



SPOROČILO ZA JAVNOST

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja

Ljubljana, Maribor, 9. oktober 2020 - Združenje Ozara¹ se pridružuje številnim organizacijam, ki ob 10. oktobru, svetovnem dnevu duševnega zdravja, opozarjajo na pomen boljše dostopnosti do storitev s področja duševnega zdravja za vse prebivalce. Nova aplikacija in knjižica o depresiji bosta uporabnikom pomagala pri prepoznavanju opozorilnih znakov in na poti do hitrejšega okrevanja oziroma strokovne pomoči.

Letošnji svetovni dan duševnega zdravja obeležujemo v času, ko se je naše vsakdanje življenje zaradi pandemije koronavirusne bolezni precej spremenilo. Ne samo, da je virus korenito posegel na številna področja sodobnega človeka – ekonomsko, socialno in kulturno – vse bolj se kažejo posledice, ki jo t.i. nova realnost pušča na duševno zdravje ljudi.

Dobro raziskano in dokazano je, da lahko naravne nesreče, vojne in drugi množični travmatski dogodki znatno povečajo psihološko stisko posameznika. Zagotovo v to skupino spada tudi letošnja pandemija, saj so tedni in meseci negotovosti, tesnobe, strahu, žalosti in izolacije negativno vplivali na duševno zdravje celotne populacije. Raziskav prav na to temo sicer še ni veliko opravljenih, ena prvih pa je študija, objavljena v ameriški strokovni reviji JAMA Network Open, ki je nakazala, da je med pandemijo kar trikrat več Američanov izpolnilo merila za postavitev diagnoze depresije kot pred njo. Raziskava, ki je potekala pred pandemijo in je zajela približno 5000 odraslih Američanov, je pokazala, da je 8,5 odstotkov med njimi pokazalo dovolj močne znake depresije (vključno z občutkom utesnenosti ali brezizhodnosti; izgubo zanimanja za stvari, ki jih običajno veselijo; pomanjkanjem energije; težave s koncentracijo; samopoškodbeno vedenje). Od marca do aprila letos so raziskovalci v študijo vključili skoraj 1500 odraslih Američanov in na podlagi podatkov ugotovili, da se je njihovo število povečalo na skoraj 28 odstotkov. Še več ljudi - skoraj dodatnih 25 odstotkov – pa je doživljalo blažje znake depresije.

Ravno neprepoznana in nezdravljena depresija velja za enega izmed glavnih dejavnikov tveganja za samomor. Kar 70 odstotkov ljudi, ki napravi samomor, je depresivnih in prav samomor je glavni vzrok prezgodnje smrti pri ljudeh z depresijo. Ta podatek je še posebej zaskrbljujoč, saj je depresija ena izmed najpogostejših duševnih motenj ter je med vsemi boleznimi v najbolj strmem porastu.

Svetovni dan duševnega zdravja predstavlja priložnost za ozaveščanje o pomenu, pomanjkljivostih in izzivih na področju duševnega zdravja, v času pandemije koronavirusne bolezni še toliko bolj. Tudi v združenju Ozara se zavedajo, da se bo potreba po skrbi za duševno zdravje in psihosocialni podpori v prihodnjih mesecih znatno povečala. Že sedaj s številnimi projekti sodelujejo v širokem spektru pomoči najbolj ranljivim skupinam na področju duševnega zdravja, v kratkem pa bodo predstavili tudi **aplikacijo za pametne naprave**, namenjeno

vsem, ki se soočajo z depresivnimi simptomi in tesnobnostjo ter iščejo poti za izboljšanje lastnega duševnega zdravja. S pomočjo aplikacije bodo lahko njeni uporabniki opravili samooceno svojega duševnega stanja oziroma lažje prepoznali znake, ki bi lahko nakazovali na depresivna oziroma anksiozna vedenja in tako hitreje poiskali strokovno pomoč.

Kljub prednostim sodobnih tehnologij - kot so stalna razpoložljivost ter dosegljivost, možnost dostopanja preko različnih pametnih naprav, zagotavljanje anonimnosti, cenovna ugodnost ter enaka dostopnost za vse -, pa v Ozari napovedujejo še izdajo **knjižice o depresiji**, ki so jo v celoti napisali ljudje, ki se vsakodnevno soočajo z depresijo ali so zaradi nje trpeli v preteklosti. Knjižica, ki bo na voljo povsem brezplačno, bo vsebovala veliko konkretnih nasvetov in praktičnih vaj, ki bodo osebam z depresijo pomagali razumeti ozadje njihovih težav ter pripomogli k njihovem reševanju.

Za podrobne informacije vam je na voljo predsednik združenja Ozara, Bogdan Dobnik: bogdan.dobnik@ozara.org.

Zahvaljujemo se vam za objavo in vas lepo pozdravljamo,
Ozara Slovenija

¹Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja, je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Z različnimi programi zagotavlja strokovno pomoč in podporo ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ljudem v duševni stiski in njihovim svojcem, poleg tega pa namenja skrb še ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja vseh prebivalcev in prebivalcev Republike Slovenije. Posebno pozornost namenja tudi izobraževanju in založniški dejavnosti, svoje poslanstvo pa izpolnjuje s pomočjo sodelovanja s številnimi domačimi in tujimi institucijami in strokovnjaki. Ozara ima svoj sedež v Mariboru, svojo dejavnost pa izvaja v 20. dislociranih enotah širom Slovenije.

