

Slovenska podjetniška ekipa povezala skrb za duševno zdravje in digitalizacijo

Pred štirimi leti so v slovenskem podjetju Talk Through razmišljali, kako bi odgovorili na svetovne in domače zdravstvene trende, ki so nakazovali, da bo v prihodnosti duševno zdravje še bolj v ospredju kot kadarkoli. **Epidemija je duševno stanje ljudi vsekakor postavila pred dodatno preizkušnjo, dolgotrajne omejitve na različnih področjih pa stiske ljudi samo še poglobljajo.**

Tudi Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) v svojih zadnjih poročilih že več let poudarja, da bo depresija med vsemi boleznimi prva na lestvici po pojavnosti, ne bodo pa zaostajale niti anksiozne motnje. Duševne težave so breme tudi za družbo, saj po nekaterih ocenah stanejo državo v EU od tri do štiri odstotke BDP.

Stigmatizacijo je treba zmanjšati

V državah, kjer ima psihološka in psihoterapevtska pomoč daljšo tradicijo oziroma je dostop do tovrstne pomoči urejen sistemsko, je stigmatizacija manjša, medtem ko se to v Sloveniji spreminja počasi. Med ljudmi še vedno velja prepričanje, da pomoč poiščejo tisti, ki so šibki ali celo »nori«. V resnici nekateri potrebujejo pomoč pri premagovanju resnejših težav, kot so depresija, anksioznost, zasvojenost ..., drugi potrebujejo podporo pri soočanju z večjimi življenjskimi spremembami, kot so izguba službe, ločitev ali smrt bližnjega. Spet tretjim lahko pomoč strokovnjaka koristi pri obvladovanju povsem vsakodnevnih izzivov, kot so vzgoja otrok, usklajevanje družine in dela, medosebni odnosi ...

Psihoterapija pomeni intenzivno delo na sebi, ki od posameznika zahteva veliko poguma in notranje moči. Želenih sprememb ni mogoče doseči čez noč, sploh ko govorimo o spreminjanju čustvenih in vedenjskih vzorcev, ki jih ponavljamo že od otroštva. Le močni posamezniki so se zmožni soočiti s seboj.

Epidemija okrepila povpraševanje po psihološki pomoči

Slovenska ekipa, v kateri trenutno deluje šest članov z različnih področij (računalništvo, programiranje, psi-

hologija, psihosocialna pomoč in oblikovanje), je razvila platformo mojpsihoterapevt.si, kjer se lahko uporabniki, ki potrebujejo psihološko oziroma psihoterapevtsko pomoč, z enim klikom povežejo s certificiranim strokovnjakom. Te pred sodelovanjem ustrezno preverijo, saj morajo vsi predložiti certifikate oziroma dovoljenja za delo od izobraževalnih institucij. Trenutno jih je na

voljo 40, prihajajo pa iz različnih psihoterapevtskih modalitet, ki so združene v obe krovni združenji za psihoterapijo, Slovenska krovna zveza za psihoterapijo (SKZP) in Združenje psihoterapevtov Slovenije (ZPS). S tem so rešili veliko dilemo vseh tistih, ki iščejo tovrstno pomoč in nemalokrat naletijo na samooklicane strokovnjake.

V teh časih, ko fizični stiki niso zaželeni,

Slovenska ekipa, v kateri trenutno deluje šest članov z različnih področij (računalništvo, programiranje, psihologija, psihosocialna pomoč in oblikovanje), je razvila platformo mojpsihoterapevt.si, kjer se lahko uporabniki, ki potrebujejo psihološko oziroma psihoterapevtsko pomoč, z enim klikom povežejo s certificiranim strokovnjakom.



večino obravnava izpeljejo prek varnega in integriranega videoklica. Uporabnik pred vsako uro prejme tudi opomnik, z izbranim terapevtom pa se lahko dogovarja v varnem »chatu«. Ena izmed glavnih prednosti je tudi, da terapevti na vprašanja uporabnikov odgovorijo v 48 urah. Celotna platforma je plod slovenskega znanja in razvoja, in ker imajo razvoj »v hiši«, se lahko na odzive uporabnikov odzovejo že naslednji dan.

Visoko inovativnost ideje o tovrstni pomoči so prepoznali tudi na Slovenskem podjetniškem skladu in ekipa podprli z zagonsko investicijo P2. Trenutne razmere z epidemijo so pokazale, da je bil razvoj takšne platforme pred več kot tremi leti pravilna odločitev, saj sta dandanes močno v ospredju tako skrb za duševno zdravje kot tudi področje digitalizacije.

S testom svoje počutje preverilo že 41.100 Slovencev

Slovenci radi preverjamo svoje počutje in pojavljanje določenih težav tudi s kratkimi anonimnimi testi. Na platformi sta najbolj obiskana testa anksioznosti in depresije, sledita test zadovoljstva s partnerskim odnosom in test stresa. Pred kratkim so na mojpсихoterapevt.si predstavili še tri nove, in sicer test socialne anksioznosti za vse tiste, ki se bojijo družabnih stikov, test nespečnosti in test narcisizma.

Ugotavljajo tudi, da kar 12 odstotkov uporabnikov platforme prihaja iz tujine. V večini so to Slovenci, ki ži-

V podjetjih prepoznajo pomen psihološkega stanja zaposlenih

Po podatkih WHO na vprašanje »Kako ste?« ponavadi odgovorimo z »Dobro, hvala«. Toda v resnici vsak tretji posameznik v Evropi duševno oziroma čustveno sploh ni v redu.

Psihološko stanje in počutje posameznikov odločilno vplivata tudi na produktivnost in uspeh na delovnem mestu oziroma v podjetju, še posebej v času spremenjenih delovnih razmer, dela od doma, komunikacije na daljavo ... Nekatera podjetja se že odločajo, da svojim zaposlenim ne ponujajo več samo možnosti različnih fizičnih aktivnosti, sadja v pisarni, različnih predavanj in delavnic, ampak tudi individualne pogovore s strokovnjaki za duševno zdravje ali terapevtsko podporo, ki zaposlenim dajo motivacijo in vpogled v tehnike za učinkovitejše spoprijemanje z zahtevami delovnega okolja. Učinki so vidni pri storilnosti zaposlenih, zadovoljstvu, zmanjšanem številu bolniških odsotnosti oziroma so te krajše, boljših medosebnih odnosih in nižji fluktuaciji med zaposlenimi.

vijo in delajo v tujini in iščejo strokovno pomoč v slovenskem jeziku. Največ jih je iz Nemčije in Belgije, oglašajo pa se tudi iz Avstralije, Azije in ZDA.

mag. Mateja Videčnik, mojpсихoterapevt.si
finance@finance.si