

# Vloga Nacionalnega inštituta za javno zdravje na področju krepitev duševnega zdravja in obvladovanja depresije

Svetovni dan zdravja, 7. april  
Narodni dom Celje

Nuša Konec Juričič

## Spregovorimo o depresiji

# Kaj moramo vedeti o depresiji?

Preberite, če mislite, da vi ali kdo, ki ga poznate, trpi zaradi depresije.



**POMEMBNO:**  
Depresijo lahko zdravimo. Če menite, da imate depresijo, poiščite pomoč.

### Kaj je depresija?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa je ovirano tudi naše vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbimo za vsakdanja opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna).
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmogljivost koncentracije, neodločnostjo, nemirno, občutkom nevednosti, krivdo, brezupnosti, mislimi na samopokoščevanje ali samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajna pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva in poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.

### Kaj lahko naredite sami?

- Pogovorite se o svojih občutkih z osebo, ki ji zaupate. Večina ljudi se po pogovoru počuti bolje.
- Poiščite strokovno pomoč. Po nasvet se obrnite na svojega zdravnika ali drugega strokovnjaka (npr. psihiatra, psihoterapevta, psihologa).
- Imejte v mislih, da se vaše počutje ob ustrezni pomoči lahko izboljša.
- Uživajte se z dejavnostmi, ki so vam prinašale veselje in užitek, ko ste se dobro počutili (čeprav vam sedaj morda ni do tega).
- Ohranite stike z družinskimi člani, prijatelji ter z drugimi osebami, ob katerih se dobro počutite.
- Poskrbite za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Skrbite za redno prehrano in urejen ritem spanja.
- Sprejmite možnost, da imate depresijo in temu prilagodite svoja pričakovanja. Med depresijo se namreč lahko zgodi, da ne zmoremo narediti toliko kot običajno.
- Vzdržite se pitja alkohola ali vsaj zmanjšajte njegovo uživanje, prav tako se izogibajte prepovedanim drogam, ker lahko vaše stanje dodatno poslabšajo.
- Če razmišljate o samomoru, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).



LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

## Spregovorimo o depresiji

# Živite z nekom, ki se sooča z depresijo?

Včasih je življenje z nekom, ki trpi zaradi depresije, lahko naporno. Morda vam bodo koristili naslednji napotki in usmeritve o tem, kako pomagati osebi z depresijo in kako obnem poskrbeti tudi zase.



**POMEMBNO:**  
Ko živite z osebo, ki se sooča z depresijo, ji lahko pomagate okrevati, vendar morate pri tem poskrbeti tudi zase.

### Kaj je depresija?

- Depresija je bolezen in ne značajna pomanjkljivost ali šibkost. Prizadene lahko vsakega izmed nas.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Ob tem pa je ovirano tudi naše vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbimo za vsakdanja opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna).
- Imejte v mislih, da se vaše počutje ob ustrezni pomoči lahko izboljša.
- Uživajte se z dejavnostmi, ki so vam prinašale veselje in užitek, ko ste se dobro počutili (čeprav vam sedaj morda ni do tega).
- Ohranite stike z družinskimi člani, prijatelji ter z drugimi osebami, ob katerih se dobro počutite.
- Poskrbite za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Skrbite za redno prehrano in urejen ritem spanja.
- Sprejmite možnost, da imate depresijo in temu prilagodite svoja pričakovanja. Med depresijo se namreč lahko zgodi, da ne zmoremo narediti toliko kot običajno.
- Vzdržite se pitja alkohola ali vsaj zmanjšajte njegovo uživanje, prav tako se izogibajte prepovedanim drogam, ker lahko vaše stanje dodatno poslabšajo.
- Če razmišljate o samomoru, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).

### Kaj lahko storite za osebo z depresijo?

- Jasno povejte, da ji želite pomagati, jo podprej in poslušati.
- Ne obsodite je za njene težave, saj ni sama kriva, da je zbolela.
- Poučite se o depresiji.
- Spodbujajte jo, naj si poišče strokovno pomoč. Če ne zmore sama, ji ponudite, da jo poprepite na dogovorjena srečanja in pregleda.

LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

## Spregovorimo o depresiji

# Te skrbi prihodnost? Preprečevanje depresije pri mladostnikih in mladih v zgodnji odraslosti

Obdobje mladosti in zgodnja odrasla doba prinašata številne priložnosti. To so leta, ko spoznavate nove ljudi, obiskujete nove kraje, ko ugotovljate, kam te vodi življenje. Kljub temu, da so ta leta polna prijetnih izzivov, so lahko povezana tudi z velikim stresom. Če so izzivi zate prehudi, nadaljuj z branjem.



**POMEMBNO:**  
Veliko lahko storiš, da bi ostal duševno zdrav. Če imaš občutek, da se soočaš z depresijo, se pogovori z osebo, ki ji zaupaš, ali poišči strokovno pomoč.

### Kaj moraš vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa se težavo poskrbimo za vsakodnevno opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmogljivost koncentracije, neodločnostjo, nemirno, razdražljivostjo, občutkom nevednosti, krivdo, brezupnosti, mislimi na samopokoščevanje ali samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajna pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja.
- Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.

### Kaj storiti, ko si na tleh ali misliš, da imaš morda depresijo?

- Pogovori se o svojih občutkih z nekom, ki mu zaupaš.
- Poišči strokovno pomoč. Obrni se na svojega zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca.
- Ohrani stike z družinskimi člani in s prijatelji ter z drugimi osebami, ki ti veliko pomenijo.
- Poskrbi za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Stribi za redno prehrano in primerno količino spanja.
- Izogibaj se alkoholu in prepovedanim drogam, ker lahko tvoje stanje dodatno poslabšajo.
- Počni stvari, ki so ti prinašale veselje in užitek, ko si se počutil dobro (četudi ti v tem trenutku mogoče ni do tega).
- Bodi pozoren na poravnajše se negativne misli in samokritiko. Posrudi se razmišljati pozitivno, ker se bod tako bolje počutiš. Čestitaj si za vsak uspeh in dosežek.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).

LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

## Spregovorimo o depresiji

# Se sprašujete, zakaj vas materinstvo ne osrečuje?

Rojstvo otroka predstavlja pomembno življenjsko prelomnico in lahko med drugim prinese skrb, utrujenost in žalost. Običajno ti občutki hitro izvenijo, če pa vztrajajo, obstaja možnost, da imate depresijo. Več informacij v nadaljevanju.



**POMEMBNO:**  
Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogosta. Če se vam zdi, da trpite zaradi depresije, poiščite pomoč.

