

# **POVEZANOST PSIHOEDUKATIVNEGA PRISTOPA IN RAVNI PISMENOSTI O ANKSIOZNIH MOTNJAH**

*dr. Nataša Dernovšček Hafner & dr. Lilijana Šprah*

*ZRC SAZU – Družbenomedicinski inštitut*



**27. Mednarodna multikonferenca informacijska družba  
Vzgoja in izobraževanje v informacijski družbi: VIVID 2024  
IJS, Ljubljana, Slovenija**

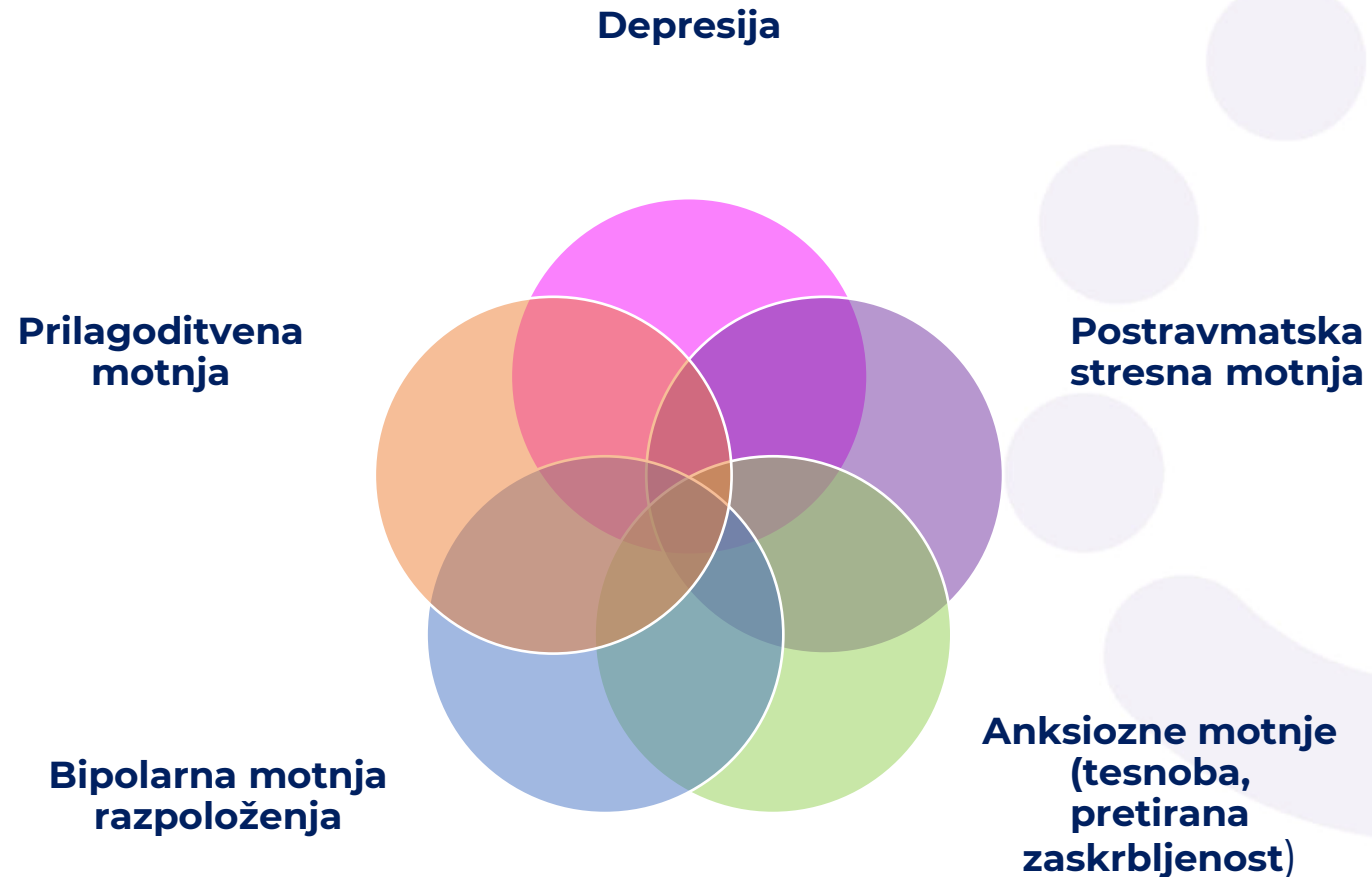
**11. oktober 2024**



Duševne motnje so eden **glavnih javnozdravstvenih** problemov. Od vseh kroničnih nenalezljivih bolezni so duševne motnje tiste, o katerih imata **laična in strokovna javnost najbolj različna stališča in prepričanja**.

**Predsodki in napačne informacije** so v povezavi z duševnimi motnjami bolj **pravilo** kot izjema, kar se odraža tako pri iskanju strokovne pomoči in zanimanju za zdravljenje kot tudi v prepričanjih o učinkovitosti zdravljenja.

