

Kaj in katere so motnje razpoloženja?
Kako jih prepoznati, se z njimi spoprijeti?
Kako jih zdraviti?
Kako do boljšega duševnega zdravja?

IZHOD IZ LABIRINTA

www.omra.si



Število duševnih motenj v primerjavi z drugimi boleznimi narašča hitreje. Vsaka tretja družina ima člana, ki ima težave z duševnim zdravjem. Polovica vseh duševnih motenj, ki se pojavijo tekom življenja, se začne do 14. leta starosti. Do 24. leta starosti naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj.

Motnje razpoloženja, kot so depresija, anksioznost (tesnoba) in bipolarna motnja, niso bistveno drugačne od drugih bolezni, za katere velja: prej ko o njih spregovorimo, prej jih prepoznamo in prej jih lahko zdravimo.

Motnje razpoloženja so mnogo bolj pogoste, kot si predstavljamo in o njih govorimo. Lahko se pojavijo kadarkoli in komurkoli. Rešitve obstajajo, poiščite jih!

Prekomerni stres lahko povežemo s tveganjem za razvoj motenj razpoloženja.

Pogostejše motnje razpoloženja so anksiozne motnje. Številni se soočajo s pretirano tesnobo, strahovi, napetostjo in nenehno zaskrbljenostjo. Razlika med običajno zaskrbljenostjo in anksioznostjo je v tem, da so pri anksioznosti občutki zaskrbljenosti in tesnobe tako močni, da osebo že ovirajo v vsakdanjem življenju.



Panični napad je pogost pojav pri anksioznih motnjah. Traja lahko od nekaj minut do izjemoma ene ure in celo dlje. Lahko se pojavi kjer koli, v postelji, trgovini, na delovnem mestu, ulici ... Oseba se začne izogibati mestom, kjer se je zgodil napad, kar lahko pripelje do tega, da sploh ne more zapustiti doma. Panični napad posameznik doživlja podobno kot srčni napad in pogosto šele po nekaj obiskih urgentnih centrov ugotovi, kaj je pravi izvor njegovih težav.

OMRA je inovativen program, v katerem boste pridobili odgovore na številna vprašanja o motnjah, povezanih s stresom, in o motnjah razpoloženja, kamor spadajo tudi depresija, anksiozne motnje in bipolarna motnja razpoloženja. Program je namenjen tako tistim, ki se soočajo s težavami, kot njihovim svojcem ter širši zainteresirani, tudi strokovni javnosti. Za vas smo pripravili sodobne izobraževalne vsebine in pripomočke.

Obiščite nas!

www.omra.si

SPREMLJAJTE NAS TUDI NA



Program "Z večjo pismenostjo o duševnem zdravju do obvladovanja motenj razpoloženja" sofinancira Ministrstvo RS za zdravje.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Glavni cilj programa OMRA je dvigniti raven pismenosti o duševnem zdravju, predvsem o motnjah razpoloženja. Mnogi jih ne prepoznavajo in ne vedo, da pomoč in zdravljenje obstajata. Pri dalj trajajočih motnjah razpoloženja pa si številni zaradi sramu in stigme zatiskajo oči ter po nepotrebnem vztrajajo v trpinčenju sebe in svojih bližnjih.



Predsodki, sram in stigma prepogosto vplivajo na slabo prepoznavanje motenj razpoloženja.

Depresija je ena najpogostejših motenj razpoloženja in za njo trpi na milijone ljudi. Čeprav govorimo o dejavnih tveganja za razvoj depresivne motnje in o skupinah, kjer je depresivna motnja pogostejša (npr. ženske, osebe s telesnimi obolenji), velja, da za depresivno motnjo lahko zbolijo tako starejši kot mlajši, tako ženske kot moški ne glede na izobrazbo in družbeni status.

Zaradi anksiozne motnje osebe redko pravočasno poiščejo pomoč, zato pogosto ostanejo neprepoznane in nezdravljene. Številni si poskušajo pomagati sami, a žal velikokrat neustrezno; ne pomagajo, če uživajo alkohol ali droge, se preobedajo ali blažijo tesnobo tako, da se vsemu izogibajo.

Tesnoba ni posledica posameznikove šibkosti. Vzrok za tesnobo je veliko: od preteklih neprijetnih izkušenj, okolja, ranljivosti do različnih telesnih bolezni in zdravil.

Ali ste vedeli? Simptomi depresije in anksioznosti se pogosto prepletata. To pomeni, da ima veliko oseb z anksiozno motnjo tudi simptome depresije, 70 % oseb z depresijo pa se sooča tudi z anksioznostjo.

Obiščite spletno stran www.omra.si. Tam boste našli:

- Nazorne osebne zgodbe
- Predstavitve motenj razpoloženja na poljuden način
- Enostaven iskalnik s seznamom različnih strokovnjakov v posameznih slovenskih regijah, na katere se lahko obrnete po pomoč
- Preizkuse, s katerimi boste preverili svoje poznavanje duševnih motenj
- Pojasnila, kaj lahko pričakujete od različnih strokovnih vrst pomoči
- Pojasnila o učinkih zdravil in drugih oblikah terapije
- Dobre in preverjene oblike samopomoči
- Več o stigmati in samostigmati ter zakaj in kako se z njima spoprijet
- Seznam izobraževalnih in informativnih gradiv (priročniki, vodiči, e-učilnice itd.)
- Nekaj usmeritev, kako pomagati, če se s težavami sooča vaš bližnji ali bližnja



Želite biti sproti obveščeni o brezplačnih izobraževanjih in drugih dogodkih ter informativno-izobraževalnih materialih, ki jih pripravljamo v okviru programa OMRA?

O tem nas, prosimo, obvestite na spletni naslov ali pa se kar na spletni strani prijavite na prejemanje novic.



www.omra.si



info@omra.si