



NACIONALNI PROGRAM DUŠEVNEGA ZDRAVJA



**Za zdravo prihodnost –
ker nam ni vseeno.**

Kdo?

Program MIRA

Namen Nacionalnega programa duševnega zdravja 2018-2028 je vsem prebivalcem Slovenije omogočiti čim lažji dostop do kakovostnih virov pomoči in zagotoviti pogoje za uresničevanje pravice do najboljšega možnega duševnega in telesnega blagostanja, za razvoj in udejanjanje vseh potencialov v poklicnem, družbenem, zasebnem in družinskem življenju ter za čim lažji dostop do kakovostnih virov pomoči.

Program MIRA, ki ga je sprejel Državni zbor RS v letu 2018 je usmerjen v promocijo duševnega blagostanja, preprečevanje duševnih motenj, varovanje človekovih pravic in celostno skrb za ljudi s težavami v duševnem zdravju.





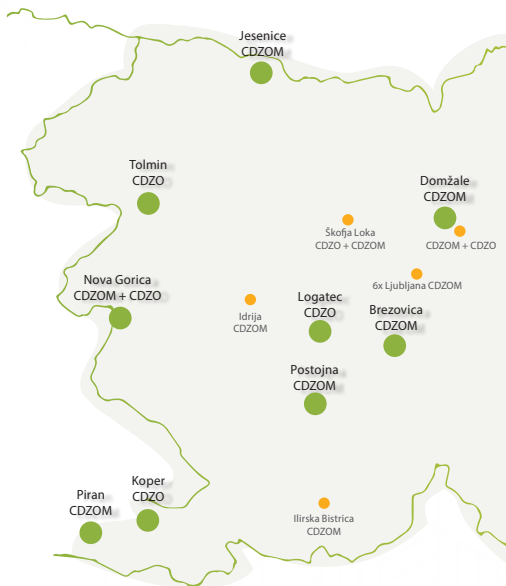
- Temelji na skupnostnem pristopu h krepitevi duševnega zdravja in pri obravnavi oseb s težavami v duševnem zdravju v skupnosti.
- Ukvarja se s promocijo duševnega zdravja in preventivo ter destigmatizacijo duševnih motenj.
- Vzpostavlja mrežo služb za duševno zdravje, tako otrok in mladostnikov kot odraslih.
- Prizadeva si za zmanjševanje posledic pitja alkohola na duševno zdravje.
- Prizadeva si za preprečevanje samomorilnega vedenja.
- Ukvarja se z izobraževanjem, raziskovanjem, spremljanjem in evalvacijo.

Kaj?

Sistem skrbi za duševno zdravje v dobrobit vsakogar in vseh

Vsi si želimo biti srečni in zdravi, a ta želja v resničnem življenju nikoli ni povsem dosegljiva. Dobro duševno počutje nam pomaga, da se s stiskami in težavami lažje soočimo, da so prehodne narave in jih sčasoma uspešno razrešimo. Ljudje občutimo široko paleto čustev, od žalosti, strahu, jeze, sramu in negotovost, ki so ravno tako naše vsakodnevne sopotnice, kot so veselje, radost in zadovoljstvo. Duševno blagostanje ne pomeni zgolj prisotnosti ali odsotnosti duševnih motenj.

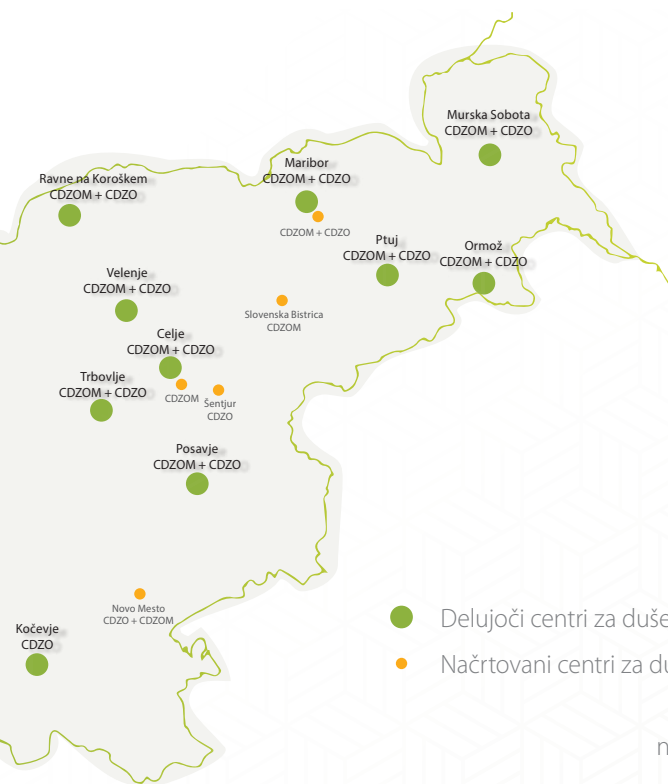
Mreža centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) in odraslih (CDZO)



Kdaj nas duševne motnje ogrožajo?