# Motnje razpoloženja



# ALI STE VEDELI, DA ...

... so motnje razpoloženja mnogo bolj **pogoste** kot si predstavljamo ali se o njih govori?

... sta **depresija in tesnoba najbolj pogosti** duševni motnji (14% populacije trpi zaradi tesnobe in 13% zaradi depresije)?

... se **polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavi tekom življenja, že začne do 14. leta starosti**. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

... osebe s težavami v duševnem zdravju so izpostavljene **večjemu tveganju**, da zbolijo za somatskimi težavami (kot so npr. srčne bolezni, sladkorna bolezen idr.)?

... je pogost izid duševne motnje tudi **samomor**; v EU umre zaradi samomora vsakih **9 minut** en človek?

... **je poznavanje značilnosti motnje razpoloženja lahko že del rešitve?**

# omra - kaj pomeni akronim?



## Opismenjevanje o **motnjah** **razpoloženja**

Program smo začeli izvajati 2017, kjer smo naslovili **stres in motnje razpoloženja**. V nadaljevanju programa OMRA (2020 - 2022), smo vključili še **osebnostne motnje in stigmo**.

## omra programme partners



**ZRC SAZU**

Znanstvenoraziskovalni center ZRC SAZU,  
Družbenomedicinski inštitut



Inštitut Karakter



Društvo ALTRA - odbor za novosti v  
duševnem zdravju



Društvo Projekt Človek

*Program OMRA so-financira:*



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

## **Glavni CILJ programa OMRA: dvig ravni pismenosti o duševnem zdravju**

Konstrukt se nanaša na znanje, prepričanja in stališča o duševnih motnjah.

**Znanje, ki pomaga pri prepoznavanju duševnih motenj, njihovi obravnavi in preventivi.**

Znanje krepí družbeno moč ljudi s težavami in ozavešči druge, da so duševne motnje dobro ozdravljive, da večina ljudi po duševni motnji okreva in da lahko živijo ustvarjalna in polna življenja.



**ZMANJŠEVANJE DRUŽBENE STIGME IN SAMOSTIGME → PRAVOČASNO ISKANJE POMOČI**

## OMRA ciljne skupine

- **splošna javnost**
- **strokovna javnost**, ki prihaja v stik s posamezniki s težavami v duševnem zdravju
- **ranljive skupine** (starejši od 18 let), ki so slabo informirani in motivirani za spremembe na področju duševnega zdravja:
  - *starejši*
  - *ruralna populacija (kmetje, delavci v kmetijstvu)*
  - *posamezniki s težavami v duševnem zdravju*
  - *njihovi svojci*





# Orodja OMRA za dvig pismenosti o motnjah razpoloženja in osebnostnih motnjah

- Spletna opismenjavalna platforma OMRA
- **Publikacije:** e-novičniki, priročniki, vodič, zgibanke;
- **Delavnice.** predavanja, okrogle mize;
- Socialna omrežja;
- Udejstvovanje v elektronskih in tiskanih medijih

*Evalvacija program je več nivojska in kontinuirana.*



*Sculpture in Malmö, Sweden. Foto: NDH*

## Poti iz labirintov

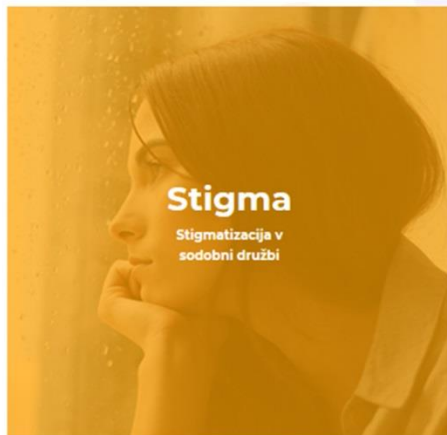
Rešitev vedno obstaja.

POIŠČI REŠITEV

POIŠČI POMOČ

Kraj

Terapevt



Online literacy platform  
**OMRA**  
[www.omra.si](http://www.omra.si)

**Social media:**  
@ProgramOmra



# Spletne delavnice OMRA



OMRA1: Stres povzročča stiske, okrepite svoje moči!



