

## Poti iz labirintov

WWW.OMRA.SI

### Živeti s stigmo: stari ljudje in depresija

Po nekaterih raziskavah se prepozna in obravnava depresije pri starih ljudeh drugače od tistih pri mlajših osebah. Strokovnjaki in strokovnjakinje pa tudi stari ljudje sami se osredotočajo zlasti na njihovo **slabo telesno zdravje**, zato depresija pogosto ni ustrezno prepoznana, iskanje pomoči pa je prepozno. Dolgotrajna telesna bolečina in telesne bolezni pa so hkrati eden od dejavnikov tveganja za pojav težav v duševnem zdravju.

Po drugi strani se dogaja, da zdravstveni delavci in delavke simptomov telesnih bolezni ne jemljejo resno, temveč jih pripišejo depresiji. **Govorimo o diagnostičnem zasenčenju** (angl. diagnostic overshadowing). Tu gre za **obliko stigme**, do katere pride takrat, ko **telesne simptome napačno pripišemo obstoječim težavam v duševnem zdravju**. To povečuje trpljenje ljudi s težavami v telesnem in duševnem zdravju, saj se lahko zdravstveni delavci in delavke do njih obnašajo, kot da si telesne simptome **izmišljujejo**, hkrati pa jih obravnavajo kot del njihovih težav v duševnem zdravju in jih zato **ne jemljejo resno**. Norveška raziskava (2014) je opozorila na primere, ko zdravniki in zdravnice niso ustrezno obravnavali stanj kot sta na primer zdrs vratnih vretenc in zlom medenice, saj so tovrstne telesne težave pri starih pacientkah in pacientih pripisali obstoječi diagnozi depresije. To pri starih ljudeh povzroča dodatno trpljenje in čustveno bolečino. Stigma se namreč vedno razvija in vzdržuje **v odnosu**, v interakciji. Izkušnja stigmatizacije se kaže v **občutju izključenosti**, saj je komunikacija z bližnjimi in strokovnjaki ter strokovnjakinjami takrat, ko poskušamo svoje trpljenje osmisliti, otežena, celo pretrgana. Ker pa so telesne težave s starostjo praviloma pogostejše, jim je treba posvetiti primerno pozornost tudi v programih, ki nagovarjajo duševno zdravje starih ljudi.

### Brezplačne spletne delavnice OMRA v mesecu OKTOBRU

Na naši [spletni strani](#) so objavljeni novi termini in prijavnice **OKTOBRSKIH delavnic OMRA**.

- STRES POVZROČA STISKE, OKREPITE SVOJE MOČI!: 15.10. (trajanje: od 9.00 do 14.20 ure)
- ČUSTVENI VRTILJAK ODNOSOV: PREPOZNAJMO OSEBNOSTNE MOTNJE MED NAMI: 22.10. (trajanje: od 9.00 do 14.20 ure)

**PRIJAVITE SE, SE VIDIMO!**

## **Vabljeni na izobraževalni dogodek ob svetovnem dnevu duševnega zdravja 2021**

Ob letošnjem svetovnem dnevu duševnega zdravja, ki ga obeležujemo **10. oktobra**, bomo v okviru programa OMRA pripravili v sodelovanju z Zavodom Aspekt, Studiom Slog in Kino Radolc'a **tematski večer s predavanjem in kino predstavo**, posvečenima problematiki **IZGOREVANJA**.



**Dogodek bo potekal v Linhartovi dvorani v Radovljici, v nedeljo 10.10.2021.**

### **PROGRAM:**

**18.00:** Predavanje IZGORELOST - zadnja stopnja telesnega in duševnega izčrpanja

*Epidemija koronavirusa nas je prestavila v novo in drugačno realnost, polno stresnih okoliščin. Pogoji za izgorevanje posameznikov in poklicnih skupin še zlepa niso bili tako ugodni, čeprav smo kot družba že lep čas drseli v to smer. **Psihiatrinja dr. Mojca Z. Dernovšek** in **psihologinja Anja Ibrčić** bosta v predavanju predstavili pojav izgorevanja, kako prepoznati začetne znake, kako proces izgorevanja pripelje v popoln telesni in duševni zlom, katere načine okrevanja poznamo in podali nekaj namigov kako se pred izgorevanjem zaščititi tako, da človek ne izgori dvakrat ali večkrat v več letih in kako se zaščititi, da sploh ne bi pride do izgorelosti.*

**19.30:** Odmor

**20.00:** Nagovor pred filmom

**20.15:** Projekcija filma *Medtem, ko vas ni bilo* (Sorry we missed you, 2019)

**Naročite se na naš e-novičnik in poskrbeli bomo, da boste prejeli sveže informacije in izobraževalna gradiva programa OMRA!**

Aktualne dogodke, poročila z delavnic, odzive s terena in druge zanimivosti iz področja duševnega zdravja redno objavljamo tudi na družbenih omrežjih. Spremljajte [@ProgramOmra](#) na [Facebooku](#) in [Twitterju](#).

## Partnerji programa



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Program OMRA, vse pravice pridržane.