

Javno duševno zdravje in Nacionalni program duševnega zdravja

Matej Vinko, dr. med. spec. javnega zdravja

12. Junij 2020

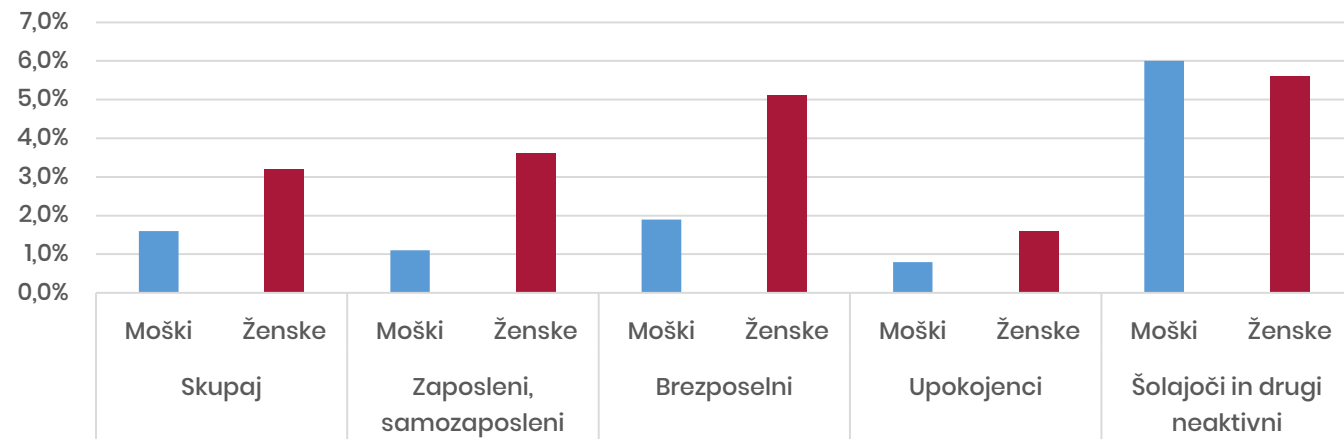
Javno duševno zdravje

- **Naloge javnega duševnega zdravja**
 - Spremljanje in raziskovanje
 - Epidemiologija
 - Vrednotenje zdravstvenega varstva in politik povezanih z zdravjem
 - **Ukrepanje**
 - Promocija zdravja
 - Preventiva bolezni
 - Vodenje in upravljanje programov
 - Zagovorništvo

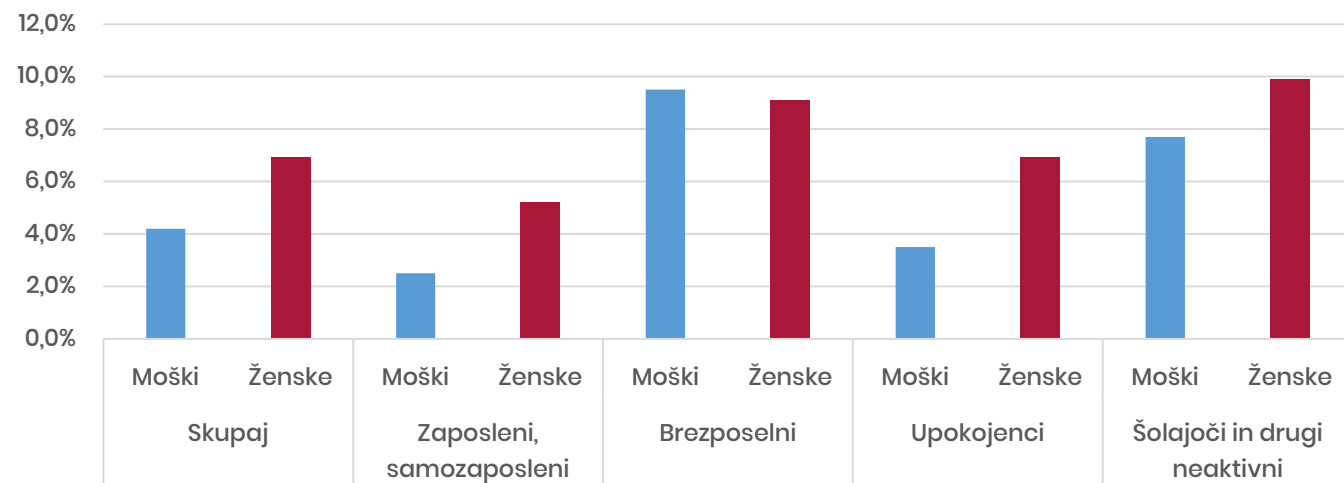
Spremljanje in raziskovaje javnega duševnega zdravja

anketno raziskovanje

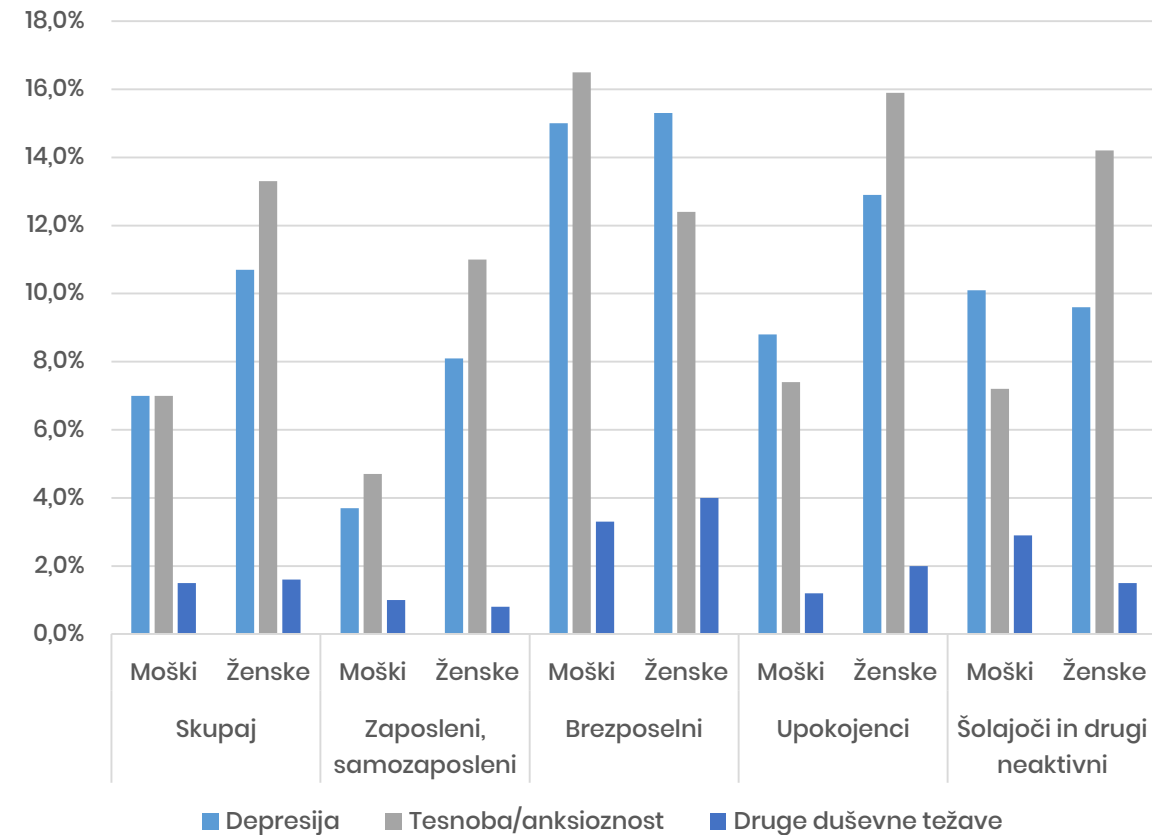
Ali ste kdaj v zadnjih 12 mesecih potrebovali varovanje duševnega zdravja (npr. obisk pri psihologu ali psihiatru), pa si tega niste mogli privoščiti?