### Kaj morate vedeti?

- Depresija po rojstvu otroka je dokaj pogost pojav. Z njo se sreča vsaka šesta ženska, ki je rodila. Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ljudje običajno uživajo, ob tem pa je ovirano tudi naše vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbi za vsakodnevna opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna).
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmogljivost koncentracije, neodločnostjo, nemirno, občutkom nevednosti, krivdo, brezupnosti, mislimi na samopokoščevanje ali samomor.
- Med znaki poporodne depresije so lahko občutek, da ne zmorete vsega, nenehno jokanje brez pravega razloga, nezmožnost povezovanja z dojenčkom, dvom, da ste zmorni poskrbeti zase in za otroka.
- Poporodna depresija je mogoče zdraviti s strokovno pomočjo. Pomaga tako pogovorna terapija (različne oblike psihoterapije), kot tudi zdravila (antidepresivi) ali kombinacija psihoterapije in zdravil. Med zdravili so tudi takšna, ki jih lahko varno jemljete, ko dojite.
- Če poporodna depresija ni zdravljena, lahko traja mesece ali celo leta. Kot takšna lahko slabo vpliva na vaše zdravje in zaradi tega tudi na otrokov razvoj.

### Kaj lahko storite, če mislite, da imate depresijo?

- Pogovorite se o svojih občutkih s ljudmi, ki so vam blizu. Prosite jih za podporo. Morda bodo lahko poskrbeli za vašega otroka, ko si boste vzeli potreben čas zase ali za počitek.
- Ohranite stike z družino in prijatelji ter preživljajte čas z njimi.
- Pojdite na svež zrak, kadarkoli morete. Sprehod z otrokom koristi tako mami kot otroku.
- Pogovarjajte se z drugimi mamami. Morda vam bodo lahko kaj svetovale ali pa bodo z vami podelile svoje izkušnje.
- Pogovorite se s svojim zdravnikom, patronazno medicinsko sestro, ginekologom, pediatrom ali drugim zdravstvenim delavcem. Ti vam bodo lahko pomagali poiskati obliko zdravljenja, ki je za vas najbolj primerna.
- Če vas mučijo misli, da bi poškodovali sebe ali otroka, nemudoma poiščite pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).



LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

## Spregovorimo o depresiji

# Ste v skrbeh, da ima vaš otrok morda depresijo?

Odraslanje prinaša številne izzive in priložnosti. To je obdobje, ko otroci začnejo hoditi v šolo, jo morda zamenjajo, sklepajo nova prijateljstva, preživljajo tegobe pubertete, se pripravljajo na izpite ... Nekateri otroci se s tem zlahka soočajo, drugi se težje prilagajajo, doživljajo stres in lahko celo zbolijo za depresijo. Če ste v skrbeh za svojega otroka, berite naprej.



**POMEMBNO:**  
Če menite, da ima vaš otrok morda depresijo, se pogovorite z njim o njegovih skrbih, in po potrebi poiščite strokovno pomoč.

### Kaj morate vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih ljudje običajno uživajo, ob tem pa je ovirano tudi njihovo vsakodnevno delovanje (s težavo poskrbimo za vsakdanja opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna).
- Znači otroške depresije lahko vključujejo odmikanje od drugih, razdražljivost, pretrzan jok, nemir, težave s koncentracijo v šoli, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, neodločnost, občutek nevednosti, krivdo, brezup, misli na samopokoščevanje ali samomor.
- Mlajše otroke morda preneha zanimati igra. Starejši otroci pa se morda vedejo bolj tvegano kot običajno.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakogar, tudi otroka.
- Depresija ni značajna pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva. Poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja.

### Kaj lahko storite, če mislite, da bi otrok lahko imel depresijo?

- Pogovorite se z otrokom o stvareh, ki se dogajajo doma, v šoli in zunaj nje. Poskusite ugotoviti, če ga karkoli posebej skrbi ali obremenjuje.
- Pogovorite se z ljudmi, ki jim zaupate in poznajo vašega otroka (sorodniki, prijatelji, učitelji ...).
- Posvetujte se z otrokovim zdravnikom.
- Otroka zavarujte pred pretiranim stresom, neprimernim ravnanjem, trnčenjem in nasiljem.
- Bodite še posebej pozorni na otrokovo počutje ob večjih življenjskih prelomnicah, kot sta vstop v novo šolo ali puberteta.
- Spodbujajte ga, naj dovolj spi, se redno prehranjuje, je telesno aktiven in počne stvari, pri katerih uživa in ga veseli.
- Preživljajte čas s svojim otrokom.
- Če otrok razmišlja o tem, da bi se samopokoščeval, ali je to že storil, nemudoma poiščite zdravilno pomoč.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).



LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

## Spregovorimo o depresiji

# Ohranjanje pozitivne naravnosti in preprečevanje depresije v starosti

Življenjske spremembe, ki jih prinaša staranje, lahko privedejo do depresije. Preberite si, kako lahko preprečujemo in zdravimo depresijo v starosti.



**POMEMBNO:**  
Veliko lahko naredimo, da bi depresijo v starosti preprečili ali zdravili.

### Kaj moramo vedeti?

- Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo, ob tem pa se težavo poskrbimo za vsakdanja opravila; takšne težave trajajo vsaj dva tedna.
- Osebe z depresijo se običajno soočajo tudi z izgubo energije, spremembo teka in spanja (spijo in/ali jedo več ali manj kot poprej), tesnobo, zmanjšano zmogljivost koncentracije, neodločnostjo, nemirno, občutkom nevednosti, krivdo, brezupnosti, mislimi na samopokoščevanje ali samomor.
- Depresija je med starostniki dokaj pogost pojav, vendar je mnogokrat spregledana in tako ostaja nezdravljena.
- Depresija pri starostnikih je pogosto povezana s telesnimi težavami, kot so bolečina, srca, visok krvni tlak, sladkorna bolezen ali kronične bolezni, s težimi življenjskimi izkušnjami, kot je na primer izguba življenjskega sopotnika ter zmanjšana zmogljivost opravljati opravila, ki smo jim bili kos v mlajših letih.
- Depresija pri starostnikih pomembno poveča tveganje za samomor.
- Depresija je bolezen, ki lahko prizadene vsakega izmed nas.
- Depresija ni značajna pomanjkljivost ali šibkost.
- Depresija je ozdravljiva in poznamo več učinkovitih načinov zdravljenja. Zdravimo jo s pogovornimi terapijami (z različnimi oblikami psihoterapije), z zdravili (antidepresivi) ali s kombinacijo psihoterapije in zdravil.

