

Duševnú nepohodu ľudí často nevidieť, hoci úzkosťou trpí každý 4. až 5. Slováč. Pomôcť by mohli online kurzy pre ich rodiny

10. októbra si celý svet pripomína Deň duševného zdravia. Odborníci v oblasti duševného zdravia najmä posledný rok počas pandémie. Podľa štatistík sa totiž práve v tomto období zhoršilo duševné zdravie až u dvoch tretín ľudí, ale iba tretina z tých, ktorí psychickú pomoc potrebujú, ju skutočne aj vyhľadá. S alarmujúcimi výsledkami prieskumu prišla aj Liga za duševné zdravie SR. Podľa neho trpí úzkosťami každý 4. až 5. Slováč

Liga za duševné zdravie SR preto bije na poplach a pripomína, že stav, kedy osvetu zabezpečujú predovšetkým neziskové organizácie a neexistuje štátom podporovaný celonárodný osvetový program na podporu duševného zdravia ani preventívne a osvetové programy na zvýšenie informovanosti, je neudržateľný.

UNIQA aj preto podporila [Medzinárodnú konferenciu Ligy za duševné zdravie SR](#), ktorá sa koná dnes v Bratislave. Svetoví a domáci odborníci v oblasti duševného zdravia, ako aj zástupcovia ministerstva zdravotníctva budú hľadať odpovede na to, ako konkrétne prispieť k systémovým zmenám, ktoré by pomohli situáciu v oblasti duševného zdravia na Slovensku výrazne zlepšiť.

„Naše zistenia ukázali, že na Slovensku je veľmi nízke povedomie o duševnom zdraví, o prejavoch duševných porúch ale aj o dostupnosti služieb, ktoré dokážu v takýchto prípadoch pomôcť. Príbuzní ľudí so skúsenosťou s duševnou chorobou majú u nás minimálnu podporu systému starostlivosti. Podľa nášho prieskumu pritom trpí napríklad vážnejšími príznakmi úzkosti každý 4. až 5. Slováč, pričom sa významne zvýšil najmä počet žien a mladších ľudí,“ upozorňuje riaditeľ Ligy za duševné zdravie Martin Knut.

Je zaujímavé, že podľa prieskumu Ligy by sa v prípade duševnej nepohody až polovica ľudí vybrala za psychológom a tretina za všeobecným lekárom. Psychiatrov a psychoterapeutov by si ľudia vybrali až ako druhých v poradí. A každý ôsmy by podľa prieskumu nevyhľadal nikoho.

Prvá pomoc v oblasti duševného zdravia s podporou UNIQA

Mentálne zdravie sa stalo aj hlavnou myšlienkou dlhodobej stratégie UNIQA, ktorú chce spoločnosť uchopiť koncepčne s dôrazom na prevenciu. Ľudia, ktorí zažívajú nejakú formu duševnej nepohody, to totiž často nedávajú najavo alebo okolie ich signály nevnímajú. Aj preto potrebujú istotu, že sa so svojimi problémami majú kam obrátiť.

„Podporili sme preto Linku dôvery Nezábudka, ktorá poskytuje emočnú podporu a pomoc v kríze ako aj kontakty na odborníkov a zariadenia psychiatrickej pomoci a v spolupráci s Ligou pripravujeme programy v oblasti prevencie zamerané nielen na ľudí s duševnými problémami, ale aj ich príbuzných,“ hovorí členka predstavenstva UNIQA pre Brand, HR a Komunikáciu Anna Podgomaya.

UNIQA v spolupráci s odborníkmi Ligy za duševné zdravie vyvíja online kurz určený najmä rodinným príslušníkom ľudí s duševnými poruchami a duševnou nepohodou. Predpokladá sa, že len na Slovensku je to podľa odhadov 300 – 400 tis osôb. Ak má každý 2-3 rodinných príslušníkov, hovoríme o 1,5 mil ľuďoch, ktorým budú tieto kurzy určené. Naučia ich nielen to, ako zaobchádzať s duševne chorými, ale napríklad aj s ľuďmi, ktorých postihol syndróm vyhorenia alebo tými, ktorí pociťujú výraznú mieru psychickej nepohody. Kurz vysvetlí, ako a prečo nestigmatizovať duševné ochorenie a nepohodu, neodhovárať od liečenia a nedostávať ľudí v psychickej nepohode a trápení pod tlak.

„Online kurz bude mať za úlohu najmä zlepšiť komunikáciu s príbuznými a priateľmi ľudí, ktorí zažívajú absenciu duševného zdravia a poskytovať im takú podporu, ktorá zlepší duševný stav celých rodín. Online forma s účasťou najväčších kapacít v oblasti psychiatrie a psychológie na Slovensku a v Čechách pomôže zabezpečiť zlepšenie kritických zručností pre masívnu cieľovú skupinu miliónov obyvateľov oboch krajín. Veľmi si vážime príspevok UNIQA, bez ktorého by sme sa do tohto náročného a veľmi potrebného projektu nemohli pustiť,“ hovorí riaditeľ Ligy za duševné zdravie Martin Knut.

„Náš plán je spustiť tento kurz v spolupráci s Ligou do konca roka. No našou veľkou ambíciou je pomôcť získať pre Slovensko a Česko

licenciu na globálny vzdelávací program Mental Health First Aid (MHFA), ktorý je v podstate alternatívou kurzu prvej pomoci pri fyzickom zdraví a dáva ľuďom možnosť absolvovať profesionálny kurz prvej pomoci v oblasti duševného zdravia,“ hovorí Anna Podgornaya z UNIQA.

Globálny program MHFA vznikol v roku 2000 v Austrálii a dnes funguje vo viac ako 20 krajinách sveta. Medzi najznámejšie osobnosti, ktoré ho významne verejne podporujú patria napríklad bývalá prvá dáma USA Michelle Obama alebo americká speváčka Lady Gaga, vo Veľkej Británii sú výraznými ambasádormi osvetu v oblasti mentálneho zdravia princ William a jeho manželka Kate Middleton.

„Samozrejme, bezplatnú pomoc a psychologické poradne ponúka UNIQA aj v rámci svojich produktov, pretože naši klienti to v tejto zložitej dobe potrebujú viac ako kedykoľvek predtým,“ pripomína Anna Podgornaya.

UNIQA ako jedna z mála na trhu kryje v rámci *invalidity v životnom poistení všetky psychické ochorenia*. Počas pandémie tiež v rámci služby *Diagnose me poskytuje* psychologickú poradňu pre klientov životného poistenia a k dispozícii je aj odborná psychologická pomoc pre všetkých klientov, ktorí kvôli živelnéj pohrome prišli o blízkych či majetok. V rámci poistenia kybernetických rizík majú ľudia krytú aj kyberšikanu, ktorá môže najmä na psychike detí zanechať vážne následky.

Zamestnanci UNIQA majú tiež možnosť bezplatného psychologického poradenstva v rámci programu podnikových benefitov. Ich cieľom je včasné riešenie duševnej nepohody spôsobené pracovnými alebo osobnými či rodinnými problémami.