Prisotnost simptomov depresije



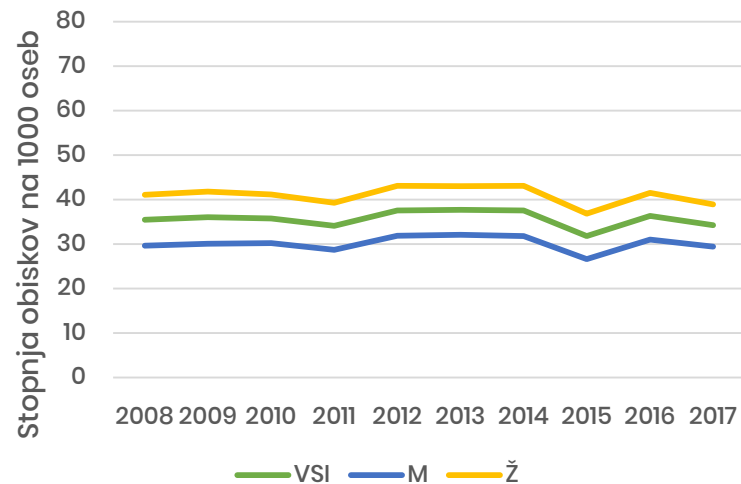
Ali ste imeli v zadnjih 12 mesecih katero od naslednjih bolezni ali bolezenskih stanj?



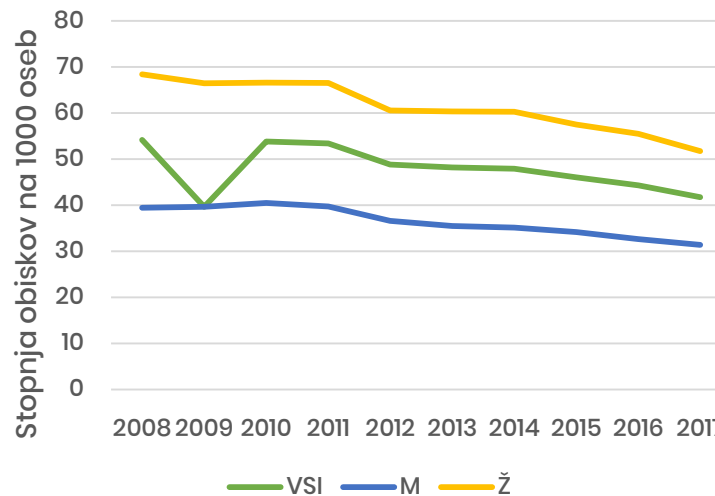
Spremljanje in raziskovaje javnega duševnega zdravja

zdravstvena statistika

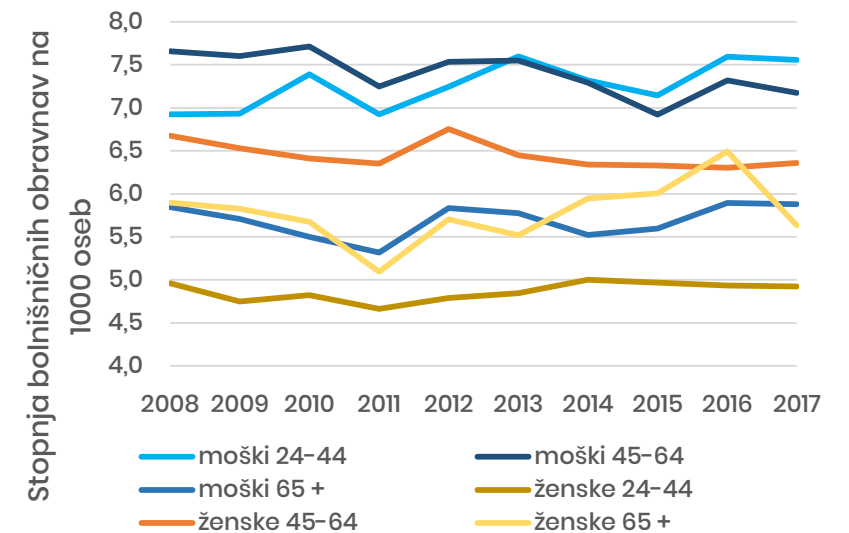
Skupna stopnja obiskov zaradi F
diagnoz na sekundarni ravni, 20+ let