### Kaj storiti, ko smo brez volje ali mislimo, da imamo morda depresijo?

- Pogovorimo se o svojih občutkih z nekom, ki mu zaupa.
- Poišči strokovno pomoč. Obrnimo se na svojega zdravnika ali drugega zdravstvenega delavca.
- Počnimo stvari, ki so nam prinašale veselje in užitek, ali si poiščimo nova zanimanja. Če moramo prejšnje konjicije opustiti.
- Udeležimo se aktivnosti, ki so na voljo v našem okolju.
- Ohranimo stike z družino in prijatelji.
- Skrbimo za redno prehrano in primerno količino spanja.
- Poskrbimo za redno telesno dejavnost, pa četudi so to le kratki sprehodi.
- Zadržimo se pitja alkohola ali vsaj zmanjšamo njegovo uživanje. Jemljimo le tista zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik.
- Več o virih pomoči na naslovu [www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc](http://www.nijz.si/dusevnozdravje-pomoc).

LetsTalk

[www.who.int/depression/en](http://www.who.int/depression/en)

World Health Organization

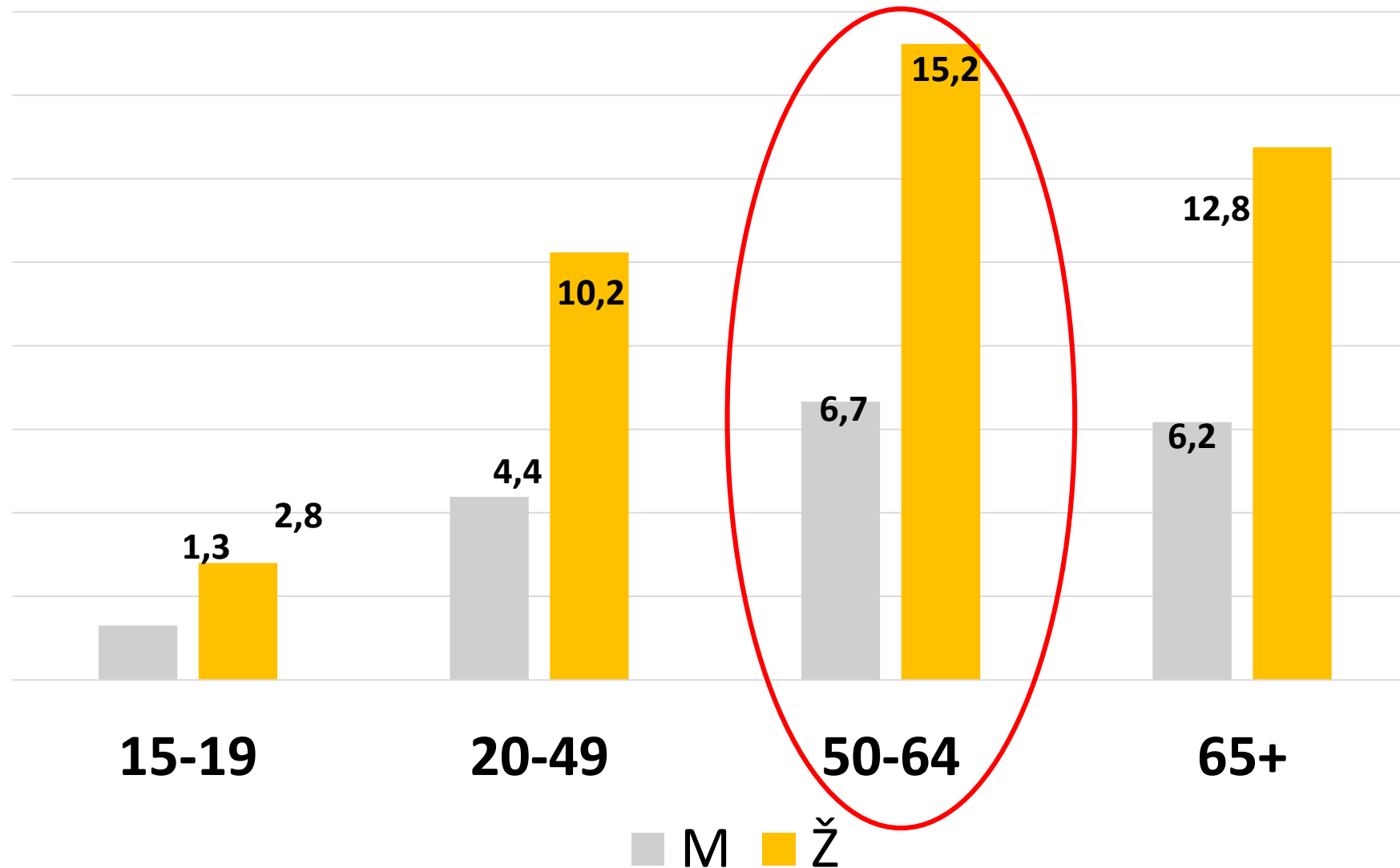
# I/1 Redne zdravstvene podatkovne zbirke

Najpogosteje ugotovljene duševne motnje ob prvem obisku na primarni ravni, stari 15 let in več, 2008-2015		Št. prvih obiskov/1000
<b>1</b>	<b>Druge anksiozne motnje</b>	<b>9,8</b>
<b>2</b>	<b>Depresivna epizoda</b>	<b>8,4</b>
<b>3</b>	<b>Reakcija na hud stres in prilagoditvene motnje</b>	<b>8,3</b>
4	Neopredeljena demenca	2,5
5	Neorganske motnje spanja	2,5
6	Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola	2,4

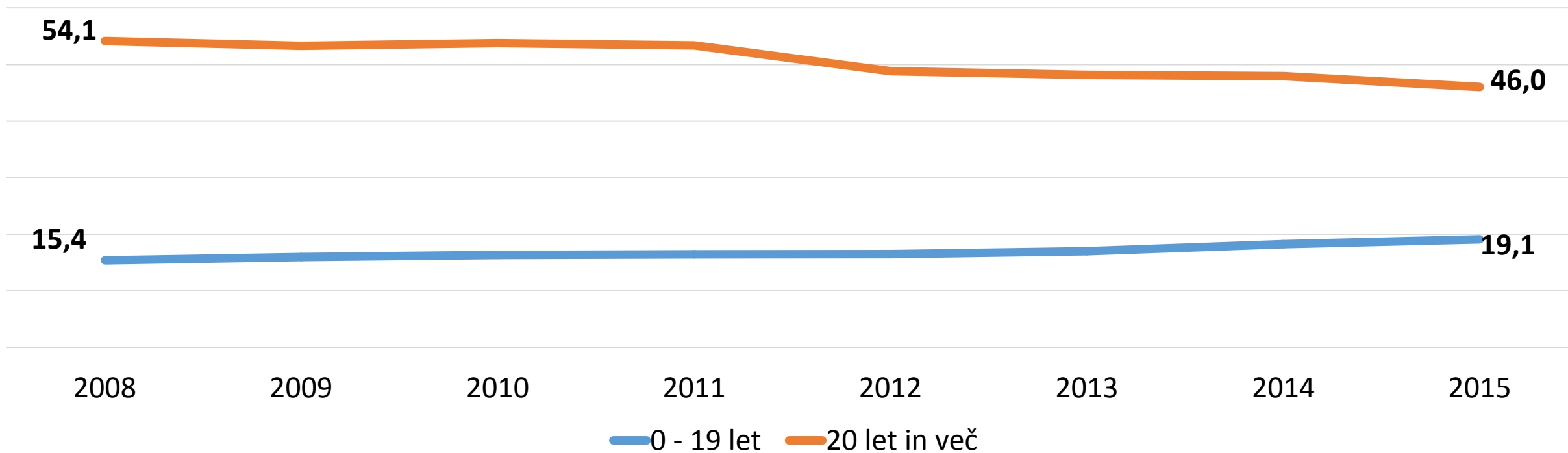
	15-19 let	20-49 let
1	Reakcija na hud stres, prilag. motnje	Druge anksiozne motnje
2	Druge anksiozne motnje	Reakcija na hud stres, prilag. motnje
3	<b>Depresivna epizoda</b>	<b>Depresivna epizoda</b>
4	Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola	Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola
5	Motnje prehranjevanja	<b>Ponavljajoča se depresivna motnja</b>
6	Somatoformne motnje	Shizofrenija