Nihče med nami ni imun. O duševnih motnjah govorimo, kadar je naše mišljenje, čutenje, vedenje in odnosi z drugimi spremenjeno do te mere, da to pomembno vpliva na eno ali več življenjskih področij in nas ovira pri vsakdanjem življenju in opravljanju obveznosti. Motnjo v duševnem zdravju v določenem obdobju v življenju izkusi vsaj vsak tretji Evropejec. Polovica duševnih motenj se pojavi do 14. leta starosti, do 24. leta pa kar tri četrtine. Najpogostejši sta še vedno anksiozna in depresivna motnja. Vpliv depresije na kakovost življenja se enači z vplivi hudih telesnih bolezni, kot je denimo možganska kap.

“**Zdravi posamezniki so največje bogastvo družbe v celoti.**”



- Delujoči centri za duševno zdravje
- Načrtovani centri za duševno zdravje

november 2021

Zakaj?

Duševne motnje so breme za posameznika in skupnost

Duševnemotnje predstavljajo velik javnozdravstveni problem sodobne družbe, so veliko breme za posameznike in njihove bližnje, pomenijo pa tudi veliko izgubo in obremenitev za družbo in vse njene podsisteme.

- Finančno breme duševnih motenj in samomorov v Sloveniji znaša kar **4,1% bruto družbenega prihodka**.
- Priča smo **porastu števila obravnav na zunaj-bolnišnični ravni, nedopustno dolgim čakalnim dobam in porastu števila izdanih psihotropnih zdravil** med otroci in mladostniki. Med letoma 2008 in 2015 se je poraba zdravil pri mlajših od 19 let povečala za skoraj 50%.
- Zaradi **slabe dostopnosti ustreznih služb, stigmatizacije duševnih motenj in nizke osveščenosti** o duševnem zdravju je v Evropi in svetu zgolj tretjini ljudi, ki pomoč potrebujejo, ta tudi dosegljiva. V Sloveniji je delež primerljiv.
- Duševne motnje so **najpogostejši razlog za invalidske upokojitve prve kategorije in tretji najpogostejši razlog za delovno nezmožnost ter bolniške odsotnosti**, ki so v Sloveniji med najdaljšimi v Evropski uniji. Leta 2019 je bilo zaradi duševnih in vedenjskih motenj izgubljenih 1.183.210 delovnih dni, kar je za 58 % odstotkov več kot leta 2015. 25.000 oseb v Sloveniji potrebuje dolgotrajne oblike



subvencionirane zaposlitve, prevladujejo prilagoditve delovnih pogojev ljudem s težavami v duševnem zdravju.

- Po samomorilnem količniku, številom umrlih zaradi samomora na 100.000 prebivalcev, se Slovenija z 18,9 uvršča v vrh med evropskimi državami (EU povprečje: 11). V Sloveniji izstopa vzhodna regija, kjer je samomorilni količnik 23,7 in je največji pri starejši populaciji.
- Slovenija je v evropskem vrhu tudi v stopnji umrljivosti zaradi duševnih motenj, ki so povezane z uživanjem alkohola, pri moških je petkrat in pri ženskah trikrat višja od EU povprečja.
- Večina obravnav poteka v preobremenjenih in stroškovno dragih specializiranih bolnišnicah in socialnovarstvenih zavodih, ki jih je moč razbremeniti z vzpostavljanjem služb na primarni zdravstveni ravni.
- Medtem, ko je v svetu zaradi okužbe z virusom Covid-19 umrlo tri milijone ljudi, trpi zaradi duševnih stisk vsak sedmi zemljan. Stiske ljudi na področju duševnega zdravja so se zaradi epidemije povečale tako po obsegu kot po težavnosti.



Kako?