Skupna stopnja obiskov zaradi F
diagnoz na primarni ravni, 20+ let

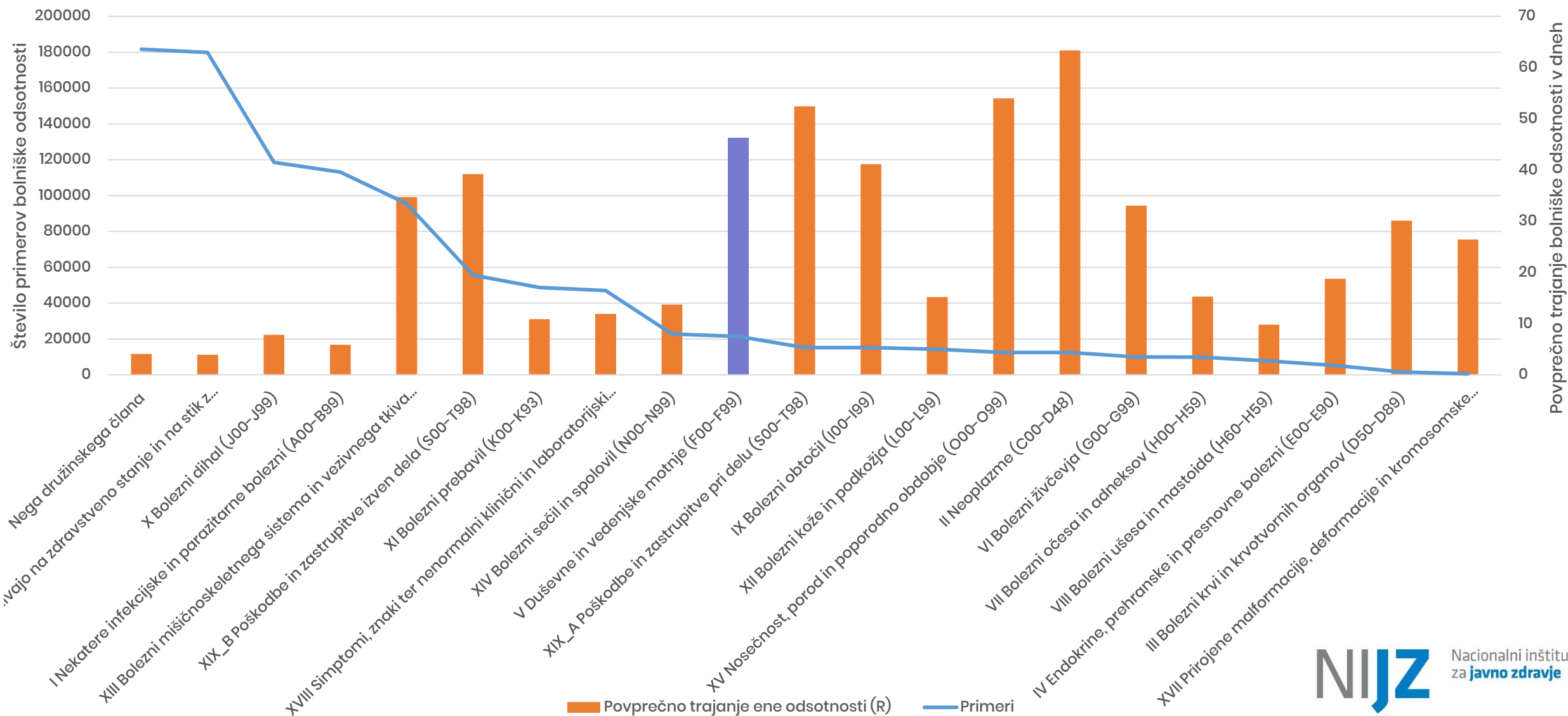


Skupna stopnja bolnišničnih obravnav,
20+ let

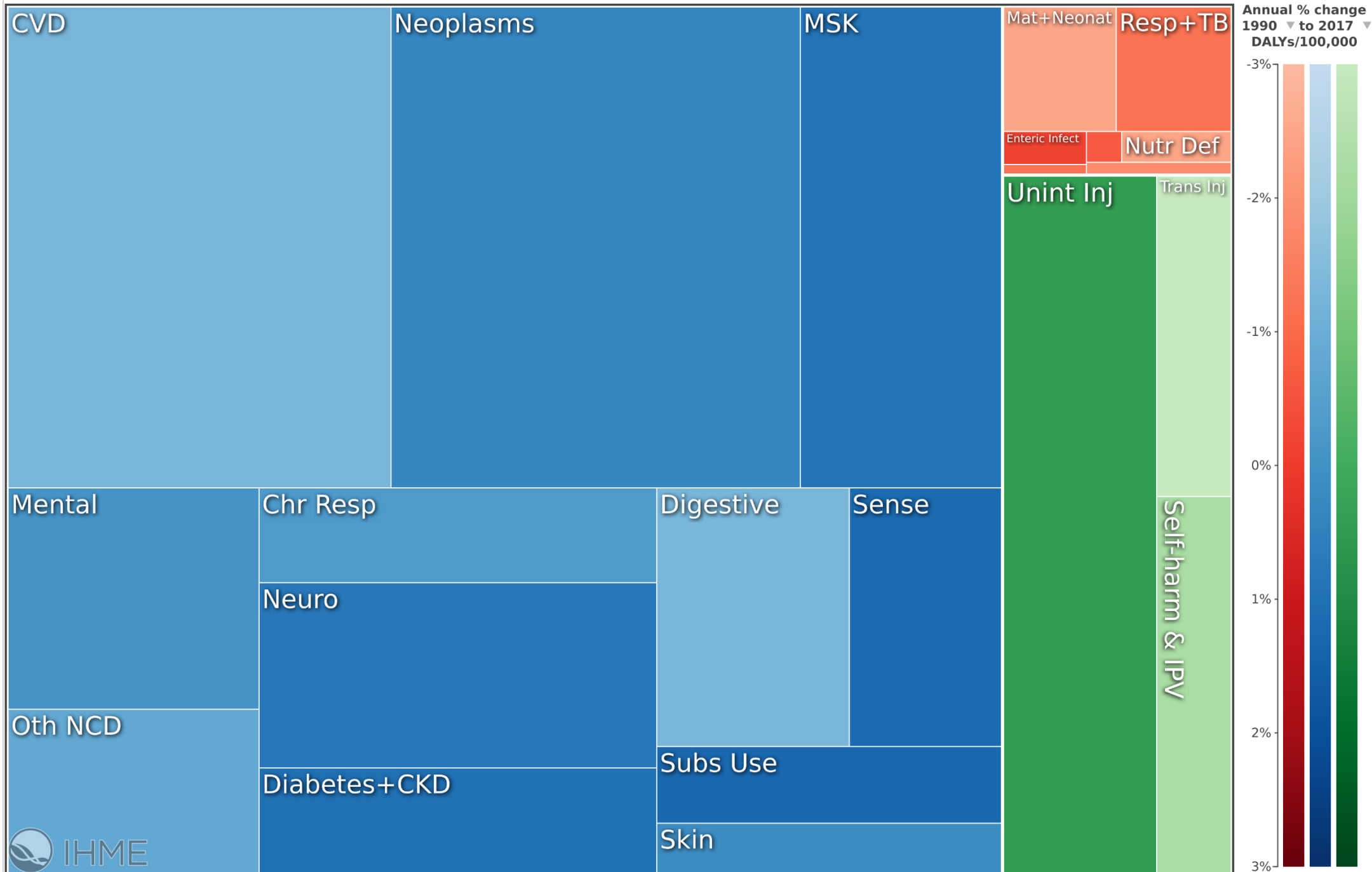


