

NAJDISE

Analiza podatkov ankete o duševnem zdravju mladih

Analizo pripravila: Karmen Kukovič, Mladinski center Dravinjske doline

Slovenske Konjice, avgust 2022

Gradivo izraža mnenje avtorjev_ic in ne predstavlja uradnega stališča Ministrstva za javno upravo.



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO.

Vsebina

O projektu Najdi.se.....	3
O projektnih partnerjih	3
Metoda in vzorec.....	5
Analiza vsebinskih podatkov	8
Trenutno stanje duševnega zdravja mladih, stopnja zaznavanja in razumevanja tega, nivo obvladovanja stresa, napetosti in pritiskov ter odločanje za koriščenje strokovne podpore.....	8
Deležniki, na katere se obračajo mladi, ko se psihično ne počutijo dobro	12
Ocena samokompetenc mladih za podporo osebi, ki se psihično ne počuti dobro.....	23
Vpliv različnih dejavnikov na duševno zdravje mladih	25
Frekvenca koriščenja strokovne podpore na področju duševnega zdravja s strani mladih in stopnja uporabnosti ter zadovoljstva z njo	51
Uporaba in mnenje o spletnih portalih za podporo v primeru duševnih stisk.....	55
Prisotnost stigmatizacije duševnih težav po mnenju mladih in predlogi za zmanjšanje te	62
Najbolj neuporabni nasveti za izboljšanje duševnega zdravja po mnenju mladih in njihova trenutna življenjska vodila	67
Sklepi in usmeritve	74

O projektu Najdi.se

Cilj projekta Najdi.se (1. 1. 2022–31. 12. 2023) je na digitalen, motivacijski in inovativen način pristopiti k promociji in varovanju duševnega zdravja mladih ter destigmatizaciji duševnih izzivov med mladimi. Konzorcijsko partnerstvo Najdi.se sestavlja [Zavod VOZIM](#) in Mladinski center Dravinjske doline ([MCDD](#)) ob podpori pridruženih partnerjev - Nacionalni inštitut za javno zdravje in UP IAM Slovenski center za raziskovanje samomora. V sklopu projekta je bila vzpostavljena digitalna platforma »[Najdi.se](#)«, z integriranim igrificiranim orodjem »Samo Iskalnik« za naslavljanje tem v povezavi z duševnim zdravjem mladih. Izhodišče platforme, Instagram profila »[@dusozlom](#)« in kampanje na socialnih omrežjih so izpovedi mladih, ko se ti znajdejo v duševni stiski, izzivu ali motnji. Po osnovnih in srednjih šolah širom Slovenije se v sklopu projekta izvajajo tudi motivacijske delavnice, na katerih svoje izkušnje na področju duševnega zdravja z mladimi delijo poškodovanci_ke, ki so na invalidskem vozičku, in znani_e vrhunski_e športniki_ce.

O projektih partnerjih



VOZIM, Zavod za inovativno izobraževanje (Zavod VOZIM) iz Celja deluje nacionalno in mednarodno na področjih razvoja in izvedbe učinkovitih, celostnih preventivnih programov s področja prometne varnosti ter zmanjševanja tvegane in škodljive rabe alkohola, priprave in izvedbe učinkovitih socialno-marketinških kampanj za spreminjanje zavedanja in vedenja širše javnosti, izobraževanja na področju trajnostne mobilnosti ter spreminjanja mobilnostnih navad.

Poškodovance_ke po različnih nesrečah s programi psihosocialne rehabilitacije poškodovancev_k vključuje v aktivno vsakdanje življenje in različne aktivnosti. Zavzema se, da z inovativnim in pozitivnim pristopom skozi podajanje osebnih zgodb vpliva na spremembo stališč ter spremembo vedenja udeležencev_k aktivnosti. Njihov cilj je s kontinuiranimi aktivnostmi vplivati na vzorce mišljenja in delovanja z namenom trajnostnega izboljšanja dojemanja pomena na prej omenjenih področjih.

Z aktivnostmi, zasnovanimi posebej za mlade, želi tej ciljni skupini privzgojiti pozitivne vrednote in spodbujanje zdravega odnosa do življenja. Ravno mladi so tisti, ki lahko ob vstopu na različna področja, npr. aktivne udeležbe v prometu, s svojim delovanjem pozitivno vplivajo in hkrati soustvarjajo drugačno kulturo - npr. vožnjo v prihodnosti.

Zavod VOZIM je prejemnik več nagrad s področja učinkovitega komuniciranja na področju prometne varnosti ter prejemnik najvišje nagrade s področja prometne varnosti »Excellence in Road Safety Awards«, ki jo najbolj celostnim in inovativnim projektom podeljuje Evropska komisija.

Kontakt: info@vozim.si, 070 222 261, www.vozim.si

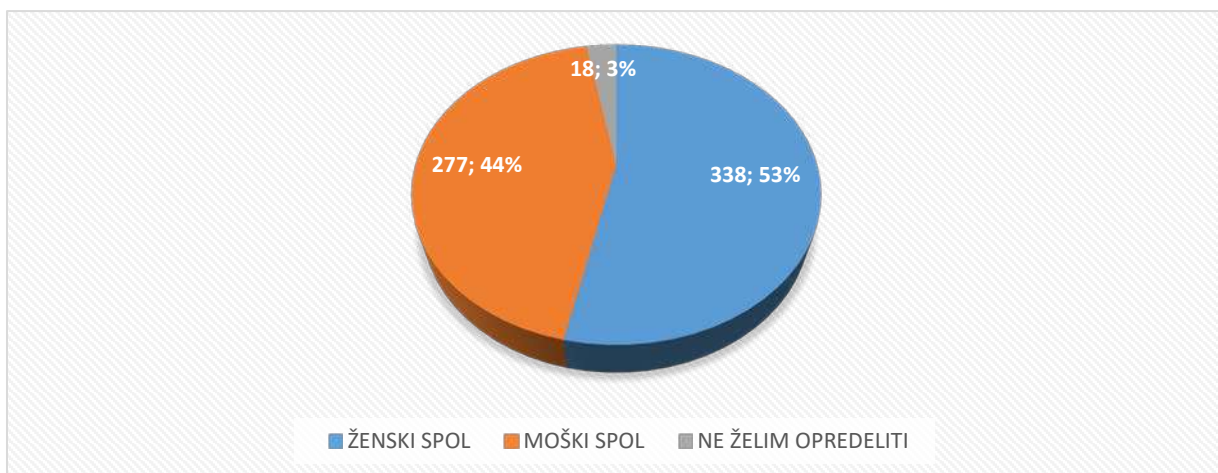


Mladinski center Dravinjske doline (MCDD) iz Slovenskih Konjic je zasebni zavod s statusom socialnega podjetja. Osnovni namen MCDD je s programsko politiko odprtega socialnega prostora spodbujati, uresničevati ter podpirati mlade, spodbujati razvoj socialnega podjetništva, mednarodne mobilnosti, medgeneracijskega in medkulturnega sodelovanja ter mladim omogočiti, da izražajo, oblikujejo in uresničujejo svoje interese, potenciale in cilje. Cilj MCDD je aktivirati mlade v savinjski regiji in tudi v drugih slovenskih regijah, jim nuditi pogoje za ustvarjalno delo ter zagotoviti organizirano delovanje dejavnosti kulturnega, izobraževalnega, informacijskega, socialnega, osebnostnega, podjetniškega in športnega značaja s ciljem sistematičnega razvijanja avtonomnosti, celostnega zdravja in ustvarjalnosti mladih.

Kontakt: info@mcdd.si, 03 759 13 20 in 051 308 500, www.mcdd.si

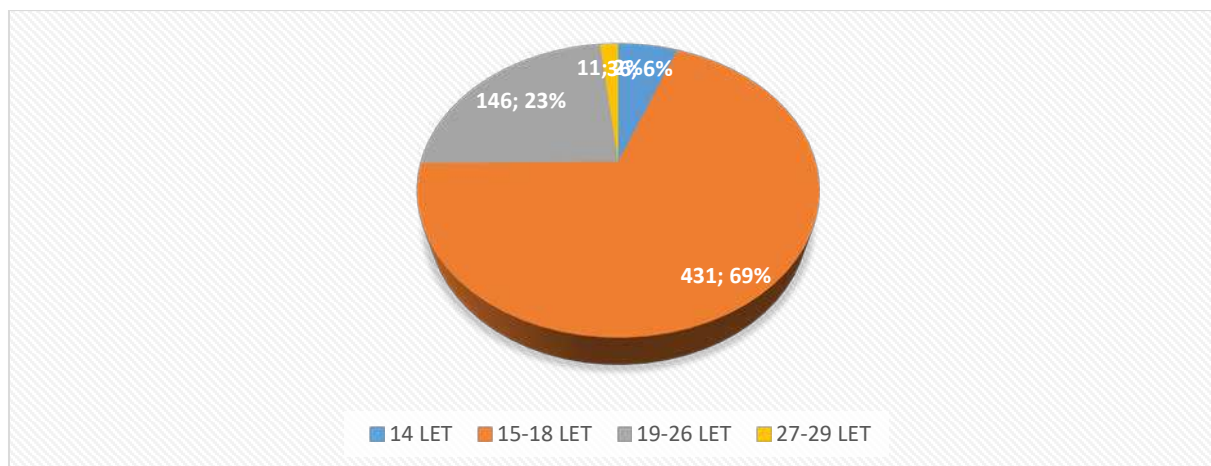
Metoda in vzorec

Anketiranje je potekalo na nacionalni ravni. Potekalo je s pomočjo spletnega orodja za anketiranje – 1KA, preko pošiljanja povezave do ankete različnim deležnikom, ki imajo dostop do mladih, starih od 14. do 29. let. Vzorec je bil kontroliran, anketa ni bila javno objavljena in vsesplošno dostopna. V vsaki statistični regiji so bile na podlagi preteklih sodelovanj in tudi naključno izbrane srednje (SŠ) in osnovne šole (OŠ). V sklopu OŠ smo vključili_e samo otroke 9. razredov, v sklopu SŠ pa smo vključili_e tako poklicne kot gimnazijske programe in naključno določili_e, kateri letnik naj se anketira. Na ta način smo predvideli_e pokritje vseh srednješolskih starostnih skupin. Kontaktne osebe na šolah so dobile povezavo do anketnega vprašalnika in izvedle anketo s predvideno skupino mladih. Mlade, ki so vključeni v terciarno izobraževanje, smo dosegli_e preko kontaktiranja klubov študentov iz različnih statističnih regij. Z namenom še podkrepiti doseganje mladih od 20. do 29. leta smo kontaktirali_e še aktivnejše mladinske centre. Anketni vprašalnik je bil dostopen od meseca aprila do vključno junija 2022. Na anketo se je odzvalo **633 oseb**, od tega **338 oseb ženskega (53%)** in **277 moškega spola (44%)**. Po spolu se ni želelo opredeliti **18 oseb (3%)**.



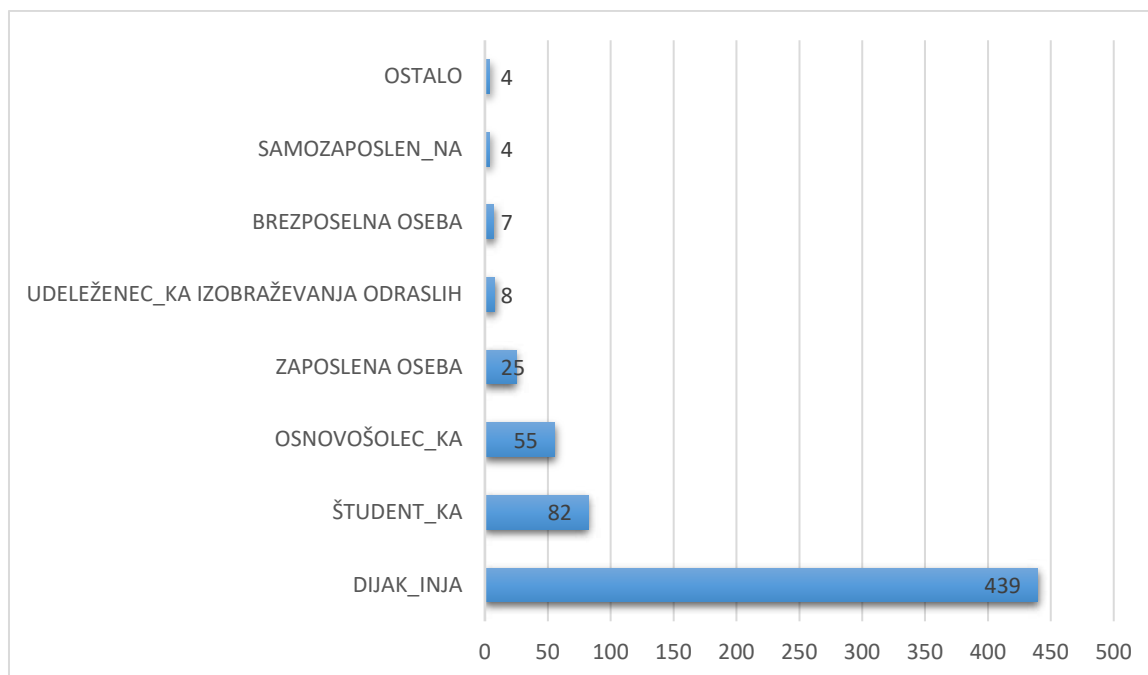
Graf 1: Vzorec po spolu. (n=633 oseb)

Povprečna starost anketiranih je **17,70 let**, kar kaže na to, da je na anketo odgovorilo največ mladih vključenih v srednješolsko izobraževanje. **36 odgovorov (6%)** so podale osebe stare **14 let**, **431 (68%) odgovorov** osebe stare **med 15 in 18 let**, **146 (24%) odgovorov** osebe stare **med 19 in 26 let** in **11 (2%) odgovorov** osebe stare **med 27 in 29 let**. Skupaj to pomeni **624 veljavnih odgovorov**.



Graf 2: Vzorec po starostnih obdobjih. (n=624 oseb)

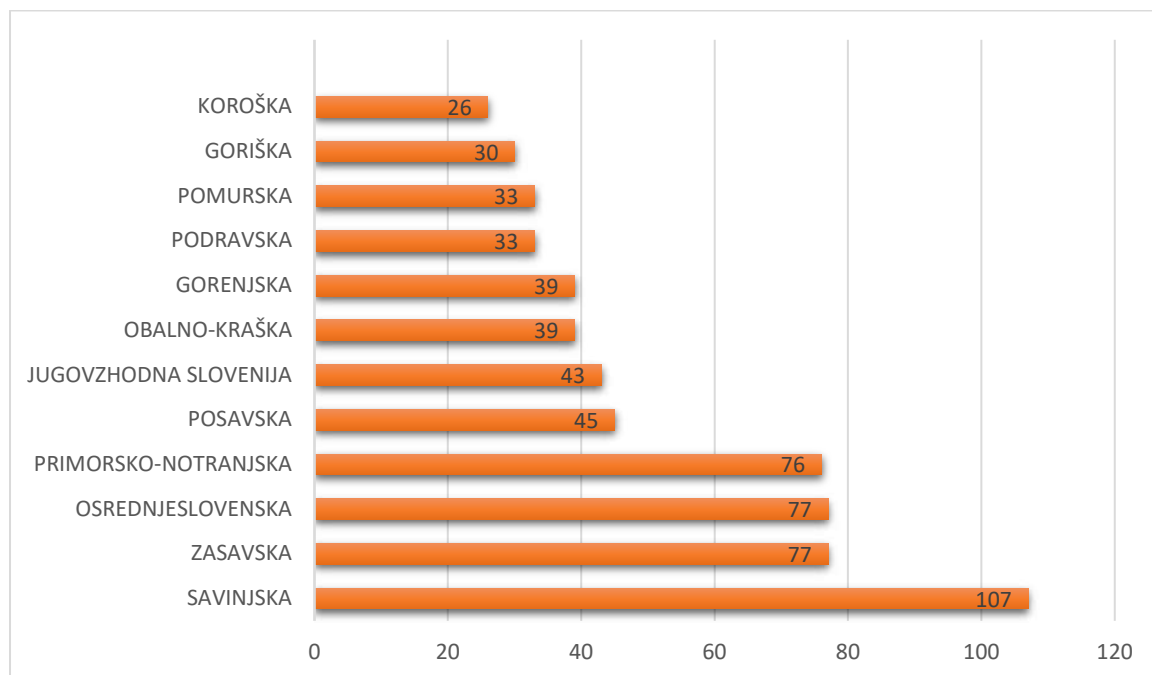
Glede na status je največ oseb označilo status dijaka_inje - **439 (70%)**, nato status študenta_ke - **82 (13%)**, status zaposlene_ga - **25 (4%)**, status udeleženca_ke izobraževanja odraslih - **8 (1%)**, status brezposelne osebe - **7 (1%)** in status samozaposlene_ga - **4 (1%)**. Pod možnost 'drugo' je svoj status opredelilo **60 oseb (10%)**, od tega **55 (9%)** osnovnošolcev_k in **4 (1%)** ostali.



