

## Duševno zdravje in naše počutje v času nenehnih sprememb

V preteklih letih so naša življenja zamajale številne spremembe. Čeprav o epidemiji covid-19 govorimo vse redkeje, bolezen pa danes obravnavamo enako kot ostale okužbe dihal, so epidemija in z njo sprejeti ukrepi za preprečevanje širjenja bolezni covid-19 močno zaznamovali naša življenja. Uvedeni ukrepi so skušali zaježiti širjenje virusa, a so hkrati predstavljali pomemben dejavnik tveganja za duševno zdravje ljudi in njihovo dobro počutje. Posegali so v številne sfere posameznikovega življenja (npr. zmanjševanje vsakodnevne telesne aktivnosti, spremenjen način dela, spremenjene spalne navade, prenos medosebnih interakcij v spletno okolje) ter tako pomembno vplivali na naše vsakodnevno delovanje. Dodatno sta naši življenji zamajali še energetska kriza in trenutna druginja, ki prav tako ustvarjata izredne razmere ter se tako odražata v spremembah celotnega družbenega kot zasebnega delovanja.

### Na krizne situacije se ne odzivamo enako

Ljudje se na krizne situacije odzivamo na različne načine. Posameznikovo doživljanje stresne situacije je namreč rezultat kompleksne interakcije različnih dejavnikov. Na UP IAM Slovenskem centru za raziskovanje samomora ugotovljamo, da sta se tako epidemija kot trenutna finančna kriza dotaknili vseh nas, vendar pa so bile posledice in spremembe, ki sta jih prinesli ljudem odvisne od številnih socialno-družbenih dejavnikov. Raziskava, ki smo jo na centru izvedli v okviru projekta »Človek v primežu COVID-19: psihološke posledice epidemije in preventivnih zaščitnih ukrepov za zaježitev širjenja okužb«, ki ga izvajamo skupaj z Nacionalnim inštitutom za javno zdravje in Filozofsko fakulteto Univerze v Ljubljani, je pokazala, da je doživljanje in soočanje posameznikov z epidemijo ter sprejetimi ukrepi, močno odvisno tako od starostnega obdobja posameznika, razvojnih nalog ter psiholoških potreb posameznika, socialne opore ter ekonomske preskrbljenosti. Vse omenjeno so dejavniki, ki pomembno vplivajo tudi na soočanje z drugimi stresnimi in kriznimi dogodki, s katerimi se srečujemo. Ob zavedanju, da takšne dogodke doživljamo na različne načine, si želimo podrobneje spoznati ter razumeti individualne izkušnje posameznikov.

### Bi želeli spregovoriti o svoji izkušnji doživljanja nenehnih sprememb?

Vabimo vas k sodelovanju v študiji o vplivih kriznih situacij na dobro počutje ljudi. Vabimo vas na pogovor v katerem želimo razumeti vašo izkušnjo. Pogovor omogoča varen prostor in čas za deljenje vaših misli in občutkov. Če ste pripravljeni sodelovati, vas prosimo, da pokličete na 040-490-580 ali pišete na [info.scsr@upr.si](mailto:info.scsr@upr.si). \*Raziskava se izvaja v sklopu ARRS projekta J5-3113. Izvajamo jo skupaj z NIJZ IN FF UL. Več o raziskavi na <https://zivziv.si/vabilo-za-sodelovanje-v-raziskavi/>.

**V zahvalo za sodelovanje prejmete tudi vrednostni bon za živilsko trgovino.**

UP IAM Slovenski center za raziskovanje samomora in partnerji projekta



Slovenski  
center za  
raziskovanje  
samomora



Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

Ličice za v živilski trgovini  
Filozofska fakulteta



arrs  
JAVNA AGENCIJA ZA RAZISKOVALNO DEJAVNOST  
REPUBLIKE SLOVENIJE

ČLOVEK-19

Človek v primežu COVID-19:  
Psihološke posledice epidemije in preventivnih  
zaščitnih ukrepov za zaježitev širjenja okužb