Spremljanje in raziskovaje javnega duševnega zdravja

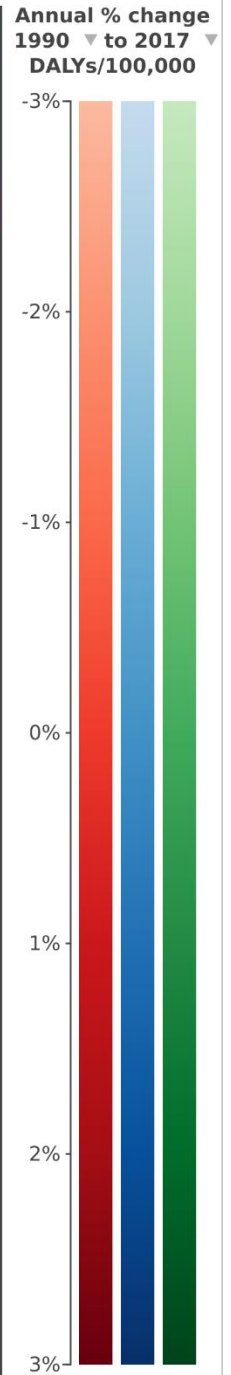
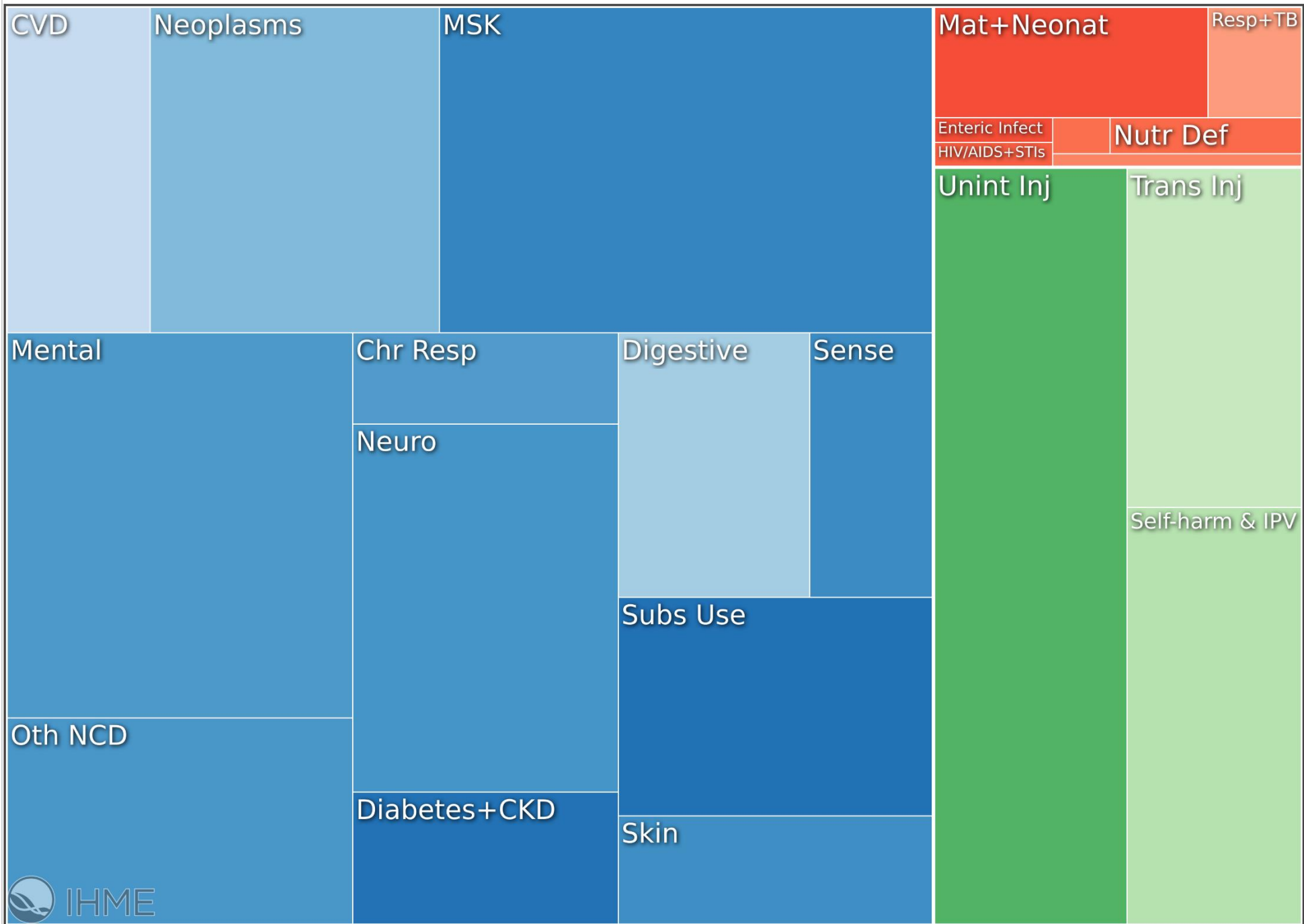
zdravstvena statistika



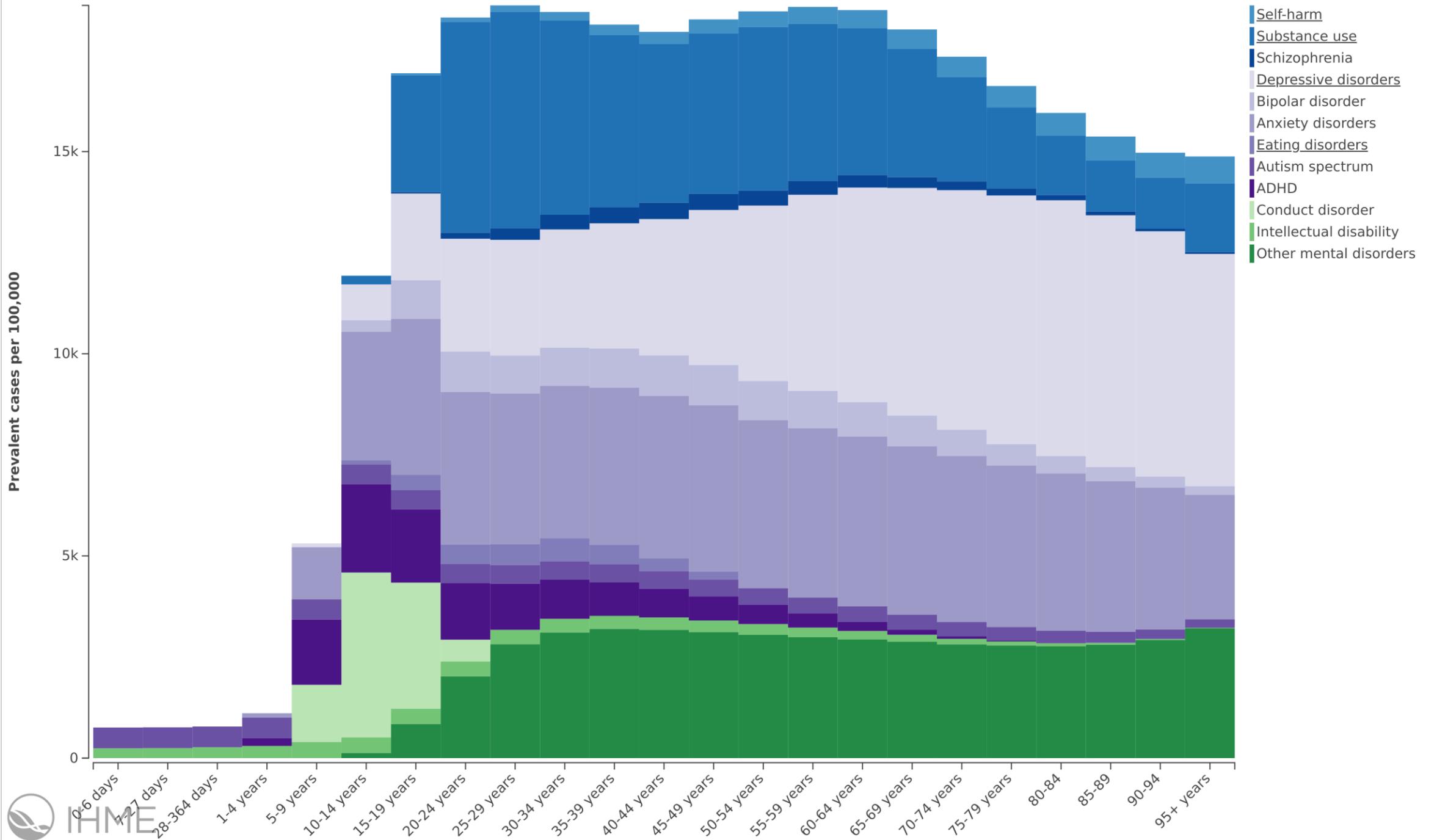
Slovenia
Both sexes, All ages, 2017, DALYs