Graf 3: Vzorec po statusu. (n=625 oseb)

Pridobljeni podatki glede na statistične regije bivanja so razmeroma dobro razpršeni:

- gorenjska – **39** oseb (**6%**),
- goriška – **30** oseb (**5%**),
- jugovzhodna Slovenija – **43** oseb (**7%**),
- koroška – **26** oseb (**4%**),
- obalno-kraška – **39** oseb (**6%**),
- osrednjeslovenska – **77** oseb (**13 %**),
- podravska – **33** oseb (**5%**),
- pomurska – **33** oseb (**5%**),
- posavska – **45** oseb (**7 %**),
- primorsko-notranjska – **76** (**12%**),
- savinjska – **107** (**17%**),
- zasavska – **77** (**13%**).



Graf 4: Vzorec po statističnih regijah. (n=625 oseb)

Analiza vsebinskih podatkov

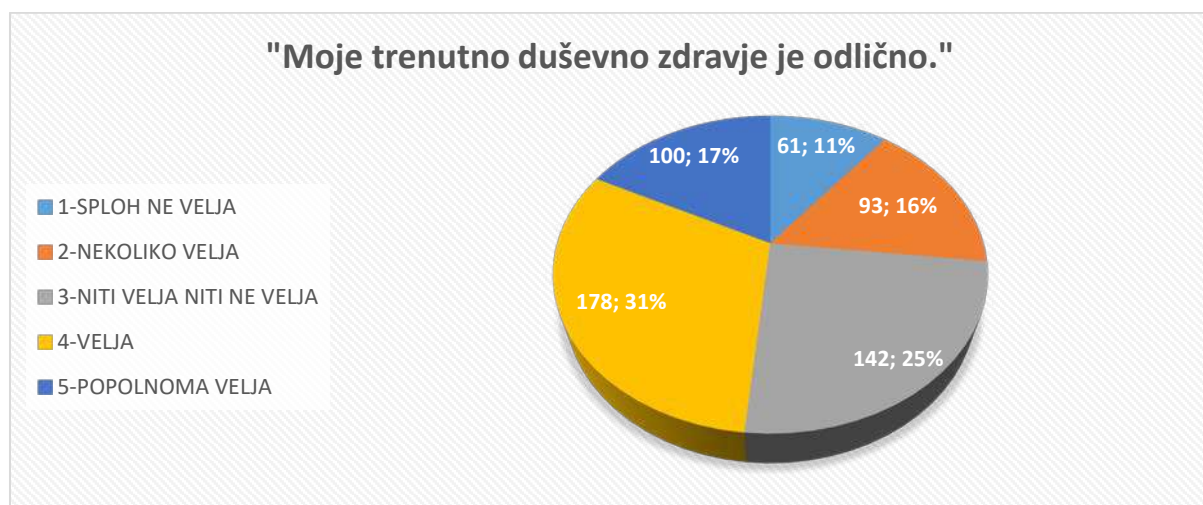
Trenutno stanje duševnega zdravja mladih, stopnja zaznavanja in razumevanja tega, nivo obvladovanja stresa, napetosti in pritiskov ter odločanje za koriščenje strokovne podpore

Na vprašanje »Ovrednoti, v kolikšni meri spodnje trditve veljajo zate,« je odgovorilo **574 oseb**. Osebe so z ocenjevalno lestvico od 1 do 5 ocenjevale, v kakšni meri podane trditve veljajo za njih. Ocena 1 je pomenila, da trditev za njih sploh ne velja, ocena 2, da trditev nekoliko velja, ocena 3, da niti ne velja niti velja, ocena 4, da velja in ocena 5, da popolnoma velja.

Trditev 1: »Moje trenutno duševno zdravje je odlično.«

178 (31%) oseb je ocenilo, da trditev za njih velja, **142 (25%) oseb**, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **100 (17%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja, **93 (16%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja in **61 (11%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja.

Glede na pridobljene ocene lahko sklepamo, da je bilo duševno zdravje 48% oseb v obdobju izpolnjevanja ankete ugodno. Delež oseb, ki svoje duševno zdravje v obdobju reševanja ankete niso ocenile kot (najbolj) ugodno, je 27%. 25% oseb se je odločilo za nevtralno oceno.



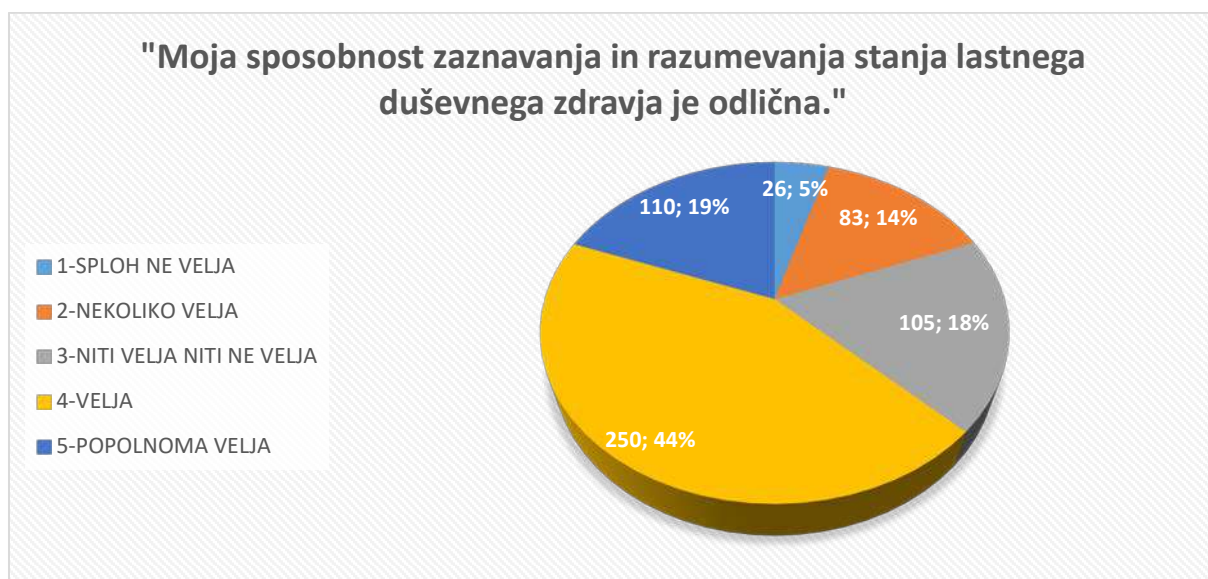
Graf 5: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Moje trenutno duševno zdravje je odlično.« (n=574 oseb)

Trditev 2: »Moja sposobnost zaznavanja in razumevanja stanja lastnega duševnega zdravja je odlična.«

250 (44%) oseb je ocenilo, da trditev za njih velja, **110 (19%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja, **105 (18%) oseb**, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **83 (14%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja in **26 (5%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja.

Glede na pridobljene podatke lahko ocenjujemo, da 63% oseb meni, da dobro poznajo in razumejo stanja lastnega duševnega zdravja. Nevtralno oceno svoje sposobnosti zaznavanja

in razumevanja stanj lastnega duševnega zdravja je podalo 18% oseb. Podoben je delež oseb, ki (nekoliko) slabše zaznavajo in razumevajo stanja lastnega duševnega zdravja 19%.

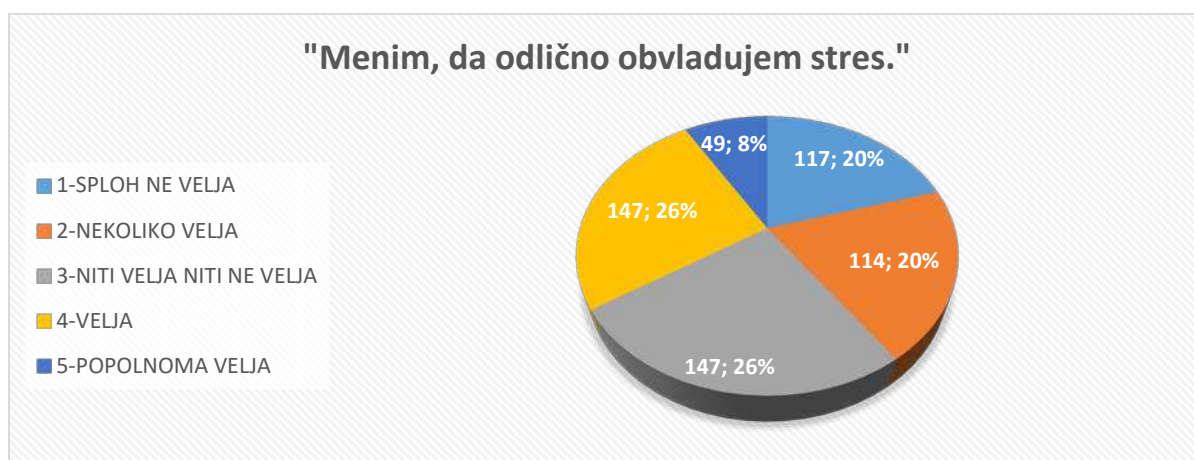


Graf 6: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Moja sposobnost zaznavanja in razumevanja stanja lastnega duševnega zdravja je odlična.« (n=574 oseb)

Trditev 3: »Menim, da odlično obvladujem stres.«

147 (26%) oseb je ocenilo, da trditev za njih velja, prav tako je **147 (26%) oseb** ocenilo, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **117 (20%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja, **114 (20%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja in **49 (8%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja.

Iz pridobljenih podatkov lahko razberemo, da je 34% oseb mnenja, da dobro obvladujejo stres. Delež oseb, ki so se odločile za nevtralen odgovor je 26%, oseb, ki menijo, da slabše obvladujejo stres, pa je 40%.

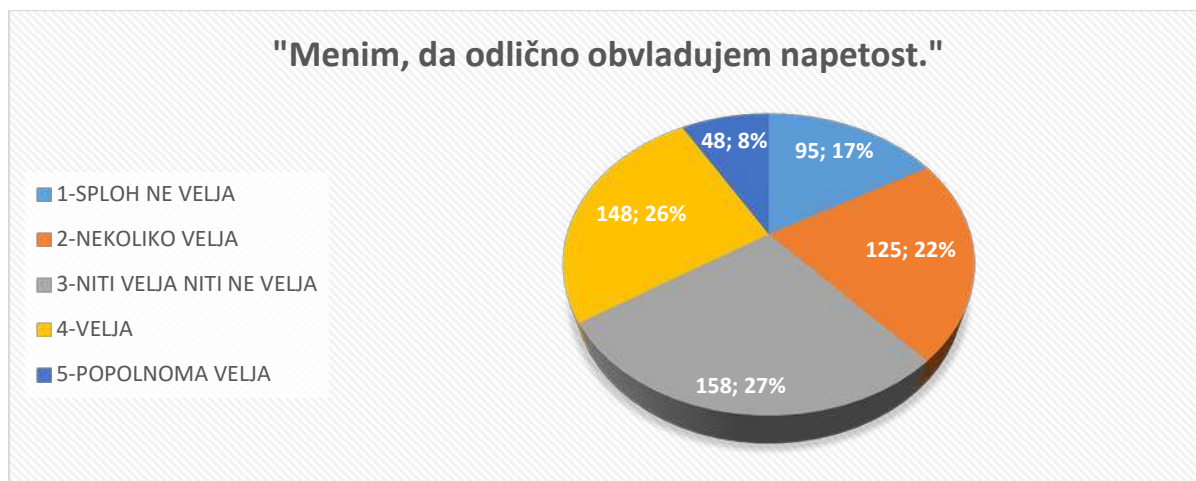


Graf 7: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Menim, da odlično obvladujem stres.« (n=574 oseb)

Trditev 4: »Menim, da odlično obvladujem napetost.«

158 (27%) oseb je ocenilo, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **148 (26%) oseb** je ocenilo, da trditev za njih velja, **125 (22%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja, **95 (17%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja in **48 (8%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja.

Iz podatkov lahko sklenemo, da 34% oseb meni, da dobro obvladujejo napetost, 39% pa jih meni, da napetost obvladujejo slabše. Delež nevtralnih je 27%.

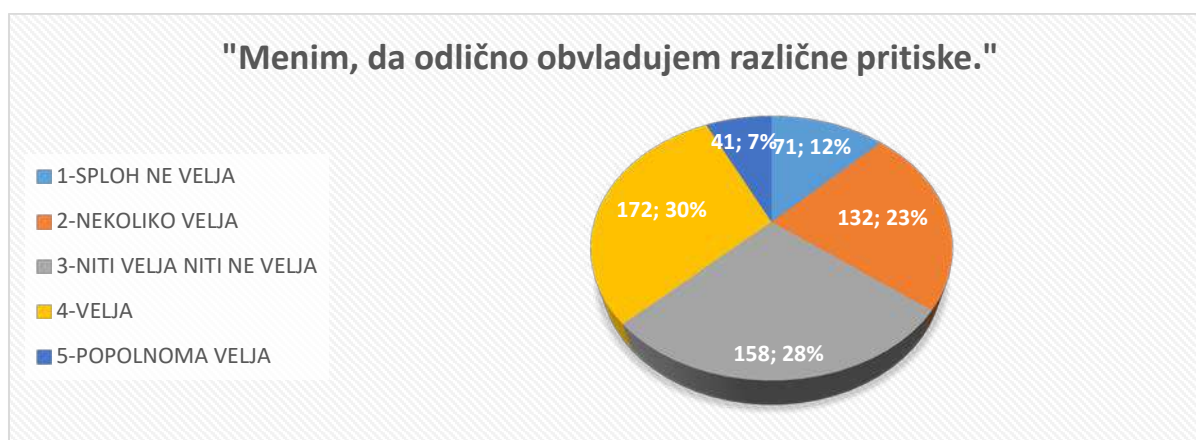


Graf 8: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Menim, da odlično obvladujem napetost.« (n=574 oseb)

Trditev 5: »Menim, da odlično obvladujem različne pritiske.«

172 (30%) oseb je ocenilo, da trditev za njih velja, **158 (28%) oseb** je ocenilo, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **132 (23%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja, **71 (12%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja in **41 (7%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja.

Glede na podatke lahko ocenimo, da 37% oseb meni, da dobro obvladujejo različne pritiske, podoben delež oseb – 35% pa, da te slabše obvladujejo. Delež nevtralnih oseb je 28%.



Graf 9: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Menim, da odlično obvladujem različne pritiske.« (n=574 oseb)

Trditev 6: »Če bi bilo kdaj potrebno, bi si brez oklevanja uredil_a strokovno podporo na področju duševnega zdravja.«

151 (26%) oseb je ocenilo, da trditev za njih velja, **144 (25%) oseb** je ocenilo, da za njih trditev niti ne velja niti velja, **108 (19%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja, **100 (18%) oseb**, da trditev za njih nekoliko velja, in **71 (12%) oseb**, da trditev za njih popolnoma velja.

Glede na podatke lahko sklenemo, da 38% oseb meni, da bi se, če bi bilo potrebno, odločile za strokovno podporo na področju duševnega zdravja, podoben delež oseb – 37% pa bi oklevalo ali pa se za podporo ne bi odločile. Delež nevtralnih oseb je 25%.



Graf 10: Ocena (ne)strinjanja s trditvijo »Če bi bilo kdaj potrebno, bi si brez oklevanja uredil_a strokovno podporo na področju duševnega zdravja.« (n=574 oseb)

POVZETEK IZSLEDKOV

Podatki kažejo, da slabih 50% mladih, ki so bili vključeni v anketiranje, meni, da je njihovo trenutno duševno zdravje v obdobju anketiranja odlično. Slabih 30% mladih ne smatra, da je njihovo duševno zdravje ugodno, kar je precejšen delež. Že pri prvi trditvi se je začel kazati precejšnji delež mladih, ki se niso opredelili glede strinjanja oziroma nestrinjanja s podano trditvijo. Delež teh se skozi vseh 6 trditev giblje med 18- in 28%. Zakaj je delež nevtralnih tako visok, težko rečemo, ker bi zato potrebovali_e možnost dodatnih pojasnil v sklopu vprašanja. Zgolj ugibamo lahko, da je tako, ker so stanja in stopnje duševnega zdravja kompleksne, razgibane, stalno spreminjajoče se in odvisne od različnih dejavnikov. Morda je glede tega še posebej intenzivno obdobje mladostništva med 15 in 18 letom, v katerem se je v času anketiranja nahajalo ¼ vzorca. Mladi se zaradi neprestanih sprememb in nihanj v razvoju zato morda težje opredelijo pri podanih trditvah.

Dobrih 60% mladih meni, da je njihova sposobnost zaznavanja in razumevanja stanja lastnega duševnega zdravja odlična, slabih 20% pa, da slabše ali pa sploh ne zaznavajo in razumejo lastnega duševnega zdravja. Dobrih 30% mladih meni, da odlično obvladujejo stres, 40%

mladih pa, da stres obvladujejo slabše ali pa ga sploh ne obvladujejo. Kar zadeva obvladovanje napetosti, dobrih 30% mladih meni, da jo obvladujejo, slabih 40% pa, da jo obvladujejo slabše ali pa sploh ne. Slabih 40% mladih meni, da dobro obvladujejo različne pritiske, 35% pa da jih obvladujejo slabše ali pa sploh ne. Slabih 40% mladih je ocenilo, da bi si v primeru, da bi na področju duševnega zdravja potrebovali strokovno podporo, to uredili, ravno tako slabih 40% pa bi oklevalo ali pa se za strokovno podporo ne bi odločili.