	50-49 let	65 let in več
1	Druge anksiozne motnje	Neopredeljena demenca
2	Depresivna epizoda	Depresivna epizoda
3	Reakcija na hud stres, prilag. motnje	Druge anksiozne motnje
4	Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja alkohola	Neorganske motnje spanja
5	Ponavljajoča se depresivna motnja	Reakcija na hud stres, prilag. motnje
6	Druge anksiozne motnje	Vaskularna demenca

# Število prvih obiskov zaradi depresivne epizode/1000 na primarni ravni, po star. skupinah, povprečje 2008-2015



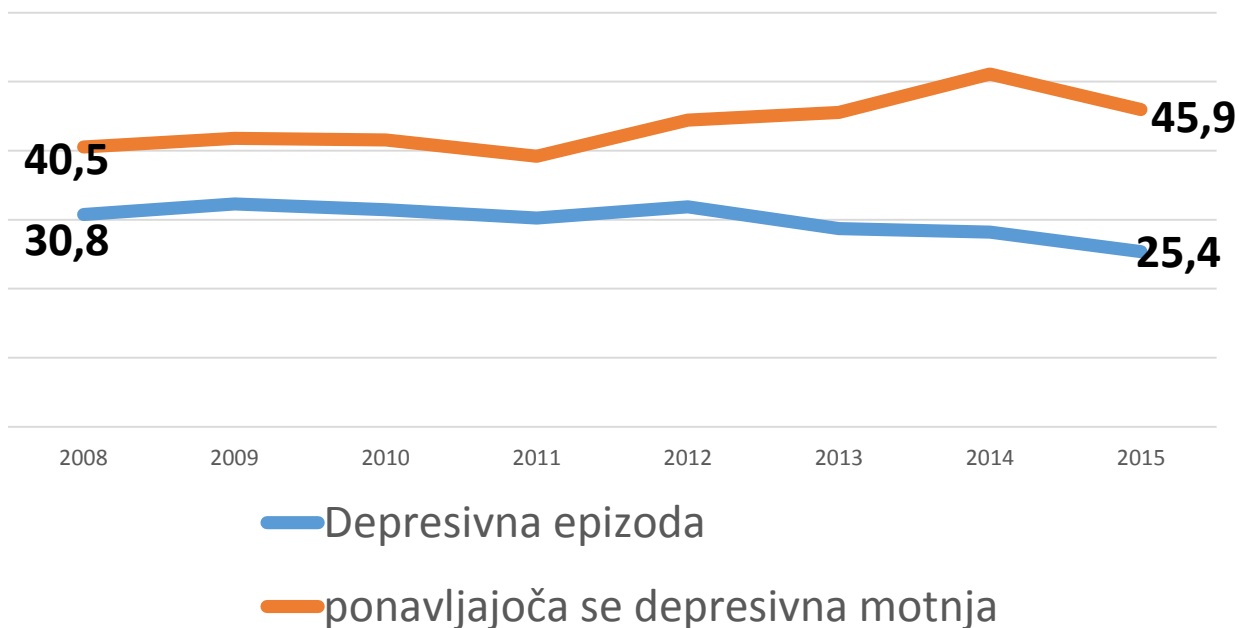
## Število vseh duševnih in vedenjskih motenj/1000, ob prvem obisku v osnovnem zdravstvu, 2008-2015



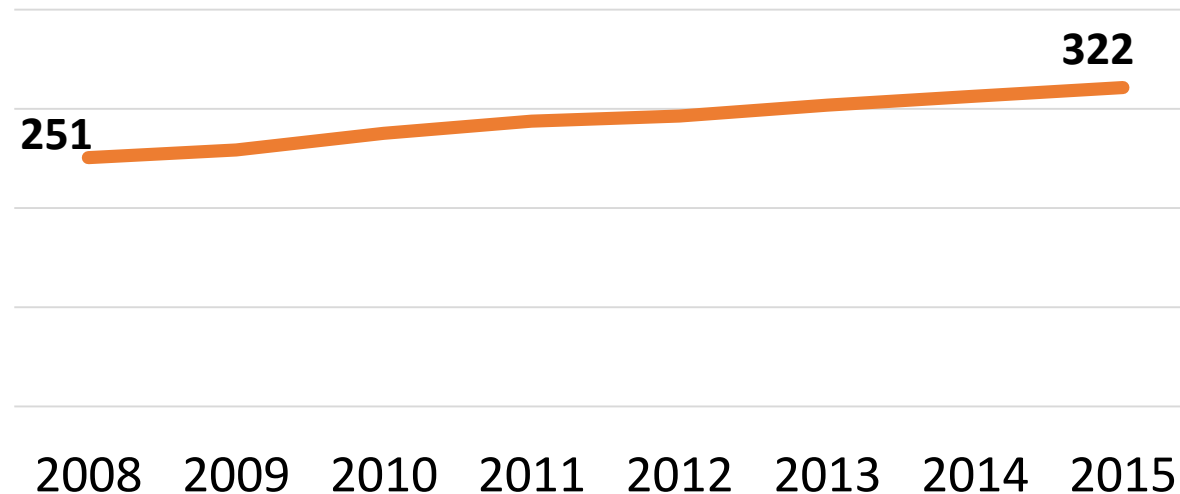
Med l. 2008 in 2015

- **porast** zabeleženih duševnih motenj **v skupini od 0 do 19 let (24 %)**
- **upad** v skupini **20 let in več (25 %)**