OMRA2: Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami



OMRA3: Moč pogovora – šibkost stigme

Delavnice	Število izvedb	Obdobje	Število udeležениh
OMRA 1, 2 in 3	145	2018-2024	3664

# Koncept pismenosti o duševnem zdravju

Je ključnega pomena za:

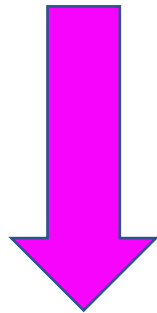
- ozaveščanje javnosti o duševnih motnjah
- njihovem zdravljenju
- zmanjševanju stigme



*Avtor risbe: Chat GTP*

# PSIHOEDUKACIJA in duševno zdravje

- Je oblika izobraževanja
- Pomaga ljudem s težavami v duševnem zdravju pri širjenju znanja in vedenja svoji motnji



- Učenje različnih strategij za soočenje z duševno boleznijo



## Namen raziskave

- Preveriti raven pismenosti PRED in PO udeležbi na delavnicah
- ? Ali na raven pismenosti vplivajo izbrane socialnodemografske spremenljivke

## Opis vzorca

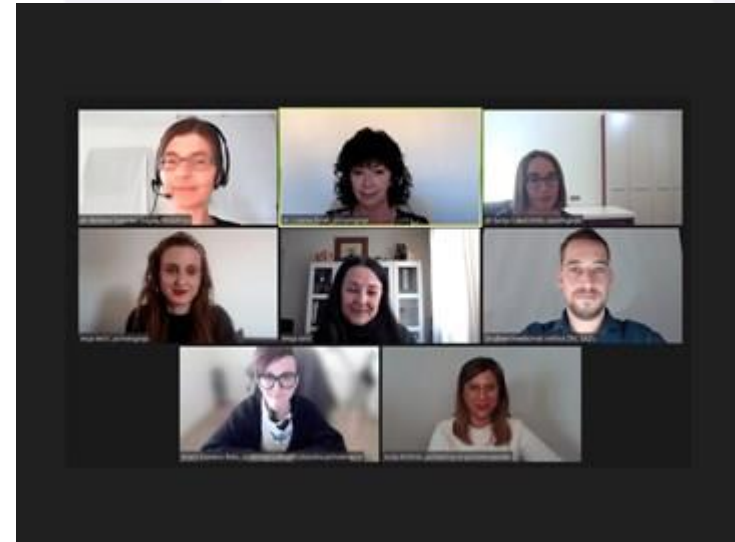
- **58 terenskih** in **35 spletnih delavnic**
- Trajanje: od oktobra 2018 do marca 2024



# Spletne delavnice

Pričakuje se aktivno sodelovanje udeležencev

Skrb za ohranjanje motivacije (raznolike aktivnosti, predvajanje glasbe med izpolnjevanjem vprašalnikov, različni govorniki ...)



*Delavnica iz serije "Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!", 10. 3. 2022*