Do duševnega zdravja z uresničitvijo osmih strateških ciljev:

1. S trajno in učinkovito implementacijo politik in ukrepov za podporo duševnemu zdravju celotne populacije, še posebno ranljivih skupin prebivalcev, in ukrepov za varstvo pravic oseb s težavami v duševnem zdravju.
2. Z razvojem in implementacijo z dokazi podprtih med-resornih in interdisciplinarnih promocijskih in preventivnih programov na področju duševnega zdravja.
3. Z zmanjšanjem samomora in z alkoholom povezanih duševnih motenj.
4. Z zagotavljanjem dostopnosti celostne in kakovostne obravnave na področju duševnega zdravja v skupnosti (z mrežo centrov za duševno zdravje na primarni zdravstveni ravni, 28-ih za duševno zdravje otrok in mladostnikov in 25-ih za odrasle).
5. S krepitvijo znanja, kompetenc, z dokazi podprtih intervencij ter izmenjavo dobrih praks na področju duševnega zdravja.
6. Z nadgradnjo socialnovarstvenih programov in programov v podporo družini, ki se povezujejo s programi zdravstvenega varstva, s službami in programi za obravnavo oseb s pridruženimi motnjami v duševnem zdravju. Država bo poleg zdravstvenih virov pomoči krepila mreže socialne



pomoči, omogočila boljše možnosti za urejeno bivanje s podporo za ranljive skupine ter zagotovila mrežo centrov in služb, ki bo ljudem omogočila plačano delo s podporo za dostojno preživetje.

7. S spodbujanjem in krepitvijo horizontalnega in vertikalnega sektorskega in medsektorskega sodelovanja za razvoj na področju duševnega zdravja.
8. Z zmanjšanjem deficitarnosti na področju poklicev, na katerih sloni skrb za boljše duševno zdravje prebivalcev.

Izgradnja kakovostnega in odpornega sistema skrbi za duševno zdravje v Sloveniji je vizija Programa MIRA. Uresničitev te vizije pomeni boljše zdravje posameznikov in skupnosti, kar posledično prispeva k povečanju človeškega, socialnega in gospodarskega potenciala Slovenije.

“**Temelj stabilnosti in blaginje vsake družbene skupnosti so duševno in telesno zdravi ljudje.**”

“



Kdaj?

Prednostne naloge Programa MIRA v obdobju 2021-2023

Akcijski načrt Programa MIRA 2021-2023 sledi potrebam sodobnega časa na področju skrbi za duševno zdravje in začrtanim usmeritvam iz Resolucije Nacionalnega programa duševnega zdravja 2018 do 2028 ter prvemu Akcijskemu načrtu. Na tej osnovi postavlja v ospredje naslednje prednostne aktivnosti:

- Vzpostavitev oziroma dopolnitev **upravljavskih struktur za koordinacijo, spremljanje in evalvacijo implementacije** Resolucije o Nacionalnem programu duševnega zdravja, Programa MIRA.
- Vzpostavitev novih **programov promocije duševnega zdravja in preventive ter podpornih okolij**, ki bodo usmerjeni v učenje večščin za zdrav življenjski slog, krepitev čustvenih in socialnih kompetenc, obvladovanje vsakodnevnih težav in težav v kriznih okoliščinah ter razumevanje pomena in krepitev duševnega zdravja, s poudarkom na vzpostavitvi podpornega okolja duševnemu zdravju in celostni dobrobiti otrok in mladostnikov v sistemu vzgoje in izobraževanja.
- **Dopolnitev mreže centrov za duševno zdravje** otrok in mladostnikov ter širitev služb in storitev skrbi za duševno zdravje otrok in mladostnikov na sekundarni in terciarni zdravstveni ravni.





- **Izboljšanje dostopnosti do storitev** skrbi za duševno zdravje odraslih in širitev skupnostnega pristopa, vključno z mobilnimi timi, in vzpostavitev oziroma širitev subspecialističnih storitev na sekundarni in terciarni zdravstveni ravni.
- Vzpostavitev oziroma **nadgradnja med-resornega sodelovanja in sodelovanja vseh deležnikov** na nacionalni ravni in v lokalnih okoljih, ki lahko vplivajo na promocijo, zdravljenje in izboljšanje duševnega zdravja prebivalcev Slovenije.
- **Odpravljanje kadrovskega primanjkljaja** v sistemih skrbi za duševno zdravje v vseh resorjih in dodatna izobraževanja ter usposabljanja za uspešno izvajanje reforme področja skrbi za duševno zdravje.
- **Okrevanje in odpravljanje posledic**, ki jih je epidemija COVID-19 pustila na duševnem zdravju ljudi, kar zaradi resnosti socialno-ekonomske kot tudi zdravstvene krize zahteva hitro, ciljno, a hkrati celovito ukrepanje.

“ **Duševno zdravje prebivalstva v državi je odvisno od pravočasnega in celovitega med-resornega izvajanja nacionalnega načrta na področju duševnega zdravja, čemur so namenjeni poudarki in prednostna lestvica aktivnosti v Akcijskem načrtu 2021-2023.** ”