## Št. hospitalizacij/1000, starih 20 let in več



## Št. izdanih receptov za antidepresive/1000, starih 20 let in več

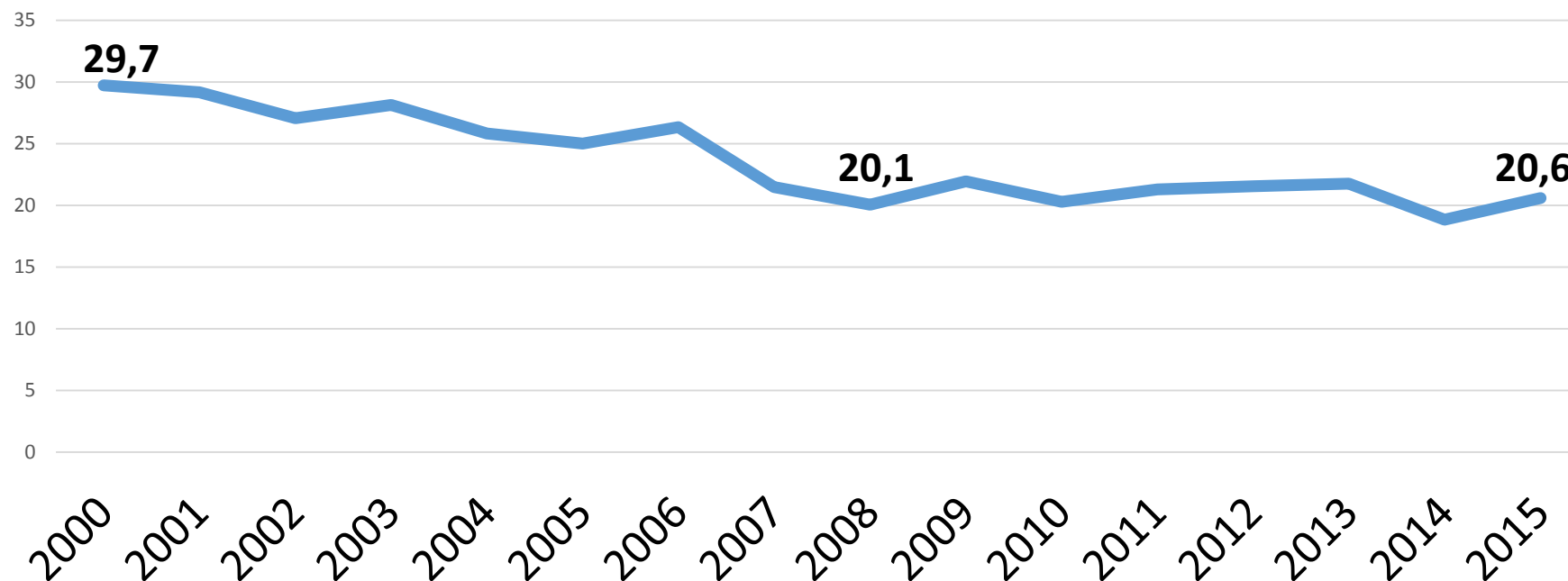


### Odrasli, stari 20 let in več (med 2008 in 2015):

- **upad** hospitalizacij za **depresivno epizodo**
- **porast** hospitalizacij za **ponavljajčo depresivno motnjo**
- **porast** izdanih **receptov za antidepresive**



## Stopnja samomora 2000-2015



- **2000-2008: upad samomora za 32%;**
- **2008-2015: upad v skup. 15-19 let (55 %) in 20-49 let (20 %)  
: porast v skup. 50-64 let (11 %) in 65 let in več+ (11 %)**

# I/2 Raziskave

## Vedenjski slog odraslih prebivalcev (25-64 let)

Delež odraslih oseb, ki:	2001	2004	2008	2012
pogosto/vsak dan občutijo stres, napetost	24,2	30,0	26,9	25,6
so doživljali depresivno razpoloženje (žalost, potrto)		10	16,5	22,3

Vzroki stresa	%
obremenitve v službi	47,6
slabi materialni pogoji	30,6
problemi v družini	27,9
hrupno okolje	12,9
osamljenost	10,8
odnosi s sodelavci	9,8

<b>HBSC – raziskava med 11-, 13- in 15-letniki</b>	<b>2010</b>	<b>2014</b>
% potrth, žalostnih >2 tedna v zadnjem letu	29	22,8
% 15 letnikov, ki so v zadnjem letu razmišljali, da bi naredili samomor	/	15,5

Vir: Raziskave HBSC, Nacionalni inštitut za javno zdravje

<b>ESPAD – raziskava med dijaki 1. letnikov</b>	<b>2007</b>	<b>2011</b>
% tistih, ki so razmišljali o tem, da bi se poškodovali	31	30,2
% tistih, ki so že poskusili storiti samomor	16,2	16,1

Vir: Raziskave ESPAD, Klinični inštitut za medicino dela, prometa in športa, UKC Ljubljana

# II Aktivnosti NIJZ za krepitev duševnega zdravja in obvladovanje depresije

## II/1 Promocija duševnega zdravja

- informiranje, osveščanje, izobraževanje, kampanje
  - ❖ svetovni dan zdravja
  - ❖ svetovni dan duševnega zdravja
  - ❖ svetovni dan preprečevanja samomora
  - ❖ mesec preprečevanja zasvojenosti
  - ❖ teden boja proti raku
  - ... in drugi dnevi

### ZDRAVJE V VRTCU



- podpora vrtcem v prizadevanjih za oblikovanje okolij in pogojev za dobro počutje, zdravje ter krepitev sposobnosti posameznika za ohranjanje in izboljševanje zdravja v celotnem življenju

Vsebine za vzgojitelje:

- zdrava prehrana
- telesna dejavnost
- duševno in čustveno zdravje
- medosebni odnosi
- razvijanje pozitivne samopodobe
- nasilje v družbi in družini
- odnos do škodljivih razvad
- poškodbe in zastrupitve
- nalezljive bolezni

V šolskem letu 2015/16 vključenih:

- **115 vrtcev**
- **2165 strokovnih delavcev**
- **1087 skupin otrok**

# ZDRAVE ŠOLE

- podpora šolam (izobraževanja učiteljev, širitev mreže ...)
- vsebine za pedagoške delavce (**rdeča nit**)

- duševno zdravje v šoli (2001/02);
- kakovostna izraba prostega časa (2005/06);
- duševno zdravje, prehrana in gibanje (2006/07);
- odnosi.si (2009/10; 2010/11, 2011/12)
- vrednote (2012/13);
- medgeneracijsko sodelovanje (2013/14);

