

Vrtec Antona Medveda Kamnik  
Novi trg 26b  
1241 Kamnik  
telefon 01 830 33 30  
telefaks 01 839 13 27  
e-pošta: info@vrtec-kamnik.si  
e-naslov: www.vrtec-kamnik.si



Ekošola

arnes



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE,  
ZNANOST IN ŠPORT



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ  
KVALITA V VAŠO PRIHODNOST



PROGRAM  
RAZVOJA  
PODČEKLJA  
Evropski kmetijski sklad za razvoj podeželja - Evropa investira v podeželje

## KAKO DUŠEVNO ZDRAVJE VPLIVA NA NAS?

### Kaj je duševno zdravje?

Duševno zdravje je svetovna zdravstvena organizacija opredelila kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.« Je preplet naših misli, čustev in doživljanja. Posameznikom omogoča udeležanje njihovih umskih in čustvenih zmožnosti ter jim omogoča, da najdejo in izpolnijo svoje vloge v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Kaže se tudi skozi samospoštovanje, občutek moči, optimizem, pozitiven odnos do sebe, drugih in sveta ter uspešno soočanje z izzivi vsakdanjega življenja.

### Povezanost telesnega in duševnega zdravja

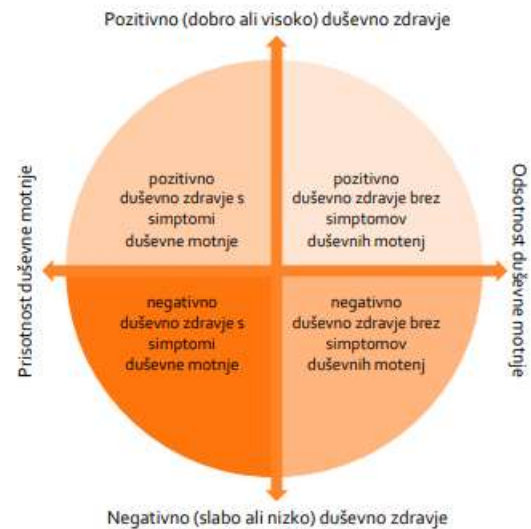
Zdravje je največja vrednota v življenju posameznika, zdravi posamezniki pa največje bogastvo družbe. Pri tem ni le fizično oziroma telesno zdravje tisto, ki je pomembno in tisti na podlagi katerega lahko rečemo ali smo zdravi ali nismo. Enako pomembno je tudi psihično oziroma duševno zdravje. Velikokrat imamo predstavo, da naš um in telo nista povezana, vendar sta še kako odvisna drug od drugega. Duševno zdravje je bistveno in neločljivo povezano z našim celovitim zdravjem, saj le-to pomeni dinamično ravnovesje telesnih in duševnih prvin, ki so osnova za dobro, zadovoljno in uspešno delovanje na različnih področjih. Nekateri raziskave tudi kažejo, da imajo ljudi s težavami duševnega zdravja pogosto tudi druge zdravstvene težave. Pogosto ljudje, ki imajo težave z duševnim zdravjem probleme s pomanjkanje motivacije, težave s koncentracijo in načrtovanjem, s samopodobo in spanjem.

### Pozitivno in negativno duševno zdravje

Kot zgoraj omejeno, je duševno zdravje opredeljeno kot stanje dobrega počutja, pozitiven odnos do sebe, samospoštovanje, optimizem itd.. Opredelitve duševnega zdravja se lahko razlikujejo, glede na to ali duševno zdravje razumemo kot stanje ali kot kontinuum. Opredelitve, ki se naslanjajo na koncept kontinuum, duševno zdravje razume kot nekaj spremenljivega na kontinuumu od pozitivnega k negativnemu oz. obratno. Na eni strani kontinuum je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugem koncu kontinuum pa so duševne motnje. Posameznik se po kontinuumu premika v smeri boljšega ali slabšega duševnega zdravja, odvisno od zunanjih vplivov, psihofizične kondicije itd.

Pozitivno duševno zdravje je torej stanje, za katerega so značilni prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja), pozitiven odnos do sebe, drugih in različnih dogodkov in pozitivno delovanje v življenju (optimizem, samoučinkovitost, empatija, odprtost za izkušnje).

Negativno duševno zdravje pa predstavlja slabo oziroma nizko izraženo duševno zdravje. Pri tem je lahko prisotna duševna motnja (negativno duševno zdravje s simptomi duševne motnje) ali ne (negativno duševno zdravje brez simptomov duševnih motenj). Odsotnost duševnih motenj ali težav torej še ne pomeni nujno dobrega duševnega zdravja in obratno.