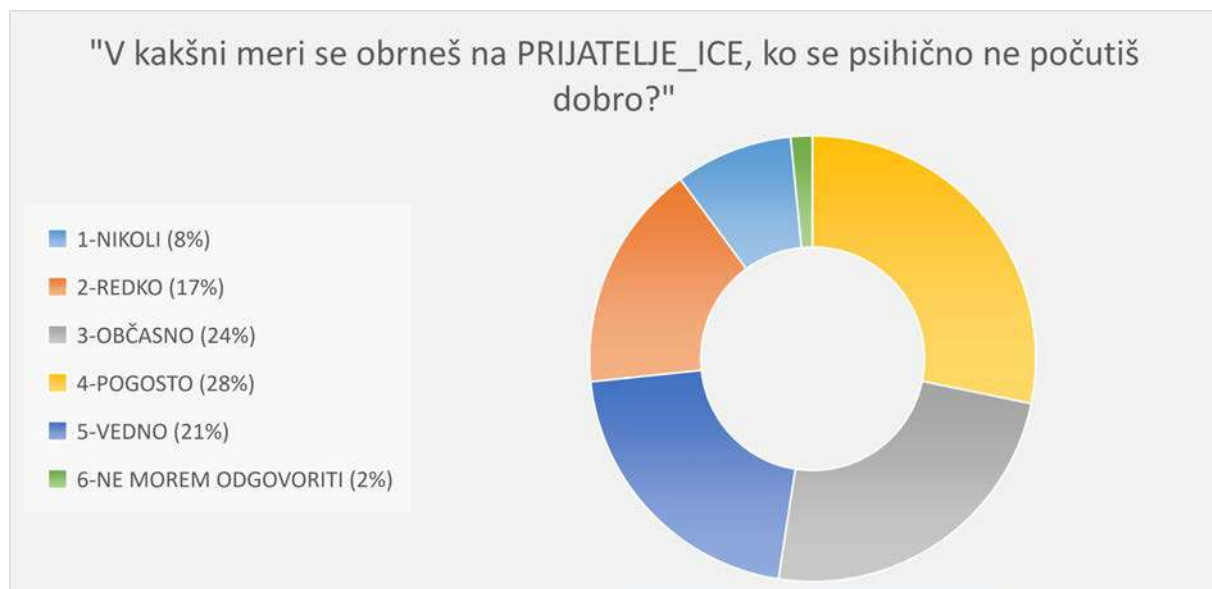
Deležniki, na katere se obračajo mladi, ko se psihično ne počutijo dobro

Na vprašanje »Ovrednoti, kako pogosto se obrneš na spodnje deležnike, ko se psihično ne počutiš dobro,« je odgovorilo **574 oseb**. Osebe so z ocenjevalno lestvico od 1 do 6 ocenjevale, v kakšni meri podane trditve veljajo za njih. Ocena 1 je pomenila, da se na dan deležnik ne obrnejo nikoli, ocena 2, da redko, ocena 3, da občasno, ocena 4, da pogosto, ocena 5, da vedno. Ocena 6 je dala možnost 'ne morem odgovoriti'.

Deležnik 1: prijatelji_ice

162 (28%) oseb je ocenilo, da se na prijatelje_ice, ko se ne počutijo psihično dobro, obrnejo pogosto, **139 (24%) oseb** občasno, **120 (21%) oseb** vedno, **95 (17%) oseb** redko in **49 (8%) oseb** nikoli. **9 (2%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 49% oseb pogosto ali vedno obrne na prijatelje_ice, ko se psihično ne počutijo dobro, 41% občasno ali redko, 8% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **3,37** (n=565).



Graf 11: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na prijatelje_ice, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 2: družina

136 (24%) oseb je ocenilo, da se na družino, ko se ne počutijo psihično dobro, obrnejo redko, **130 (23%) oseb** občasno, **108 (19%) oseb** pogosto, **105 (18%) oseb** vedno in **88 (15%) oseb** nikoli. **7 (1%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 37% oseb pogosto ali vedno obrne na družino, ko se psihično ne počutijo dobro, 39% občasno ali redko, 15% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **3,01** (n=567).

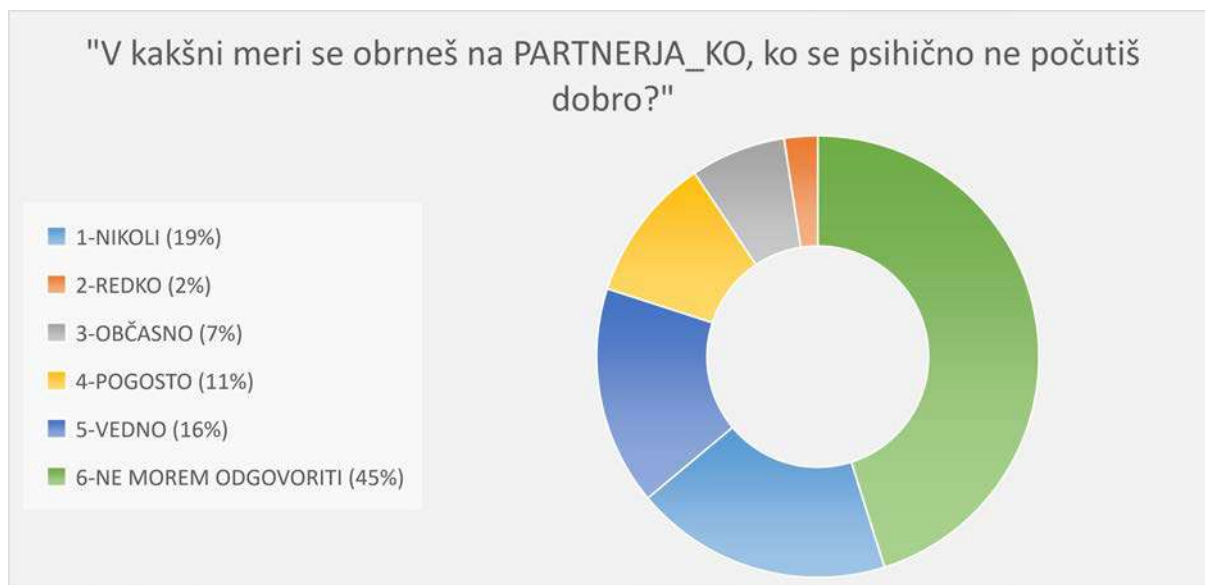


Graf 12: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na družino, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 3: partner_ka

108 (19%) oseb je ocenilo, da se na partnerja_ka, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **92 (16%) oseb** se na partnerja_ka obrne vedno, **61 (11%) oseb** pogosto, **40 (7%) oseb** občasno in **14 (2%) oseb** redko. Število oseb, ki so označile, da ne morejo odgovoriti, je **259 (45%)**.

Podatki kažejo, da se 27% oseb pogosto ali vedno obrne na partnerja_ka, ko se psihično ne počutijo dobro, 9% občasno ali redko, 19% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **3,05** (n=315).

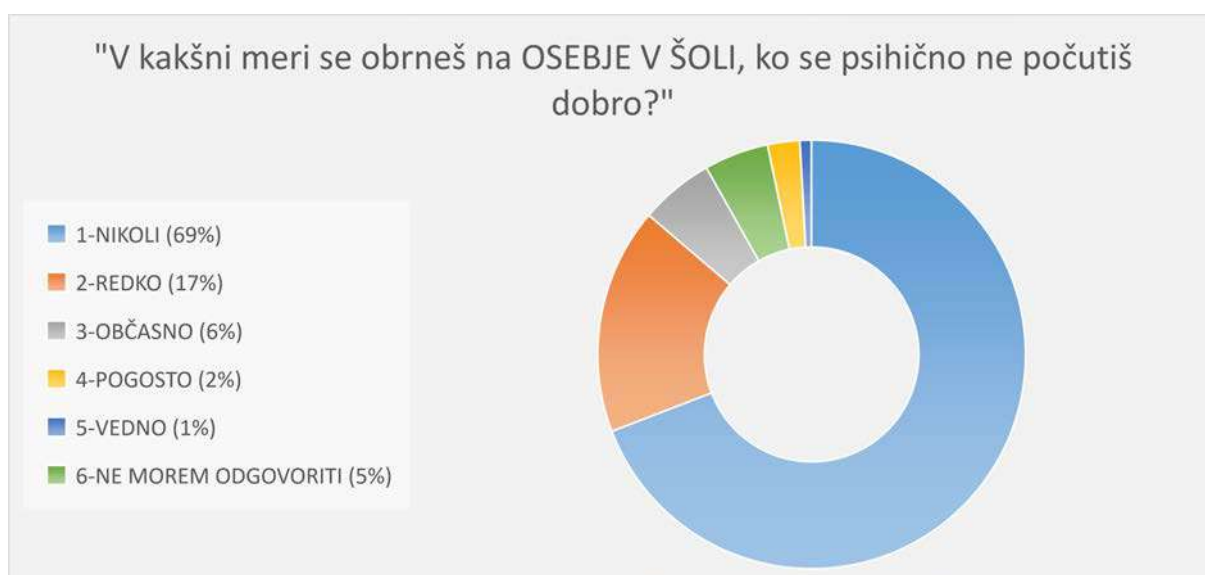


Graf 13: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na partnerja_ko, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 4: osebje v šoli

397 (69%) oseb je ocenilo, da se na osebje v šoli, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **98 (17%) oseb** se na osebje v šoli obrne redko, **32 (6%) oseb** občasno, **14 (2%) oseb** pogosto in **5 (1%) oseb** vedno. **28 (5%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se le 3% oseb pogosto ali vedno obrne na osebje v šoli, ko se psihično ne počutijo dobro, 23% občasno ali redko, kar 69% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,41** (n=546).



Graf 14: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na osebje v šoli, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 5: osebni_a zdravnik_ca

377 (66%) oseb je ocenilo, da se na osebnega_o zdravnika_co, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **100 (17%) oseb** se na osebnega_o zdravnika_co obrne redko, **55 (10%) oseb** občasno, **18 (3%) oseb** vedno in **11 (2%) oseb** pogosto. **13 (2%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 5% oseb pogosto ali vedno obrne na osebnega_o zdravnika_co, ko se psihično ne počutijo dobro, 27% občasno ali redko, 66% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,56** (n=561).



Graf 15: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na osebnega_o zdravnika_co, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 6: delodajalec_ka

341 (59%) oseb je ocenilo, da se na delodajalca_ko, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **30 (5%) oseb** se na delodajalca_ko obrne redko, **23 (4%) oseb** občasno, **10 (2%) oseb** pogosto in **3 (1%) osebe** vedno. **167 (29%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 3% oseb pogosto ali vedno obrne na delodajalca_ko, ko se psihično ne počutijo dobro, 9% občasno ali redko, 59% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,29** (n=407).



Graf 16: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na delodajalca_ko, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 7: Google in raziskovanje stvari na internetu

149 (26%) oseb je ocenilo, da se na Google in raziskovanje po internetu, ko se ne počutijo psihično dobro, obrnejo občasno, **131 (23%) oseb** redko, **120 (21%) oseb** nikoli, **110 (19%) oseb** pogosto, **53 (9%) oseb** vedno. **11 (2%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 28% oseb pogosto ali vedno obrne na Google in raziskuje po internetu, ko se psihično ne počutijo dobro, 49% občasno ali redko, 21% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **2,72** (n=563).

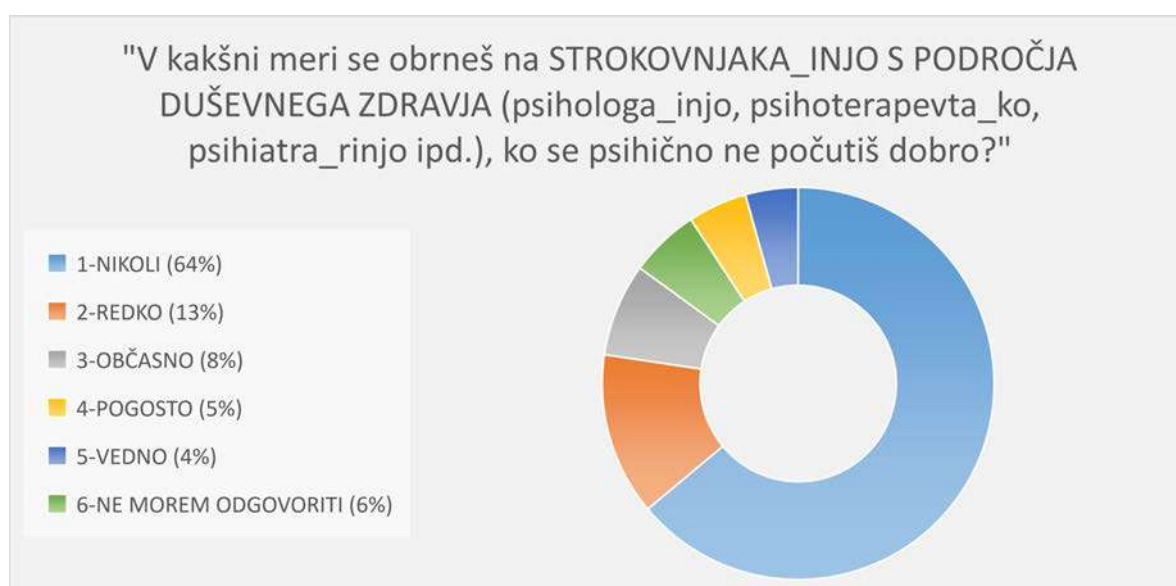


Graf 17: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na Google in raziskujejo po internetu ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 8: strokovnjak_inja s področja duševnega zdravja (psiholog_inja, psihoterapevt_ka, psihiater_rinja ipd.)

367 (64%) oseb je ocenilo, da se na strokovnjaka_injo s področja duševnega zdravja, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **77 (13%) oseb** se na strokovnjaka_injo obrne redko, **44 (8%) oseb** občasno, **28 (5%) oseb** pogosto in **25 (4%) oseb** vedno. **33 (6%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 9% oseb pogosto ali vedno obrne na strokovnjak_inja s področja duševnega zdravja (psiholog_inja, psihoterapevt_ka, psihiater_rinja ipd.), ko se psihično ne počutijo dobro, 21% občasno ali redko, 64% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,65** (n=541).

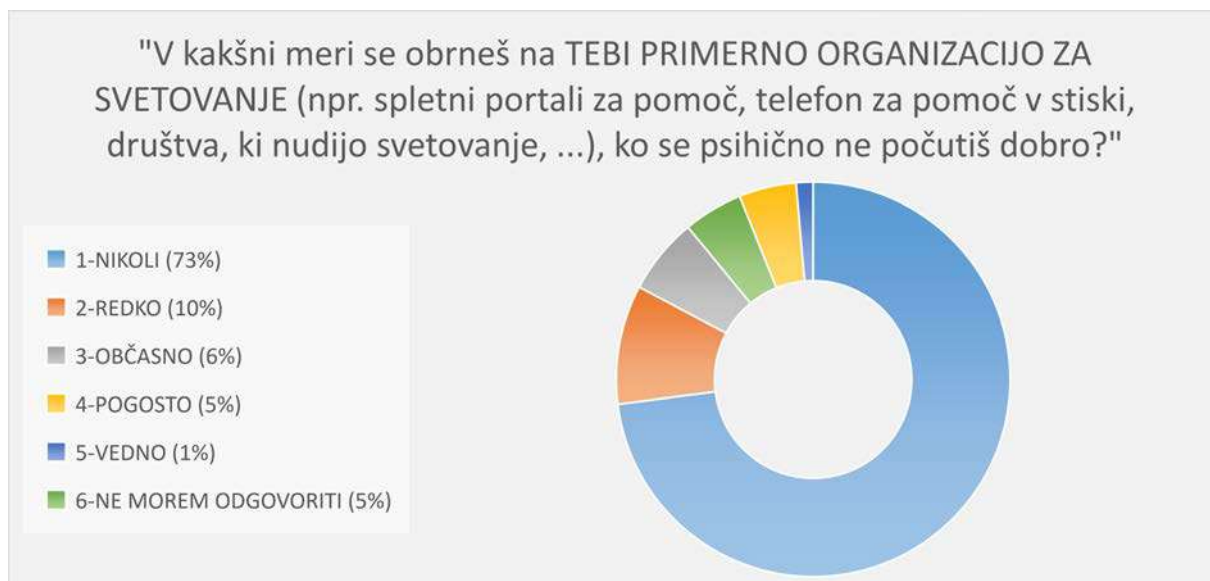


Graf 18: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na strokovnjaka_injo s področja duševnega zdravja (psihologa_injo, psihoterapevta_ka, psihiatra_rinjo ipd.), ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 9: meni primerna organizacija za svetovanje (npr. spletni portali za pomoč, telefon za pomoč v stiski, društva, ki nudijo svetovanje, ...)

419 (73%) oseb je ocenilo, da se na organizacijo za svetovanje s področja duševnega zdravja, ko se ne počutijo psihično dobro, ne obrnejo nikoli, **56 (10%) oseb** se na njim ustrezno organizacijo obrne redko, **36 (6%) oseb** občasno, **27 (5%) oseb** pogosto in **8 (1%) oseb** vedno. **28 (5%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 6% oseb pogosto ali vedno obrne na njim primerno organizacijo za svetovanje (npr. spletni portali za pomoč, telefon za pomoč v stiski, društva, ki nudijo svetovanje, ...), ko se psihično ne počutijo dobro, 16% občasno ali redko, 73% pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,44** (n=546).

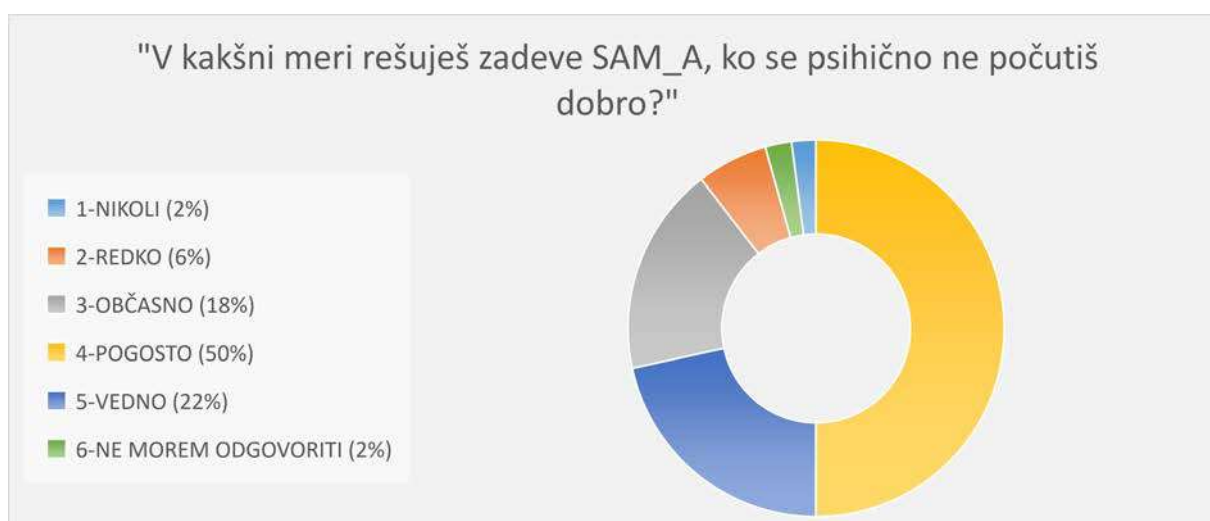


Graf 19: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na njim primerno organizacijo za svetovanje (npr. spletni portali za pomoč, telefon za pomoč v stiski, društva, ki nudijo svetovanje, ...), ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 10: vse rešim sam_a

287 (50%) oseb je ocenilo, da, ko se ne počutijo psihično dobro, pogosto vse rešijo same, **124 (22%) oseb** vedno vse rešijo same, **103 (18%) oseb** vse rešijo same občasno, **35 (6%) oseb** vse rešijo same redko, **12 (2%) oseb** pa nikoli ne rešujejo zadev same. **13 (2%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da 72% oseb pogosto ali vedno rešujejo vse same, ko se psihično ne počutijo dobro, 24% občasno ali redko, 2% pa nikoli ne rešujejo zadev same. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **3,85** (n=561).

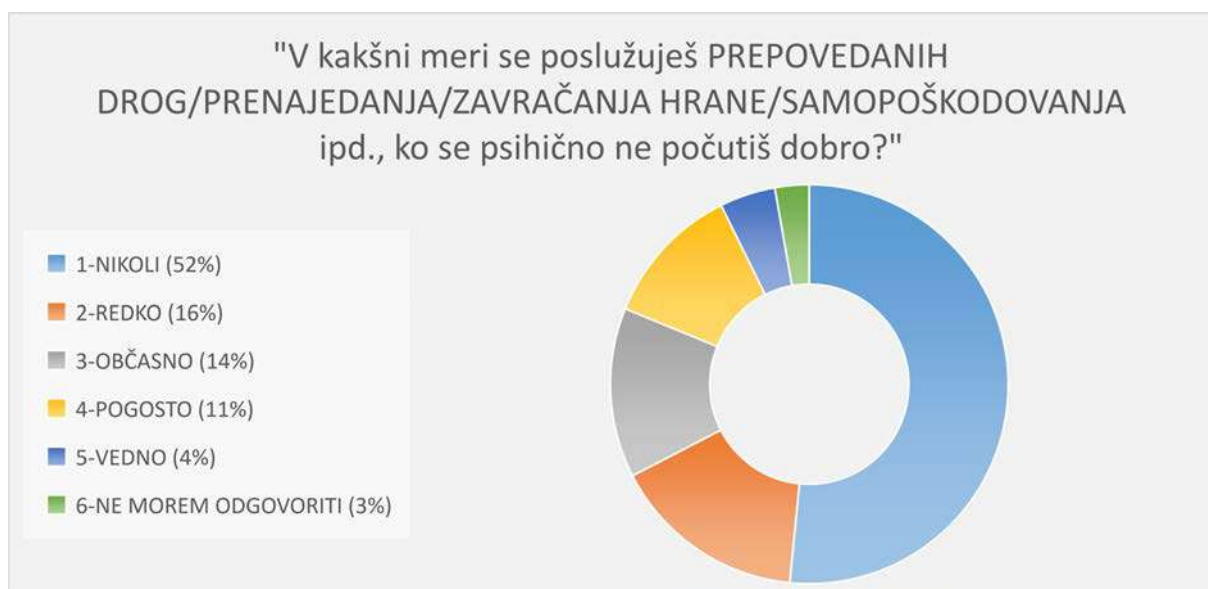


Graf 20: Ocena, v kakšni meri anketirane osebe rešujejo zadeve same, ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 11: prepovedane droge/prenajedanje/zavračanje hrane/samopoškodovanje, ...

296 (52%) oseb je ocenilo, da se prepovedanih drog/prenajedanja/zavračanja hrane/samopoškodovanja ipd., ko se ne počutijo psihično dobro, ne poslužujejo nikoli, **91 (16%) oseb** se na navedeno ravnanje obrne redko, **79 (14%) oseb** občasno, **66 (11%) oseb** pogosto in **26 (4%) oseb** vedno. **16 (3%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 15% oseb pogosto ali vedno poslužuje prepovedanih drog/prenajedanja/zavračanja hrane/samopoškodovanja ipd., ko se psihično ne počutijo dobro, 30% občasno ali redko, 52% oseb pa nikoli. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **1,99** (n=558).

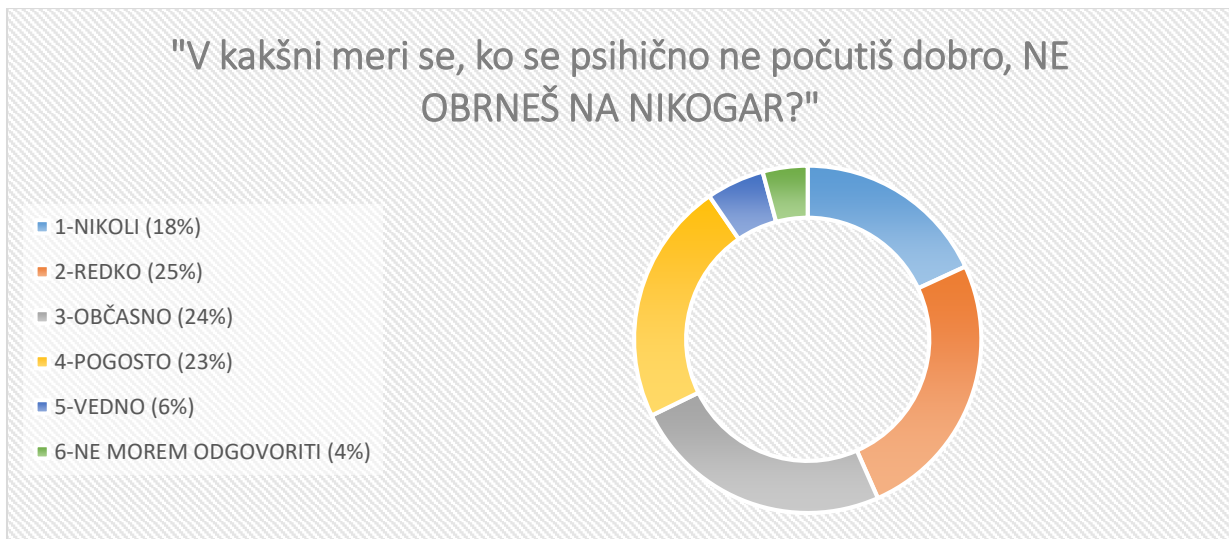


Graf 21: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe poslužujejo prepovedanih drog/prenajedanja/zavračanja hrane/samopoškodovanja ipd., ko se psihično ne počutijo dobro. (n=574 oseb)

Deležnik 12: ne obrnem se na nikogar

145 (25%) oseb je ocenilo, da se redko ne obrnejo na nikogar, za **140 (24%) oseb** velja, da se občasno ne obrnejo na nikogar, za **130 (23%) oseb**, da se pogosto ne obrnejo na nikogar, za **104 (18%) osebe** velja, da se nikoli ne zgodi, da se ne bi obrnile na nikogar, **31 (6%) oseb** je ocenilo, da za njih vedno velja, da se ne obrnejo na nikogar. **24 (4%) oseb** je ocenilo, da na to vprašanje ne morejo odgovoriti.

Podatki kažejo, da se 29% oseb pogosto ali vedno ne obrne na nikogar, ko se psihično ne počutijo dobro, 49% se občasno ali redko ne obrnejo na nikogar, 18% oseb pa je ocenilo, da za njih nikoli ne velja, da se ne obrnejo na nikogar. Če ne upoštevamo vnosov 'ne morem odgovoriti', lahko izračunamo povprečno oceno vrednotenja – **2,71** (n=550).



Graf 22: Ocena, v kakšni meri se anketirane osebe, ko se psihično ne počutijo dobro, ne obrnejo na nikogar. (n=574 oseb)

Deležnik 13: drugo

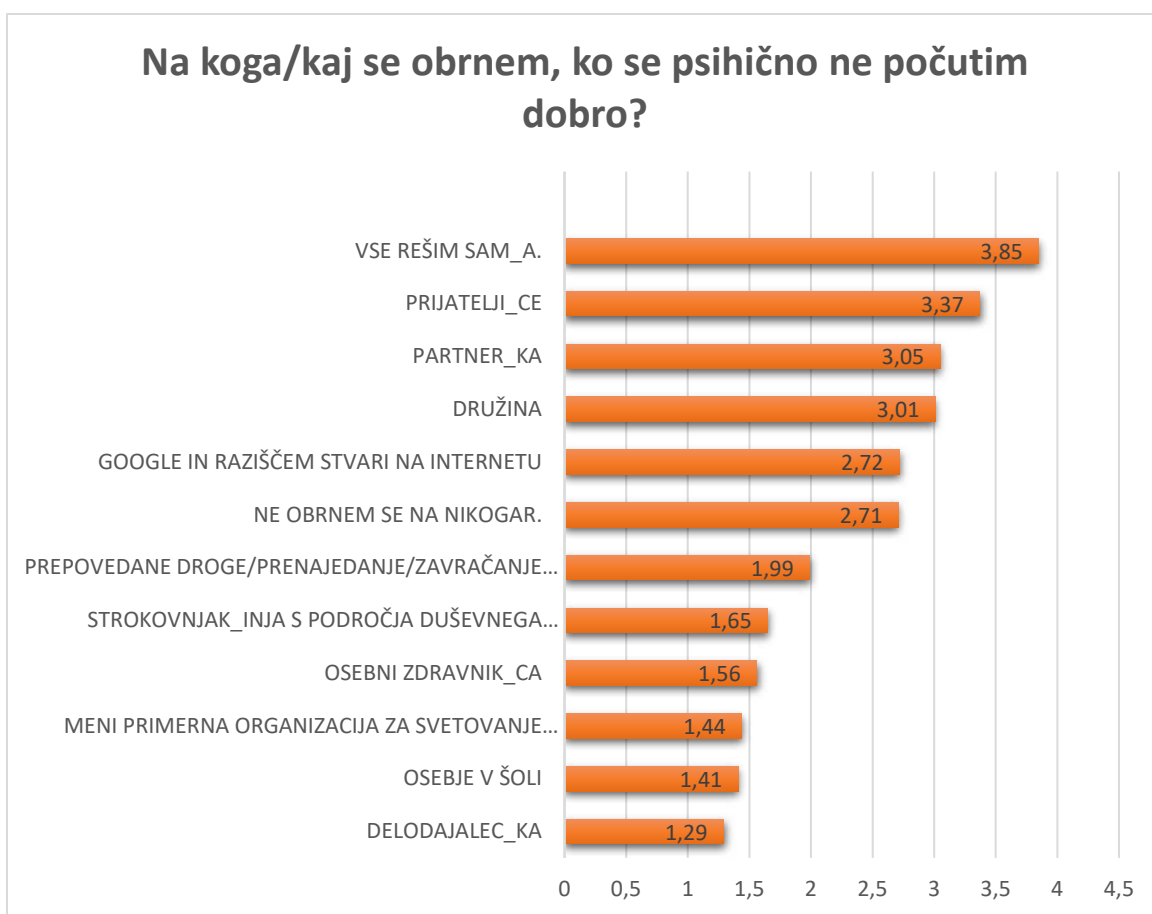
Pod drugo je bilo zabeleženih 274 vnosov, od tega 158 odgovorov 'ne morem odgovoriti'. Od preostalih vsebinskih odgovorov, ki jih ni mogoče razvrstiti v katerega od 12-ih deležnikov tega vprašanja, so bili relevantni sledeči:

- žalost, depresivno dejanje, dolgčas, obup – 7 odgovorov,
- glasba - 6 odgovorov,
- igranje videoiger - 3 odgovori,
- domači ljubljenci - 3 odgovori,
- šport, hobi - 3 odgovori,
- neznanci na socialnih omrežjih – 1 odgovor.

Glede na povprečne ocene vrednotenij, ki ne vsebujejo odgovorov 'ne morem odgovoriti', v kakšni meri se anketirane osebe obrnejo na posamezne deležnike, lahko slednje rangiramo po spodnji lestvici. Lestvica prikazuje vrstni red deležnikov od tistih, na katere se anketirane osebe največkrat obračajo, ko se psihično ne počutijo dobro, do tistih, na katere se obračajo najmanj. Od 1 do 2 lahko predvidimo kategorijo 'od nikoli do redko'; od 2,01 do 3 'od redko do občasno'; od 3,01 do 4 'od občasno do pogosto' in od 4,01 do 5 'od pogosto do vedno'.

1. VSE REŠIM SAM_A (3,85)
2. PRIJATELJI_CE (3,37)
3. PARTNER_KA (3,05)
4. DRUŽINA (3,01)
5. GOOGLE IN RAZIŠČEM STVARI NA INTERNETU (2,72)
6. NE OBRNEM SE NA NIKOGAR (2,71)

7. PREPOVEDANE DROGE/PRENAJEDANJE/ZAVRAČANJE HRANE/SAMOPOŠKODOVANJE, ... (1,99)
8. STROKOVNJAK_INJA S PODROČJA DUŠEVNEGA ZDRAVJA (psiholog_inja, psihoterapevt_ka, psihiater_rinja ipd.) (1,65)
9. OSEBNI_A ZDRAVNIK_CA (1,56)
10. MENI PRIMERNA ORGANIZACIJA ZA SVETOVANJE (npr. spletni portali za pomoč, telefon za pomoč v stiski, društva, ki nudijo svetovanje, ...) (1,44)
11. OSEBJE V ŠOLI (1,41)
12. DELODAJALEC_KA (1,29)



Graf 23: Povprečna cena, na koga/kaj se anketirane osebe obrnejo, ko se psihično ne počutijo dobro.

POVZETEK IZSLEDKOV

Podatki kažejo, da dobrih 70% mladih pogosto ali vedno stvari rešujejo sami, ko se psihično ne počutijo dobro. V krogu prijateljev_ic stvari pogosto ali vedno rešuje slabih 50% mladih, sledi reševanje zadev v posvetovanju s partnerjem_ko, če ga imajo – slabih 30% mladih, s povprečno oceno 3,05. Ta deležnik ni moglo oceniti 45% oseb, za kar lahko predvidevamo, da

pri tem lahko gre za mlade, ki (še) niso v partnerstvu. Slabih 40% mladih pogosto ali vedno rešujejo zadeve v krogu družine. Glede na povprečno oceno vrednotenja, ki ne vsebuje odgovorov 'ne morem odgovoriti', v kakšni meri (od nikoli do vedno) se mladi obrnejo na posamezni deležnik, lahko za zgoraj navedene – torej samostojno reševanje, reševanje s podporo prijateljev_ic, partnerja_ke in družine rečemo, da sodijo v kategorijo 'od občasno do pogosto'.

V kategorijo 'od pogosto do vedno' glede na povprečno oceno vrednotenja ne moremo uvrstiti nobenega od deležnikov tega vprašanja, ker pri nobenem ta ni višja od 4,01. Naslednja kategorija je tako 'od redko do občasno', kamor lahko umestimo naslednja dva deležnika. Podatki kažejo, da se slabih 30% mladih pogosto ali vedno obrne na Google in raziskovanje stvari na internetu, ko se psihično ne počutijo dobro. Podatek, da se slabih 30% mladih ne obrne na nikogar, ko se psihično ne počutijo dobro, slabih 50% pa občasno ali redko, lahko morda povežemo s podatkom iz prve kategorije, da večino zadev mladi rešujejo sami.

