

# POSKRBITI ZA SVOJE

anima  
sana

## DUŠEVNO ZDRAVJE, NAREDITE PRVI KORAK PRAVO ČASNO!



# POSKRBITI ZA SVOJE DUŠEVNO ZDRAVJE, NAREдите PRVI KORAK PRAVOČASNO!

## Projekt:

ANIMA SANA – Vzpostavitev preventivnih programov  
na področju krepitev duševnega zdravja

## Financiranje:

Projekt je financiran iz Programa  
Norveškega finančnega mehanizma 2009–2014  
([www.norwaygrants.si](http://www.norwaygrants.si), [www.svrk.gov.si](http://www.svrk.gov.si)).  
Projekt sofinancirajo tudi Občina Bled,  
Občina Bohinj, Občina Gorje, Občina Kranjska Gora,  
Občina Jesenice, Občina Radovljica in Občina Žirovnica.

## Nosilec projekta:

Razvojna agencija Zgornje Gorenjske  
Spodnji Plavž 24e, 4270 Jesenice  
T: 04 581 34 00  
E: [info@ragor.si](mailto:info@ragor.si)  
W: [www.ragor.si](http://www.ragor.si)

## Dodatne informacije o projektu:

W: [www.animasana.si](http://www.animasana.si)  
FB: Projekt ANIMA SANA

**Zbrala in uredila:** Urška Železnikar in Klemen Klinar,  
Razvojna agencija Zgornje Gorenjske

## Slikovno gradivo:

Alenka Klinar

## Oblikovanje:

Jamaja, Maja Rostohar s.p.

## Tisk:

Tiskarna knjigoveznica Radovljica d.o.o.

## Naklada:

26.000 izvodov

Jesenice, avgust 2015

## Viri:

- <http://www.pb-begunje.si>
- <http://www.pb-idrija.si>
- <http://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje>
- <http://www.psihoterapija-ordinacija.si/sl/dusevne-motnje.html>
- <http://zivziv.si>
- <http://las.novomesto.si/si/zasvojenost>
- Andrej Marušič, Sanja Temnik: Javno duševno zdravje, 2009

Ta publikacija je nastala s finančno podporo Norveškega  
finančnega mehanizma. Za njeno vsebino so odgovorni  
izključno projektni partnerji v projektu ANIMA SANA  
(nosilec projekta: Razvojna agencija Zgornje Gorenjske)  
in zanjo v nobenem primeru ne velja, da odraža stališča  
nosilca Programa Norveškega finančnega mehanizma.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
SLUŽBA VLADE REPUBLIKE SLOVENIJE ZA RAZVOJ  
IN EVROPSKO KOHEZIJSKO POLITIKO

# KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

Ni zdravja brez duševnega zdravja.



- Posameznik je glede na izzive, ki mu jih na pot postavlja življenje, v različnih obdobjih v različno dobri duševni kondiciji. Vsi se soočamo s hudimi stresnimi situacijami in življenjskimi krizami, od številnih dejavnikov pa je odvisno, kako na krizo odreagiramo. Na težave se lahko odzovemo z jezo, žalostjo, nekateri se zaprejo vase, drugi imajo težave s spanjem ali apetitom, nekateri postanejo nasilni ali se zatečejo k alkoholu ali drogam.
- Duševno zdravje je pomembno tako za posameznika kot tudi za družbo. Vpliv ima na posameznikovo telesno zdravje, izgled, medsebojne odnose, vedenje, z vidika družbe pa med drugim vpliva na delovno učinkovitost, stroške zdravljenja in odsotnost z delovnega mesta. Človek v slabi duševni kondiciji funkcionira slabše in posledično manj učinkovito rešuje vsakdanje težave.

**ZDRAVJE** = stanje popolnega telesnega, psihološkega in socialnega blagostanja\*

**DUŠEVNO ZDRAVJE** = stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi\*



\*Definiciji sta povzeti po Svetovni zdravstveni organizaciji.