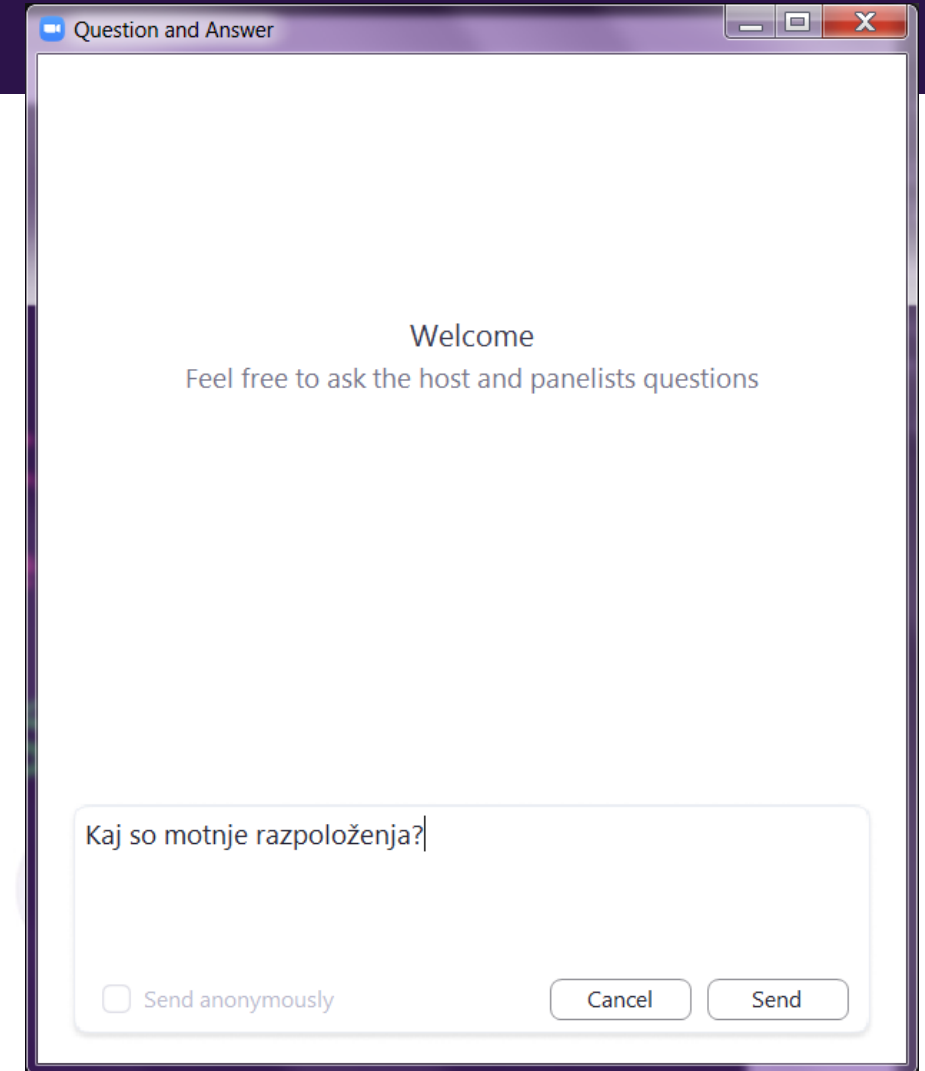
# Napotki za spletno delavnico

- Vljudno vas naprošamo, da se **aktivno vključite** v naše izvajanje izobraževanja po navodilih vodij delavnice!
- VAŠI MIKROFONI bodo **izključeni** **tekom predavanj** izvajalcev delavnice.
- Po posameznih tematskih predavanjih bodo izvajalci delavnice odgovarjali na vaša **pisno posredovana vprašanja in komentarje!**





VPRAŠANJA izvajalcem delavnice ali KOMENTAR posredujete tako, da v pogovornem **Q&A** oknu **vpišete vprašanje.**



Q&A okno,  
pisno vprašanje



## Udeleženci in udeleženke po zaključku delavnice po pošti prejmete OMRA predstavitveno izobraževalno gradivo.



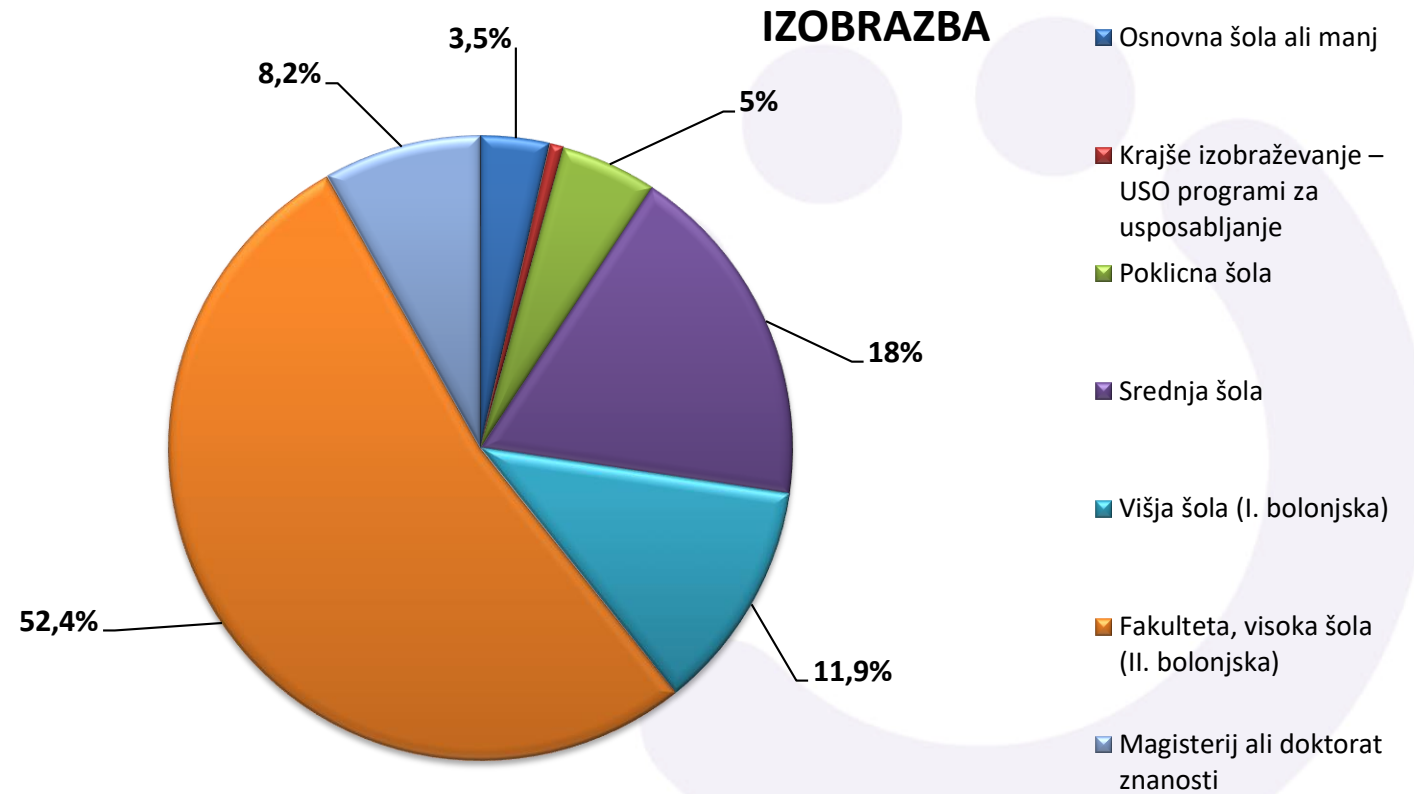
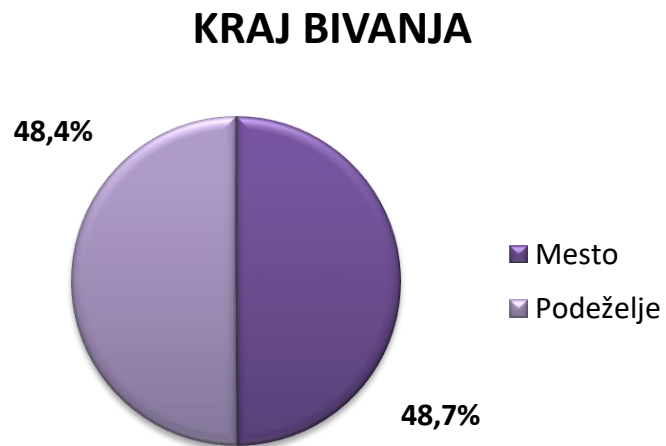
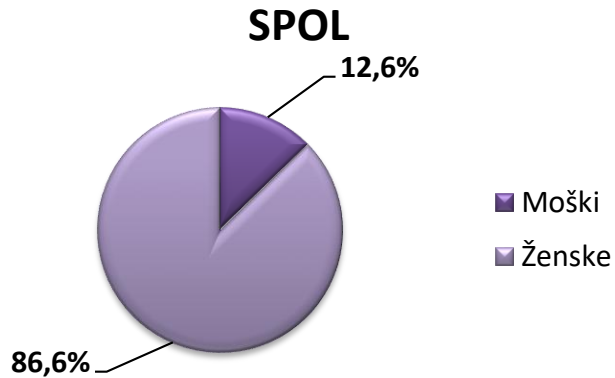
Mapo in pisalo.  
Zloženko OMRA.  
Povzetek delavnice.  
Priročnik vezan na temo delavnice.  
Potrdilo o udeležbi na delavnici.



