

zanesljivega in cenovno ugodnega javnega prevoza, ustreznih stanovanj, javnih in komercialnih storitev ter priložnosti za družbeno udejstvovanje.

Da bodo starejši imeli možnost izbrati in se odločiti za »pravo«, ustrezno bivalno okolje za staranje, je predvsem potrebno razviti različne možnosti in načine starosti prijaznega bivanja z možnostjo oskrbovanja, kar velja tako za urbana kot podeželska okolja.

Prevod in priredba Alenka Ogrin

Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2023

USPOSABLJANJE IZ PRVE PSIHOLOŠKE POMOČI

V marcu se je nekaj zaposlenih z Inštituta Antona Trstenjaka udeležilo usposabljanja iz prve psihološke pomoči v izvedbi Nacionalnega inštituta za javno zdravje; ta delavnica je bila tudi del Festivala za duševno zdravje. Usposabljanje je brezplačno, namenjeno pa je tako strokovni kot tudi laični javnosti. V prvem delu usposabljanja smo se posvetili teoretičnemu okviru. Pridobili smo nova znanja s področja depresije, paničnih napadov in samomorilnega vedenja ter se seznanili s koraki psihološke prve pomoči. V drugem delu smo teorijo prenesli v prakso s pomočjo igre vlog.

Najverjetneje večina pozna prvo pomoč pri telesnih boleznih in poškodbah. Podobno so strokovnjaki razvili smernice za nudenje prve psihološke pomoči. To je nabor znanj in veščin, ki jih lahko uporabimo za pomoč in podporo ljudem v duševni stiski. Pomoč lahko laiki nudimo osebi v (duševni) stiski, dokler ni na voljo strokovna pomoč ali se stiska ne reši.

Namen nudenja prve psihološke pomoči je, da zaobjame tiste ljudi, ki so v stiski, in se nahajajo v naši bližini, da jim pomagamo. In ravno tu pride v ospredje laična javnost kot vratarji sistema v skupnosti.

Prva psihološka pomoč obsega 3 korake:

1. prepoznati stisko,
2. pristopiti k človeku v stiski,
3. mu pomagati.

Vratarji sistema v strokovnih vlogah pa so potem zdravniki, učitelji, psihoterapevti in drugi, ki nadalje pomagajo človeku, da se njegova stiska razreši.

Zelo pomembna je prva psihološka pomoč pri depresiji, ki je najpogostejša razpoloženska motnja; vsak šesti človek naj bi se v življenju soočal z depresijo, pri ženskah je dvakrat pogostejša kakor pri moških. Prav tako je zelo pomembna prva psihološka pomoč ob samomorilnem vedenju; v Sloveniji je 400 samomorov letno, njihova pogostost pa s starostjo narašča – pri osebah starejših od 75 let smo namreč po številu samomorov dvakrat nad slovenskim povprečjem.

Duševno zdravje je nepogrešljiv in pomemben del našega zdravja. Duševne težave in bolezni lahko v vsakem trenutku prizadenejo vsakega izmed nas. Po ocenah Svetovne zdravstvene organizacije se bo tekom življenja z duševnimi težavami srečal vsak četrti izmed nas.

Na spletni strani <https://nijz.si/zivljenjski-slog/dusevno-zdravje/psiholoska-prva-pomoc/> so smernice za prvo psihološko pomoč, kako pomagamo v primeru depresije in kako v primeru samomorilne ogroženosti.

Ajda Cvelbar in Tatjana Prašnikar Đuran