

# Pismenost o duševnem zdravju in psihoterapija

Mojca Zvezdana Dernovšek, Barbara Vogrinec Švigelj,  
Malka Čeh

## Uvod

Ko so Jorm in njegovi sodelavci začeli razvijati koncept pismenosti o duševnem zdravju, je bil to pravzaprav odgovor na potrebo po splošnem priznavanju te pismenosti oz. njenih koristi, ki bi stalo ob boku že obstoječemu splošnemu priznavanju splošne zdravstvene pismenosti (Jorm, 2000). Primeri splošne zdravstvene pismenosti vključujejo na primer ustrezno razumevanje, kaj pomeni zdrav življenjski slog, redno udeleževanje zdravstvenih pregledov za preprečevanje bolezni in to, da si človek zna poiskati pomoč, če pri sebi opazi določene simptome in znake telesnih težav. Dokaj dobro splošno zdravstveno pismenost širšega kroga ljudi potrjujejo tudi rezultati raziskave splošne zdravstvene pismenosti, ki so med prvimi rezultati projekta za dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji, ki pravkar poteka (Strokovno srečanje projekta Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji – ZaPiS, 2021). Na drugi strani raziskave potrjujejo, da je pismenost o duševnem zdravju nizka in da se njen pomen še ne priznava v ustrezni meri. Širši krog ljudi praviloma nima ustreznih informacij o duševnem zdravju, prav tako ne razpolaga z znanjem o duševnih motnjah, zato tudi stigmatizira zaradi teh motenj in si ne poišče ustrezne pomoči, ko jo potrebuje (Jorm, 2000; Brijnath idr., 2016; Tay idr., 2018).

Razvijati pismenost o duševnem zdravju pravzaprav pomeni dvoje, in sicer razvijati opredelitev te pismenosti in razvijati dejavnosti njenega povečevanja.

Povečevanje pismenosti o duševnem zdravju, kot jo opredeljuje njena novejša opredelitev, pa je tudi nekaj, kar se dogaja v okviru obravnave pri psihoterapevtu, ki je eden od osrednjih strokovnjakov na področju duševnega zdravja. V pričujočem zapisu nameravamo utemeljiti to trditev. Seveda je jasno, da se povečevanje pismenosti o duševnem zdravju dogaja tudi v psihoterapiji. Manj jasno pa je, da gre tu prav za pismenost o duševnem zdravju, kot jo opredeljuje njena novejša opredelitev.

## Razvoj pismenosti o duševnem zdravju

Zdravstvena pismenost je razmeroma nov koncept, ki se je razvijal skupaj z idejo informiranega pristanaka v zdravstveno obravnavo. Informirani pristanek v zdravstveno obravnavo je več kot samo podpis na obrazec, saj vključuje polno razumevanje zdravstvenega stanja, vrste zdravstvenega posega in njegovih učinkov (želenih in neželenih). Verodostojno ga lahko poda samo oseba, ki je ustrezno zdravstveno pismena. Celo v zakonih je zapisana pojasnilna dolžnost zdravstvenega osebja. V Sloveniji je ta dolžnost zapisana v 20. členu Zakona o pacientovih pravicah (obveščенost pacienta in pojasnilna dolžnost) (Zakon o pacientovih pravicah, 2008).

Preden se je uveljavil koncept pismenosti o duševnem zdravju, se je na področju obravnave duševnih motenj uveljavil koncept psihoedukacije. Gre za tematske individualne ali skupinske dejavnosti, kjer skupina

ljudi z določeno duševno motnjo in njihovi svojci s pomočjo strokovnjaka na področju duševnega zdravja spoznavajo to motnjo, njeno zdravljenje, dejavnike tveganja za njeno ponovitev ali poslabšanje. Takšne dejavnosti so razvite tudi v Sloveniji in potekajo znotraj Zdravstvenovzgojnih centrov/Centrov za krepitev zdravja v vseh zdravstvenih domovih.

Zdaj pa si podrobneje pogledjmo koncept pismenosti o duševnem zdravju.

Po svoji prvotni opredelitvi, ki so jo predlagali Jorm in njegovi sodelavci, pismenost o duševnem zdravju vključuje sposobnost prepoznavanja posameznih duševnih motenj, znanje o tem, kako poiskati ustrezne informacije o duševnem zdravju, znanje o dejavnostih tveganja in vzrokih za nastanek duševnih motenj, o oblikah samopomoči in o razpoložljivi strokovni pomoči ter stališča, ki olajšajo prepoznavanje duševnih motenj in iskanje ustrezne pomoči (Jorm idr., 1997).