**"Pozitivno"  
duševno  
zdravje**

zmožnost  
realizirati  
intelektualne  
in čustvene  
potenciale

dobro  
počutje

občutek moči  
in sposobnost  
soočanja  
s težavami

samostojnost –  
neodvisnost  
od drugih

uravnovešeno  
čustvovanje

optimizem

pozitivna  
samopodoba

zadovoljstvo

stanje,  
obvladovanje  
stresa



**"Negativno"  
duševno zdravje**



različne duševne  
motnje

# KATERE SO NAJPOGOSTEJŠE DUŠEVNE MOTNJE?



**Duševne/psihične motnje** = bolezni, za katere so značilne različne kombinacije bolezensko spremenjenega mišljenja, čustvovanja, zaznavanja in vedenja

## **Najpogostejše:**

- anksiozne motnje
- motnje razpoloženja
- zasvojenosti/odvisnosti
- psihotične motnje
- somatoformne motnje

## **Anksiozne motnje**

### **Kaj je to?**

- So skupina psihičnih bolezni, pri katerih je glavni znak anksioznost – stanje živčne napetosti.
- Anksioznost se pri posamezniku z motnjo pojavi, kadar ni v dejanski nevarnosti; sproži jo nenevarna situacija ali bitje.

### **Simptomi:**

- psihična napetost, razdražljivost in motena koncentracija
- pogosti telesni znaki: razbijanje srca, težko dihanje, vrtoglavica, bolečine v

trebuhu, glavobol, slabost ... Ti znaki lahko posnemajo različne telesne bolezni, zaradi česar je posameznik še dodatno prestrašen.

### **Vrste:**

- **generalizirana anksiozna motnja** (prisotna stalna tesnoba, zaskrbljenost in napetost, pretiran strah pred nesrečo, neutemeljena zaskrbljenost zaradi zdravja, družine ali službe ...)
- **panična motnja** (kratkotrajni hudi napadi strahu, ki niso odvisni od kakih posebnih okoliščin)
- **obsesivno-kompulzivna motnja** (ponavljajoča se dejanja ali rituali, ki jih oseba izvaja, da bi si olajšala tesnobo, ki jo povzročajo različne obsesije; npr. strah pred okužbo – večkratno dolgotrajno umivanje rok)
- **specifične fobije** (strah pred letenjem, kačami, nevihtami ...)
- **socialna fobija** (pretiran bolezenski strah pred drugimi ljudmi, še posebej, ko je oseba v središču pozornosti)
- **posttravmatska stresna motnja** (zakasnela oz. podaljšana intenzivna tesnoba reakcija, ki je posledica preživetja izjemno hudega dogodka, travme)

## Motnje razpoloženja

Štiri osnovne bolezenske oblike motenj razpoloženja so:

- **depresija**,
- **ciklotimija** (blažja oblika bipolarni motnje),
- **sezonska depresija** in
- **manija** (evforija, hiperaktivnost, nerealni optimizem ...).

## Depresija

### Kaj je to?

Je motnja razpoloženja in čustvovanja, ki jo spremljajo spremembe izgleda, vedenja, mišljenja in drugih duševnih funkcij.

### Simptomi:

#### Biološki:

- dnevno spreminjanje razpoloženja
- motnje spanja, apetita in želje po spolnosti
- izguba volje in motivacije
- pomanjkanje energije in utrujenost ter nezmožnost uživanja
- odsotnost ali občuten upad hrepenenja in življenjskega navdušenja

#### Psihološki:

- potrto, tesnoba ter občutek notranje praznine
- občutek krivde, manjvrednosti in obupanosti
- znižana strpnost, izrazitejši impulzivnost in napadalnost
- motnje koncentracije in spomina

#### Socialni:

- izguba zanimanja za druge ljudi in na splošno za svet okoli sebe



- zmanjšana učinkovitost pri delu zaradi utrujenosti, znižane samozavesti, neodločnosti in upada komunikativnosti

## Zasvojenost/odvisnost

### Kaj je to?

So posameznikove patološke potrebe po ugodju in/ali sprostitvi ob uživanju različnih snovi in izbiri določenih vedenj, ki se ponavljajo iz dneva v dan in tako postajajo njegovo središče razmišljanja in dogajanja v življenju.

#### Najpogostejše:

- alkoholizem
- kajenje tobačnih izdelkov
- odvisnost od prepovedanih drog
- igre na srečo
- motnje hranjenja
- druge odvisnosti (zasvojenost z računalnikom, odvisnost od tablet ...)



Pri odvisnostih, ki jih je še posebej težko obvladovati, odvisniki nosijo "drogo" v svoji psihični notranjosti in jim je tako vedno takoj dostopna. Sem med drugim spadajo:

- obsedenost z delom
- zapravljanje denarja
- zasvojenost s tveganjem (divjanje z vozili, ekstremni športi, adrenalinske aktivnosti ...)
- nekatera spolna vedenja (spolno nasilje, nenaravna sanjarjenja ...)
- obsedenost s tekmovanjem in nenehnim zmagovanjem
- religiozni fanatizem ...

