
Osnovni modul 3

Pismenost na področju duševnega zdravja: kako lahko
bolje razumemo osebe okoli nas

Kaj je duševno zdravje





Vir [Mental Health Literacy Pyramid Explained/Explication de la pyramide de littératie en santé mentale](#)

Kaj vpliva na duševno zdravje?

Determinante duševnega zdravja

- Psihološke
- Biološke
- socialne

Kaj sta promocija in preventiva na področju duševnega zdravja? Katere programe poznate?

Kako slabo duševno zdravje (težave v duševnem zdravju) vplivajo na življenje ljudi?

Kaj je psihosocialna rehabilitacija?

ALI SO LAHKO OSNOVNE ČLOVEKOVE PRAVICE
LJUDI S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU
KRŠENE? KAKO?

Kako bi opredelili pismenost na področju duševnega zdravja?

»Pismenost na področju duševnega zdravja je sestavljena iz več elementov, med katerim:

- (a) sposobnost prepoznavanja specifičnih motenj ali različnih vrst psihičnih stisk;
- (b) znanje in prepričanja o dejavnikih tveganja in vzrokih;
- (c) znanje in prepričanja o ukrepih za samopomoč;
- (d) znanje in prepričanja o razpoložljivi strokovni pomoči;
- (e) stališča, ki olajšajo prepoznavanje in ustrezno iskanje pomoči; in
- (f) znanje o tem, kako iskati informacije o duševnem zdravju.«
- (g) ŠE KAJ???

Osnovni modul 4

Težave v duševnem zdravju in ocena tveganj: vsi igramo svojo vlogo

Kako bi opredelili težave v
duševnem zdravju? Zakaj
uporabljamo besedo
»težave«?

Mm



Mental
Health
Europe

Mental Illness

/ˌmen.təl 'ɪlɪns/

an illness

that affects the mind

Mental Health

/ˌmen.təl 'helθ/

The Power of Language

A glossary of words and terms

Mental Distress

/ˌmen.təl dɪ'stɪs/

A state of extreme

mental anguish or sorrow



Mental
Health
Europe

Mental Health Europe's selected words

Po dolgi razpravi smo se odločili, da bomo uporabljali izraze

duševna stiska,
težave v duševnem zdravju
in vprašanja duševnega zdravja,

Hkrati se zavedamo, da mora vsak posameznik sam določiti najboljši način izražanja in odnosa do svojega položaja, ki temelji na njegovi identiteti in na tem, kaj se mu zdi najprimernejše za opis njegovih izkušenj. Te besede smo izbrali, ker se ujemajo s spremembo, ki jo želi doseči organizacija Mental Health Europe: prehod iz izključno biomedicinske paradigme, ki upošteva vse dejavnike, ki prispevajo k slabemu počutju. To je podrobneje pojasnjeno v nadaljevanju tega glosarja (glejte poglavje 5 »Psihosocialni model«). V zelo posebnih primerih lahko izraz »duševno zdravje« uporabljamo, kadar kontekst zahteva to posebno terminologijo. Vendar se od tega poskušamo oddaljiti, da bi se izognili interpretacijam, povezanim s patologizacijo duševnega zdravja.

<https://www.mentalhealtheurope.org/library/mhe-releases-glossary/>

Katere vrste tveganj so
povezane s težavami v
duševnem zdravju?



KAJ VSE LAHKO GRE NAROBE, ČE JE ČLOVEK V
OSEBNI STISKI? PRIMERI IZ VAŠEGA OKOLJA.

Osebna tveganja (npr.
samopoškodovanje,
samomor, zloraba
substanc);

Socialna tveganja (npr.
stigmatizacija, socialna
izolacija,
diskriminacija);

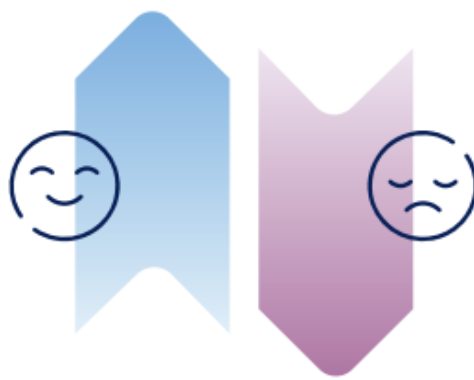
Okoljska tveganja (npr.
pomanjkanje dostopa
do oskrbe, revščina,
nestabilnost družine)

Druga tveganja?

