

Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

Nove delavnice OMRA

V mesecu februarju priključujemo že utečeni delavnici *Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!* še dve novi brezplačni spletni delavnici. Na njih bodo na razumljiv in praktičen način priznani strokovnjaki predstavili področje osebnostnih motenj in strategije krepitev samo-spoštovanja, lastnih virov moči in skupnih premislekov o razkrivanju težav v duševnem zdravju.

Delavnica OMRA 1



Stres povzroča stiske, okrepite svoje moči!

Delavnica OMRA 2



Čustveni vrtiljak odnosov: prepoznamo osebnostne motnje med nami

Delavnica OMRA 3



Moč pogovora – šibkost stigme

Na delavnicah so dobrodošli vsi, ki se soočajo s težavami v duševnem zdravju, njihovi bližnji, pa tudi strokovni delavci ter predstavniki organizacij, ki se pri svojem delu srečujejo z osebami s težavami v duševnem zdravju, in nenazadnje tudi vsi ostali, ki jih tematika zanima. Več o delavnicah in prijavnice nanje najdete na [tej povezavi](#).

PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!

Kayne West in živeta izkušnja bipolarne motnje razpoloženja

Kayne West je ameriški glasbeni zvezdnik, ki se na različnih lestvicah redno uvršča med 10 najpopularnejših glasbenikov 21. stoletja. Znan je tako po svojem izjemno uspešnem in raznolikem glasbenem opusu (do sedaj je izdal 9 zlatih albumov), kot tudi po številnih javnih kontroverzah in razvpitem zasebnem življenju, ki ga zaznamuje zakon s Kim Kardashian. Nekoliko manj znane, čeprav nikakor skrite ali zamolčane, pa so njegove

izkušnje s težavami v duševnem zdravju. Kayne je namreč v več intervjujih spregovoril o svojih izkušnjah z depresijo in bipolarno motnjo. Naslovnico svojega album Ye iz leta 2018 pa je opremil z pomenljivim citatom: »Sovražim biti bipolaren - čudovito je.«

V Westovih javnih čustvenih izbruhih, škandalih in spornih tvitih ter njegovem poznejšem skrušenem distanciranju in obžalovanju lastnih dejanj, je res mogoče razbrati vzorce bipolarne motnje. Vendar pa jih je po drugi strani tudi težko razločiti od zvezdniškega narcisizma in preišljene piar strategije. Ekscentrično vedenje je namreč ena ključnih sestavin formule za uspeh, ki Kayne Westu omogoča, da vedno znova postane predmet javne pozornosti in polariziranih javnih razprav. Več na [tej povezavi](#).

Četudi se lahko o nekaterih aspektih duševnega zdravja seznanimo skozi prigode, s katerimi se soočajo zvezdniki (z bipolarno motnjo so se poleg Westa soočale številne [znane osebnosti](#)) za bolj poglobljeno obveščenost branje tabloidnih vsebin ne bo zadostovalo. Prav tako ni smiselno posploševati izkušenj izpostavljenih posameznikov, saj te včasih nimajo veliko skupnega z vsakdanjim življenjem večine oseb z izkušnjo duševnih težav.

Značilnosti bipolarne motnje razpoloženja

Za bipolarno motnjo je sicer značilno, da se pri osebi tekom življenja pojavljajo obdobja pretiranega veselja in energije (manije), obdobja brez veselja in energije (depresije) ali pa obdobja, ko je oseba polna energije in hkrati potrta (mešana epizoda). Natančnih vzrokov za pojav bipolarne motnje ne poznamo, njen potek pa se razlikuje od posameznika do posameznika. V splošnem velja, da je obdobje depresije več od obdobja manije (ta so v povprečju tudi krajša). Osebe, ki nadzirajo lastno bipolarno motnjo, se sicer lahko uspešno izmikajo obema ekstremoma in v družbi normalno delujejo. Včasih pa se lahko, tako kot v primeru Kayneje Westa, tudi sama bipolarnost na specifičen način vklopi v posameznikove vzorce delovanja in vsakodnevnega obnašanja.

Program OMRA v poročilu Svetovne zdravstvene

Svetovna zdravstvena organizacija je program OMRA izpostavila v poročilu ocene slovenskega sistema na področju duševnega zdravja 2020 (*»Looking back, looking forward: Rapid assessment of the mental health system in Slovenia; Report of a virtual mission by the WHO Regional Office for Europe«*, September 2020) kot primer dobre prakse, ki na inovativen način skrbi za dvig pismenosti o duševnem zdravju v populaciji odraslih prebivalcev Slovenije. Poročilo je objavljeno na [tej povezavi](#).

[Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!](#)

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte @ProgramOmra na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.