V tretjo kategorijo glede na povprečno oceno vrednotenja 'od redko do nikoli', se lahko umestijo ostali deležniki tega vprašanja. 15% mladih se pogosto ali vedno zateka k prepovedanim drogam/prenajedanju/zavračanju hrane/samopoškodovanju ipd., dobrih 50% pa nikoli. Po našem mnenju je podatek, da slabih 50% mladih išče (čtetudi le redko) rešitev ali olajšanje v zgoraj navedenih vedenjih, ko se psihično ne počutijo dobro, pomembno izhodišče, ki ga je potrebno naslavljanje z mladimi, ko govorimo o duševnem zdravju. Le slabih 10% mladih se obrne na strokovnjaka_injo s področja duševnega zdravja (psihologa_injo, psihoterapevt_ka, psihiater_rinja ipd.), ko se psihično ne počutijo dobro, skoraj 65% mladih je dalo podatek, da se na te ne obrnejo nikoli. Še nekoliko več je mladih, ki se nikoli glede psihičnega zdravja ne obrnejo na osebnega zdravnika_co in le 5% se jih vedno ali pogosto obrne na ta profil. Dobrih 70% mladih je podalo podatek, da se ne poslužujejo podpore s strani organizacij za svetovanje na področju duševnega zdravja (npr. spletnih portalov za pomoč, telefona za pomoč v stiski, društev, ki nudijo svetovanje ipd.), 6% pa se jih poslužuje tega pogosto ali vedno, kar je podoben delež, kot pri predhodnem strokovnem profilu. Glede na to, da večina vzorca tvori mladina, ki se šola (predvsem na sekundarni ravni), je zelo presenetljiv podatek, da se na osebje v šoli pogosto ali vedno, ko se ne počutijo psihično dobro, obrača le 3% mladih, slabih 70% pa nikoli. Tudi to je po našem mnenju podatek, ki bi ga bilo dobro dodatno raziskati, poiskati razloge za to in jih poskušati nasloviti z namenom, da bi se mladi te podpore posluževali v večji meri. Najmanj se mladi, ko se psihično ne počutijo dobro, ne obračajo na delodajalca_ko – slabih 60% se nikoli ne obrne na delodajalca_ko, slabih 30% pa se pri tem deležniku ni moglo opredeliti.

Kot druge deležnike, na katere se mladi obračajo, se jih poslužujejo ali se jim predajajo, ko se psihično ne počutijo dobro, ki jih pri tem vprašanju nismo mogli_e umestiti med že podane, so bili žalostno in letargično vedenje, glasba, igranje videoiger, ukvarjanje s hišnimi ljubljenci, športom, hobiji in neznanci_kami na socialnih omrežjih. Vsi slednje navedeni odgovori so bili podani v nizkem številu odgovorov.

Ocena samokompetenc mladih za podporo osebi, ki se psihično ne počuti dobro

Na vprašanje »Ovrednoti, v kakšni meri bi osebi, ki se psihično ne počuti dobro, lahko nudil_a specifično vrsto podpore,« je odgovorilo **574 oseb**. Osebe so z ocenjevalno lestvico od 1 do 5 ocenjevale, v kakšni meri bi pri specifični potrebi nekoga lahko nudile podporo. Ocena 1 je pomenila, da ne bi znal_a, ocena 2, da bi nekoliko znal_a, ocena 3, da se težko opredeli, ocena 4, da bi dobro znal_a, ocena 5, da bi odlično znal_a.

Podpora 1: aktivno poslušanje

235 (41%) oseb je ocenilo, da bi dobro znale aktivno poslušati osebo, ki se psihično ne počuti dobro, **129 (23%) oseb** je ocenilo, da bi znale odlično nuditi tovrstno podporo, **58 (10%) oseb** bi znale nekoliko nuditi tovrstno podporo, **18 (3%) oseb** tovrstne podpore ne bi znale nuditi. **134 (23%) oseb** je ocenilo, da se težko opredelijo glede nujenja podpore aktivnega poslušanja.

Podatki kažejo, da bi 64% oseb znalo dobro ali odlično aktivno poslušati osebo, ki se psihično ne počuti dobro, le 3% oseb tovrstne podpore ne bi znalo nuditi. 23% oseb se ni moglo opredeliti.

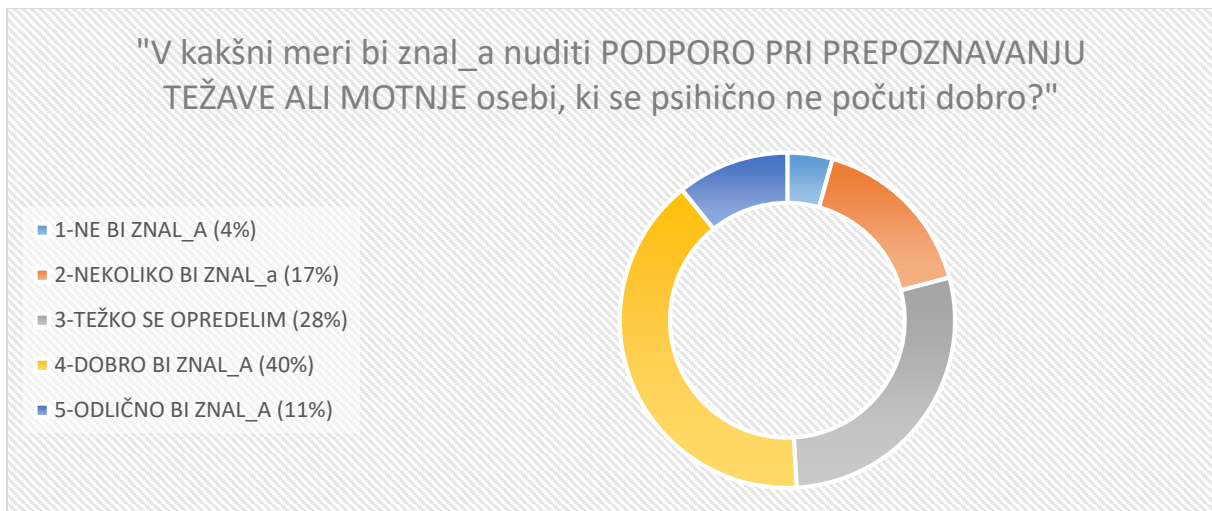


Graf 24: Ocena, v kakšni meri bi anketirane osebe znale aktivno poslušati osebo, ki se psihično ne počuti dobro. (n=574)

Podpora 2: podpora pri prepoznavanju težave ali motnje

230 (40%) oseb je ocenilo, da bi dobro znale nuditi podporo pri prepoznavanju težave ali motnje osebi, ki se psihično ne počuti dobro, **95 (17%) oseb** je ocenilo, da bi znale nekoliko nuditi tovrstno podporo, **62 (11%) oseb** bi znale odlično nuditi tovrstno podporo, **25 (4%) oseb** tovrstne podpore ne bi znale nuditi. **162 (28%) oseb** je ocenilo, da se težko opredelijo glede nujenja podpore pri prepoznavanju težave ali motnje.

Podatki kažejo, da bi 51% oseb znale dobro ali odlično nuditi podporo pri prepoznavanju težave ali motnje osebi, ki se psihično ne počuti dobro, le 4% oseb tovrstne podpore ne bi znale nuditi. 28% oseb se ni moglo opredeliti.

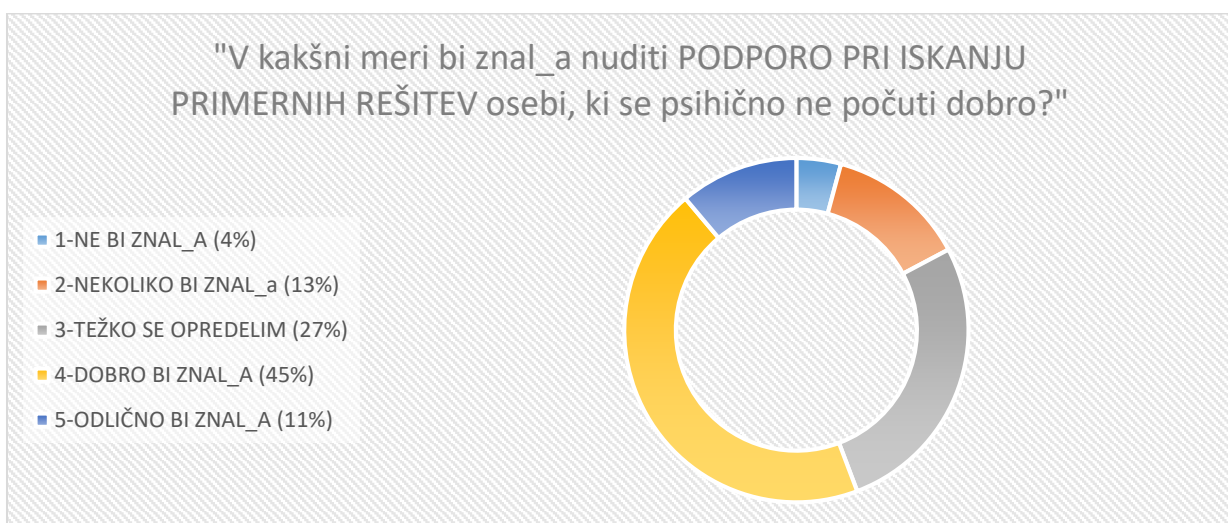


Graf 25: Ocena, v kakšni meri bi anketirane osebe znale nuditi podporo pri prepoznavanju težave ali motnje osebi, ki se psihično ne počuti dobro. (n=574)

Podpora 3: podpora pri iskanju primernih rešitev

256 (45%) oseb je ocenilo, da bi dobro znale nuditi podporo pri iskanju primernih rešitev osebi, ki se psihično ne počuti dobro, **75 (13%) oseb** je ocenilo, da bi znale nekoliko nuditi tovrstno podporo, **64 (11%) oseb** bi znale odlično nuditi tovrstno podporo, **24 (4%) oseb** tovrstne podpore ne bi znale nuditi. **155 (27%) oseb** je ocenilo, da se težko opredelijo glede nudenja podpore pri iskanju primernih rešitev.

Podatki kažejo, da bi 56% oseb znale dobro ali odlično nuditi podporo pri iskanju primernih rešitev osebi, ki se psihično ne počuti dobro, le 4% oseb tovrstne podpore ne bi znale nuditi. 27% oseb se ni moglo opredeliti.

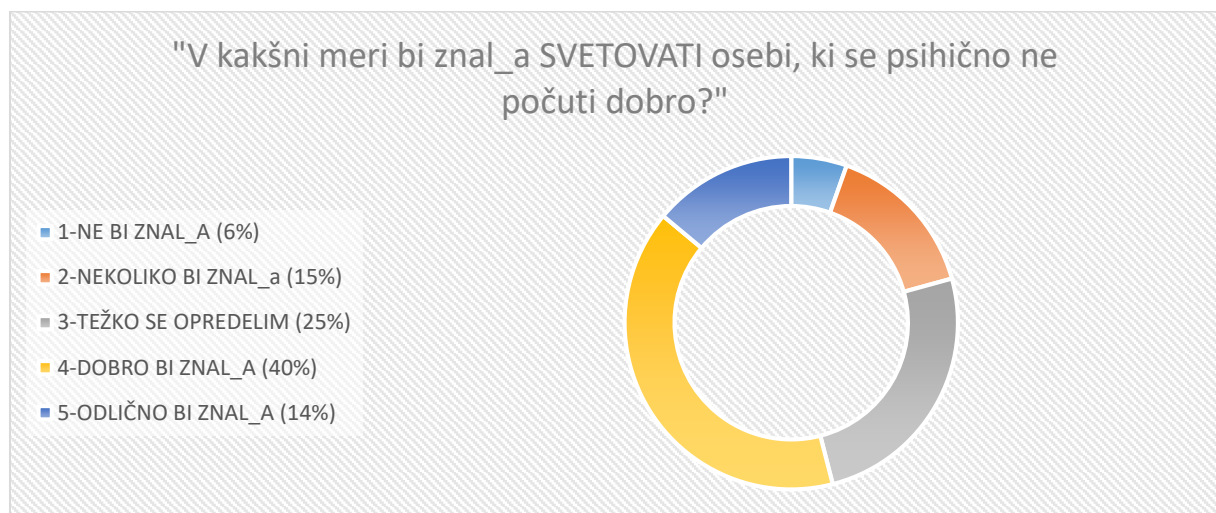


Graf 26: Ocena, v kakšni meri bi anketirane osebe znale nuditi podporo pri iskanju primernih rešitev osebi, ki se psihično ne počuti dobro. (n=574)

Podpora 4: svetovanje

230 (40%) oseb je ocenilo, da bi dobro znale svetovati osebi, ki se psihično ne počuti dobro, **88 (15%) oseb** je ocenilo, da bi znale nekoliko nuditi tovrstno podporo, **80 (14%) oseb** bi znale odlično nuditi tovrstno podporo, **31 (6%) oseb** tovrstne podpore ne bi znale nuditi. **145 (25%) oseb** je ocenilo, da se težko opredelijo glede nujenja svetovanja.

Podatki kažejo, da bi 54% oseb znale dobro ali odlično nuditi svetovanje osebi, ki se psihično ne počuti dobro, le 6% oseb tovrstne podpore ne bi znale nuditi. 25% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 27: Ocena, v kakšni meri bi anketirane osebe znale svetovati osebi, ki se psihično ne počuti dobro. (n=574)

POVZETEK IZSLEDKOV

Podatki kažejo, da se mladi večinoma dobro čutijo opolnomočeni za nudenje različne vrste podpore osebi, ki se psihično ne počuti dobro. 64% mladih bi lahko dobro ali odlično znali nuditi podporo aktivnega poslušanja, dobrih 50% mladih podporo pri prepoznavanju težave ali motnje, 56% mladih podporo pri iskanju primernih rešitev in 54% mladih podporo v obliki svetovanja. Delež mladih, ki se pri nujenju specifičnih vrst podpore niso mogli opredeliti, je na drugi strani visok in se giblje od 23- do 28%. Delež mladih, ki različne podpore ne bi znali nuditi osebi, ki se psihično ne počuti dobro, je nizek in sicer se giblje od 3- do 6%.

Vpliv različnih dejavnikov na duševno zdravje mladih

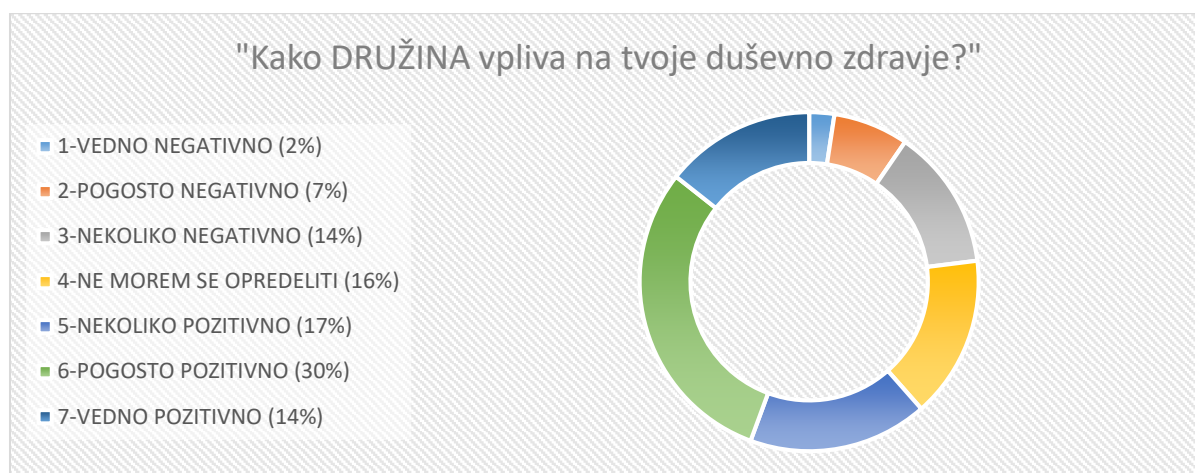
Na vprašanje »**Ovrednoti, kako spodnji dejavniki vplivajo na tvoje duševno zdravje,**« je odgovorilo **543 oseb**. Osebe so z ocenjevalno lestvico od 1 do 7 ocenjevale, kako podani dejavniki vplivajo na njihovo duševno zdravje. Ocena 1 je pomenila, da dejavnik vpliva vedno negativno, ocena 2, da vpliva pogosto negativno, ocena 3, da vpliva nekoliko negativno, ocena

4, da se oseba ne more opredeliti, ocena 5, da vpliva nekoliko pozitivno, ocena 6, da vpliva pogosto pozitivno in ocena 7, da vedno vpliva pozitivno.

Dejavnik 1: družina

163 (30%) oseb je ocenilo, da družina pogosto vpliva pozitivno na njihovo duševno zdravje, **93 (17%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **78 (14%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **73 (14%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **39 (7%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **13 oseb (2%)**, da vedno vpliva negativno. **84 (16%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 61% anketiranih oseb zaznava družino kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,96 (n=334)**. 23% oseb zaznava družino kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,48 (n=125)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 16% oseb se ni moglo opredeliti.

