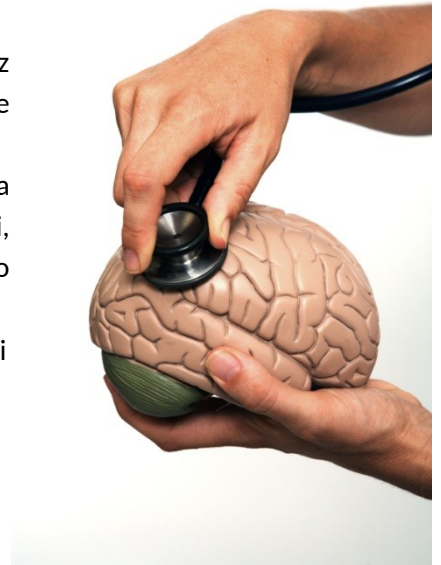


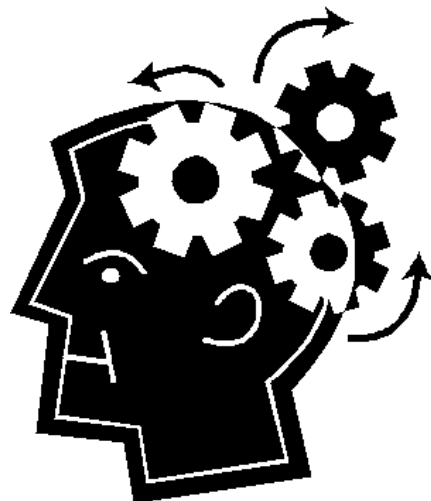
# DUŠEVNO ZDRAVJE

## KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

- Duševno zdravje je čustvena in duhovna prožnost, ki nam omogoča uživati življenje in se soočiti bolečino, trpljenjem, razočaranjem.
- Zrcali se v kakovosti življenja posameznika, v načinu, kako se sooča z življenjskimi težavami, krizami, stiskami, v odnosu, ki ga ima do sebe in do drugih.
- Duševno zdravje se prepoznava v sposobnosti, da ne glede na okoliščine najdemo smisel svojega življenja in mu sledimo, v moči, da smo nenehno v stiku s samim seboj, kar nam omogoča, da smo vedno v centru svojega lastnega življenja.
- Vsebina duševnega zdravja se odraža tudi v kvaliteti odnosov, ki smo jih sposobni vzpostavljati in vzdrževati v svojem življenju.



- V programu Svetovne zdravstvene organizacije (*Zdravje za vse do leta 2000*) je bilo zapisano da bi do leta 2000 morali doseči trajno in nenehno zmanjševanje pojavnosti duševnih motenj, izboljšanje kvalitete življenja ljudmi s tovrstnimi motnjami in doseči zmanjševanje trendov samomora in poskusa samomora. Teh ciljev pa žal niso uresničili.
- Težave duševnega zdravja še vedno naraščajo. (450 milijonov ljudi)
- Depresija naj bi bila leta 2020 eden izmed glavnih javno zdravstvenih problemov.
- Okoli milijon ljudi naredi samomor. (Slovenija 500-600 ljudi letno)



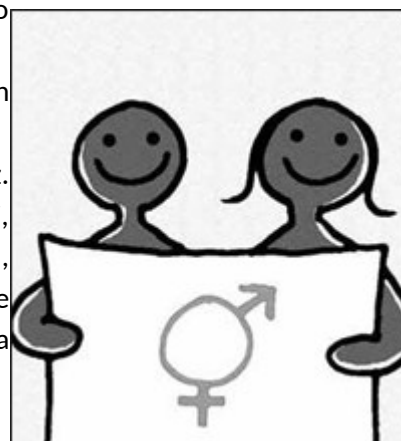
## KDO NAJ SKRBI ZA DUŠEVNOZDRAVJE IN KAJ LAHKO NAREDIMO SAMI?

- Za krepitev, ohranitev, povrnitev duševnega zdravja in za uspešno obvladovanje duševnih motenj je mogoče marsikaj storiti. Odgovornost pa nosimo vsi mi. **Posamezniki** v vsakodnevnih situacijah, kjer bi moral biti prostor in čas za človeško toplino, za razvoj samopodobe, stike z bližnjimi. Pomembno vlogo imajo tudi **delodajalci, načrtovalci izobraževanja, politiki in strokovnjaki različnih področij**, ki bi morali zagotoviti pravočasne in prave oblike pomoči človeku v stiski.
- Nepogrešljiv del zdravstvene ekipe (poleg zdravnika) sta medicinska in patronažna sestra.



## ZAKAJ BI MORALI RAZMIŠLJATI O TEŽAVAH V DUŠEVNEM ZDRAVJU?

- Težave v duševnem zdravju lahko prizadenejo vsakogar
- Po podatkih SZO - ena na vsake štiri osebe se sooči s težavami v duševnem zdravju.
- Na počutje in zdravje negativno vplivajo finančna stiska, nezaposlenost, pomanjkanje socialnih mrež, in negotovost glede prihodnosti
- Posledica in vzrok socialne izključenosti so pogosto težave v duševnem zdravju.
- Mnogi ljudje, ki trpijo zaradi težav v duševnem zdravju so stigmatizirani in diskriminirani.
- **Stigmatizacija** - strokovni sociološki izraz, ki označuje poseben odziv okolja na drugačnost/različnost.
- **Diskriminacija** - neenako obravnavanje posameznika oz. posameznice v primerjavi z nekom drugim zaradi narodnosti, rase, etničnega porekla, spola, zdravstvenega stanja, invalidnosti, jezika, verskega prepričanja, starosti, spolne usmerjenosti, izobrazbe, gmotnega stanja, družbenega položaja ali katerekoli druge osebne okoliščine.



### **KAJ JE SOCIALNA VKLJUČENOST?**

- Družba pogosto izloči ljudi s težavami v duševnem zdravju.
- Povečevanje možnosti za zaposlitev.
- Zagotavljanje ustreznih namestitev.
- Dostop do usposabljanj in izobraževanj.
- Zaščita človekovih pravic.
- Uživanje v vsakodnevni dejavnosti in socialnem življenju.



### **KAJ LAHKO STORITE, DA BI URESNIČILI SOCIALNO VKLJUČENOST?**

- Poudarjajte zmožnosti ljudi s težavami v duševnem zdravju
- Borite se proti stigmatiziranju ljudi s težavami v duševnem zdravju
- Spodbujajte aktivno socialno vključevanje ljudi s težavami v duševnem zdravju