### **Simptomi:**

- Predmet odvisnosti predstavlja posameznikovo prioriteto.
- Želja po določeni snovi preide v potrebo, ki je povezana z vedno večjimi količinami oz. pogostostjo.
- Kljub očitnemu slabšanju zdravja je zna-

čilno vztrajanje pri uživanju snovi/vedenju.

- Prisotna je trajna težnja ali neuspešno prizadevanje po zmanjšanju ali kontroliranem jemanju/vedenju oziroma prenehanju jemanja/vedenja.
- Ob prenehanju uživanja snovi se pojavijo tipični znaki abstinenčne krize, ki se na zunaj lahko kažejo kot vročina, potenje, krči po telesu.
- Zaradi odvisnosti prihaja do prekinitev ali zmanjšanja pomembnih družbenih, poslovnih, šolskih ali rekreacijskih dejavnosti, saj se največji del časa porabi za dejavnosti, povezane s preskrbo snovi, njeno uporabo ali okrevanjem od njenih učinkov.

## **Psihотиčne motnje**

### **Kaj je to?**

Psihoza v najširšem smislu pomeni izgubo stika z resničnostjo.

Obstaja več vrst psihoz:

- **shizofrenija,**
- **paranoja,**
- **psihoze zaradi uživanja škodljivih snovi** (alkohola, marihuane ...),
- **psihoze po poškodbi glave,**
- **psihoza v okviru demence.**

### **Simptomi:**

**Pozitivni:**

- halucinacije in blodnje
- prepričanje posameznika, da ga preganjajo, mu sledijo, ga opazujejo, da mu želijo škodovati, da ga življenjsko ogrožajo...
- nenavadnosti v govoru in pisanju
- nejasne, nepovezane in neorganizirane misli, ki jih težko razberemo in razumemo

### Negativni:

- zaprtost vase in socialna izoliranost
- posameznik je povsem brez volje, pobud ali motivacije
- neustrezno ali plitvo čustvovanje
- zanemarjanje skrbi zase

### Spoznavni:

- motnje delovnega spomina
- zmanjšana sposobnost koncentracije
- težje učenje

### Čustveni:

- zmanjšana ali neustrezna čustvena izraznost
- nespremenjena obrazna mimika
- slab očesni stik
- upočasnen govor

## Somatoformne motnje

### Kaj je to?

So stanje, v katerem se pojavljajo telesni simptomi, za katere ni mogoče najti medicinske razlage.

### Simptomi:

Motnje so zelo raznovrstne in se pogosto ponavljajo. Vsi izvidi preiskav so negativni oziroma ne potrjujejo resnosti pritožbe bolnika. Posameznik vztrajno zahteva bolniške preiskave, in to kljub zagotavljanju zdravnika, da simptomi nimajo nobene telesne osnove. Tudi kadar je povezava s stresom ali notranji-mi konflikti očitna, se oseba upira poskusom pogovora o psihičnih vzrokih težav.



### Razlika med somatoformnimi in psihosomatskimi motnjami

je v tem, da pri somatoformnih simptomi izvirajo iz človekove psihe, pri psihosomatskih motnjah pa psiha igra pomembno vlogo pri nastanku in zdravljenju določene telesne bolezni.



# KDAJ IN ZAKAJ POISKATI POMOČ?

**Poskrbite za svoje duševno zdravje in naredite prvi korak pravočasno.**

## Kdaj?

- ko začnete razmišljati o samomoru
- ko pri sebi ali bližnjem prepoznate simptome katere od opisanih duševnih motenj
- v drugih težkih življenjskih situacijah (smrt bližnjega, ločitev, brezposelnost ...)
- ko ste potrebni pogovora

## Zakaj?

- Ko si težave priznate in o njih spregovorite, ste že na polovici poti.
- Breme postane lažje, ko težave z nekom delite.
- S pomočjo pogovora boste lažje odkrili razloge za nastale težave.
- Svetovalec vam bo pomagal pogledati na situacijo z druge perspektive.
- Svetovalec vam bo pomagal pri soočenju z duševno stisko.
- V primeru hujših duševnih motenj boste deležni ustreznega zdravljenja.

# KJE POISKATI POMOČ?

V primeru duševne stiske se obrnite na:

- osebnega zdravnika,
- psihiatra,
- psihoterapevta,
- telefone za pomoč v stiski.