Slika 1: Dvofaktorski model duševnega zdravja (prirejeno po Greenspoon in Saklofske, 2001)

## Kaj vpliva na duševno zdravje?

Posameznikovo duševno zdravje je rezultat sovplivanja različnih dejavnikov in sicer kompleksen preplet genetskih, razvojnih, okoljskih, družbenih, ekonomskih in kulturnih dejavnikov ter osebnih življenjskih izkušenj. Dejavniki medsebojno vplivajo drug na drugega in naše duševno zdravje krepijo in varujejo ali pa ogrožajo. Na nekatere dejavnike lahko vplivamo lažje kot na druge. Na primer na naš genski zapis, pojav obsežne naravne nesreče ali pandemije, ki nenadoma ohromi celotno družbo vplivamo veliko težje kot na primer okolje, kjer se učimo, delamo in preživljamo prosti čas ter na primer odnosi, ki jih vzdržujemo z najbližjimi. Pomembno se je zavedati, da na duševno zdravje vplivajo različni dejavniki, nekateri ga krepijo, drugi pa predstavljajo tveganje za slabo duševno zdravje. Pri vsakem izmed nas so ti dejavniki drugačni in odvisni tudi od življenjskega obdobja, v katerem se nahajamo (npr. oseba se po kontinuumu navzgor premakne zaradi prihajajoče poroke z ljubljeno osebo, vse bolj desno pa se pomika v procesu zdravljenja duševne motnje).

Med individualne dejavnike tveganja za pojav težav v duševnem zdravju spadajo genetska nagnjenost k določenim motnjam, nekatere osebnostne značilnosti in nezdrav življenjski slog ter stresne izkušnje v zgodnjem otroštvu. Med okoljskimi, ekonomskimi, družbenimi in kulturnimi dejavniki pa so med pomembnejšimi revščina, brezposelnost, socialna izključenost, diskriminacija, stigma, prikrajšanost in nepravilne neenakosti. Tudi hiter način življenja in nerealna pričakovanja okolice lahko negativno vplivajo na duševno zdravje. Vpliv okoliščin je opazen zlasti takrat, kadar neugodne razmere trajajo dlje časa in tako močno vplivajo na naše počutje.

V današnjem času, ko se večina življenje vrti bolj ali manj okoli družabnih omrežij, imajo le-ta tudi negativne vplive na duševno zdravje. Slednja se izrazijo v obliki:

- Anksioznosti in depresije: Primerjava z drugimi, negativni komentarji in virtualna zloraba lahko sprožijo anksioznost in depresijo.
- Osamljenosti: Kljub povezovanju na spletu se lahko ljudje počutijo osamljene, saj manj časa preživljajo v fizičnem stiku z drugimi.
- Nespečnosti: Prekomerna uporaba družbenih omrežij, zlasti pred spanjem, lahko vodi v nespečnost zaradi izpostavljenosti svetlobi zaslonov in povečane stimulacije.
- Zmanjšani produktivnosti: Čas, porabljen za brskanje po družbenih omrežjih na delovnem mestu, lahko zmanjša produktivnost in povzroči stres zaradi neopravljenega dela.

Pri vsem tem je pomembno zavedanje, da ni dejavnika, ki je pomembnejši oziroma bolj boleč od drugega. V danem trenutku in pri različnih osebah, so situacije in dejavniki lahko doživete drugače in temu primerno je tudi različno spopadanje s težavami. Zato je predvsem pomembno, da osebi, ki se nam zaupa ne minimaliziramo njene težave in ga ne primerjamo z nam bolj hudim primerom oziroma težavo. Ljudje smo si različni vsak izmed nas se v različnih obdobjih življenja sooča z različnimi preizkušnjami, npr. izguba službe ali obremenitve na delu, smrt bližnjega, ločitev... Slednje življenjske preizkušnje se tiste ob katerih lahko doživljamo nihanja v razpoloženju, potrnost, žalost in druga neprijetna čustva, telesne reakcije, negativne misli in spremembe v vedenju. Zato vsaka primerjava ali minimaliziranje težav nekoga drugega lahko sproži, da se oseba zapre vase, lahko pa tudi, da se začne še bolj kriviti zaradi sekiranja zaradi nečesa, ki naj bi sploh ne bilo tako hudo.