Slovenia
Both sexes, 15-49 years, 2017, DALYs



Slovenia, Both sexes, 2017



Ukrepanje na področju javnega duševnega zdravja

promocija duševnega zdravja

#to sem jaz

Ustanovljen leta 2001

Svetovno priznani in nagrajeni primer dobre prakse

Dokazano učinkovit ukrep

Primer komunikacijske odličnosti

#spletna svetovalnica

- Najstarejša in največja mladinska spletna svetovalnica v Sloveniji
- 55 svetovalcev-strokovnjakov-prostovoljcev
- Anonimnim mladostnikom v 18 letih odgovorili na več kot 43 000 vprašanj
- Večina vprašanj povezana s težavami z odraščanjem
- 10 % vprašanj izhaja iz resnih osebnih stisk

#delavnice krepitev duševnega zdravja v šolah

- Izvaja se v osnovnih in srednjih šolah
- Letno izvedenih več kot 1000 delavnic
- Izvajajo ga pedagoški delavci (razredniki, šolski svetovalni delavci)
- „temelj čustvenega in socialnega opismenjevanja učencev“

Socialne in čustvene kompetence, ki jih z delavnicami razvijamo



Ukrepanje na področju javnega duševnega zdravja preventiva duševnih motenj

DEPRESIJA V NOSEČNOSTI IN PO ROJSTVU OTROKA



Depresija je bolezen, za katero sta značilni dolgotrajna žalost in izguba zanimanja za dejavnosti, v katerih običajno uživamo.

Prizadene **VSAGO ŠESTO**
žensko v nosečnosti in po rojstvu otroka.



V Sloveniji je to približno **3.300** žensk na leto.

MED ZNAKI SO LAHKO TUDI:

izguba energije

tesnoba

sprememba teka in spanja

pretirana zaskrbljenost

zmanjšana zmožnost koncentracije

neodločnost

občutki manjvrednosti

nemir

občutki krivde

črnogledost, brezup

misli na samopoškodovanje in samomor

Znaki trajajo vsaj DVA TEDNA. Če pri sebi opazate zgornje znake, poiščite strokovno pomoč.

Pomagajo tako pogovorne terapije kot zdravila. Obstajajo tudi takšna, ki jih lahko jemljete med nosečnostjo in dojenjem.



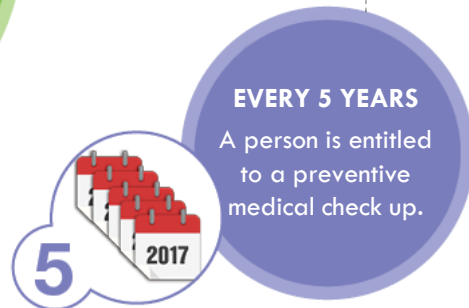
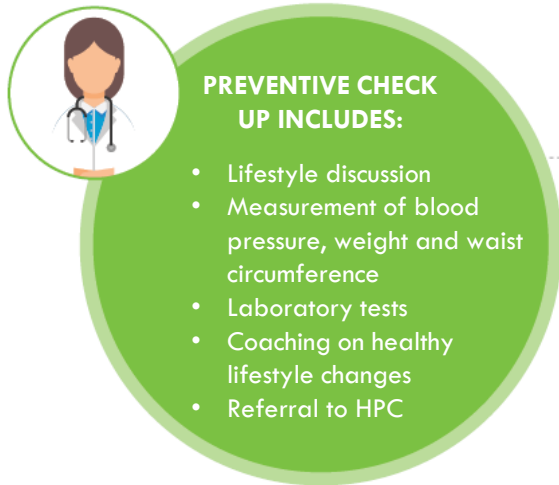
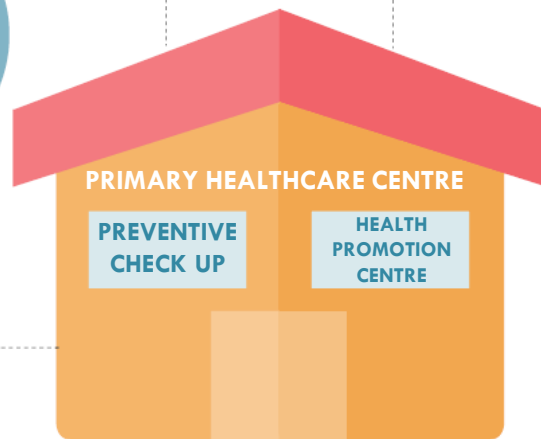
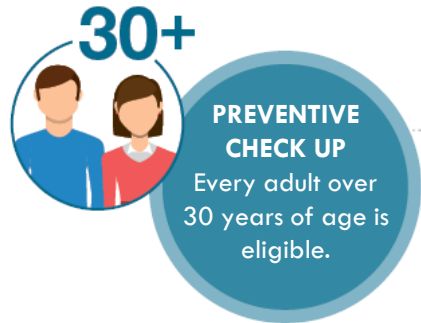
SE TO DOGAJA TUDI MENI?
<http://anketa.nijz.si/mojepocutje>



REŠI
VPRAŠALNIK
IN PREVERI.

Ukrepanje na področju javnega duševnega zdravja

vodenje in upravljanje programov



[Domov](#)

[Programi](#)

[Termini delavnic](#)

[Pogovorne ure](#)

[Info kotiček](#)

[O nas](#)

030 641 514

(02) 534 13 94

Center za krepitev zdravja | Zdravstveni dom Murska Sobota

PSIHOSOCIALNA PODPORA V ZD MURSKA SOBOTA V ČASU EPIDEMIJE, COVID-19

Obveščamo vas, da so v času epidemije s koronavirusom (Covid-19), na voljo **svetovalci – psihologi** iz ZD Murska Sobota, za kratke **razbremenilne pogovore** preko telefona **041 396 192** ali po elektronski pošti: psiholog.covid19@zd-ms.si vsak delovni dan od 12.00 do 14.00.

