjševanje problemov na področju duševnega zdravja.

Viri: Ville Lehtinen. Building Up Good Mental Health - Guidelines based on existing knowledge. Monitoring Mental Health Environments Project. STAKES (op. pripravili in prevedli O. Stanojević Jerković, A. Durjava),

WHO svetovni dan duševnega zdravja;

Svetovni dan duševnega zdravja IVZ RS;

MMC RTV SLO;

Svetovni dan duševnega zdravja ZZV Ravne

(Priloga 2)

Ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja bomo 14. 10. 2010 na Zavodu za zdravstveno varstvo Maribor organizirali strokovno srečanje, namenjeno predvsem predstavnikom nevladnih organizacij s področja duševnega zdravja in širše v regiji Maribor.

### **Strokovno srečanje ob obeležitvi Svetovnega dneva duševnega zdravja:**

#### **»KADAR NE GRE PO NAČRTU..IN NAS STRESE STRES«**

14. oktober 2010, nova predavalnica ZZV Maribor, III. nadstropje,

Prvomajska 1, Maribor

#### **P R O G R A M**

10.00 - 10.15 Pozdravne besede

10.15 – 10.45 **»Kaj je stres«?** – asist. Olivera Stanojević Jerković, dr. med. spec.,  
Oddelek za socialno medicino, Zavod za zdravstveno varstvo Maribor

10.45 – 11.15 **»Nekaj tipičnih stresnih situacij na delovnem mestu«** -  
Karmen Osterc Kokotovič, univ. dipl. ped., ZZV Maribor

*11.15 – 11.30 Odmor*

Delavnice:

11.30 – 12.15 **»Kadar ne gre po načrtu«** - Lea Rudolf, univ. dipl. soc. in  
Anja Durjava, univ. dipl. psih, ZZV Maribor

12.15 – 13.00 **»Kako reči ne«** - Lea Rudolf, univ. dipl. soc. in Anja Durjava, univ. dipl. psih

13.00 – 13.30 **Praktične vaje sproščanja**

13.30 – 14.00 Zaključek srečanja in evalvacija