## Projekt ANIMA SANA

**Brezplačne psihoterapevtske  
svetovalnice:**

### **Informacije:**

T: 030 700 809

E: [info@potsvetlobe.si](mailto:info@potsvetlobe.si)

W: <http://potsvetlobe.si>

### **Svetovalnica Jesenice:**

Lokacija: Spodnji Plavž 24e, Jesenice  
(RAGOR)

Uradne ure:

sreda: 16.30–20.30

petek: 10.00–12.00

### **Svetovalnica Radovljica:**

Lokacija: Poljska pot 4, Lesce  
(Bowling center)

Uradne ure:

sreda: 9.00–13.00

četrtek: 9.00–13.00

### **Svetovalnica Kranjska Gora:**

Lokacija: Kolodvorska 1b, Kranjska Gora  
(Knjižnica Kranjska Gora)

Uradne ure:

ponedeljek: 16.00–20.00

### **Svetovalnica Bohinj:**

Lokacija: Triglavska cesta 35, Bohinjska Bistrica  
(Občina Bohinj)

Uradne ure:

ponedeljek: 9.00–13.00



### **Preventivni programi za širše ciljne skupine v sklopu projekta ANIMA SANA**

- izvajanje brezplačnih delavnic in predavanj za različne ranljive ciljne skupine

### **Programi usposabljanj za strokovne delavce**

- zdravstveni delavci
- socialni delavci
- študentje zdravstvene nege
- druge institucije

### **Več informacij o projektu in projektnih aktivnostih:**

W: [www.animasana.si](http://www.animasana.si)

FB: Projekt ANIMA SANA

## **Projektni partnerji**

### **Razvojna agencija Zgornje Gorenjske**

(nosilec projekta)

Spodnji Plavž 24e, 4270 Jesenice

T: 04 581 34 00

E: [info@ragor.si](mailto:info@ragor.si)

W: [www.ragor.si](http://www.ragor.si)

### **Pot svetlobe, društvo za razširitev zavesti**

Cesta Viktorja Svetina 12, 4270 Jesenice

T: 030 700 809

E: [info@potsvetlobe.si](mailto:info@potsvetlobe.si)

W: [potsvetlobe.si](http://potsvetlobe.si)

### **Psihiatrična bolnišnica Begunje**

Begunje na Gorenjskem 55, 4275 Begunje na Gorenjskem

T: 04 533 52 00

E: [tajnistvo@pb-begunje.si](mailto:tajnistvo@pb-begunje.si)

W: [www.pb-begunje.si](http://www.pb-begunje.si)

### **Fakulteta za zdravstvo Jesenice**

Spodnji Plavž 3, 4270 Jesenice

T: 04 586 93 60

E: [dekanat@fzj.si](mailto:dekanat@fzj.si)

W: [www.fzj.si](http://www.fzj.si)

### **Skupnost centrov za socialno delo**

Slovenska cesta 55, 1000 Ljubljana

T: 08 20 22 400, 01 436 68 58

E: [info@scsd.si](mailto:info@scsd.si)

W: [www.scsd.si](http://www.scsd.si)

## Nekatere druge institucije in programi, ki nudijo pomoč v stiski

| Institucija/program                                                      | Aktivnost                                                                                                                                                                                                          | Več informacij                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Center za socialno delo Jesenice                                         | pomoč pri premagovanju stiske in težav v okviru zakonskih možnosti, iskanje možnih in sprejemljivih rešitev, svetovanje                                                                                            | <b>T:</b> 04 583 46 00<br><b>E:</b> gpcsd.jesen@gov.si<br><b>W:</b> www.csd-jesenice.si                                                                                                                         |
| Center za socialno delo Radovljica                                       | pomoč pri premagovanju stiske in težav v okviru zakonskih možnosti, iskanje možnih in sprejemljivih rešitev, svetovanje                                                                                            | <b>T:</b> 04 537 14 00<br><b>E:</b> gpcsd.radov@gov.si<br><b>W:</b> www.csd-radovljica.si                                                                                                                       |
| Društvo sožitje                                                          | pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju                                                                                                                                                                         | Jesenice, Kranjska Gora in Žirovnica:<br><b>T:</b> 04 57 25 745<br><b>E:</b> sozitie.jesenice@gmail.com<br>Radovljica, Bled, Bohinj in Gorje:<br><b>T:</b> 04 531 49 15<br><b>E:</b> ozitjeradovljica@gmail.com |
| Društvo za pomoč ženskam in otrokom žrtvam nasilja, Varna hiša Gorenjske | Varna hiša Gorenjske<br>Materinski dom Gorenjske (zagotavljanje namestitve, pogovora in razumevanja stiske, pomoči pri aktivnem reševanju stanovanjske, finančne ali druge stiske, druge oblike pomoči in podpore) | <b>T:</b> 051 200 083<br><b>E:</b> vh.gorenjska@siol.net<br><b>W:</b> www.varnahisagorenjske.si                                                                                                                 |