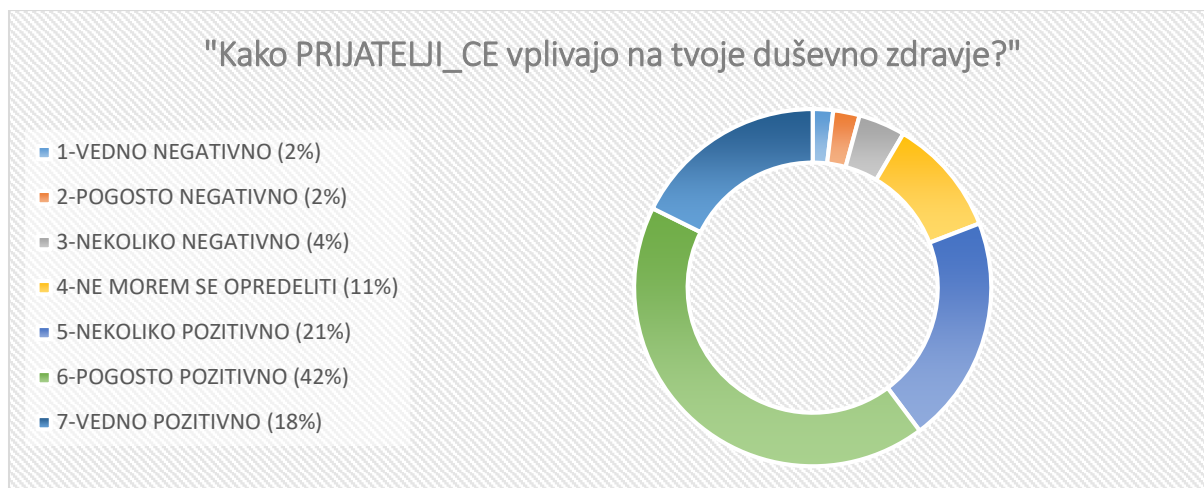


Graf 28: Ocena, kako družina vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 2: prijatelji_ice

231 (42%) oseb je ocenilo, da prijatelji_ice pogosto vplivajo pozitivno na njihovo duševno zdravje, **112 (21%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **96 (18%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **23 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **13 (2%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **10 oseb (2%)**, da vedno vpliva negativno. **58 (11%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 81% anketiranih oseb zaznava prijatelje_ice kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,96 (n=439)**. 8% oseb zaznava prijatelje_ice kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,28 (n=46)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 11% oseb se ni moglo opredeliti.

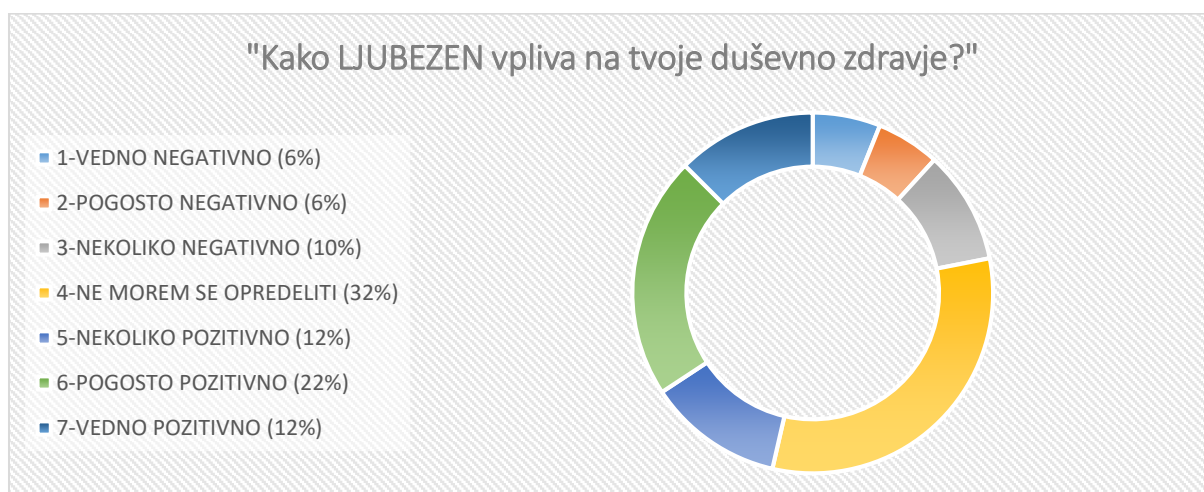


Graf 29: Ocena, kako prijatelji_ce vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 3: ljubezen

118 (22%) oseb je ocenilo, da ljubezen pogosto vpliva pozitivno na njihovo duševno zdravje, **68 (12%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje vedno pozitivno, **66 (12%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **55 (10%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **33 (6%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **31 oseb (6%)**, da pogosto vpliva negativno. **172 (32%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 46% anketiranih oseb zaznava ljubezen kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **6,01 (n=252)**. 22% oseb zaznava ljubezen kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,18 (n=119)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 32% oseb se ni moglo opredeliti.

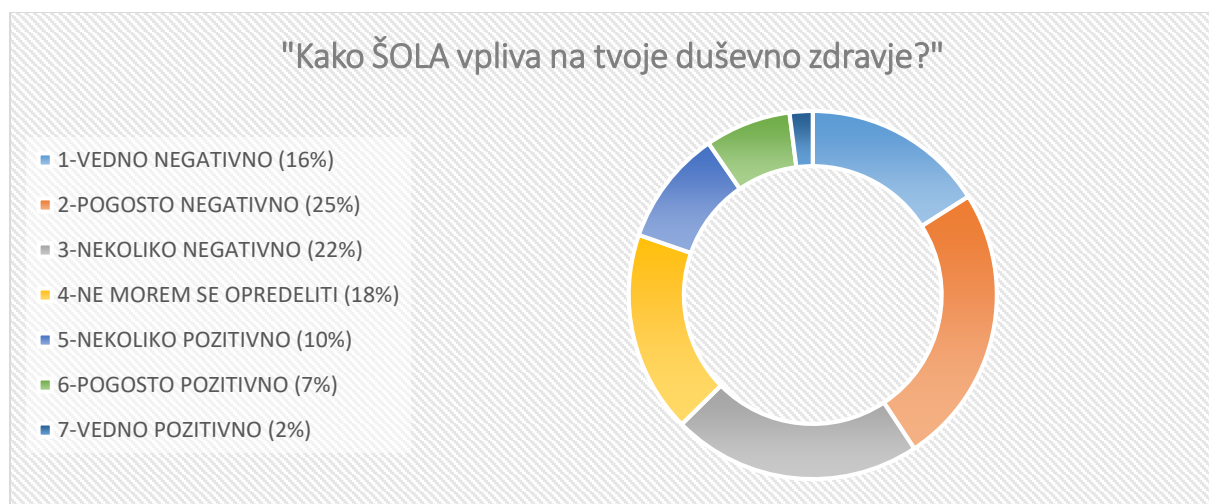


Graf 30: Ocena, kako ljubezen vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 4: šola

134 (25%) oseb je ocenilo, da šola pogosto vpliva negativno na njihovo duševno zdravje, **119 (22%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko negativno, **87 (16%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **55 (10%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **41 (7%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno in **11 oseb (2%)**, da vedno vpliva pozitivno. **96 (18%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da le 19% anketiranih oseb zaznava šolo kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,59 (n=107)**. 63% oseb zaznava šolo kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,09 (n=340)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 18% oseb se ni moglo opredeliti.

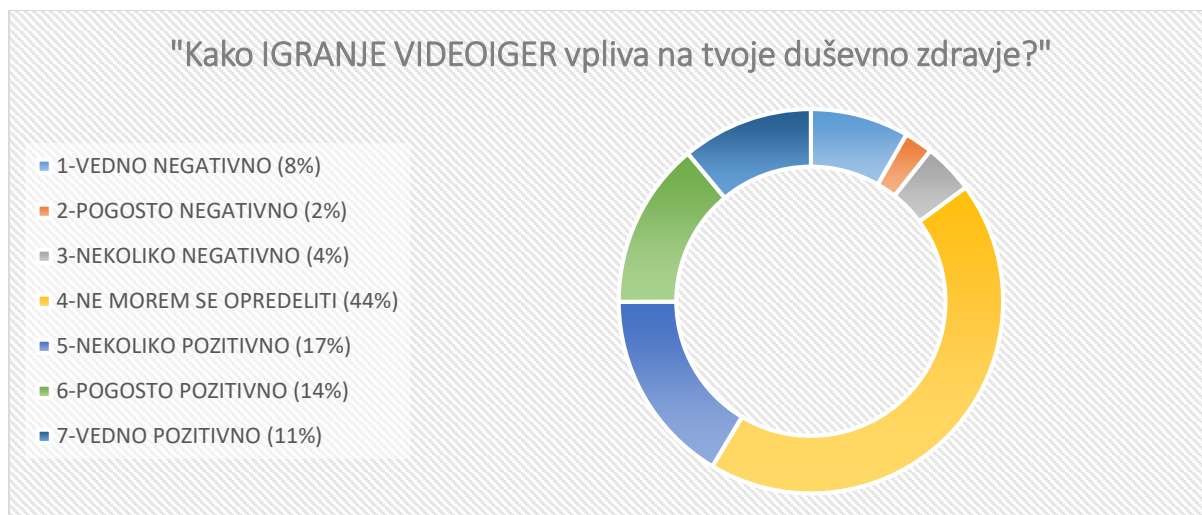


Graf 31: Ocena, kako šola vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 5: igranje videoiger

89 (17%) oseb je ocenilo, da igranje videoiger vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **76 (14%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **60 (11%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **45 (8%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **23 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno in **13 oseb (2%)**, da pogosto vpliva negativno. **237 (44%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 42% anketiranih oseb zaznava igranje videoiger kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,87 (n=225)**. 14% oseb zaznava igranje videoiger kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,73 (n=81)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 44% oseb se ni moglo opredeliti.

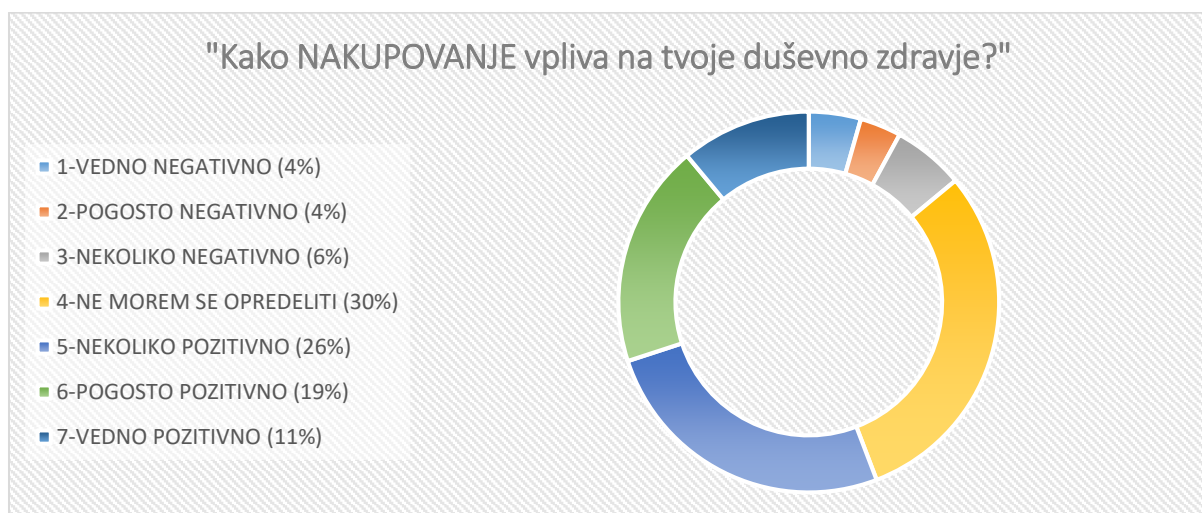


Graf 32: Ocena, kako igranje videoiger vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 6: nakupovanje

140 (26%) oseb je ocenilo, da nakupovanje vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **103 (19%) osebe** so ocenile, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **60 (11%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **33 (6%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **24 (4%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **19 oseb (4%)**, da pogosto vpliva negativno. **164 (30%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 56% anketiranih oseb zaznava nakupovanje kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,74 (n=303)**. 14% oseb zaznava nakupovanje kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,12 (n=76)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 30% oseb se ni moglo opredeliti.

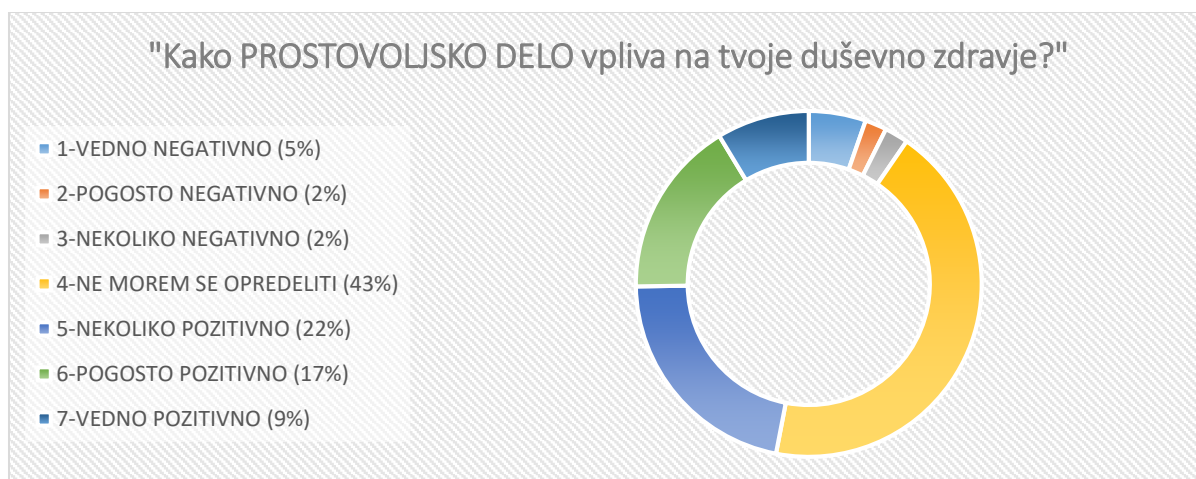


Graf 33: Ocena, kako nakupovanje vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 7: prostovoljsko delo

118 (22%) oseb je ocenilo, da prostovoljsko delo vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **90 (17%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **47 (9%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **29 (5%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **12 (2%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno in **11 oseb (2%)**, da pogosto vpliva negativno. **236 (43%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 48% anketiranih oseb zaznava prostovoljsko delo kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,72 (n=255)**. 9% oseb zaznava prostovoljsko delo kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,67 (n=52)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 43% oseb se ni moglo opredeliti.

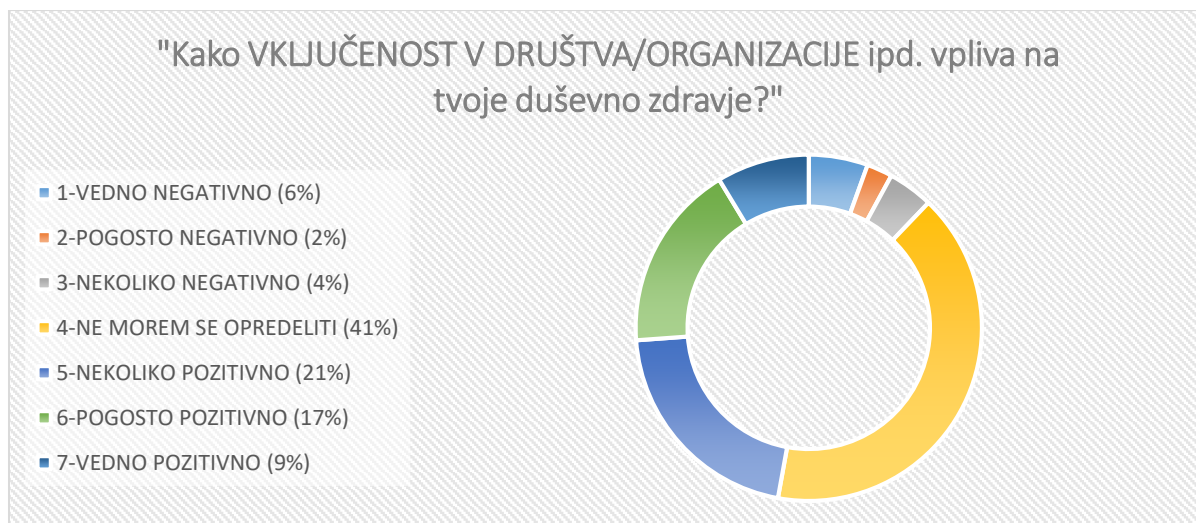


Graf 34: Ocena, kako prostovoljsko delo vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 8: vključenost v društva/organizacije, ...

114 (21%) oseb je ocenilo, da vključenost v društva/organizacije ipd. vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **95 (17%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **47 (9%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **30 (6%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **23 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno in **13 oseb (2%)**, da pogosto vpliva negativno. **221 (41%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 47% anketiranih oseb zaznava vključenost v društva/organizacije ipd. kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,74 (n=256)**. 12% oseb zaznava vključenost v društva/organizacije ipd. kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,89 (n=66)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 41% oseb se ni moglo opredeliti.