## ➤ **duševno zdravje (2014/15, 2015/16):**

- ✓ **Izboljševanje duševnega zdravja v šoli**
- ✓ **To sem jaz**
- ✓ **Ko učenca strese stres**



POROČILO O DELU ZDRAVIH ŠOL  
V ŠOLSLEM LETU 2015/2016

šolsko leto 2015/16:

- **vključenih 385 šol**
- **2440 dodatnih nalog**

# VZGOJA ZA ZDRAVJE

- za otroke v vseh osnovnih šolah (od l. 2015), vrtcih ter srednjih šolah
- podpora izvajalkam dipl. medicinske sestre

Vsebine po razredih:

1. Zdrave navade
2. Osebna higiena
3. Zdrav način življenja
4. Preprečevanje poškodb
5. **Zasvojenost**
6. **Odraščanje – dve plati medalj**
7. **Duševno zdravje, pozitivna samopodoba, stres**
8. **Medsebojni odnosi**
9. **Vzgoja za zdravo spolnost**



Šolsko leto 2015/16:

- **8189 oddelkov**  
**(90% pokritost)**

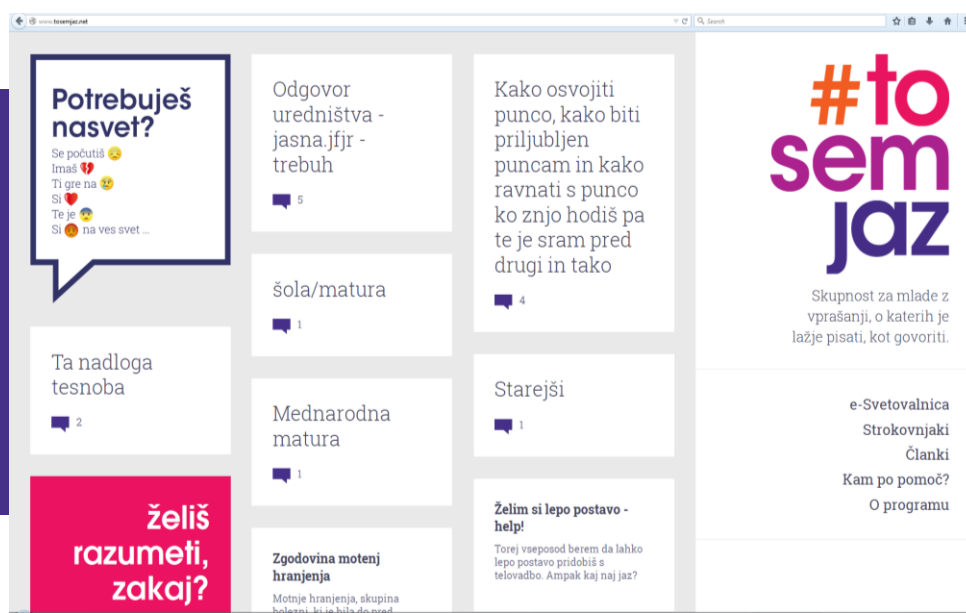
# TO SEM JAZ - program za duševno zdravje mladih (od l. 2001)

Šolska preventiva – delavnice 10 korakov do boljše samopodobe



- 2011 – 2016: več kot 5000 delavnic
- vključenih > 10.000 učencev in dijakov/leto

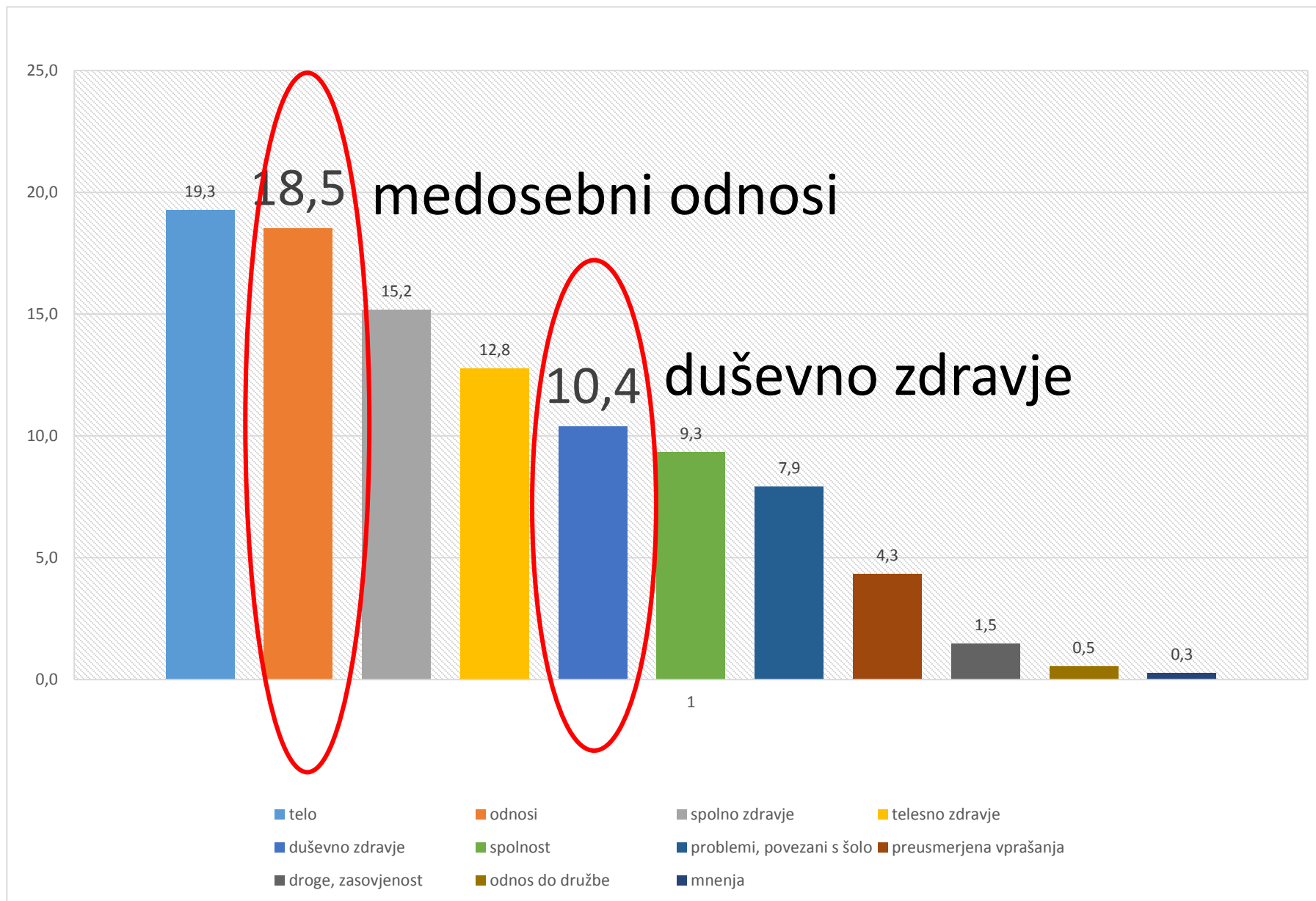
Spletno svetovanje in informiranje



- 70 spletnih svetovalcev
- letno odgovorjenih več kot 3.000 vprašanj



# Vsebina spletnih vprašanj (n = 10.290)



# PSIHOEDUKATIVNE DELAVNICE (od l. 2014)

- **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU Z DEPRESIJO**
- **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S TESNOBO**
- **PODPORA PRI SPOPRIJEMANJU S STRESOM**
- **TEHNIKE SPROŠČANJA**