## **Kako vpliva na nas?**

Naše duševno zdravje lahko pomembno vpliva na naše vsakdanje življenje, na naše odnose in telesno zdravje. Kot zgoraj omenjeno sta duševno in telesno zdravje med seboj povezana in enako pomembni sestavini našega splošnega zdravja. Na primer depresija, je velikokrat dejavnik, ki poveča tveganje za nastanek številnih telesnih zdravstvenih težav, npr. poveča tveganje za nastanek sladkorne bolezni, bolezni srca in ožilja, poveča pa lahko tudi tveganje za možgansko kap. Podobno pa lahko pristopnost kroničnih stanj poveča tveganje za nastanek duševne bolezni. Duševno zdravje pa lahko vpliva tudi na odnose, zaradi težav morda na delu ali doma se lahko začnemo oddaljevati od nam bližnjih oseb.

## **Kako si lahko pomagamo?**

Duševno zdravje vsako leto obeležujemo 10. oktobra, že od leta 1992. Vsako leto države poudarjajo pomen sodelovanje in povezovanja vseh v prizadevanjih za preprečevanje, prepoznavanje in zdravljenje duševnih težav in motenj ter krepitev dobrega duševnega zdravja vseh prebivalcev.

V sklopu tega dne je slovensko društvo za duševno zdravje v letu 2017 obeležil s kampanjo »10 korakov do boljšega duševnega zdravja«. Ti koraki so:

1. Govorite o svojih čustvih.
2. Sprejmite samega sebe.
3. Vzemite si čas za počitek.
4. Prehranjajte se zdravo.
5. Bodite telesno aktivni.
6. Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje.
7. Ohranite stike.
8. Zaposite za pomoč.
9. Skrbite za druge.
10. Počnite stvari, ki vas veselijo.

Pri težavah z duševnim zdravjem, se je pomembno zavedati, da se večina duševnih bolezni ali motenj lahko uspešno zdravi. Najbolj pomemben izmed vseh »zdravil« je pogovor oziroma, da se o svojih čustvih, svojih težavah pogovarjamo, jih izrazimo in se ne zapiramo vase. Pri tem je potrebno paziti, da svoja čustva (žalost, jezo) izražamo na načine, pri katerih ne poškodujemo sebe in/ali drugih. Pri pogovoru je pomembno izbrati pravo osebo, osebo, ki ji zaupamo, pred katero nas ni sram in za katero vemo, da nas ne bo obsojala. Če v življenju ni osebe kateri bi lahko zaupali svoje težave ali pa je problem kompleksnejši, se na strokovno obravnavo lahko obrnemo tudi k terapevtu, psihiatru ali drugemu strokovnjaku s področja duševnega zdravja. Če je bilo slednje še pred nekaj leti nekaj sramotnega in je bilo velikokrat stigmatizirano hoditi na terapijo, je v letu 2024 mnogo ljudi, ki hodijo na terapijo ter redno skrbijo za svoje duševno zdravje s pogovorom in delom na sebi.

Pripravila: Nina Cimbas Vindiš

## **Viri in literatura:**

Belšak, K (2013). *Duševno zdravje – psihične težave in duševne motnje*. Pridobljeno 4.4.2024, <https://www.zdstudenti.si/aktualno/strokovni-prispevki/dusevno-zdravje-psihicne-tezave-in-dusevne-motnje/>.

Evropski svet, Svet Evropske unije. *Duševno zdravje*. Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://www.consilium.europa.eu/sl/policies/mental-health/>.

Jeriček Klanšček H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Jurišič N. (ur). (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*.

MIRA. *Kaj je duševno zdravje*. Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/>.

NIJZ. *Življenjski slog - duševno zdravje*. Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/>.

*Skrb za psihično in fizično zdravje – brez enega ni drugega*. (2022). Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://www.energijaplus.si/blog/nasveti/1055-skrb-za-psihicno-in-fizicno-zdravje-brez-enega-ni-dругega>.

Vrbnjak, L. (2023 ). *Vpliv družbenih omrežij na duševno zdravje*. Pridobljeno dne 7.4.2024, <https://kadrovska-asistenca.si/vpliv-druzbenih-omrezij-na-dusevno-zdravje/>.

Živ?Živ! *Kaj je duševno zdravje?* Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://zivziv.si/kaj-je-dusevno-zdravje/>.

Wikipedia. *Svetovni dan duševnega zdravja*. Pridobljeno dne 4.4.2024, [https://sl.wikipedia.org/wiki/Svetovni\\_dan\\_du%C5%A1evnega\\_zdravja](https://sl.wikipedia.org/wiki/Svetovni_dan_du%C5%A1evnega_zdravja).

Wikipedia. *Zdravje*. Pridobljeno dne 4.4.2024, <https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravje>.