

Spoštovani,

letošnja osrednja tema Svetovnega dne duševnega zdravja pod okriljem WHO nosi naslov »Duševno zdravje za vse. Boljša naložba - boljša dostopnost. Vsakomur, vsepovsod.«

»Duševno zdravje za vse« je preprost, zgovoren slogan, a prav nič samoumeven. Zato vam z letošnjim strokovnim srečanjem za obeležje Svetovnega dneva duševnega zdravja želimo ponuditi vsebine, ki nas bodo spodbudile tako k strokovni kot osebni refleksiji položaja, v katerem smo, na regionalni, nacionalni ravni in tudi širše.



Srečanje bo potekalo preko spletne platforme GoToTraining in sicer v dveh delih. Nacionalni panelni del bomo začeli s prijaznostjo. Prijaznost je temeljni gradnik odnosov in lepilo skupnosti ne glede na okoliščine. Nadaljevali bomo z vpogledom v ključne ugotovitve raziskav s področja duševnega zdravja v času epidemije in nasploh, s poudarkom na pomenu in načinu skrbi za lastno duševno zdravje. Povezano s tem, vam bodo predstavljeni tudi preverjeni in učinkoviti načini za ravnanje s paničnimi napadi in anksioznostjo.

V drugem, regionalnem delu se vam bodo predstavili prvi štirje regijski Centri za duševno zdravje v okviru nastajajoče mreže novih centrov, zastavljene v nacionalnem programu duševnega zdravja 2018 – 2028. Še pred tem pa se bomo seznanili z izsledki še dveh raziskav o tem, kako svoje duševno zdravje in dostopnost organiziranih oblik podpore v duševnih stiskah v Sloveniji doživljajo mladi.

Več o programu si lahko preberete spodaj.

Veselimo se vas!

PROGRAM

NACIONALNI DEL

8:30 – 9:00 **Registracija**

9:00 – 9:30 **Uvod**

Pozdravni nagovor: Jožica Maučec Zakotnik, dr. med., spec., NIJZ, vodja Programa MIRA Nacionalnega programa duševnega zdravja

Uvodni govor: Maruša Bertonec, NIJZ, regijska koordinatorica za duševno zdravje

9:30 – 10.15 **O prijaznosti**

Intervju z Borutom in Katarino Veselko

Borut Veselko, dr. med., igralec, Katarina Veselko, univ. dipl. psih.

Prijaznost, osnovna človeška vrednota nosi neskončno moč in ne stane nič. Je nekaj, česar smo zmožni vsi ne glede na spol, starost, socioekonomske značilnosti ipd. S prijaznostjo do sebe in drugih dobro vplivamo na fizično in duševno zdravje posameznika, ter posledično ustvarjamo pozitivno družbeno okolje. V času izrednih razmer in življenja na distanci, ko je prijaznost do drugih še posebnega pomena, bosta skozi oči njunih različnih in pestrih življenjskih vlog spregovorila Borut in Katarina Veselko. Razkrila bosta njun pogled na aktualno dogajanje tako v svetu kot Sloveniji ter na pomembno vlogo ohranjanja duševnega zdravja tudi v časih, ko ni lahko. Intervju bo vodila Ksenija Horvat

10:15 – 10:45 **Duševno zdravje v času rednih in izrednih razmer – predstavitev aktualnih raziskav**

Asist. Vanja Gomboc, mag. psih., in asist. Nina Krohne, MSc psih., Inštitut Andrej Marušič, Slovenski center za raziskovanje samomora, Univerza na Primorskem

V luči aktualnega dogajanja bosta raziskovalki, Vanja Gomboc in Nina Krohne iz Univerze na Primorskem, predstavili izsledke in spoznanja, pridobljena v njihovih najnovejših raziskavah s področja duševnega zdravja, v času epidemije in nasploh, s poudarkom na pomenu in načinu skrbi za lastno duševno zdravje.

10:45 – 11:00 Predstavitve predavanja klinične psihologinje in kognitivno vedenjske terapevtke Aleksandre Meško »Ravnanje s strahovi in paničnimi napadi«

Aleksandra Meško, univ. dipl. psih., specialistka klinične psihologije, kognitivno vedenjska terapevtka

Izredne razmere, v katerih smo se znašli, so s seboj prinesle veliko negotovosti. Epidemija je povzročila povečanje brezposelnosti, strah pred izgubo zaposlitve in ponekod močno spremenila družinsko dinamiko. Zamajala je temelje duševnega zdravja posameznika in hkrati celotne naše družbe.