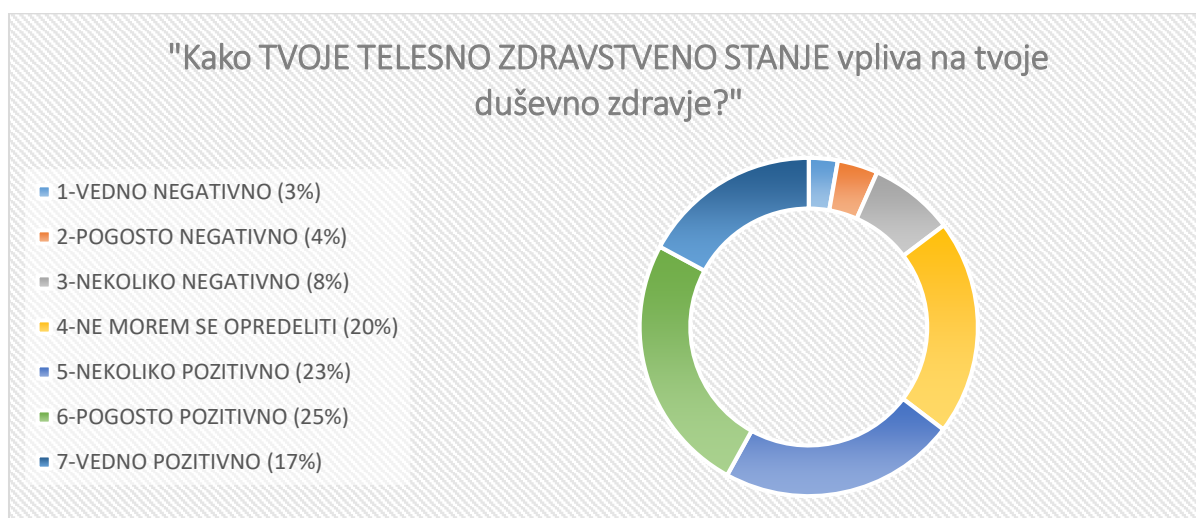


Graf 35: Ocena, kako vključenost v društva/organizacije ipd. vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 9: telesno zdravstveno stanje

135 (25%) oseb je ocenilo, da njihovo telesno zdravstveno stanje vpliva pogosto pozitivno na njihovo duševno zdravje, **123 (23%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **93 (17%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **44 (8%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **21 (4%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **15 oseb (3%)**, da vedno vpliva negativno. **112 (20%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 65% anketiranih oseb zaznava njihovo telesno zdravstveno stanje kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,91 (n=351)**. 15% oseb zaznava njihovo telesno zdravstveno stanje kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,36 (n=80)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 20% oseb se ni moglo opredeliti.

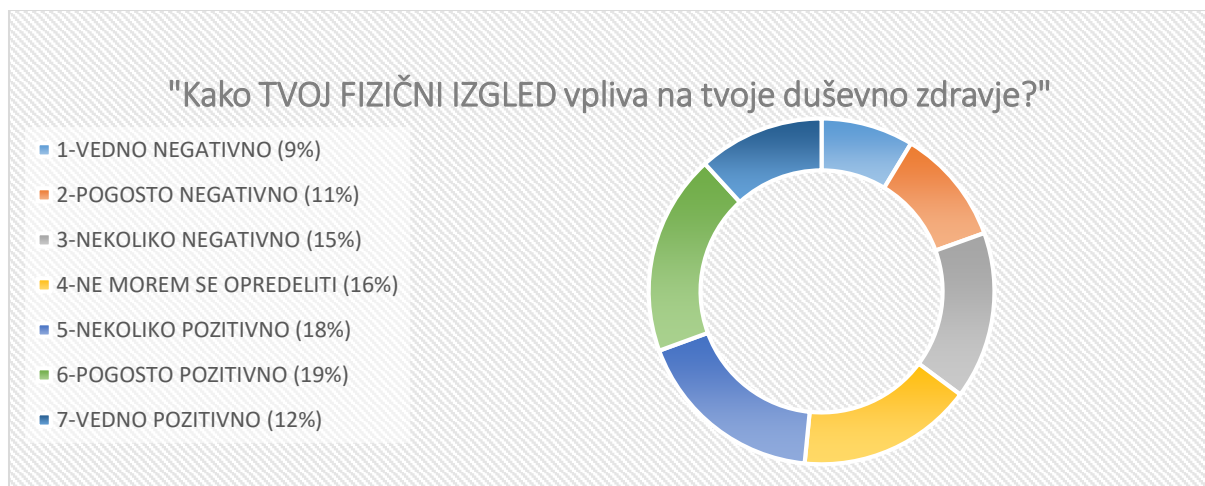


Graf 36: Ocena, kako telesno zdravstveno stanje vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 10: moj fizični izgled

102 (19%) oseb sta ocenili, da njihov fizični izgled vpliva pogosto pozitivno na njihovo duševno zdravje, **97 (18%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **85 (15%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **64 (12%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **59 (11%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **47 oseb (9%)**, da vedno vpliva negativno. **89 (16%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 49% anketiranih oseb zaznava svoj fizični izgled kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,87 (n=263)**. 35% oseb zaznava svoj fizični izgled kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,20 (n=191)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 16% oseb se ni moglo opredeliti.

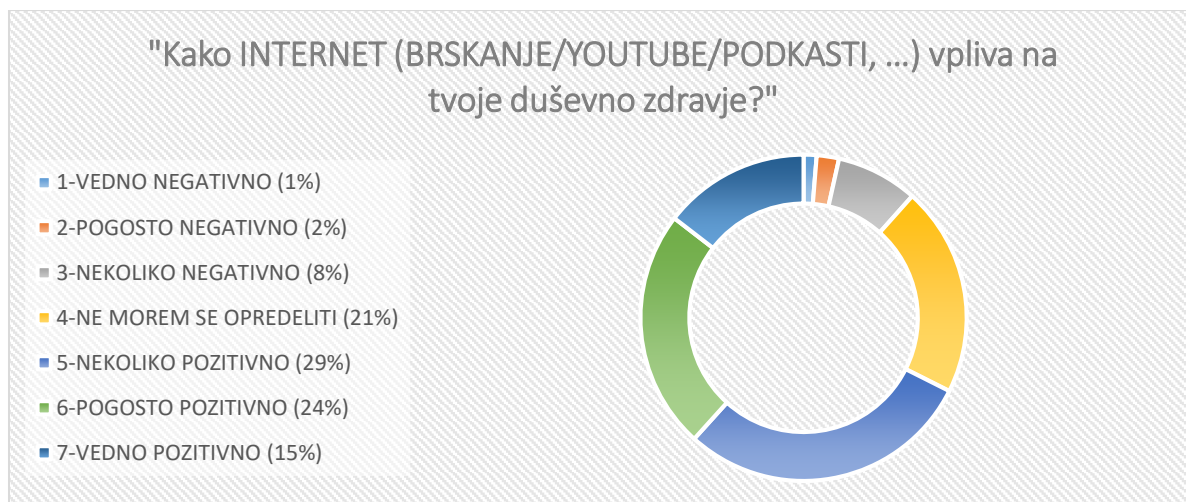


Graf 37: Ocena, kako fizični izgled vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 11: internet (brskanje/YouTube/podkasti, ...)

159 (29%) oseb je ocenilo, da internet (brskanje/YouTube/podkasti, ...) vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **129 (24%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **79 (15%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **44 (8%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **12 (2%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **7 oseb (1%)**, da vedno vpliva negativno. **113 (21%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 68% anketiranih oseb zaznava internet (brskanje/YouTube/podkasti, ...) kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,78 (n=367)**. 11% oseb zaznava internet (brskanje/YouTube/podkasti, ...) kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,59 (n=63)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 21% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 38: Ocena, kako internet (brskanje/YouTube/podkasti, ...) vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 12: moje sposobnosti, znanje, spretnosti, ...

164 (30%) oseb je ocenilo, da njihove sposobnosti, znanje, spretnosti ipd. vplivajo nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **145 (27%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **76 (14%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **34 (6%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **16 (3%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **8 oseb (2%)**, da vedno vpliva negativno. **100 (18%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 71% anketiranih oseb zaznava svoje sposobnosti, znanje, spretnosti ipd. kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,77 (n=385)**. 11% oseb zaznava svoje sposobnosti, znanje, spretnosti ipd. kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,45 (n=58)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 18% oseb se ni moglo opredeliti.

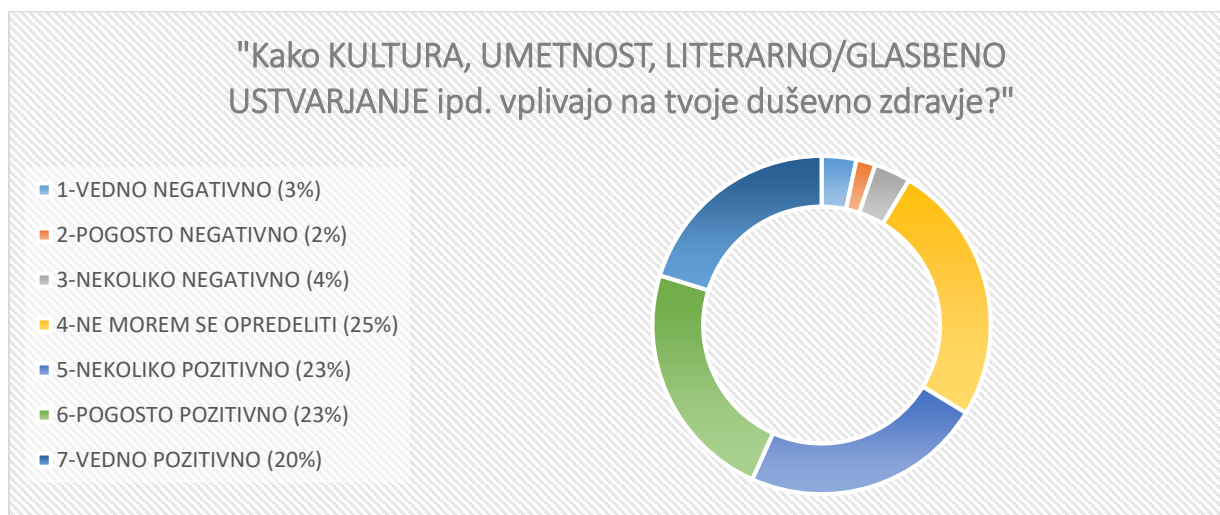


Graf 39: Ocena, kako lastne sposobnosti, znanje, spretnosti ipd. vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 13: kultura, umetnost, literarno/glasbeno ustvarjanje, ...

125 (23%) oseb je ocenilo, da kultura, umetnost, literarno/glasbeno ustvarjanje ipd. vplivajo pogosto pozitivno na njihovo duševno zdravje, isto število oseb - **125 (23%)** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **110 (20%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **19 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **18 (3%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **10 oseb (2%)**, da pogosto vpliva negativno. **136 (25%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 66% anketiranih oseb zaznava kulturo, umetnost, literarno/glasbeno ustvarjanje ipd. kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,96 (n=360)**. 9% oseb zaznava kulturo, umetnost, literarno/glasbeno ustvarjanje ipd. kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,02 (n=47)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 25% oseb se ni moglo opredeliti.



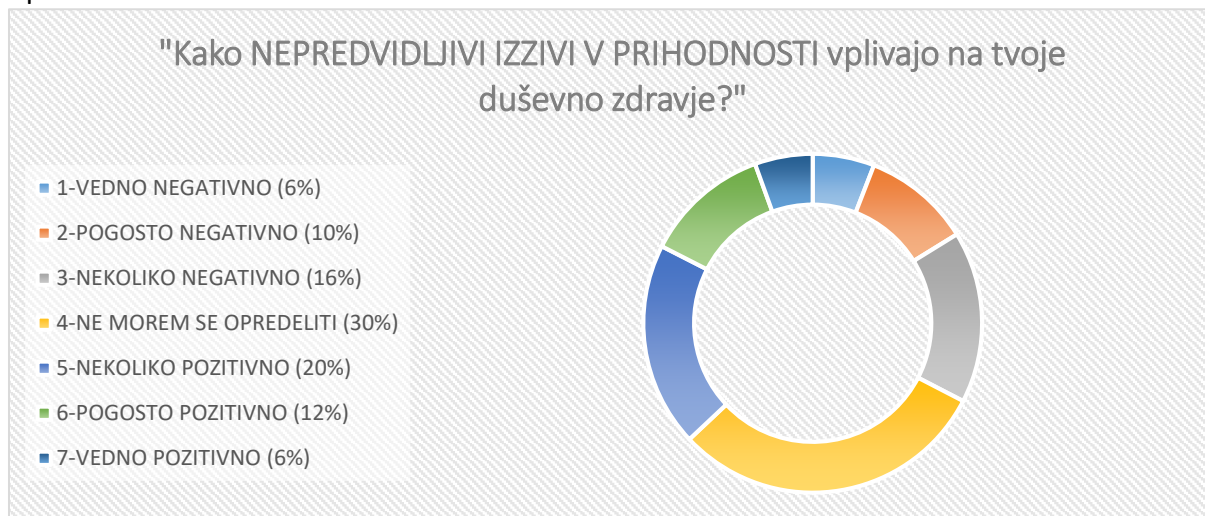
Graf 40: Ocena, kako kultura, umetnost, literarno/glasbeno ustvarjanje ipd. vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 14: nepredvidljivi izzivi v prihodnosti

106 (20%) oseb je ocenilo, da nepredvidljivi izzivi v prihodnosti vplivajo nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **89 (16%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko negativno, **65 (12%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **56 (10%) oseb**, da vpliva pogosto negativno, **32 (6%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **30 oseb (6%)**, da vpliva vedno pozitivno. **165 (30%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 38% anketiranih oseb zaznava nepredvidljive izzive v prihodnosti kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,62 (n=201)**. 32% oseb zaznava nepredvidljive izzive v prihodnosti kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,32 (n=177)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 30% oseb se ni moglo

opredeliti.

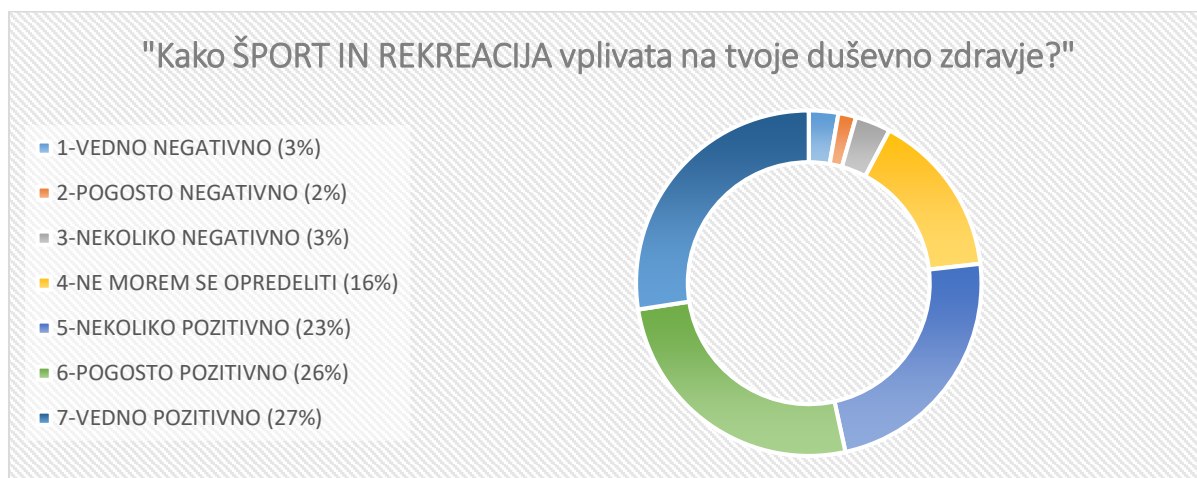


Graf 41: Ocena, kako nepredvidljivi izzivi v prihodnosti vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 15: šport in rekreacija

149 (27%) oseb je ocenilo, da šport in rekreacija vplivata vedno pozitivno na njihovo duševno zdravje, **141 (26%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **127 (23%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **18 (3%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **15 (3%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **9 oseb (2%)**, da vpliva nekoliko negativno. **84 (16%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 76% anketiranih oseb zaznava šport in rekreacijo kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **6,05 (n=417)**. 8% oseb zaznava šport in rekreacijo kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,07 (n=42)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 16% oseb se ni moglo opredeliti.