Kasneje je bila pismenost o duševnem zdravju opredeljena tako, da je zajela razumevanje, kako pridobiti in ohraniti dobro duševno zdravje, razumevanje duševnih motenj in njihovega zdravljenja, zmanjševanje stigmatiziranja zaradi teh motenj in povečevanje učinkovitosti iskanja pomoči (tega, da posameznik ve, kdaj in kje poiskati pomoč) (Kutcher idr., 2016).

Z razvijanjem opredelitve pismenosti o duševnem zdravju se razvijajo tudi dejavnosti povečevanja te pismenosti. V različni literaturi, ki spada na področje pismenosti o duševnem zdravju, je predstavljenih več kampanj za dvig te pismenosti (na primer: Jorm, 2000; Majcen, 2016; Šprah, 2019). Gre za različne programe na različnih koncih sveta, med katerimi so na primer program Defeat Depres-

sion Campaign, ki je v letih 1991–1996 potekal v Združenem kraljestvu, program Beyond Blue, ki od leta 2000 poteka v Avstraliji, program OMRA, ki od leta 2017 poteka v Sloveniji.

Program »Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja – OMRA«, ki od leta 2017 poteka v Sloveniji, je poseben program za povečevanje pismenosti s področja duševnega zdravja pri širšem krogu ljudi. Namenjen je povečevanju pismenosti na področju motenj razpoloženja in pridruženih motenj. Ljudem skuša, med drugim, pojasniti, kakšne oblike pomoči so na voljo in kaj od njih pričakovati. Mnogi na primer še vedno ne ločijo, kaj dela psihater, psiholog in psihoterapevt.

## Povečevanje pismenosti o duševnem zdravju v psihoterapiji

Povečevanje pismenosti o duševnem zdravju, kot jo opredeljuje njena novejša opredelitev, pa je tudi nekaj, kar se dogaja v obravnavi pri psihoterapevtu, ki je med osrednjimi strokovnjaki na področju duševnega zdravja.

Vzemimo primer obravnave pri psihoterapevtu. Ko človek, ki se sooča s težavami v duševnem zdravju, prvič pride k psihoterapevtu, mu ta običajno najprej zastavi nekaj vprašanj. Lahko gre za vprašanja, s katerimi se psihoterapevt zanima za to, kakšne vrednote so pomembne v življenju njegovega klienta, kaj vse je ta doživel in kako se je soočil s travmatičnimi dogodki. Obravnava se lahko nato usmeri k cilju, da klient – skozi pogovor s psihoterapevtom – poskuša doživljati (misliti, čustvovati) in se vesti na nove – boljše, bolj zdrave – načine ter opazovati učinke tega novega doživljanja in vedenja. Te novosti potem postopoma prenaša v svoje vsakdanje življenje, ki s tem postaja boljše.

V takšni obliki psihoterapije lahko torej vsaka naslednja psihoterapevtska

obrnava poteka predvsem kot poskus človeka s težavami v duševnem zdravju, da – skozi pogovor s psihoterapevtom – doživlja in se vede na bolj zdrave načine ter opazuje učinke tega bolj zdravega doživljanja in vedenja. Vse to pa se tudi ne more dogajati, če nima občutka, da si s psihoterapevtom medsebojno zaupata.

Če se zdaj navežemo na omenjeno novejšo opredelitev pismenosti o duševnem zdravju, lahko vidimo, da človek v psihoterapevtskem procesu poleg dela na sebi tudi povečuje svojo pismenost o duševnem zdravju. Natančneje, za človeka s težavami v duševnem zdravju, ki – skozi pogovor s psihoterapevtom, do katerega čuti medsebojno zaupanje – doživlja in se vede na bolj zdrave načine in opazuje učinke tega bolj zdravega doživljanja in vedenja, ki ju potem postopoma prenaša v svoje vsakdanje življenje, ki se s tem izboljšuje, lahko rečemo tudi, da vedno bolj razume, kako pridobiti in ohraniti dobro duševno zdravje, vedno bolj razume duševne motnje in njihovo zdravljenje, vedno manj stigmatizira zaradi teh motenj in vedno bolj ve, kdaj in kje poiskati pomoč.