Ukrepanje na področju javnega duševnega zdravja zagovorništvo



KAKO SI?
DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA



Program Mira

- Zgodovina sestavljanja nacionalnega programa duševnega zdravja
- Ključne sestavine programa Mira
- Predstavitev primera: Centri za duševno zdravje

Na podlagi 7. člena Zakona o duševnem zdravju (Uradni list RS, št. 77/08 in 46/15 – odl. US) ter 109. člena in drugega odstavka 169.a člena Poslovnika državnega zbora (Uradni list RS, št. 92/07 – uradno prečiščeno besedilo, 105/10, 80/13 in 38/17) je Državni zbor na seji 27. marca 2018 sprejel

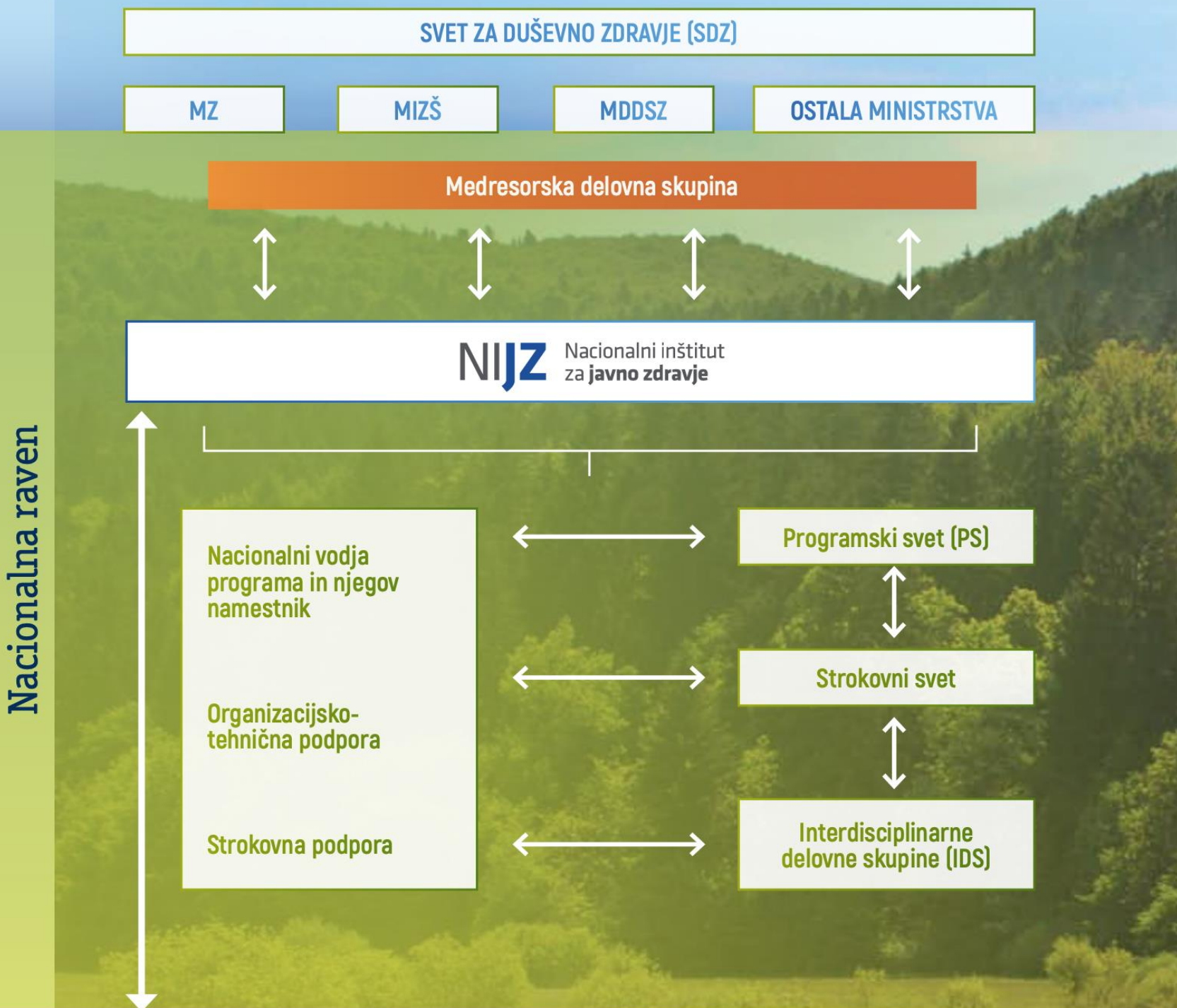
RESOLUCIJO O NACIONALNEM PROGRAMU DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2018–2028 (ReNPDZ18–28)

Datum: 18. 3. 2011
EVA: 2008 - 2711 - 0140

Datum: 30. 1. 2014
EVA: 2008-2711-0140

Ključni izzivi

1. Ustrezneje organizirati službe in storitve na področju duševnega zdravja
2. Povečanje pismenosti ter ozaveščenosti na področju duševnega zdravja in destigmatizacija
3. Zmanjševati duševne težave in motnje ter breme zaradi slabega duševnega zdravja