KAJ VSE LAHKO POVZROČI DUŠEVNO STISKO? VZROKI

ZAŠČITNI DEJAVNIKI

Spodbujanje duševnega zdravja



TVEGANJA

Spodkopavanje duševnega zdravja

- Genetski dejavniki
- Nizka izobrazba
- Uživanje alkohola in drog
- Nezdrava prehrana
- Debelost in druga presnovna tveganja
- Kronična bolezen
- Pomanjkanje vitamina D
- Nezadovoljstvo z lastnim telesom
- Motnje spanja
- Porodniški zapleti ob rojstvu

INDIVIDUALNO

- Spolna zloraba in nasilje
- Čustvena in fizična zloraba ter zanemarjanje
- Uživanje psihoaktivnih snovi s strani matere med nosečnostjo
- Trpinčenje
- Nasilje v partnerskih odnosih
- Biti vojni veteran
- Nenadna izguba ljubljene osebe
- Obremenjenost na delovnem mestu
- Izguba zaposlitve in brezposelnost
- Življenje v mestu
- Pripadnost etnični manjšini

DRUŽINA IN SKUPNOST

- Podnebna kriza, onesnaževanje ali degradacija okolja
- Slaba kakovost infrastrukture
- Slab dostop do storitev
- Nepravičnost, diskriminacija in socialna izključenost
- Družbene in gospodarske neenakosti ter neenakosti med spoloma
- Konflikti in prisilno razseljevanje
- Izredne zdravstvene razmere

STRUKTURNO



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

KAJ NAS VARUJE PRED DUŠEVNO STISKO

INDIVIDUALNO

- Genetski dejavniki
- Socialne in čustvene veščine
- Občutek lastne vrednosti in mojstrstva
- Dobro fizično zdravje
- Telesna dejavnost

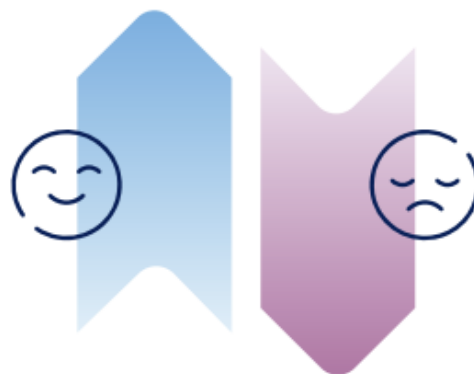
DRUŽINA IN SKUPNOST

- Dobra perinatalna prehrana
- Dobro starševstvo
- Fizična zaščita in varnost
- Pozitivna socialna omrežja, socialni kapital in socialna podpora
- Zelene površine

STRUKTURNO

- Gospodarska varnost
- Kakovostna infrastruktura
- Enak dostop do storitev
- Kakovostno naravno okolje
- Socialna pravičnost in vključevanje
- Dohodek in socialna zaščita
- Socialna enakost in enakost spolov

ZAŠČITNI DEJAVNIKI
Spodbujanje duševnega zdravja



TVEGANJA
Spodkopavanje duševnega zdravja



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

G. Stefan, 46-letni nekdanji gradbeni delavec, je po poškodbi hrbta, zaradi katere ne more vrniti k fizičnemu delu, že več kot leto dni brezposeln. Živi v majhnem najemniškem stanovanju v soseski z nizkimi dohodki. Njegov edini dohodek je skromna invalidnina, ki komaj zadošča za najemnino in osnovne življenjske stroške. Dolgovi zaradi neplačanih računov za zdravljenje in vsakodnevnih stroškov se še naprej kopičijo, zato se Stefan počuti preobremenjenega in obupanega. Stefan je zaradi finančnih težav izgubil avto, kar mu otežuje dostop do zdravstvenih storitev ali udeležbo na razgovorih za službo. Pogosto izpušča obroke, da bi prihranil denar, in se iz sramu izogiba stikom s prijatelji ali družino. V zadnjem času je začel pozabljati sestanke, izgubljati stvari in se na znanih mestih počutiti zmedenega. Njegov spanec je nereden in poroča o stalni utrujenosti. Stefan se počuti ujet v svojem položaju, pogosto izraža občutke neuspeha in osamljenosti.

