**Težave v duševnem zdravju in viri pomoči**

Popolno zdravje je želja vsakega izmed nas. Psihofizična kondicija je tesno prepletena z dobrim duševnim zdravjem, ki ne pomeni le odsotnosti duševnih bolezni. Dobro duševno zdravje je skupek večih faktorjev kot so, dobri odnosi z bližnjimi, zmožnosti opravljanja vsakodnevnih obveznosti in delovnih nalog, življenjska moč, energija, vitalnost. Vsakemu izmed nas se lahko zgodi, da zboli. Duševne motnje so vse pogostejše. Pandemija Covid-19 je prinesla negotovost, omejitve in spremembe ter čustveno breme za vse ter s tem dodatno negativno vplivala na duševno zdravje prebivalcev Slovenije. V Sloveniji se še vedno soočamo z močno podhranjenim in pomanjkljivim sistemom skrbi za duševno zdravje ter regionalno neenakomerno dostopnostjo do virov pomoči z dolgimi čakalnimi dobami za prvi pregled pri strokovnjaku.

Korak naprej na tem področju je bil narejen leta 2018, ko je bila v Državnem zboru RS sprejeta ***Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028 – program MIRA,*** ki določa strategijo razvoja na področju skrbi za duševno zdravje v Sloveniji in vsebuje niz različnih aktivnosti in ukrepov. Vizija programa MIRA je vsem prebivalcem Slovenije omogočiti optimalni duševni in telesni razvoj, krepiti in ohranjati dobro duševno ter preprečevati duševne težave in motnje od najzgodnejšega obdobja do pozne starosti. Eden izmed ciljev programa MIRA je zagotoviti ljudem dostop do kakovostnih virov pomoči ter približati službe in storitve za duševno zdravje, kar se je delno že začelo realizirati z vzpostavljanjem regijskih Centrov za duševno zdravje (CDZ). Posamezen CDZ tvorita dva multidisciplinarna tima, in sicer Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov – CDZOM ter Center za duševno zdravje odraslih – CDZO.

Glavne prednosti, ki jih mreža Centrov za duševno zdravje prinaša, so:

* boljša dostopnost do zgodnje diagnostike in zdravljenja vseh duševnih motenj za vse populacije;
* obravnava duševnih motenj na terenu;
* vstop v center je mogoč brez napotovanja osebnega zdravnika;
* zmanjšanje čakalnih vrst;
* skrajševanje hospitalizacij in preprečevanje (re)hospitalizacij pri osebah s težavami v duševnem zdravju;
* podpora svojcem oseb z duševno motnjo.

Vodilo centrov za duševno zdravje je zagotavljanje enake dostopnosti do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju. V Zdravstvenem domu Murska Sobota delujeta **Center za duševno zdravje odraslih** (CDZO) in **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov** (CDZOM). V *Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov* lahko strokovno podporo in pomoč dobijo otroci, mladostniki in njihovi starši, ki potrebujejo podporo ali pomoč pri reševanju stisk ali ohranjanju in krepitvi duševnega zdravja. V center lahko starše ali otroka usmeri otrokov izbrani zdravnik ali razvojni pediater, usmeri lahko tudi otrokov učitelj, lahko pa se starši za obisk dogovorijo tudi sami.

 V *Centru za duševno zdravje odraslih* lahko strokovno podporo in pomoč dobijo odrasli, starejši od 18 let, z najrazličnejšimi težavami v duševnem zdravju. Za pogovor s strokovnjaki se lahko vsak, ki doživlja duševno stisko, odloči samostojno po lastni presoji, saj napotnica za vstop ni obvezna. Lahko pa osebo napotijo tudi zdravnik družinske medicine ali drug zdravnik specialist. Na pogovor lahko pride tudi vsak, ki oceni, da potrebuje pomoč oz. da je potrebno pomagati drugim v skupnosti.

**Center za duševno zdravje Murska Sobota** deluje v prostorih ZD Murska Sobota na Grajski ulici 24.

Dosegljivi so na telefonski številki 02/620 84 16 (za odrasle) in 02/534 13 37 (za otroke in mladostnike).

Težave v duševnem zdravju lahko imajo resne posledice, zato poskrbimo zase in za svoje dobro počutje ter poiščimo pomoč, ko jo potrebujemo.

Judita Sudec, NIJZ OE Murska Sobota