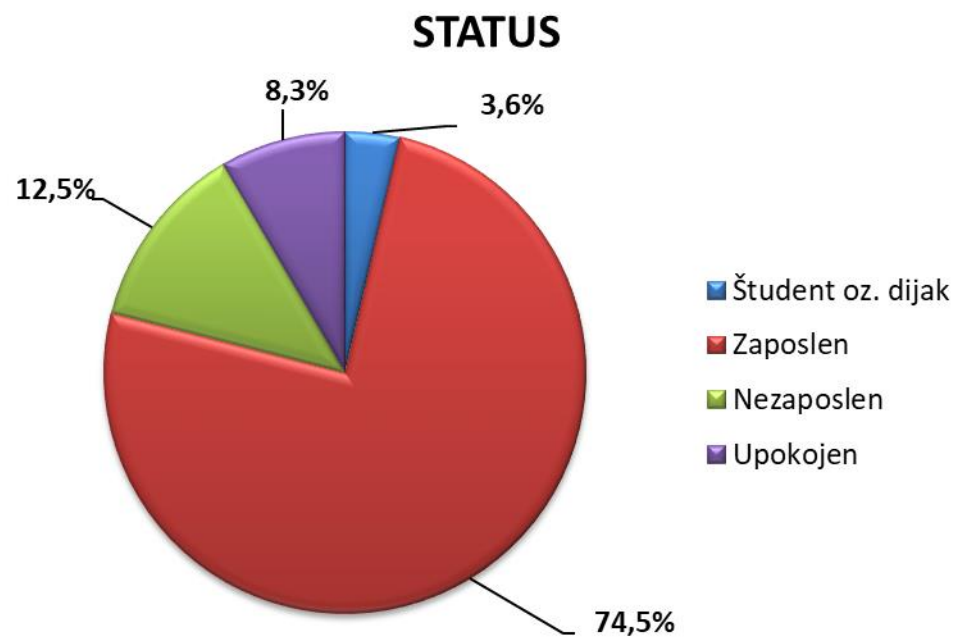
**V e-poštni nabiralnik boste po zaključku delavnice prejeli dopis, na katerega posredujete naslov kamor vam bomo poslali OMRA gradivo.**



