

Predgovor

Vita Poštuvan

Univerza na Primorskem

vita.postuvan@upr.si

Duševno zdravje postaja vedno pomembnejša tema današnjega časa. To je razumljivo, saj po eni strani število duševnih motenj vztrajno narašča; do leta 2020 naj bi po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije depresija predstavljala največji delež bolezni v razvitem svetu. Po drugi strani se več ozaveščenost splošne javnosti glede odgovorne skrbi za svoje dobro počutje.

Že kar nekaj let izvajam delavnice in predavanja na področju ozaveščanja in ukrepanja. Čeprav je tema aktualna in se dotika vsakogar, je ljudem – tudi strokovnjakom – še vedno težko govoriti o (lastnih) stiskah; v takih pogovorih posamezniki pogosto občutijo sram, občutke krivde ali strah, da bo razkritje prineslo negativne posledice. Ljudje občutijo nelagodje tudi takrat, ko želijo biti v oporo bližnjemu v stiski. Na delavnicah pogosto izvedem vajo, kjer morajo udeleženci namišljeno bližnjo osebo vprašati po občutkih stiske in bolečine. Udeleženci le redko uporabijo direktna vprašanja (npr. »Kako trenutno občutiš bolečino?«), veliko lažje se počutijo ob posrednem poizvedovanju (npr. vprašanju »Kako si kaj?«), s čimer se izognejo najbolj boleči temi. Navkljub težjemu pristopu so direktna vprašanja navadno vseeno informativnejša, saj šele tako podrobneje izvemo, kaj drugi doživlja.

A direktna vprašanja izzovejo občutke strahu. Strah se navezuje na pričakovanje vsebine odgovora bližnje osebe v stiski in občutke premajhne kompetentnosti za ukrepanje v občutljivih situacijah. Ljudje se pogosto sprašujejo: »Kaj pa naj naredim, če mi pove, da ni v redu?« Lahko pa direktna vprašanja sprožajo tudi druge čustvene reakcije: nekateri občutijo žalost ali nemoč, drugi jezo, razočaranje ali kakšna druga negativna občutja. Te teme udeležencev skoraj nikoli ne pustijo ravnodušnih, temveč prav nasprotno; ker so nam teme osebnih stisk vsem znane, se nas pogosto osebno in globoko dotaknejo. Večina se nas lahko poistoveti s kakšno težko življenjsko situacijo.

Za krepitev javnega duševnega zdravja je zato potrebno sistematično delo s ključnimi vratarji sistema – torej tistimi, ki z ranljivo populacijo najpogosteje stopajo v stik. Zaradi poznavanja specifičnih populacij imajo vra-



tarji sistema dobro možnost prepoznavne duševnih stisk in možnosti ukrepanja ob tem. Vendar ključ do rezultatov ne vodi le v smeri vedno večjega nalaganja nalog, odgovornosti in pristojnosti vratarjem sistema, saj lahko tako pri njih pride do občutkov preobremenjenosti in izgorelosti. Pomembno je okrepiti njihovo znanje, spretnosti in kompetence na področju duševnega zdravja ter tudi notranje moči za ustrezno ukrepanje.

Ravno temu je namenjena pričujoča knjiga. Z izbranimi temami, ki so v slovenskem prostoru za razumevanje duševnega zdravja ključne, smo skušali opolnomočiti psihologe in njim sorodne poklice v vlogi vratarjev sistema. Knjiga je delno nastala na podlagi projekta Super psiholog (Podlessek, 2016), ki je bil sofinanciran preko Norveškega finančnega mehanizma. V projektu smo izvajali delavnice za psihologe mentorje in psihologe supervizorje, ki so naučeno znanje, kompetence in spretnosti prenašali tudi na svoje mentorirance in supervizante.

Vsa poglavja v knjigi so sestavljena iz znanstvenih izhodišč, ki podajajo ključna znanja, in iz aktivnosti, ki skušajo krepiti kompetence za uporabo naučenega. Vsebina knjige v prvem delu zajema pravne podlage varovanja občutljivih osebnih podatkov s področja dela psihologov. V drugem delu se knjiga osredotoča na izbrane teme javnega duševnega (ne)zdravja – to so teme izgorelosti, alkohola, samomorilnosti in kriznih dogodkov. V tretjem delu knjiga naslavlja krepitev strokovnih spretnosti za ukrepanje v različnih situacijah (osnove motivacijskega intervjuja, reševanje problemov, čuječnost). Podobno kot pri projektu in delavnicah želimo, da tudi knjiga nudi kolaž znanj, urjenja profesionalnih spretnosti in krepitve notranjih moči psihologa oz. druge osebe v vlogi vratarja sistema. Na koncu knjige povzemamo sistematičen pristop krepitve kompetenc, kot se je oblikoval v projektu Super psiholog.

V knjigi se prepletajo informacije o javnozdravstvenih okvirih in pristopih, diagnostičnih pripomočkih, klinično usmerjenih intervencijah, spretnostih razvijanja odnosa z ranljivim posameznikom in skrbi zase. Prav tako pomemben del knjige predstavljajo aktivnosti, ki jih lahko bralec izvede samostojno ali v sodelovanju s kolegi, supervizorjem ali z drugimi bližnjimi. Aktivnosti ponujajo možnosti za refleksijo, prepoznavo dilem in usmerjanje pozornosti v lastno doživljanje.

Knjiga torej poskuša opolnomočiti psihologe in pripadnike drugih sorodnih poklicev, ki se znajdejo v vlogi vratarjev sistema, za razvoj znanj, spretnosti in kompetenc za ukrepanje na področju duševnega zdravja. Vsebine pa nenazadnje niso namenjene le strokovnjakom, temveč tudi drugim, ki se sami ali pri bližnjih soočajo s stiskami.

Upam, da bodo znanja v knjigi prispevala k nadaljnjemu razvoju skrbi za javno duševno znanje pri nas in hkrati k osebnemu dobremu počutju bralcev.

Literatura

Podlesek, A. (2016). *Razvoj sistema supervizirane prakse psihologov v Sloveniji*. Filozofska fakulteta.