- del programa Svetovanje za zdravje v Zdravstveno vzgojnih centrih/Centrih za krepitev zdravja **v vseh zdravstvenih domovih**
- namenjene odraslim osebam, ki se soočajo z depresijo, stresom ali tesnobo
- izvajajo jih psihologi in dipl. medicinske sestre
- koordinira NIJZ (izobraževanje izvajalcev, mentorstvo, gradiva, nadgradnja)

	delavnic	oseb
<b>DEPRESIJA (2014-16)</b>	269	1997
<b>TESNOBA (2016)</b>	46	297
<b>STRES (2016)</b>	107	903
<b>Skupaj</b>	<b>422</b>	<b>3200</b>

# Duševno zdravje v nosečnosti in po rojstvu otroka: depresija, tesnoba

Gradiva – spletna stran **www.zdaj.net**

- priročnika **Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu** - za bodoče starše in izvajalke programa Priprava na porod in starševstvo (Šola za bodoče starše).

Gradivo – spletna stran **www.nijz.si**

- priročnik o obporodnih duševnih stiskah **Zima v srcu. Ko se materinstvu pridruži depresija in tesnoba, radost pa odide**

## Novosti:

- <http://www.zdaj.net/sl/program-pregledov/bodoci-starsi/dusevno-zdravje/> - dostop do anonimnega vprašalnika o tveganju za depresijo (EPDS) s povratnimi informacijami, po potrebi z usmeritvijo na strokovno pomoč.
- objavljen seznam virov strokovne pomoči v zdravstvu

### Duševno zdravje v nosečnosti in po porodu

avtorica: dr. Zalka Drglin  
recenzentka: Petra Jelenko Roth, dr. med., spec. psih.



Materinstvo in očetovstvo sta eni najbolj zaželenih življenjskih vlog. Pri ustvarjanju družine se kot posameznice in posamezniki srečujemo z radostmi in izzivi. V tem poglavju se usmerjamo v prikaz nekaterih duševnih stisk v nosečnosti ter po rojstvu otroka, predlogov za njihovo preprečevanje ter možnosti za podporo, pomoč in zdravljenje.

Nosečnost, porod in materinstvo v najugodnejšem obdobju otrokovega življenja so del pomembnega življenjskega prehoda, ko se ženska sooča s telesnimi in duševnimi izzivi. Nekatere ženske nimajo težav, nekatere stiske so zgolj prehodne, v nekaterih primerih pa gre za večje spremembe razpoloženja in počutja ali daš časa trajajoče težave. Z duševnimi težavami se v tem obdobju lahko soočajo tudi moški.

Razumen človek ne pričakuje starševstva brez težav, čustvenih in miselnih izzivov; vemo namreč, da je poleg radosti in globokoga zadovoljstva povezano z odgovorni, trudom, naporom in izjemno čustveno vpletenostjo. Za starševstvo smo različno dobro opremljeni, večših smo delež od tega, da bi zares poznali prave poti za njegovo uredničevanje in da bi jih znali in zmogli tudi uporabiti.

Vsaka ženska, ki postaja mati, potrebuje druge odrasle ljudi, ki ji stojijo na tem potovanju ob strani, potrebuje partnerja in/ali druge naklonjene in ljubeče osebe.

Izobraževanja iz vsebin duševnega zdravja in preprečevanja samomora za strokovnjake



vključenih:

- 600 zdravstvenih delavcev iz ZD ter strokovnih delavcev iz CSD in policije

Ozaveščanje splošnih javnosti



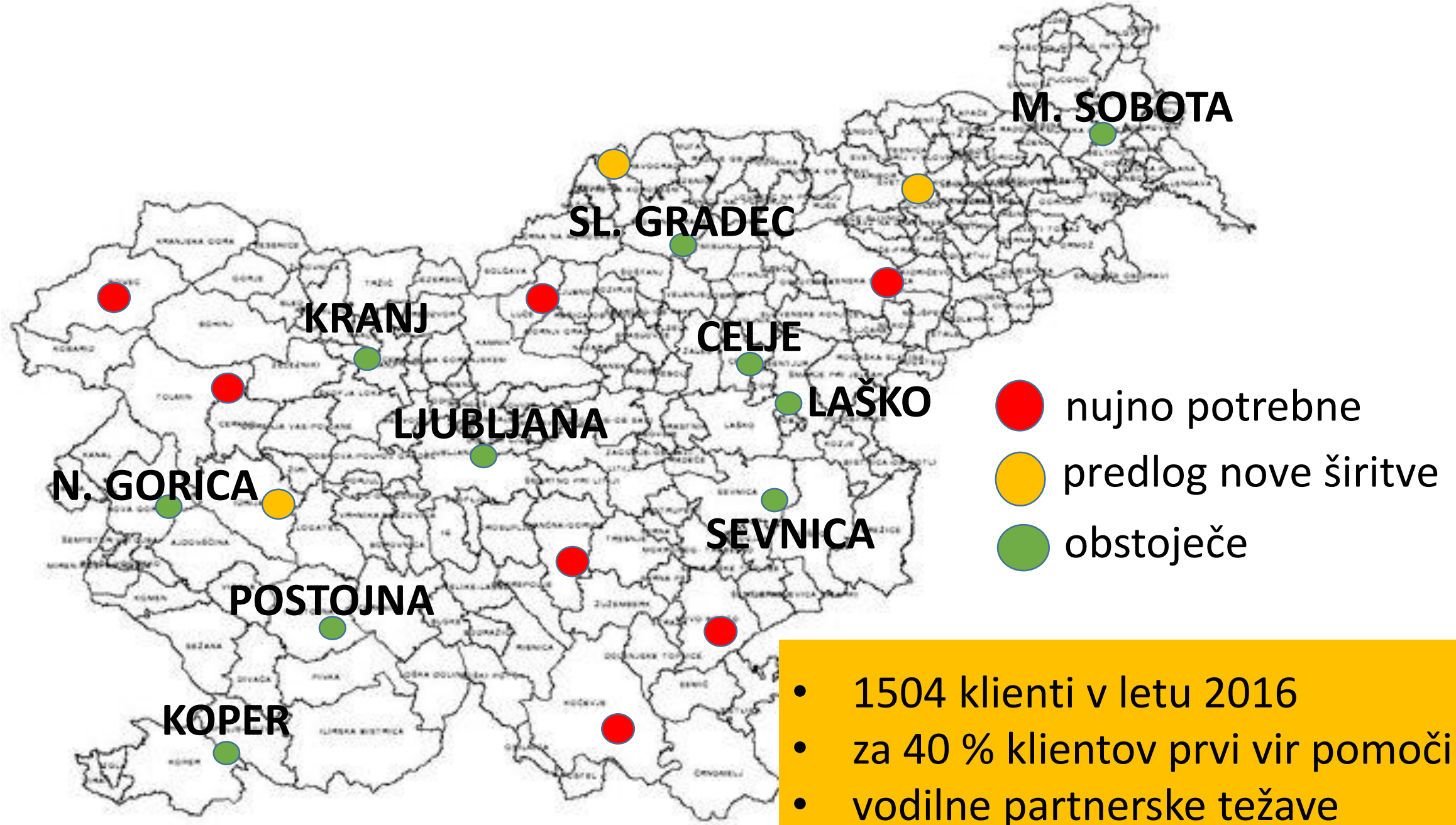
- anketa med prebivalci
- medijska kampanja - TV spot, plakati
- zgibanke

