



Glavna pomanjkljivost klepetalnih robotov z umetno inteligenco, ki z ustvarjanjem medsebojnega odnosa, podobnega terapevtskemu, lahko pomagajo obvladovati težave v duševnem zdravju, je, da ne morejo razumeti in se vživeti v človeške duševne težave tako dobro kot človek. Njihova pomoč zato ne more biti tako učinkovita kot pomoč človeškega terapevta. Vendar tudi ta včasih sploh ne more razumeti in se vživeti v težave svojega pacienta. »Nekatere stvari, ki jih ljudje doživljajo zaradi duševnih motenj, so nam tako tuje, da se z njimi ne moremo poistovetiti« je povedala psihiatrinja prof. dr. Mojca Zvezdana Dernovšek. »Lahko pa,« je dodala, »smo empatični do trpljenja, ki ga človek ob tem doživlja«. Po drugi strani so nekatere stvari »takšne, da se v njih zlahka najdemo in se lahko čustveno celo preveč vpletemo«. Z drugimi besedami, lahko pride do t. i. sekundarne travmatizacije. Kaj pravzaprav je to?

Novice

Sekundarna travmatizacija

Sekundarna travmatizacija ali sekundarna posttravmatska stresna motnja (PTSM) je **dogajanje, ki ga doživlja človek**, ki se ga hujši stresni, se pravi **travmatski dogodek**, ni neposredno dotaknil, pač pa **je z njim v stiku prek drugega človeka, ki ga je ta dogodek prvotno prizadel**. Vplivu posredne travme je izpostavljenih veliko različnih poklicev, na prvem mestu vojaki, sledijo policisti, varnostniki, gasilci in zdravstveni delavci.

Znaki sekundarne travmatizacije so **enaki kot pri primarni PTSM**: znaki ponovnega doživljanja travme, izogibanja občutkom, ki spominjajo nanjo, in pretirane vznemirjenosti. Ponovno doživljanje travme se kaže v **vsiljivih mislih, prebliskih in nočnih morah**. Pri izogibanju občutkom, ki spominjajo na travmo, **se človek izogiba krajem, stvarem ali ljudem, ki ga spominjajo nanjo**, ter **je čustveno otopel**. Pojavlja se pretirana vznemirjenost – **težave s spanjem**, predvsem povečana budnost, **izbruhi jeze in pretirana napetost**. Da bi vse to omilil, marsikdo začne posegati po alkoholu in drugih psihoaktivnih snoveh, kar lahko privede do zlorabe in odvisnosti.

Sekundarna travmatizacija **zelo zmanjša kakovost življenja** človeka, ki se z njo spopada. Ne smemo je podcenjevati, temveč **jo je treba zdraviti**. Pomembno si je **tudi prizadevati za zmanjšanje tveganja zanj**. Kaj lahko za to naredi **človek sam**? **Predvsem lahko izboljša sposobnost spoprijemanja s stresom**: z udeležbo na izobraževanju, treningu na to temo, z ukvarjanjem s športom, s sproščanjem.

Vir: Dernovšek, M. Z., Vogrinec Švigelj, B., 2024. [Tveganje za duševne težave pri organizatorjih pomoči ob nesrečah, Ujma, št. 38, str. 158-160.](#)



Svetovni dan preprečevanja samomora

Obveščamo vas, da smo na naši [spletni strani](#) objavili PPT predstavitev in videoposnetek spletnega predavanja »Skupaj za preprečevanje samomora na podežlju«, s katerim smo v okviru projekta PoljaMoči obeležili letošnji svetovni dan preprečevanja samomora.



Svetovni dan duševnega zdravja

OKTOBER

9

»Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi«

OMRA konferenca

Letošnji svetovni dan duševnega zdravja bomo v okviru programa OMRA obeležili s konferenco »Duševno zdravje v Sloveniji: med izkušnjami in prihodnjimi izzivi«. Konferenca, namenjena raziskovalcem, strokovnjakom s področja zdravstva, sociale in izobraževanja, oblikovalcem politik ter predstavnikom civilne družbe, se bo *pod častnim pokroviteljstvom predsednice Republike Slovenije dr. Nataše Pirc Musar* odvijala 9. oktobra 2025 v Atriju ZRC (Novi trg 2, Ljubljana), s pričetkom ob 9. uri. Več o konferenci in njen preliminarni program je na naši spletni strani. Udeležba na konferenci je brezplačna, vendar se je treba do 7. 10. 2025 nanjo prijaviti preko spletnega obrazca. Vljudno vabljeni!

[Program](#)

[Prijava](#)

OKTOBER

10

Kongres duševnega zdravja 2025

Obenem vas obveščamo o Kongresu duševnega zdravja 2025, ki se bo v organizaciji Zbornice zdravstvene in babiške nege Slovenije odvijal 10. oktobra 2025 v Kongresnem centru

Habakuk v Mariboru. Več o kongresu, njegov program in spletna prijavnica nanj je na voljo na spletni strani Zbornice.

[Program in prijava](#)



Stopite v stik z nami



Partnerji programa



ZRC SAZU



INSTITUT
KARAKTER



Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE