



V psihoterapevtski obravnavi se, med drugim, povečuje pismenost o duševnem zdravju. Toda kaj pravzaprav to pomeni? Članek Pismenost o duševnem zdravju in psihoterapija pokaže, da gre v psihoterapevtski obravnavi prav za pismenost o duševnem zdravju, kot jo opredeljuje njena novejša opredelitev. Poglejmo si zadevo nekoliko поближе.

Novice

Psihoterapija in pismenost o duševnem zdravju

Pismenost o duševnem zdravju so najprej opredelili tako, da je vključevala:

- sposobnost prepoznavanja posameznih duševnih motenj,
- znanje o tem, kako poiskati ustrezne informacije o duševnem zdravju,
- znanje o dejavnikih 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.

Kasneje so pismenost o duševnem zdravju **opredelili** 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 človek ve, kdaj in kje poiskati pomoč).

Če zdaj vzamemo primer **obravnave pri psihoterapevtu ali psihoterapevtki**, vidimo, da **je pismenost o duševnem zdravju, ki se povečuje pri človeku v obravnavi, prav pismenost o duševnem zdravju po novejši opredelitvi.**

Ko človek prvič pride k psihoterapevtu, običajno zato, ker se sooča s težavami v duševnem zdravju, mu ta običajno najprej postavi nekaj vprašanj. Z njimi poskuša psihoterapevt izvedeti, kakšne vrednote so pomembne v življenju njegovega klienta, kaj vse je ta doživel in kako se je soočil s travmatičnimi dogodki. Nadaljnja obravnava se lahko usmeri k cilju, da klient – v pogovoru s psihoterapevtom, do katerega seveda mora čutiti zaupanje – poskuša doživljati (misliti, čustvovati) in se vesti na nove – boljše, bolj zdrave – načine ter opazovati učinke tega novega doživljanja in vedenja. Te novosti nato postopoma prenaša v svoje vsakdanje življenje, ki se tako izboljšuje.

Kot vidimo, **človek v psihoterapevtski obravnavi** poleg dela na sebi tudi povečuje pismenost o duševnem zdravju. Natančneje, **ko – v pogovoru s psihoterapevtom – doživlja in se vede bolj zdravo in opazuje učinke tega ter te novosti potem postopoma prenaša v svoje vsakdanje življenje, ki se tako izboljšuje, hkrati vedno bolj razume, kako pridobiti in ohraniti dobro duševno zdravje, vedno bolj razume duševne motnje in njihovo zdravljenje, vedno manj ljudem z duševnimi motnjami pripisuje te motnje kot nekaj družbeno nesprejemljivega in vedno bolj ve, kdaj in kje poiskati pomoč.**

Vir: Dernovšek, M. Z., Vogrinec Švigelj, B., Čeh, M. (2022). Pismenost o duševnem zdravju in psihoterapija, Revija ISIS, 31, 6, str. 27-29. Dostopno na <http://online.pubhtml5.com/agha/mpic/#p=27> in <https://www.omra.si/media/2164/isis-junij-2022.pdf>

Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT
KARAKTER



PROJEKT
ČLOVEK
Skupaj na poti za Človeka

Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE