

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Obiskali ste tri strokovnjake in od vsakega dobili drugačne informacije. Kaj zdaj?



Ljudje, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, pogosto pridejo v stik s tremi vrstami strokovnjakov, ki delujejo na področju skrbi za duševno zdravje. To so **psihiatri, psihologi in psihoterapevti**. Vsi trije strokovnjaki bodo opravili vsak svoje delo in njihovi pristopi niso v nasprotju. **Njihovo medsebojno sodelovanje povečuje možnost korenitih sprememb in okrevanja.**

Izkušnje pri tem so lahko zelo različne, pogosto pride do negotovosti, komu sploh zaupati. Pristopi teh treh strokovnjakov so različni in to lahko človeka zmede. Psihiater bo postavil diagnozo in izključil druge razloge za nastalo stanje. Predpisal je zdravila in pojasnil njihovo delovanje. Psiholog bo opravil testiranje in doprinesel k potrditvi diagnoze, v kakem drugem primeru pa bi morda doprinesel tudi k njeni spremembi. Psihoterapevt se bo lotil obravnave na drugačen, bolj poglobljen način. Intenzivna tedenska obravnava podpre človeka pri okrevanju in zmanjševanju dejavnikov, ki bi lahko prispevali k ponovitvi težave v duševnem zdravju.

Včasih imajo ljudje izkušnjo, da se strokovnjaki obregnejo drug ob drugega in skušajo povzdigniti svojo stroko ali svoj model zdravljenja. Psihiater na primer reče,

da so zdravila najboljša in da človek ne potrebuje psihoterapije. To je lahko res, saj nekateri ljudje dobro okrevajo samo z zdravili. Oziroma človek je s tem, da si pomaga zgolj z zdravili v redu, morda (še) ne zaupa ali ni pripravljen na psihoterapijo. Morda ima z njo negativno izkušnjo, zdravila pa mu dajejo hitre in ugodne rešitve.

Če pa je človek vključen v psihoterapijo in sam oceni, da mu psihoterapija pomaga, pa je naloga psihiatra, da takšno obravnavo podpre. Kombinacija z zdravili in psihoterapijo se v praksi kaže kot zelo uspešna. Poleg motenj, ki jih lahko zdravimo z zdravili, obstajajo tudi stanja, pri katerih zdravila ne morejo pomagati ali pomagajo le blažiti simptome. Zavedati se je treba, da odprava simptomov še ne pomeni ozdravitve oziroma okrevanja. Enako tudi psihoterapevt ne more izražati nasprotovanja zdravilom. Res je, da veliko ljudi ne potrebuje zdravil, a nekateri brez zdravil ne bodo okrevali. Včasih psihoterapevtom primanjkuje znanja o delovanju zdravil na možgane in spregledajo njihovo nujnost. Nekateri ljudje z resnimi duševnimi motnjami pa brez zdravil sploh ne morejo normalno živeti. Zdravila so včasih celo nujno potrebna, da človek sploh lahko aktivno sodeluje v psihoterapiji. V tem primeru sta psihoterapevtovi nalogi tudi podpora in spodbuda pri jemanju zdravil in aktivnem sodelovanju s psihiatrom.

Za klienta je najbolje, če psihiater, psiholog in psihoterapevt med seboj sodelujejo. Pogosto sicer do tega ne prihaja zaradi različnih dejavnikov, npr. pomanjkanja časa, nasprotovanja drugemu strokovnjaku, pomanjkanja znanja, izkušenj. Vsekakor je treba opozarjati, da tudi v strokah, ki se ukvarjajo z duševnim zdravjem včasih ni vse, kot bi si želeli, je pa pomembno, da k temu strmimo. Dobrobit klienta mora biti pri tem najpomembnejša. **Prav medsebojno strokovno zaupanje in hkratno zavedanje usposobljenosti vseh treh strokovnjakov pa lahko vodi v bolj poglobljeno obravnavo pacienta in boljšo prognozo zdravljenja.**

VEČ O TEM, KAJ LAHKO PRIČAKUJETE OD POSAMEZNIH OBLIK POMOČI, SI OGLEJTE NA [TEJ POVEZAVI](#).

Delavnice OMRA so v polnem teku!

Naših spletnih delavnic se je od oktobra 2020 do sedaj udeležilo že več kot 600 udeleženk in udeležencev. Odzivi na delavnice so zelo dobri. Tudi v mesecu februarju in marcu bodo potekale. Termini delavnic so objavljeni na naši [spletni strani](#). Zaradi tehničnih omejitev in organizacije delavnic, se je treba na delavnice predhodno prijaviti!

Udeleženkam in udeležencem delavnic po zaključku delavnice po pošti posredujemo potrdilo o udeležbi in promocijsko izobraževalno gradivo OMRA (mapa, pisalo, zloženke, tiskani priročniki).

Na delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje tudi vsi ostali, ki jih tematika zanima.

PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!

Delavnica OMRA 1



Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!

Delavnica OMRA 2



Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami

Delavnica OMRA 3



Moč pogovora – šibkost stigme

Stres med epidemijo in povišana telesna teža

Med epidemijo koronavirusa večina ljudi v večji meri ostaja doma. Ljudje od doma delajo, se šolajo ali poučujejo svoje otroke, ...Upoštevanje ukrepov in omejitev za zajezitev epidemije je v naša življenja prineslo mnogo sprememb, ki niso najbolj prijetne. Hkrati smo se soočili z nevarnostjo, da se okužimo in zbolimo. Ali pa da zbolijo naši bližnji. **Stres nam je postal stalni spremljevalec.**

Mnogi so našli uteho v hrani. Dietnih prekrškov je več kot prej, gibanja pa manj. Sledi povišanje telesne teže, kar prinese precej nezadovoljstva in dodatne skrbi. Uteha v hrani ni nič novega ali posebnega. **Mnogo ljudi v stresu uživa več hrane.** Nekaterim pa se v stresu hrana upre. Odzivamo se različno. Le redki pa ob dobri hrani ne zmorejo doživljati užitka. Problem uživanja v hrani nastane takrat, kadar je dietnih prekrškov toliko, da pride do povišanja telesne teže in posledične slabe volje.

Kaj storiti?

- Pomembno je, da čas tudi zdaj izkoristimo za **telesno dejavnost**. Pri tem moramo biti ustvarjalni. Če je vreme slabo in se nam zato ne ljubi (ali pa ne moremo) iti ven, **vadimo doma**. Če je vreme lepo, **gremo ven na svež zrak**. Če smo gibalno ovirani in ne moremo veliko hoditi, je vedno mogoče **vaditi sede in leže**. Pri izvajanju vaj smo **vztrajni in ne obupamo**. Učinki redne vadbe se pokažejo šele v nekaj tednih.
- Dietne prekrške omejimo na **enkrat tedensko**. V vmesnem času uživajmo zdravo hrano. Spomnimo se na repo, zelje, ričet ... in kar je še takšne sijajne domače hrane. Ne prenejajmo se in med obroki **ne iščimo prigrizkov**.
- Glede na stresne razmere si ne delajmo dodatnega stresa z rigoroznimi dietami!

Do poletja je ravno dovolj časa za izboljšanje telesne pripravljenosti in izgube dodatnih kilogramov. Akcija.

Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli

bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.