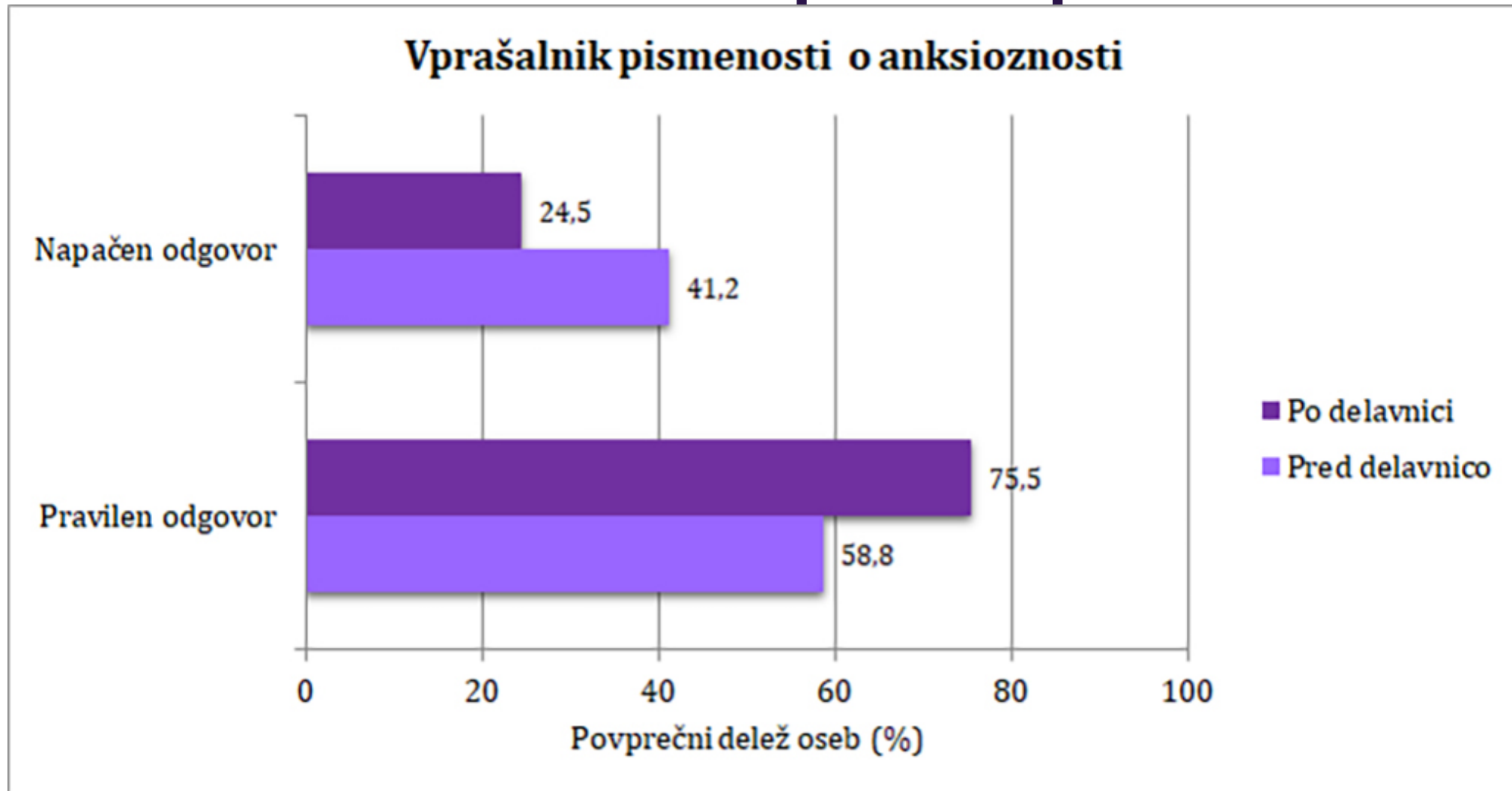
## Sociodemografske značilnosti udeležencev raziskave; N = 1384, starost M = 44,1