## Institucija/program

## Aktivnost

## Več informacij

**Društvo za rehabilitacijo  
in preventivo – Krma**

vzdrževanje abstinence in  
izboljšanje kvalitete življenja,  
izboljšanje partnerskih  
in drugih osebnih odnosov,  
usposabljanje za bolj konstruktivno  
reševanje težav

**T:** 04 583 46 17  
**E:** kristina.korazija@gov.si

**Društvo Žarek**

delo z mladimi v stiski,  
odvisniki in njihovimi  
bližnjimi

**T:** 040 790 345  
**E:** info@drustvo-zarek.si  
**W:** www.drustvo-zarek.si

**Ozara Slovenija  
(Enota Jesenice)**

pomoč ljudem z dolgotrajnimi  
težavami v duševnem  
zdravju, njihovim svojcem  
ter ljudem v duševni stiski

**T:** 04 583 62 00, 031 758 063  
**E:** maja.kuncic@ozara.org  
**W:** www.ozara.org

**Slovensko društvo Hospic  
(Območni odbor  
Gorenjska)**

spremljanje umirajočih  
bolnikov in svojcev, svetovanje  
in podpora žalujočim

**T:** 04 532 51 40  
**E:** hospic.go@siol.net  
**W:** www.drustvo-hospic.si

**Šent – slovensko  
združenje za duševno  
zdravje (Center za  
duševno zdravje v skupnosti  
Gorenjska regija)**

varovanje človekovih  
pravic in dostojanstva  
uporabnikov služb za  
duševno zdravje ter psihosocialna,  
zaposlitvena in psihiatrična  
rehabilitacija in ustvarjanje  
novih delovnih mest za težje  
zaposljive osebe

**T:** 04 236 90 20  
**E:** petra.anzin@sent.si  
**W:** www.sent.si

## Institucija/program

## Aktivnost

## Več informacij

VZGON – društvo za psihološko ravnanje, kvalitetne odnose, uspešno vzgojo in ustvarjalnost

individualna pomoč ob psihični stiski, družinsko in partnersko svetovanje/terapije, izvedba različnih delavnic

**T:** 031 391 357  
**E:** info@vzgon.si  
**W:** www.vzgon.si

Zavod Živim

pomoč, opora in svetovanje pri soočanju z nenačrtovano nosečnostjo in tistim, ki trpijo zaradi posledic splava, tako spontanega kot umetnega

**T:** 040 342 123  
**E:** zavod.zivim@gmail.com  
**W:** www.zavod-zivim.si

Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja

pomoč pri reševanju in lažšanju socialnih stisk in težav ter izvajanje različnih oblik psihosocialne pomoči za ženske in otroke – žrtve nasilja v družini ter partnerskih in sorodstvenih zvezah, v okviru osnovnih in spremljevalnih programov društva

**SOS telefon: 080 11 55**  
**T:** 01 544 35 13; 01 544 35 14  
**E:** drustvo-sos@drustvo-sos.si  
**W:** www.drustvo-sos.si

TOM

telefon za otroke in mladostnike, čustvena opora otrokom in mladim, ki se v procesu odraščanja srečujejo z različnimi vprašanji, dilemami ali stiskami

**TOM telefon: 116 111**  
**E:** tom@zpms.si  
**W:** www.e-tom.si

# KAKO POSKRBE TI ZA DOBRO DUŠEVNO KONDICIJO?

- Družite se s prijatelji in družino.
- Ukvarjajte se s športom.
- Preživite več časa v naravi.
- Najdite čas za stvari, ki vas veselijo.
- Jejte zdravo.
- Ne pozabite na svoj videz.
- Izogibajte se alkoholu in drugim opojnim substancam.
- Če se soočate z duševno stisko, odložite večje življenjske odločitve.



- O svojih težavah se z nekom pogovorite.
- Ne posegajte po zdravilih brez zdravnikovega dovoljenja.
- Zastavite si dosegljive cilje.
- Ne obupajte in ne pozabite, da rezultati ne pridejo čez noč.
- Od sebe ne pričakujte preveč.
- Namenite dovolj časa počitku in spancu.
- Strokovno pomoč poiščite pravočasno.



POSKRbite  
ZA SVOJE  
DUŠEVNO ZDRAVJE,  
NAREdITE PRVI KORAK  
PRAVO ČASNO!