O strahu, tesnobi in ostalih neprijetnih čustvih, s katerimi se ljudje soočamo v kriznih situacijah, bo spregovorila klinična psihologinja in kognitivno vedenjska terapevtka Aleksandra Meško. Skozi predavanje nam bo predstavila praktična orodja in napotke, kako se s temi občutki soočiti, kako ravnati in kako pridobiti pomoč.

11:00 – 12:00 Odmor

REGIJSKI DEL

12:00 – 12:45 Na duševnem zdravju mladih svet stoji

Dr. Helena Jeriček Klanšček, NIJZ, koordinatorica mednarodne študije Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (HBSC)

Mednarodno raziskavo Z zdravjem povezano vedenje v šolskem obdobju (angl. Health Behaviour in School-Aged Children, HBSC) se je v Sloveniji leta 2018 izvajala že petič. Raziskava temelji na kvantitativni metodi raziskovanja. V 2018 je bil izvedena na reprezentativnem vzorcu slovenskih všolanih 11-, 13-, 15- in 17-letnikov, odgovarjali pa so na vprašanja o demografskih, vedenjskih in psihosocialnih vidikih zdravja.

Doc. dr. Špela Razpotnik, docentka za socialno pedagogiko, Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani

Povzetek preliminarne študije »Dostopnost organiziranih oblik podpore mladim v psihosocialnih in duševnih težavah«, ki je potekala pod vodstvom prof. dr. Bojana Dekleve (Pedagoška fakulteta UNI LJ, 2018). Namen raziskave je bil oblikovati hitro in okvirno oceno stanja ponudb pomoči, njihove dostopnosti ter prilagojenosti potrebam mladih oz. njihovih družin. V okviru kvalitativne raziskave so se med oktobrom 2017 in februarjem 2018 pogovarjali s 131 mladimi in 12 mamami iz vse Slovenije.

12:45 – 14:15 Resolucija nacionalnega programa duševnega zdravja in predstavitev CDZ v OE LJ

Maruša Bertoncelj, NIJZ, univ. dipl. soc. ped., regijska koordinatorica za duševno zdravje

Leta 2018 je bila sprejeta resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018 – 2028, ki si je zadala konkretne prednostne naloge za naslavljanje najbolj perečih izzivov, med drugimi tudi pomanjkljivo dostopnost organiziranih oblik pomoči in podpore. Program predvideva številne ukrepe in aktivnosti, med katerimi je tudi vzpostavitev centrov za duševno zdravje. V Sloveniji trenutno že deluje 10 takšnih centrov za odrasle in 10 za otroke, v OE Ljubljana od tega 2 centra za odrasle (CDZO) in dva za otroke in mladostnike (CDZOM), ki se bodo tudi posebej predstavili.

CZO Trbovlje: Kristina Kos, univ. dipl. soc. del.

CDZOM Trbovlje: dr. Barbara Berglez Dolenc, univ. dipl. psih.

CDZO Kočevje: Mirela Šarčević, dipl. m. s., Teja Pajnič, univ. dipl. psih., Adrijana Tolić, univ. dipl. soc. del., in Nastasija Mahne, mag. psih.

CDZOM Brezovica: Teja Šimenc, dipl. m. s., Valentina Rupnik, mag. soc. del.

14.15 – 15:00 Diskusija

PRIJAVA

Zaradi omejitve števila za udeležence v živo, vas prosimo za **predhodno prijavo** na naslednji povezavi: <https://anketa.nijz.si/a/125700>

V primeru, da vam pravočasna prijava ne bo uspela, bi si pa radi ogledali vsebine, bo posnetek za omejen čas na voljo po dogodku. Za povezavo nam v tem primeru pišite na: marusa.bertoncelj@nijz.si

Prav tako vas prosimo, da nam sporočite **seznam udeležencev, če se vas bo dogodka preko ene povezave udeležilo več** (za uveljavljanje licenčnih točk).

PROŠNJA: Ob vzpostavitvi povezave na sam dogodek izklopite kamere in mikrofona. Na ta način bomo skupaj zagotovili prenos dogodka s čim manj motnjami. Hvala za razumevanje!