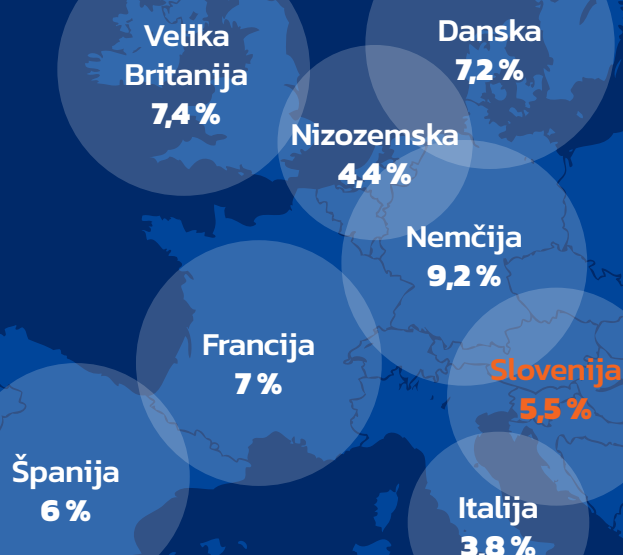


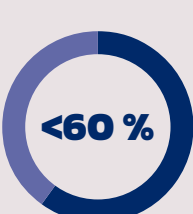
DEPRESIJA V EVROPI: z ozaveščanjem do izboljšanja obrnave



Med.Over.Net

DOSEGANJE REMISIJE

Le 40–60 % bolnikov z depresijo doseže remisijo po prvotnem zdravljenju z antidepresivi. To pa slabša kakovost življenja in lahko vpliva na več pridruženih boleznih, slabše delovanje v družbi, slabše odsotnosti in dražjo obravnavo.



DEPRESIJA V DRUŽBI

Ženske imajo v primerjavi z moškimi skoraj dvakrat večje tveganje za kronično depresijo.

Do 50 % kroničnih bolniških odsotnosti je zaradi depresije.



DEPRESIJA IN SAMOMORILNOST

Depresija je glavni dejavnik tveganja za samomorilnost. Na območju Evrope si vsako leto vzame življenje približno 120.000 ljudi, kar je v letu 2019 pomenilo 1,3 % vseh smrti.

Najnižje ravni samomorov so na Cipru, v Grčiji in Italiji.

Najvišje ravni samomorov so v Litvi in Sloveniji.

Približno 30 % oseb, ki se ne odzovejo na zdravljenje z vsaj dvema antidepresivoma, si skuša vsaj enkrat v življenju vzeti v življenje.



STIGMA KOT OVIRA DO ISKANJA POMOČI

Posamezniki zaradi stigme pogosto prikrivajo svoje stanje in posledično odlašajo z iskanjem pomoči. Tudi ko poiščejo pomoč, običajno neradi govorijo o svojih težavah v duševnem zdravju in namesto tega govorijo o telesnih težavah. Stigma je pomemben dejavnik, zaradi katerega nastajajo zamude pri uvedbi zdravljenja in ki zmanjšuje adherenco.

SLOVENSKE DOBRE PRAKSE

PROJEKT E-SVETOVANJA »TO SEM JAZ«

Ena najzahtevnejših skupin, ki jih je treba doseči, so mladostniki z depresijo.

Projekt e-svetovanja »To sem jaz« je namenjen navezovanju stikov s 13- do 17-letniki v krajih, kjer preživijo največ časa: na spletu in v šoli. V okviru projekta lahko najstniki zastavijo vprašanja ali delijo pomisleke, na katere odgovarja strokovnjak. Trenutno sodeluje v mreži 56 prostovoljnih strokovnjakov, ki so odgovorili že na več kot 42.000 vprašanj.

Projekt obsega tudi delavnice samopodobe, ki jih izvajajo v številnih šolah po državi. Na njih obravnavajo eno bolj pomembnih področij za mladostnike: samospoštovanje, individualnost, prevzemanje odgovornosti in obvladovanje čustev.



Delavnice so namenjene ozaveščanju in izboljšanju zdravstvene pismenosti o duševnem zdravju, pa tudi razvoju socialnih čustvenih veščin, opolnomočenju mladostnikov, da bi se znali učinkoviteje soočiti z izzivi odrasčanja in vzpostavljati boljše odnose, krepiti osebno moč in odpornost. Program je prejel nacionalne in mednarodne nagrade.

Več informacij: <https://www.nijz.si/sl/to-sem-jaz>

CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE

V okviru programa Mira se vzpostavlja mreža centrov za duševno zdravje, v katerih delujejo timi različnih strokovnjakov. Vodilo storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju.

Trenutno deluje v zdravstvenih domovih po Sloveniji:

- 18 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov (Brezovica, Celje, Domžale, Jesenice, Ljubljana – enoti Center in Vič–Rudnik, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Piran, Posavje, Postojna, Ptuj, Ravne na Koroškem, Škofja Loka, Trbovlje, Velenje) ter
- 16 centrov za duševno zdravje odraslih (Celje, Domžale, Kočevje, Koper, Logatec, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Ormož, Posavje, Ptuj, Ravne na Koroškem, Šentjur, Tolmin, Trbovlje, Velenje).

Več informacij: <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/>



Vir: Povzeto po raziskavi Depresija v Evropi: krepitev odpornosti z večjo ozaveščenostjo, izboljšanim dostopom, integrirano oskrbo in enakopravnim pristopom, ki jo je izdelal Economist Impact. V raziskavi je sodelovalo osem evropskih držav, tudi Slovenija, ki jo je zastopal dr. Matej Vinko – vodja strokovne skupine za duševno zdravje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ). Raziskavo je financiralo farmacevtsko podjetje Janssen. Economist Impact je imel popoln uredniški nadzor, v podjetju Janssen so pregledali gradivo glede skladnosti z ustreznimi predpisi.

<https://impact.economist.com/projects/depression-in-europe/infographic?fbclid=IwAR35WGodcjncwZjBxM5gtmCq1StuzaNQ54bx-TTz2tkfEKt4RfEOtiDELk>