Prednostna področja



Zagotavljanje skupnostnega pristopa
pri krepitvi duševnega zdravja



Promocija duševnega zdravja, preventiva
in destigmatizacija duševnih motenj



Mreža služb
za duševno zdravje



Alkohol
in duševno zdravje

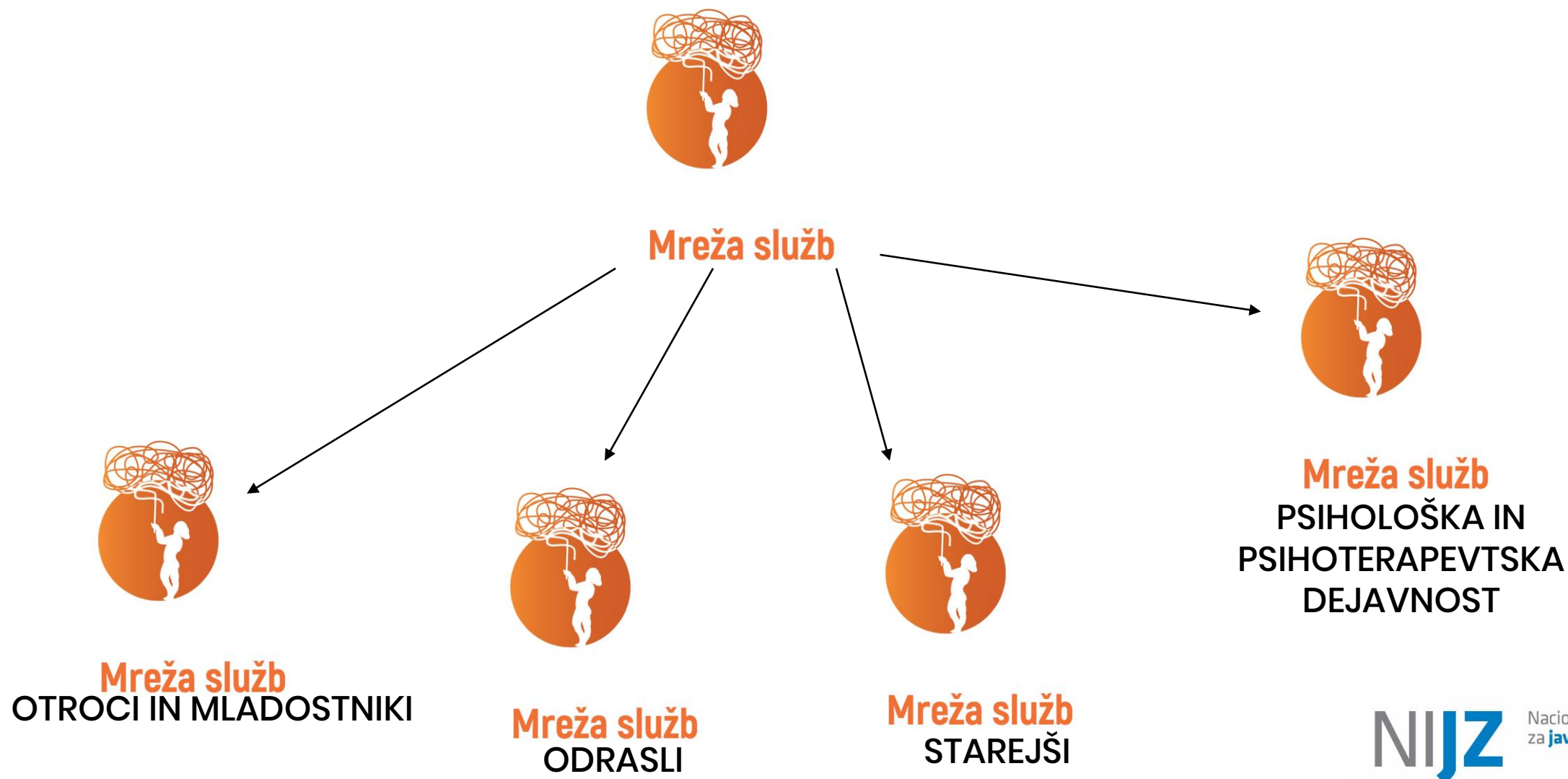


Preprečevanje
samomorilnega vedenja



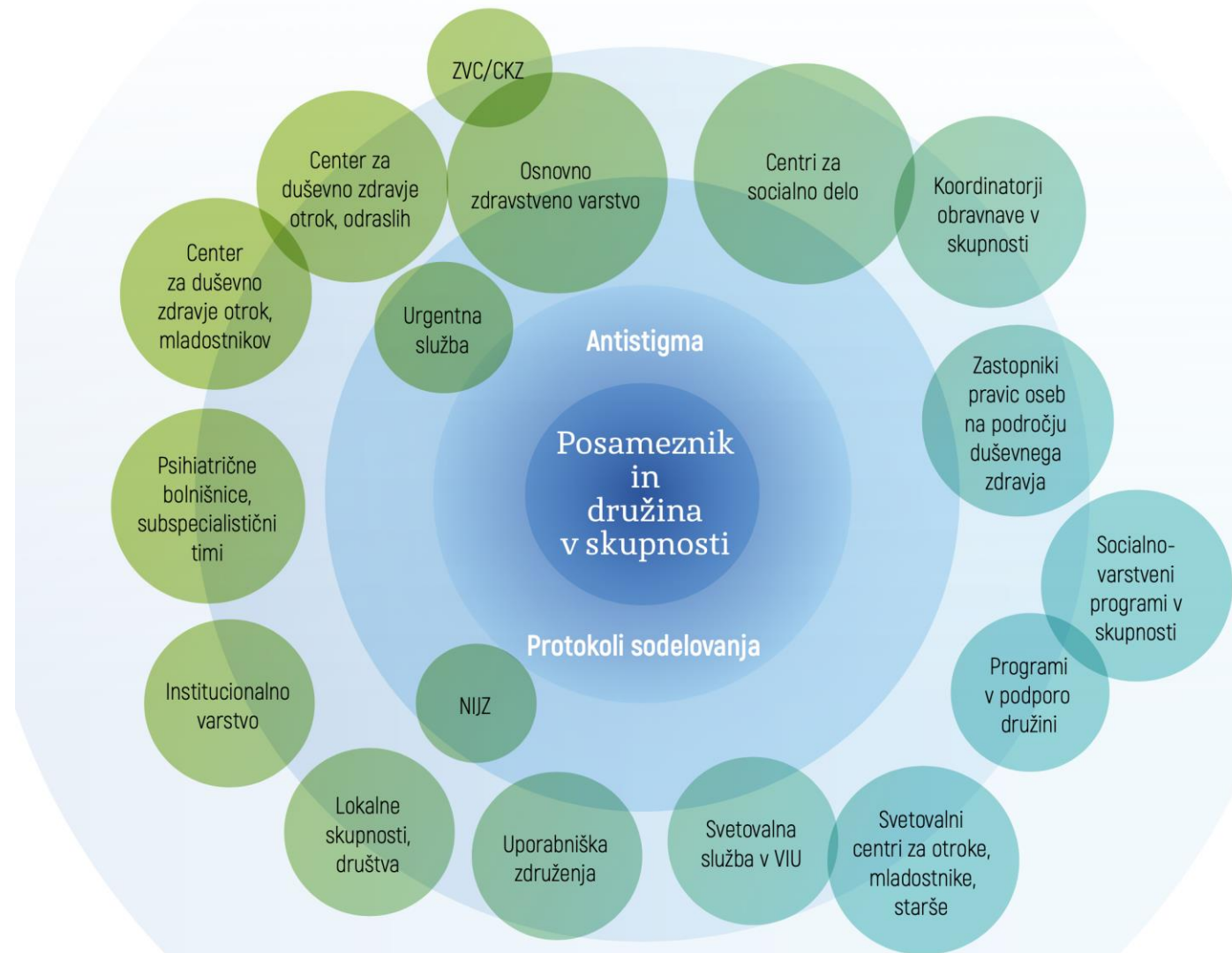
Izobraževanje, raziskovanje,
spremljanje in evalvacija