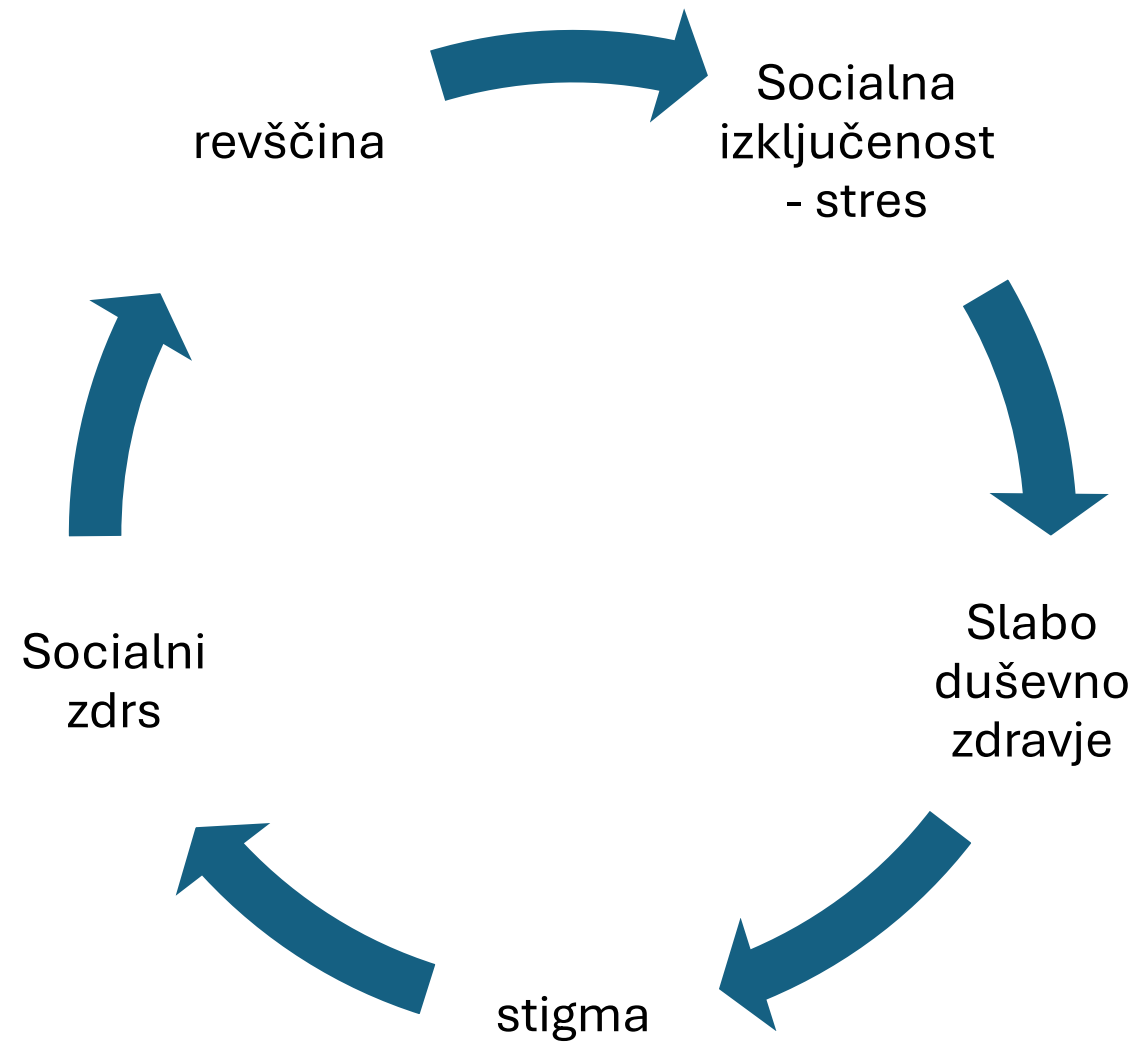
.



DEJAVNIKI TVEGANJA

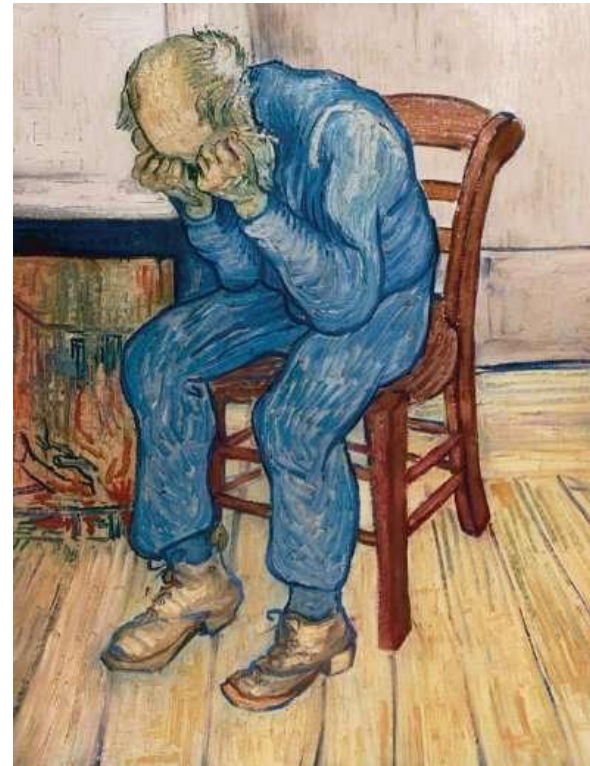
KAKO PREPOZNATI DEJAVNIKE TVEGANJA ZA SAMOMOR ALI SAMOPOŠKODOVANJE

KAKO BOSTE POISKALI VAROVALNE DEJAVNIKE



ZNAKI OBUPA

- žalost
- ni veselja
- **Občutki brezvrednosti, krivde**
- Utrujenost, zmanjšana skrb zase
- **Ponavljajoče misli na smrt, samomor**
- **Občutek nesposobnosti čustvovanja**
- Zaskrbljenost
- tesnoba



KAKO POMAGATI

- **“Every small, unselfish action nudges the world into a better path. An accumulation of small acts can change the world.” — Robin Hobb,**
- **VSAKA MAJHNA NESEBIČNA DEJAVNOST POMAGA.
ZBIRKA MAJHNJIH DEJANJ
SPREMENI SVET**





EU-PROMENS