## Sociodemografske značilnosti udeležencev raziskave; N = 1384, starost M = 44,1



# Primerjava povprečnih ravni pismenosti o anksioznosti pred in po PD



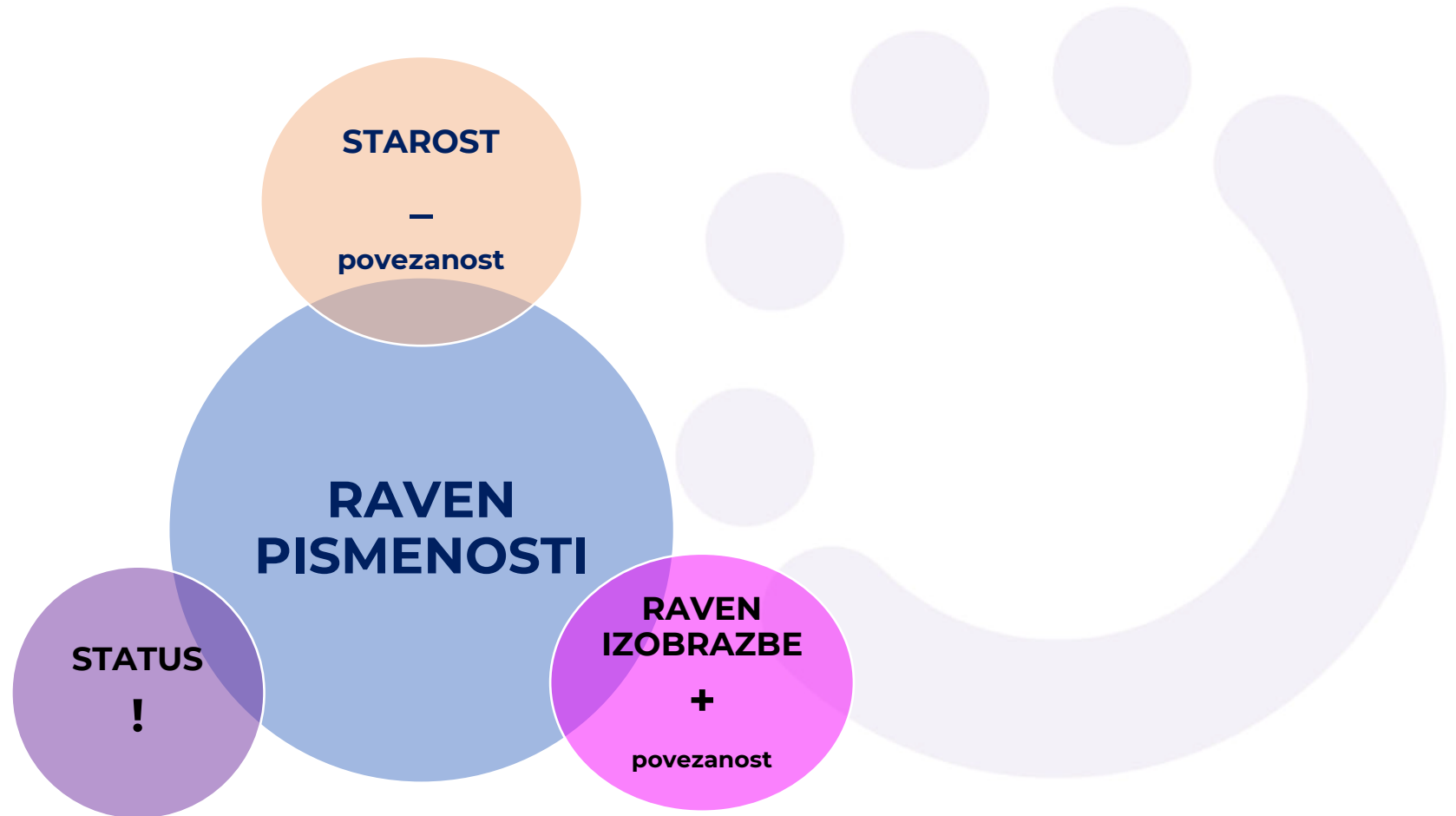
## Postavke vprašalnika A-lit, na katere so udeleženci pred PD najpogosteje odgovorili napačno oz. ne vem

Postavka na vprašalniku	Delež oseb z napačnim odgovorom PRED delavnico (%)	Delež oseb z napačnim odgovorom PO delavnici (%)
• Ljudje z anksiozno motnjo pogosto govorijo nejasno in nepovezano.	67,6	20,1
• Kuhanje zamere in nesposobnost odpuščanja drugim je lahko znak anksiozne motnje.	63,1	21,6
• Antidepresivi so učinkovit način zdravljenja anksiozne motnje.	66,1	11,3
• Veliko načinov zdravljenja anksiozne motnje je učinkovitejših od antidepresivov.	79,3	36,4
• Akupunktura je enako učinkovita za zdravljenje anksiozne motnje kot kognitivno vedenjska terapija.	71,2	32,2
• Antidepresivi vodijo v zasvojenost.	53,2	17,4



# Vpliv sociodemografskih spremenljivk na raven pismenosti o anksioznosti

*Upokojeni **NIŽJA** raven pismenosti v primerjavi z zaposlenimi in **VIŠJA** v primerjavi z dijaki/šudenti!*



## Udeleženke\_ci so po udeležbi na delavnicah OMRA poročali, da ...

- so pridobili **več znanja** in **boljšega razumevanja** motenj razpoloženja,
- so **bolj samozavestni** (znižanje samostigme),
- so **bolj empatični, občutljivi in potrpežljivi** za lastne težave, težave bližnjih in drugih,
- se **primerneje se odzivajo** na ljudi s težavami,
- **bolje prepoznavajo** pretekle in zdajšnje težave pri sebi ali drugih,
- **bolj suvereno in samozavestno svetujejo**
- **in (se) usmerjajo** na konkretno razpoložljivo strokovno pomoč,
- se **več udeležujejo podobnih delavnic**,
- **delijo in širijo** obvestila o programu OMRA,
- se zavzemajo za **redna, ponavljajoča** izobraževanja.