Prioritetno področje za implementacijo v prvem akcijskem načrtu



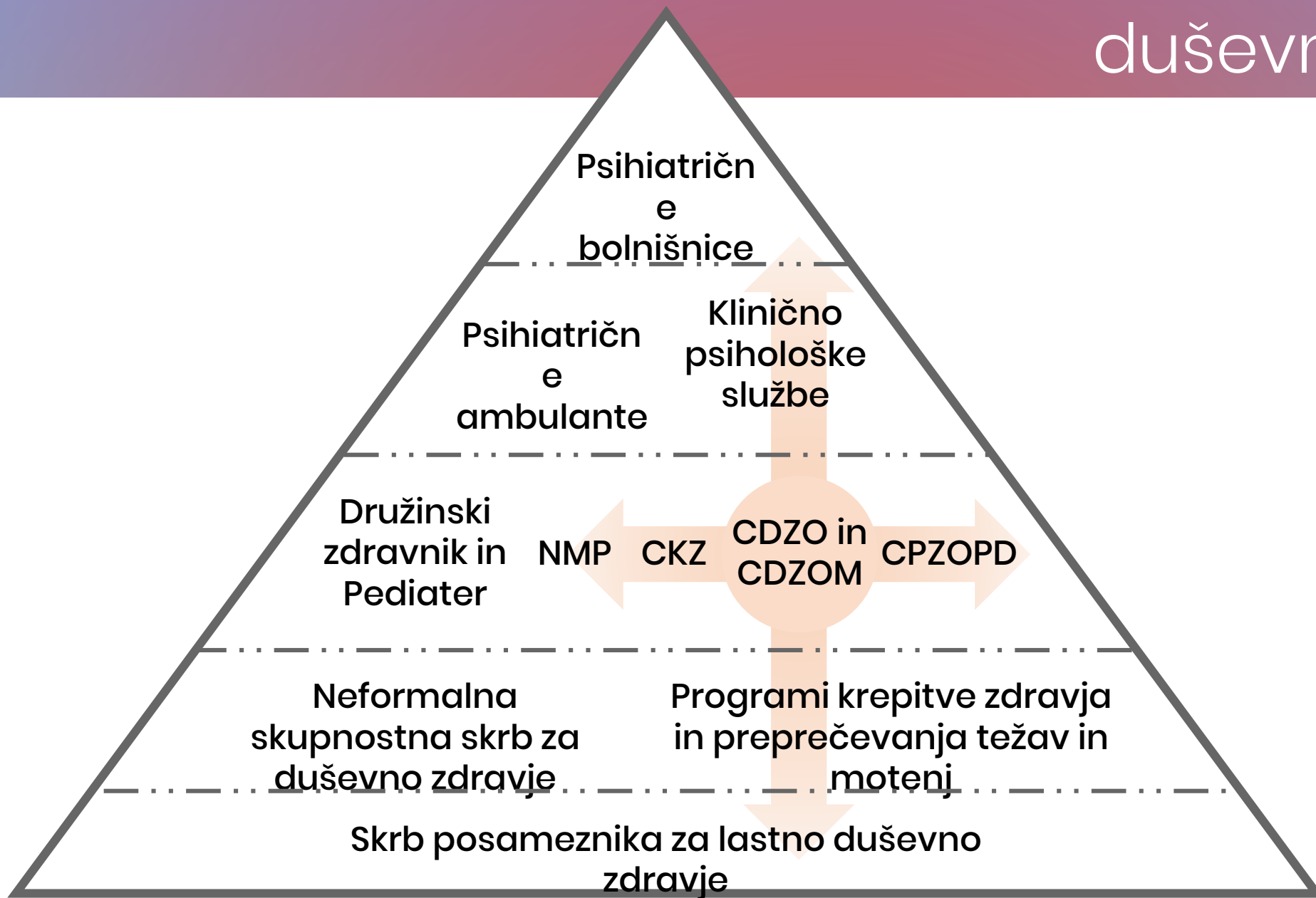
Centri za duševno zdravje

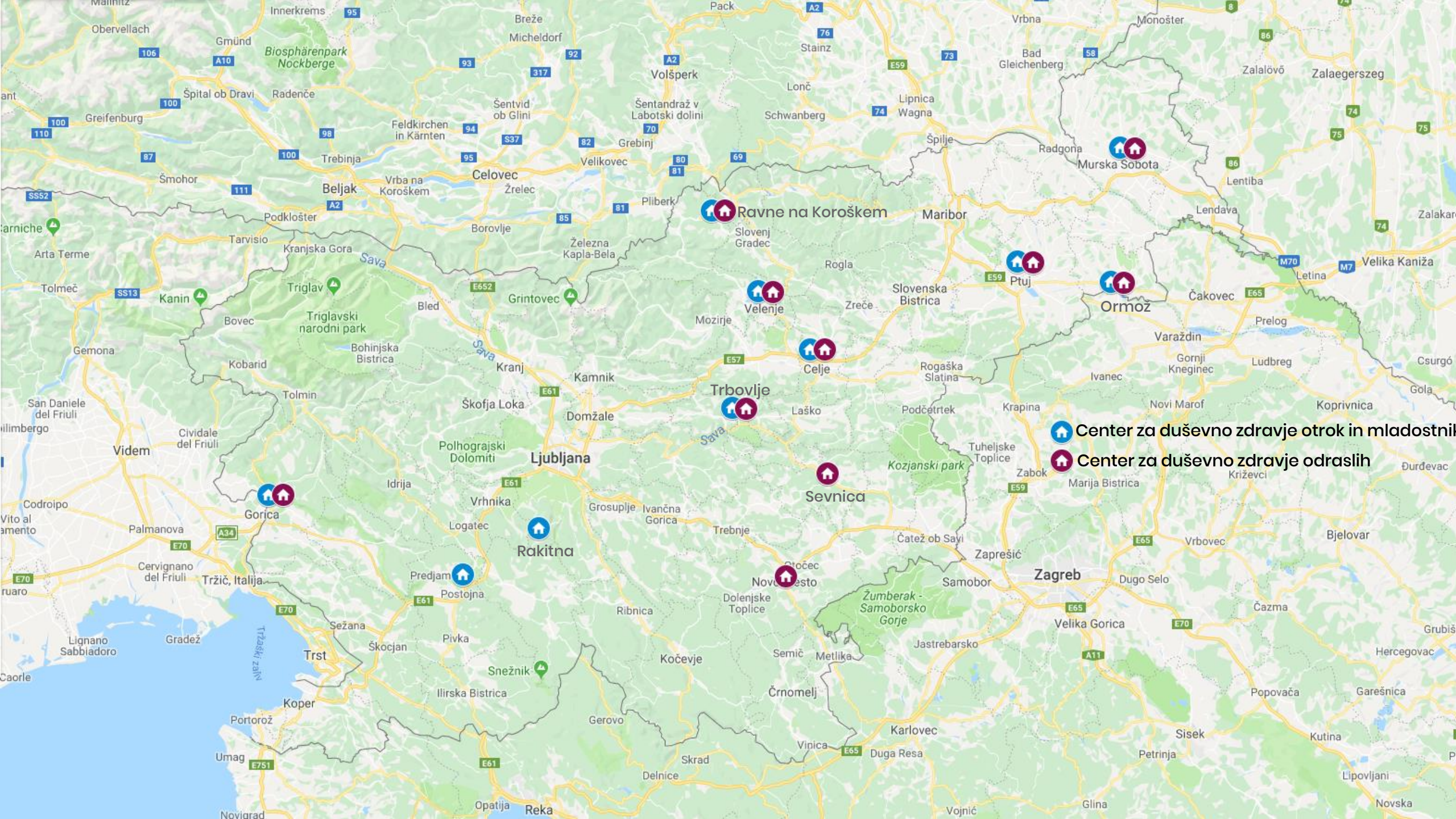
- **10 Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov**
 - 1 za cca 16 000 otrok in mladostnikov
 - multidisciplinarni tim
- **10 Centrov za duševno zdravje odraslih**
 - 1 za cca 64 000 odraslih
 - ambulantna in skupnostna dejavnost





Slika 7. Povezana mreža služb za duševno zdravje na regionalni ravni

Piramida zdravstvenih služb in storitev na področju duševnega zdravja





 **Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov**

 **Center za duševno zdravje odraslih**