To potrjuje tudi opazovanje pričevanj posameznikov, ki so že imeli izkušnje s psihoterapijo, ki kaže, da med njimi prevladuje dobro razumevanje poteka ter vzrokov in posledic na področju duševnega zdravja (Čeh, 2020).

Čeprav se med psihoterapevtsko obravnavo širijo klientovo zavedanje, razumevanje in vedenje na področju lastnega duševnega zdravja in duševnega zdravja na splošno, same pismenosti med procesom običajno ne spremljamo. Namesto tega neredko merimo posamezne sestavne dele klientovega duševnega zdravja, kot so počutje, doživljanje in delovanje (Lutz idr., 2021).

Za ustrezno razumevanje povečevanja zdravstvene pismenosti je potrebno še opredeliti, kaj pa to povečevanje ni.

Tudi med strokovnjaki se pojavljajo napačne ideje. Takole, na primer, razmišljajo:

»Včasih bi si želel/-a, da so pacienti manj informirani.«

»Samo strokovnjak ve, za kakšne težave gre, laik tega ne razume.«

»Kaj bom razlagal/-a, sledi naj navodilom, pa bo.«

»Spet eden, ki je Google doktor.«

Uveljavljanje takšnih idej gotovo ne pomeni povečevanja zdravstvene pismenosti.

Večinoma pa se napačne ideje pojavljajo med nestrokovnjaki. Razumljivo je, da bo velika večina ljudi ob zaznavanju določenih težav iskala informacije v zvezi s temi težavami. Računati pa je tudi na delež ljudi, ki bodo svoje težave zanikali in skrili glavo v pesek. Zakaj eni ravnajo tako in drugi drugače, pa je v primeru težav v duševnem zdravju pogosto povezano s strahom in stigmo, ki spremlja te težave. Eni ljudje si zaradi strahu in stigme zatiskajo oči tako dolgo, dokler težave ne postanejo neznosne in so prisiljeni iskati pomoč. Pri tem zapravijo dragoceni čas. Njihovo trpljenje je večje in zdravljenje večinoma daljše, posledice pa hujše. Tisti, ki se podajo na lov za informacijami, hkrati pa jih prežemata strah in sram, pa tudi niso zelo uspešni. Preobilje informacij jih dodatno zmede, prestraši in jim zmanjša učinkovitost. Iskanje informacij lahko postane kompulzivno in ne povečuje zdravstvene pismenosti, saj je neučinkovito in problema ne rešuje, temveč ga zapleta. Človeku daje lažni občutek, da se je do rešitve težav mogoče dokopati skozi razumevanje. Vendar pa to večinoma ni dovolj, ampak so potrebne tudi spremembe v vedenju, navadah, odnosih in podobno. Ostajanje na ravni pridobivanja vedno novih informacij, ki jih zaradi obsežnosti in zapletenosti področja duševnega zdravja nikoli ne zmanjka, pogosto vodi v vrtenje v krog.

V psihoterapiji se pogosto pojavi vprašanje iskanja informacij in učinkovitost takšnega ravnanja. Pogosto ljudje odkrijejo, da so begali od ene informacije do druge, enega strokovnjaka do drugega, ene terapije

do druge in pri ničemer niso vztrajali, saj so imeli povsem napačna pričakovanja glede hitrosti izboljšanja ali pa so imeli hude težave z zaupanjem vase in v informacijo oz. terapijo. Samo nabiranje informacij in širjenje znanja dajeta lažen občutek možnosti hitrega napredka. Čeprav se je namreč mogoče zelo hitro naučiti veliko novega, zahteva prenašanje tega znanja v prakso načrtovanje, konkretizacijo ter veliko vztrajnosti.

Pretirano iskanje informacij, ki ni učinkovito, ni dober način povečevanja zdravstvene pismenosti, temveč simptom težav, ki jih oseba ima, in zahteva posebno pozornost v terapiji.

