

Sporočilo za medije

## Ob svetovnem dnevu zdravja: Dostopnost do kliničnih psihologov v Sloveniji se iz leta v leto slabša, duševne stiske se poglobljajo

Ljubljana, 6. april – Zbornica kliničnih psihologov Slovenije ob svetovnem dnevu zdravja, ki je tokrat posvečen depresiji, opozarja, da se zaradi nezadostne mreže psihološke pomoči znotraj zdravstvenega sistema duševne stiske med prebivalstvom še poglobljajo. V zdravstvenih domovih po Sloveniji je le 55 specialističnih ambulant za klinično psihologijo, kjer lahko ljudje v stiski dobijo psihološko pomoč. Čakalne dobe za terapevtske obravnave se podaljšujejo in so že nekaj časa nedopustne. Za prvi pregled je treba čakati tudi do 12 mesecev, za terapevtsko obravnavo še dlje. Potrebno je okrepiti mrežo in olajšati dostop do učinkovite psihološke pomoči, da bodo ljudje sploh imeli možnost, da pravočasno pridejo do učinkovite strokovne obravnave.

Ob letošnjem svetovnem dnevu zdravja, ki je posvečen depresiji in ga obeležujemo z geslom *spregovorimo o depresiji*, Svetovna zdravstvena organizacija sledi cilju, da bi več ljudi z depresijo poiskalo in tudi prejelo ustrezno strokovno pomoč. Svetovna zdravstvena organizacija WHO je marca 2017 ocenila, da **več kot 300 milijonov ljudi po svetu živi z depresijo** in da ta predstavlja vodilni razlog obolevnosti in oviranosti v vsakodnevnem funkcioniranju. Po podatkih WHO se življenjska prevalenca depresije giblje od 5 do 12 % za moške in 10 do 25 % za ženske. Prevalenca depresije se v zadnjih letih povečuje v zgodnejših razvojnih obdobjih, začetek depresivne motnje pa sega vedno pogosteje v adolescenco in obdobje zgodnje odraslosti. Čeprav obstaja za depresijo učinkovita pomoč, jo prejme manj kot polovica ljudi v svetu.

Zato v Zbornici kliničnih psihologov ponovno opozarjajo na pomembnost dopolnjevanja mreže dostopnih programov pomoči znotraj zdravstvenega sistema predvsem s hitro dostopnimi oblikami psihološke pomoči, utemeljenimi na znanstvenih spoznanjih in podprtimi z dokazi o učinkovitosti. Med psihološkimi oblikami pomoči, ki so dostopne v Sloveniji, so to vedenjsko-kognitivna, psihoanalitična in sistemska družinska terapija.

Predsednica Zbornice kliničnih psihologov, **dr. Sana Čoderl Dobnik**, opozarja: »Če želimo biti učinkoviti pri zamejevanju številnih neugodnih posledic nezdravljenih ali pozno zdravljenih motenj razpoloženja tako za posameznika kot za celotno družbo, moramo okrepiti predvsem mrežo skrbi za duševno zdravje na primarni ravni zdravstvenega sistema, torej v ambulantah zdravstvenih domov v celotni Sloveniji. Trenutno imamo namreč za otroke in odrasle skupaj v zdravstvenih domovih **zgolj 55 specialističnih ambulant za klinično psihologijo**, kjer lahko ljudje v stiski dobijo psihološko pomoč, čakalne dobe za terapevtske obravnave pa so povsod predolge.«

V Zbornici kliničnih psihologov Slovenije menijo, da bi bilo skrb za duševno zdravje Slovencev in Slovencev nujno izboljšati s preglednim sistemom stopnjevanih oblik pomoči znotraj

zdravstvenega sistema. Depresija se namreč lahko pojavi kot prehodna in s pravočasno obravnavo obvladljiva motnja razpoloženja brez dodatnih zapletov, lahko pa je le eden od simptomov globljih težav v duševnem zdravju, boleznih odvisnosti in/ali zapletenih družinskih, delovnih ali širših okoljskih dejavnikov. Prav tako ne zmanjšuje samo kakovosti življenja obolelega, ampak bistveno vpliva tudi na njegove bližnje. Kot smo si ljudje tudi sicer različni, se med seboj razlikujemo tudi v tem, kakšen je potek depresivne motnje, odzivnost na zdravljenje ter v dejavnikih tveganja in zaščitnih dejavnikih. Učinkovito zdravljenje je vedno prilagojeno posamezniku in tako morajo strokovnjaki pri načrtovanju najprej opredeliti vse dejavnike, ki so prispevali k nastanku in vzdrževanju motnje. Zato je pomembno, da imajo na voljo tako programe, namenjene predvsem sekundarni preventivi kot programe zdravljenja, prilagojene različnim potrebam iskalcev pomoči.

Ko je človek preplavljen z vztrajnimi občutki žalosti, tesnobe ali notranje praznine in se spoprijema z zmanjšanimi zmožnostmi na vseh področjih vsakodnevnega življenja, potrebuje jasne informacije o tem, kje in kakšno obliko pomoči lahko dobi. Nedopustno je, da potuje od naslova do naslova, se spopada s čakalnimi dobami, napotnimi dokumenti, preverjanjem referenc različnih terapevtov in preizkušanjem različnih, pogosto povsem neučinkovitih samoplačniških oblik pomoči. Neuspešni poskusi zdravljenja še dodatno poslabšajo potek bolezni, saj človek, ki je že večkrat neuspešno poskušal obvladati svoje težave, izgubi tako zaupanje v strokovnjake, kot tudi upanje, da je izboljšanje sploh mogoče. S tem se še poveča tudi ogroženost za samomor.

Posebej pomembno je opozoriti na pomembnost pravočasne in učinkovite obravnave depresivnih motenj pri nosečnicah in pri starših, ki skrbijo za otroke. Nezdravljena oz. dlje trajajoča depresija pri starših je pomemben dejavnik tveganja za čustvene in vedenjske težave otrok. Prav tako je ključno, da lahko strokovnjaki zagotovijo pravočasno in učinkovito pomoč za otroke in mladostnike, ki so v primeru težav v duševnem zdravju še posebej ranljivi, saj se te pogosto nadaljujejo v odraslosti. Čakalne dobe v ambulantah kliničnih psihologov se tudi za otroke v zadnjih letih žal le podaljšujejo in so že nekaj časa nedopustne, za prvi pregled je potrebno **čakati tudi do 12 mesecev**, za terapevtsko obravnavo pa še dlje.