Postavitev novih svetovalnic za osebe v čustveni stiski po vzoru svetovalnic **Posvet** Ljubljana in Kranj ter **Tu smo zate** Celje

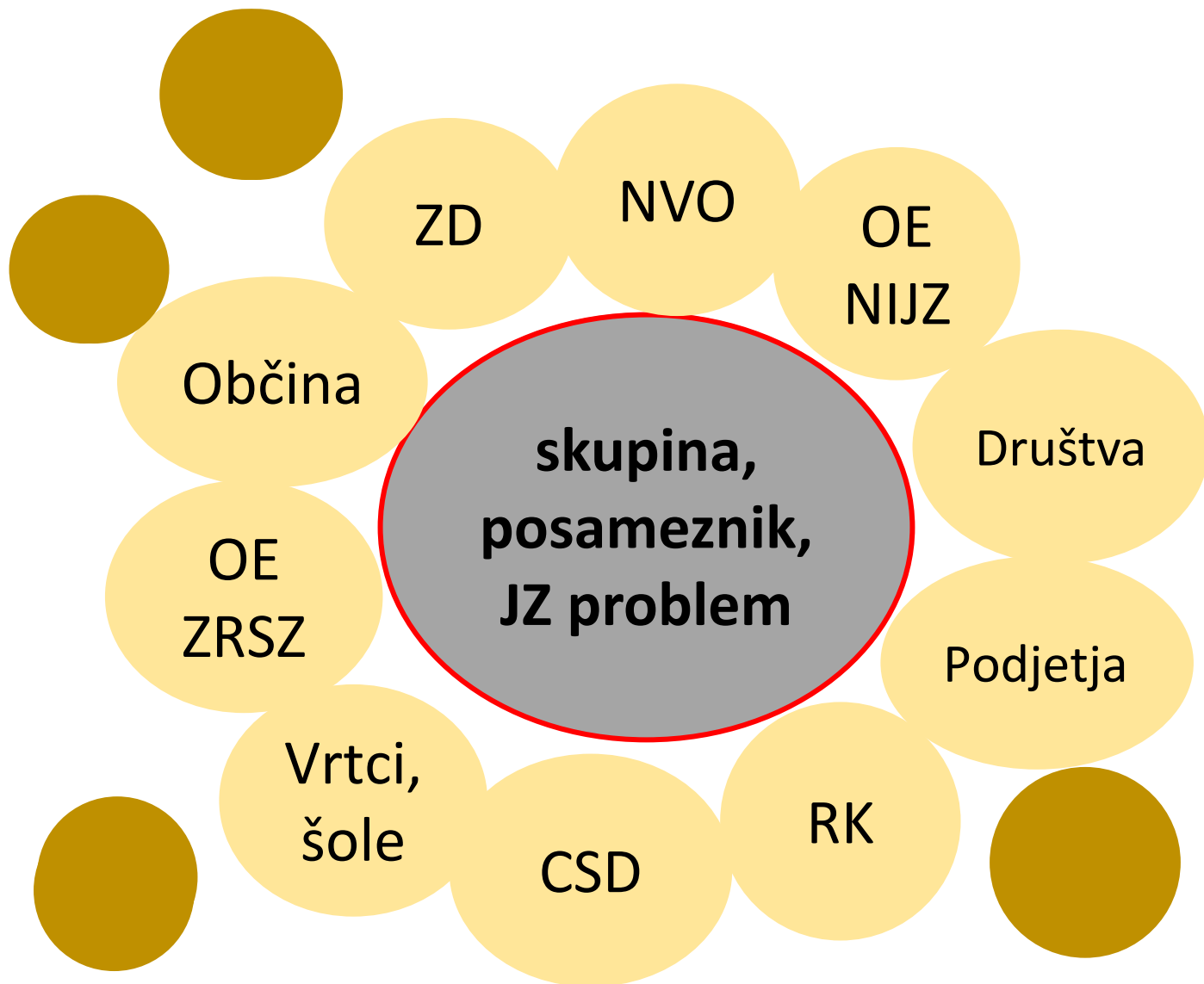


- 10 svetovalnic - Posvet Tu smo zate

# Mreža svetovalnic za osebe v čustveni stiski Posvet - Tu smo zate



- Skupnostni pristop k duševnemu zdravju v lokalnem okolju



### III Zaključek s predlogi

- Implementacija **preverjenih preventivnih programov**, usmerjenih v krepitev duševne čvrstosti otrok, mladostnikov in odraslih.
- **Enakomernejša porazdelitev oz. dostop do obstoječih služb** za obravnavo oseb s težavami v duševnem zdravju, nadgradnja, razvoj novih služb.
- **Prilagoditev programov, obravnav današnjim razmeram** (hiter dostop do pomoči brez napotnic, uporaba novih tehnologij, interdisciplinarna obravnava, podpora ranljivim skupinam, zmanjševanje neenakosti ...).
- (Re)definiranje in okrepitev sodelovanja med sektorji (na ministrskem nivoju) ter različnimi strokami (na operativnem nivoju) ter uvajanje skupnostnega pristopa.
- **Sprejetje Nacionalnega programa za duševno zdravje z akcijskim programom – prioritete, odgovornosti.**