## Zaključek

V pričujočem zapisu smo poskusili pokazati, da je povečevanje pismenosti o duševnem zdravju, kot jo opredeljuje njena novejša opredelitev, tudi nekaj, kar se dogaja v psihoterapevtski obravnavi. Ta nov pogled na to dogajanje pa nam omogoča, da v novi luči vidimo še kaj drugega. Na primer omejenost dostopa do psihoterapevtske obravnave, na katero naletimo povsod, kjer se ta obravnava izvaja zunaj javnega zdravstvenega sistema, kjer jo klient plača sam. Finančna nedostopnost psihoterapevtskih storitev zaradi pomanjkanja javnega financiranja onemogoča njihovo širše

koriščenje, lahko pa tudi ustvarja obrambno negativno držo do skrbi za duševno zdravje na splošno. Ta omejenost se nam zdaj kaže tudi kot omejenost dostopa do omenjenega povečevanja pismenosti o duševnem zdravju.

## Viri

1. Brijnath, B., Protheroe, J., Mahtani, K. R., Antoniadis, J. Do web-based mental health literacy interventions improve the mental health literacy of adult consumers? Results from a systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 2016; 18 (6).
2. Čeh, M. Izkušnje slovenskih klientov s psihoterapijo [magistrsko delo]. Ljubljana: Fakulteta za psihoterapevtsko znanost Univerze Sigmunda Freuda v Ljubljani; 2020.
3. Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., Pollitt, P. Mental health literacy: a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*. 1997; 166: 182-186.
4. Jorm, A. F. Mental health literacy. Public knowledge and beliefs about mental disorders. *British Journal of Psychiatry*. 2000; 177: 396-401.
5. Kutcher, S., Wei, Y., Coniglio, C. Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2016; 61: 154-158.
6. Lutz, W., De Jong, K., Rubel, J. A., Delgado, J. Measuring, predicting, and tracking change in psychotherapy. V: Barkham, M., Lutz, W., Castonguay, L. G. ur. *Bergin and Garfield's handbook*

of psychotherapy and behavior change. New York: John Wiley & Sons; 2021: 89-134.

7. Majcen, K. Pismenost o duševnem zdravju v povezavi z nekaterimi vidiki javnega duševnega zdravja v dveh slovenskih regijah [magistrsko delo]. Maribor: Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta; 2016.
8. Šprah, L. Uvajanje inovativnega programa pismenosti o motnjah razpoloženja v Sloveniji: rezultati in učinki programa. V: Šprah, L. ur. *Z več znanja o motnjah razpoloženja do izhodov iz labirintov: izkušnje in razmisleki*. Ljubljana: ZRC SAZU, Založba ZRC; 2019: 51-73.
9. Strokovno srečanje projekta Dvig zdravstvene pismenosti v Sloveniji – ZaPiS [online srečanje]. 25. 11. 2021.
10. Tay, J. L., Tay, Y. F., Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing*. 2018; 32 (5): 757-763.
11. Tomlinson, B. E. *The psychoeducational clinic*. MacMillan Co.; 1941.
12. Zakon o pacientovih pravicah. Uradni list RS, 15/2008.

**Prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek, dr. med., specialistka psihiatrije, ZD Sevnica, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani, Inštitut Karakter**

**Dr. Barbara Vogrinec Švigelj, filozofinja, Inštitut Karakter**

**Malka Čeh, magistrica psihoterapevtske znanosti, doktorandka evlucijske psihologije in nevro/psihoanalitična psihoterapevtka, zasebna specialistična klinika pod okriljem Razvojno-raziskovalnega psihoterapevtskega inštituta Maribor**

## Razbremenilni pogovori v juniju 2022

V juniju 2022 je zdravniški ombudsman, ki članom nudi oporo in pomoč v najrazličnejših življenjskih izzivih in stiskah, tudi za razbremenilne pogovore v zvezi s covidom-19, na voljo v naslednjih terminih:

Ime	Datum	Čas	Status
Brane Brinšek, dr. med.	Četrtek, 2. junija 2022	15.00–17.00	Prosta oba termina
Tatjana Zorko, dr. med.	Ponedeljek, 6. junija 2022	17.00–19.00	Prosti vsi termini
Andrea Užmah, dr. med.	Četrtek, 9. junija 2022	16.00–18.00	Prosta oba termina

**Če bi potrebovali pogovor zunaj določenih terminov, nas o tem obvestite, da vam bomo lahko pomagali.**

Za rezervacijo termina za pogovor po telefonu, ki je lahko povsem anonimno, se naročite na telefonski številki: 01 30 72 100 ali po e-pošti: [zdrom@zss-mcs.si](mailto:zdrom@zss-mcs.si), lahko tudi preko svojega anonimnega elektronskega naslova.