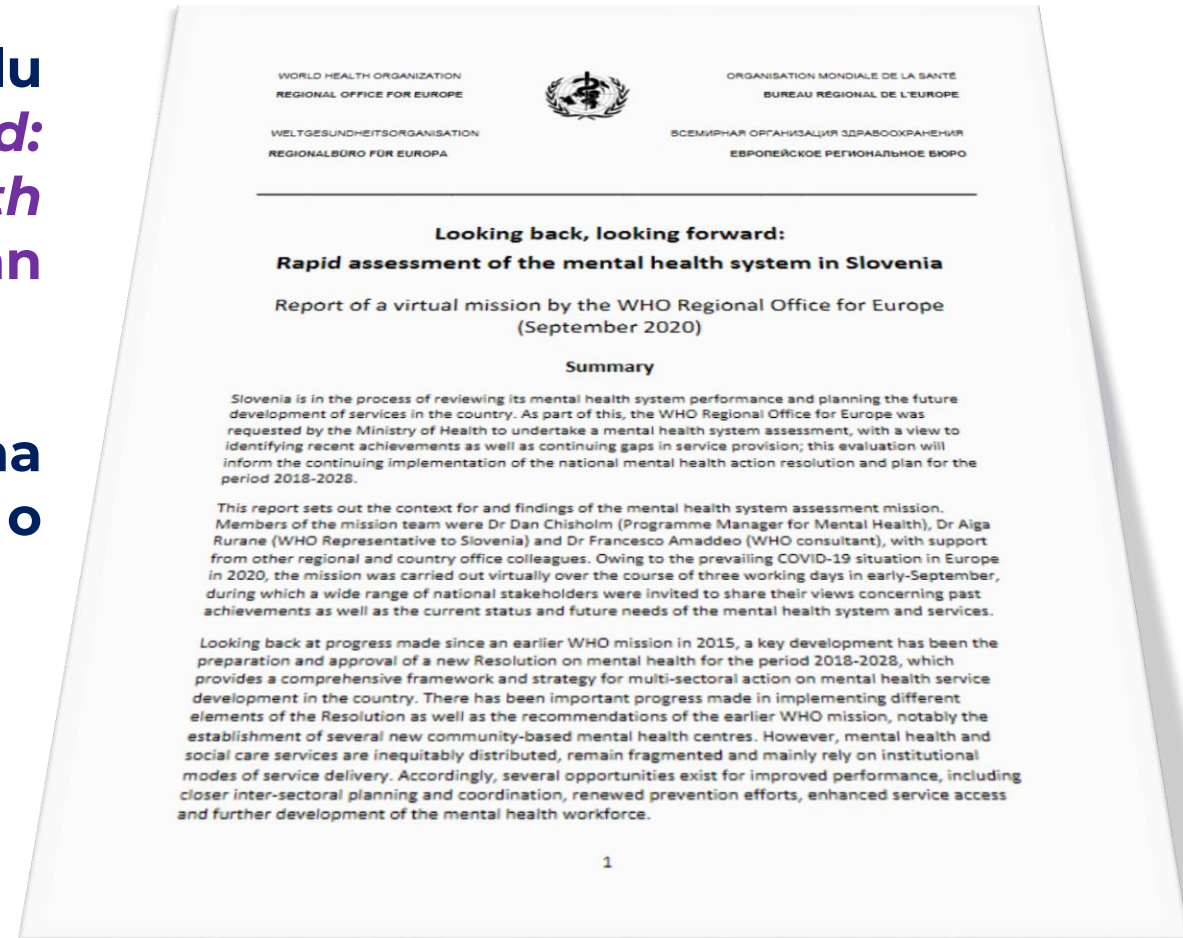




# Program OMRA- primer dobre prakse

- Program OMRA v nacionalnem poročilu WHO: (*Looking back, looking forward: Rapid assessment of the mental health system in Slovenia; september 2020; stran 10 in 18*)
- izpostavljen kot primer **dobre prakse**, ki na inovativen način skrbi za dvig pismenosti o duševnem zdravju v Sloveniji.

[https://dmi.zrc-sazu.si/sites/default/files/who\\_porocilo\\_-\\_rapid\\_assessment\\_of\\_the\\_mental\\_health\\_system\\_in\\_slovenia.pdf](https://dmi.zrc-sazu.si/sites/default/files/who_porocilo_-_rapid_assessment_of_the_mental_health_system_in_slovenia.pdf)



# Vlaganje v duševno zdravje se izplača!



Dvig  
pismenosti o  
duševnem  
zdravju

Zgodnja  
prepoznavna in  
odkrivanje  
duševnih  
motenj

Ustrezna in  
pravočasna  
obravnavna

Zmanjšanje  
ekonomskega  
bremena  
duševne  
bolezni

*Vlaganje v programe preventive in promocije duševnega zdravja samo na področju **depresije in anksioznosti** prinaša državam **štirikratni prihranek!***



**Hvala za vašo pozornost!**

**E-kontakt: [natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si](mailto:natasa.dernovscek-hafner@zrc-sazu.si), [lilijana.sprah@zrc-sazu.si](mailto:lilijana.sprah@zrc-sazu.si)**