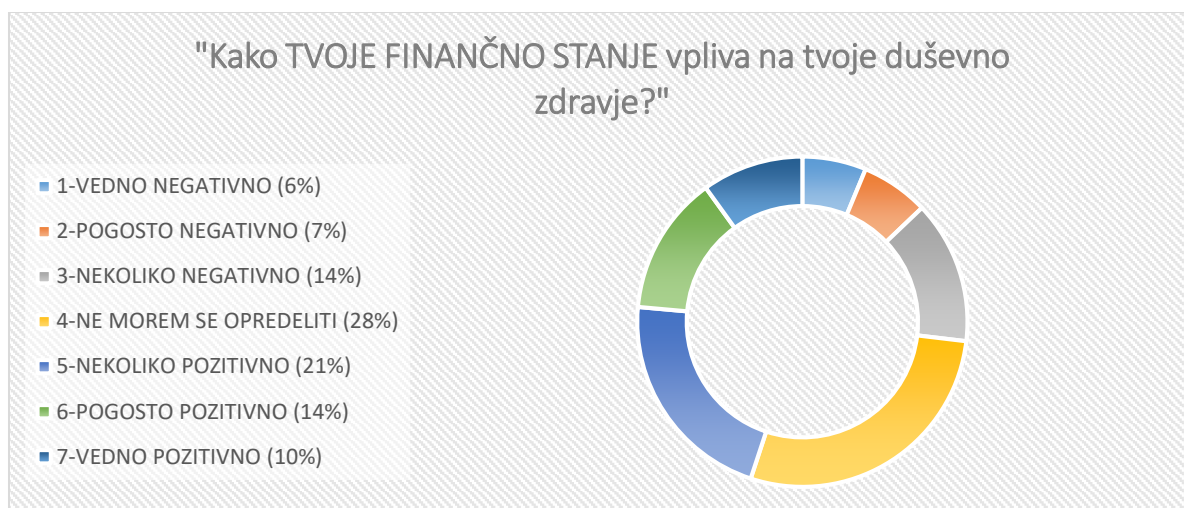


Graf 42: Ocena, kako šport in rekreacija vplivata na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 16: moje finančno stanje

116 (21%) oseb je ocenilo, da njihovo finančno stanje vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **76 (14%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko negativno, **74 (14%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **54 (10%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **36 (7%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **34 oseb (6%)**, da vpliva vedno negativno. **153 (28%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 45% anketiranih oseb zaznava lastno finančno stanje kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,75 (n=244)**. 27% oseb zaznava lastno finančno stanje kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,29 (n=146)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 28% oseb se ni moglo opredeliti.

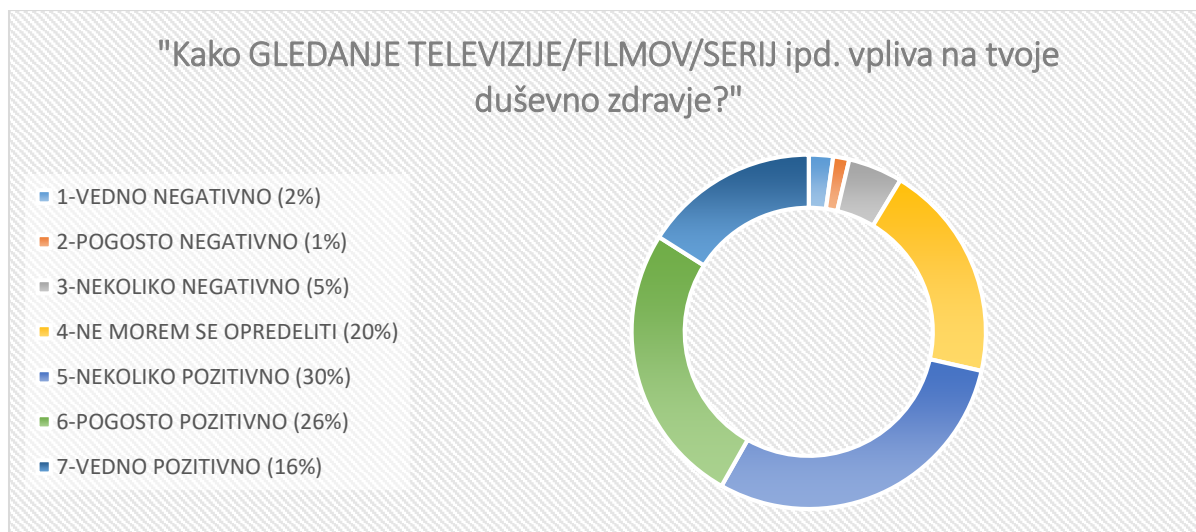


Graf 43: Ocena, kako finančno stanje vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 17: gledanje televizije/filmov/serij, ...

161 (30%) oseb je ocenilo, da gledanje televizije/filmov/serij ipd. vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **140 (26%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **87 (16%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **27 (5%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **12 (2%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **8 oseb (1%)**, da vpliva pogosto negativno. **108 (20%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 72% anketiranih oseb zaznava gledanje televizije/filmov/serij ipd. kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,81 (n=388)**. 8% oseb zaznava gledanje televizije/filmov/serij ipd. kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,32 (n=47)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 20% oseb se ni moglo opredeliti.

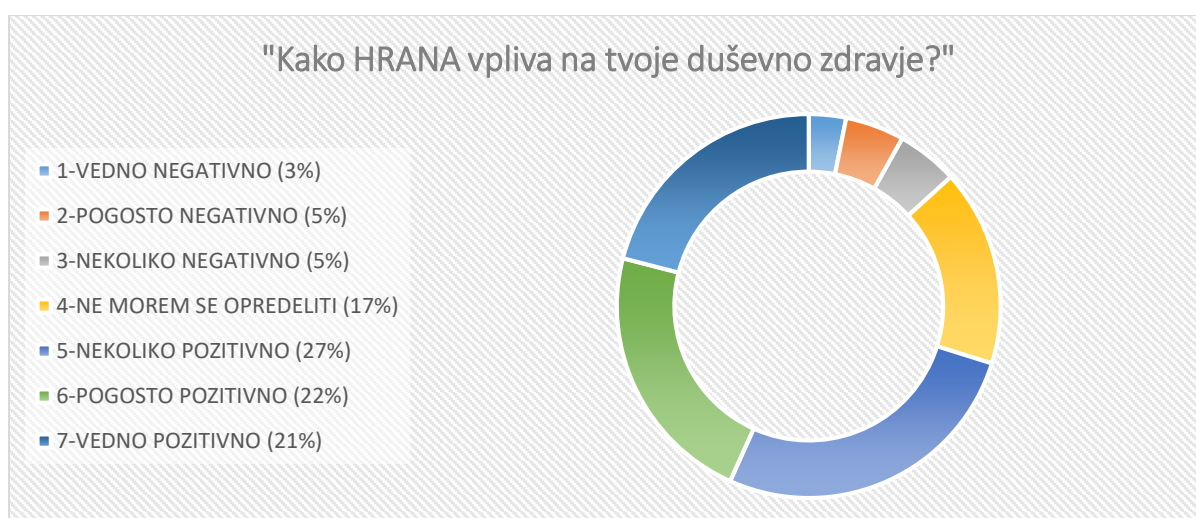


Graf 44: Ocena, kako gledanje televizije/filmov/serij ipd. vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 18: hrana

146 (27%) oseb je ocenilo, da hrana vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **121 (22%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **114 (21%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **28 (5%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **27 (5%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **17 oseb (3%)**, da vpliva vedno negativno. **90 (17%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 70% anketiranih oseb zaznava hrano kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,92 (n=381)**. 13% oseb zaznava hrano kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,15 (n=72)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 17% oseb se ni moglo opredeliti.

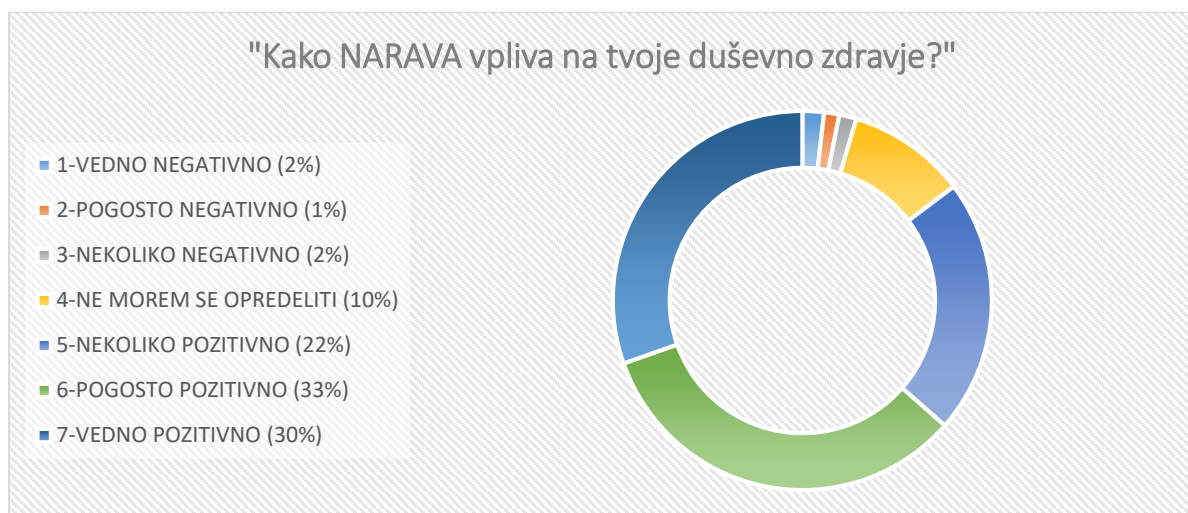


Graf 45: Ocena, kako hrana vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 19: narava

180 (33%) oseb je ocenilo, da narava vpliva pogosto pozitivno na njihovo duševno zdravje, **165 (30%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje vedno pozitivno, **118 (22%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **10 (2%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **8 (2%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno in **7 oseb (1%)**, da vpliva pogosto negativno. **55 (10%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 85% anketiranih oseb zaznava naravo kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **6,10 (n=463)**. 5% oseb zaznava naravo kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,92 (n=25)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 10% oseb se ni moglo opredeliti.

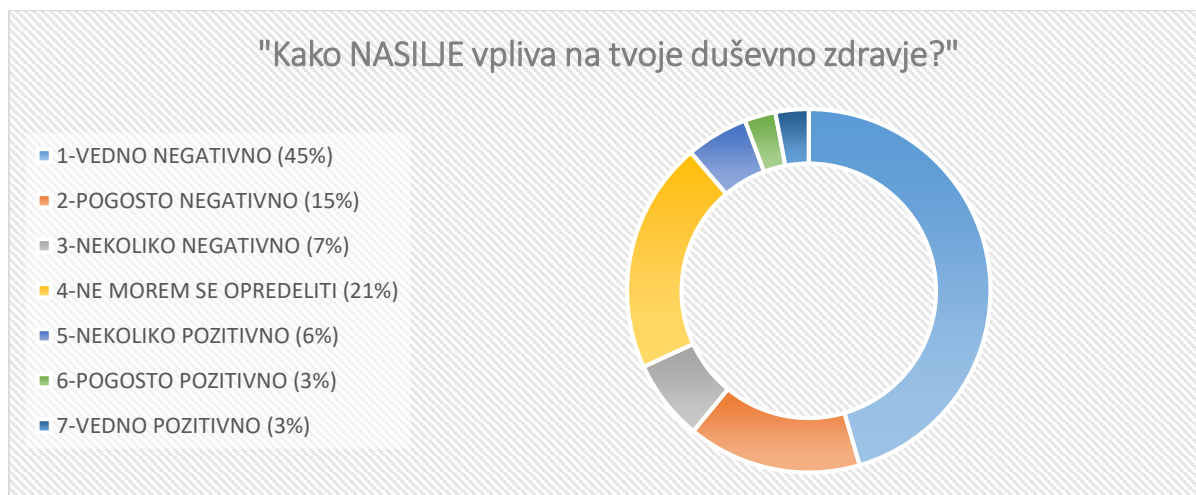


Graf 46: Ocena, kako narava vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 20: nasilje

247 (45%) oseb je ocenilo, da nasilje vpliva vedno negativno na njihovo duševno zdravje, **84 (15%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto negativno, **39 (7%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **30 (6%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **16 (3%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno in **15 oseb (3%)**, da vpliva pogosto pozitivno. **112 (21%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 67% anketiranih oseb zaznava nasilje kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,44 (n=370)**. 12% oseb zaznava nasilje kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,77 (n=61)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 21% oseb se ni moglo opredeliti.

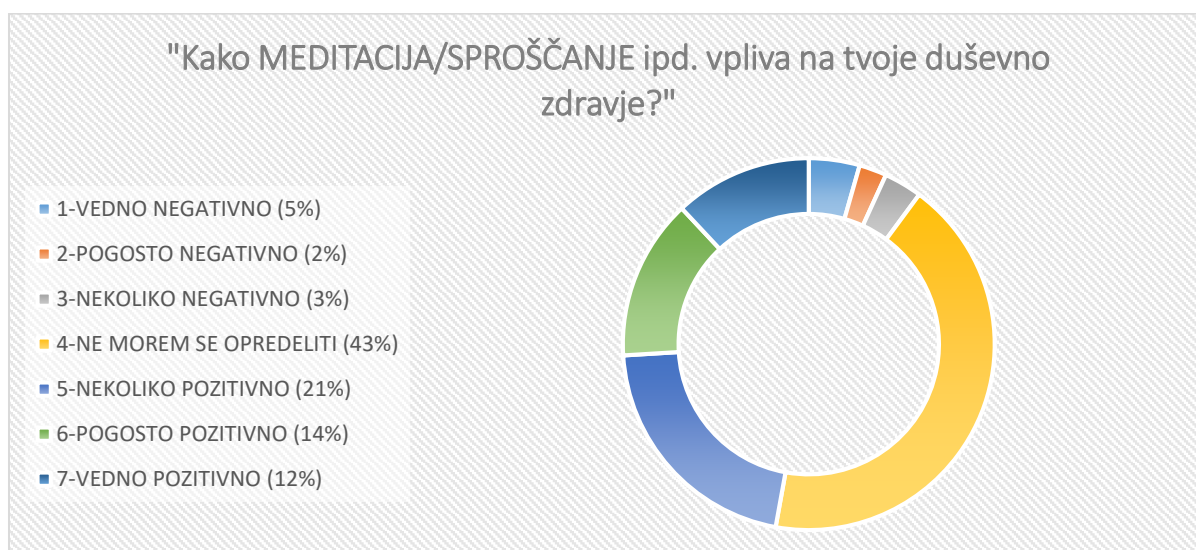


Graf 47: Ocena, kako nasilje vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 21: meditacija/sproščanje, ...

115 (21%) oseb je ocenilo, da meditacija/sproščanje ipd. vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **76 (14%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **65 (12%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **24 (5%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **18 (3%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno in **13 oseb (2%)**, da vpliva pogosto negativno. **232 (43%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 47% anketiranih oseb zaznava meditacijo/sproščanje ipd. kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,80 (n=256)**. 10% oseb zaznava meditacijo/sproščanje ipd. kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,89 (n=55)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 43% oseb se ni moglo opredeliti.

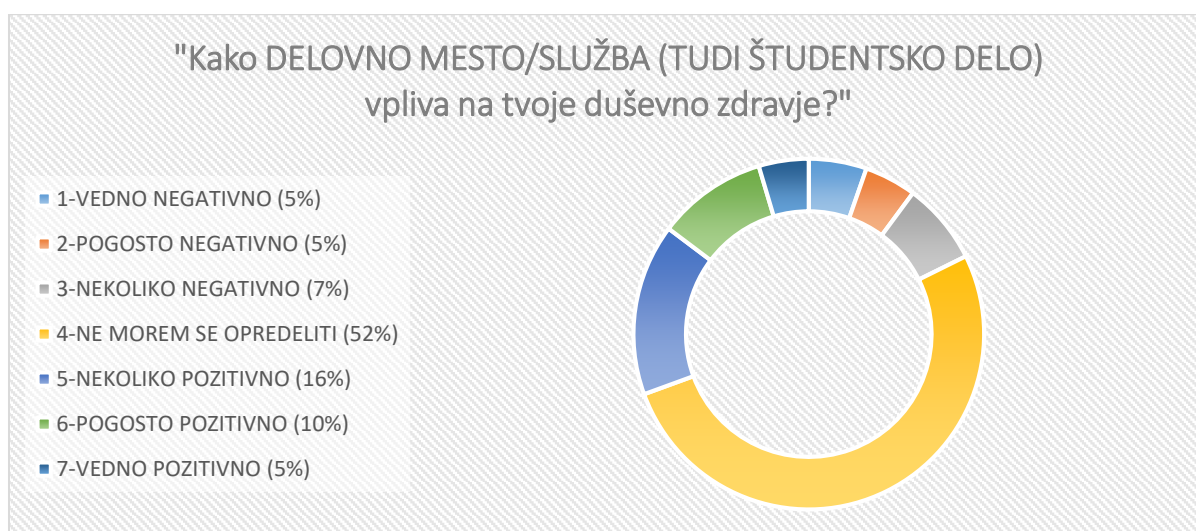


Graf 48: Ocena, kako meditacija/sproščanje ipd. vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 22: delovno mesto/služba (tudi študentsko delo)

86 (16%) oseb je ocenilo, da delovno mesto/služba (tudi študentsko delo) vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **55 (10%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **41 (7%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **29 (5%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **26 (5%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **25 oseb (5%)**, da vpliva vedno pozitivno. **281 (52%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 31% anketiranih oseb zaznava delovno mesto/službo (tudi študentsko delo) kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,63 (n=166)**. 17% oseb zaznava delovno mesto/službo (tudi študentsko delo) kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,13 (n=96)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 52% oseb se ni moglo opredeliti.

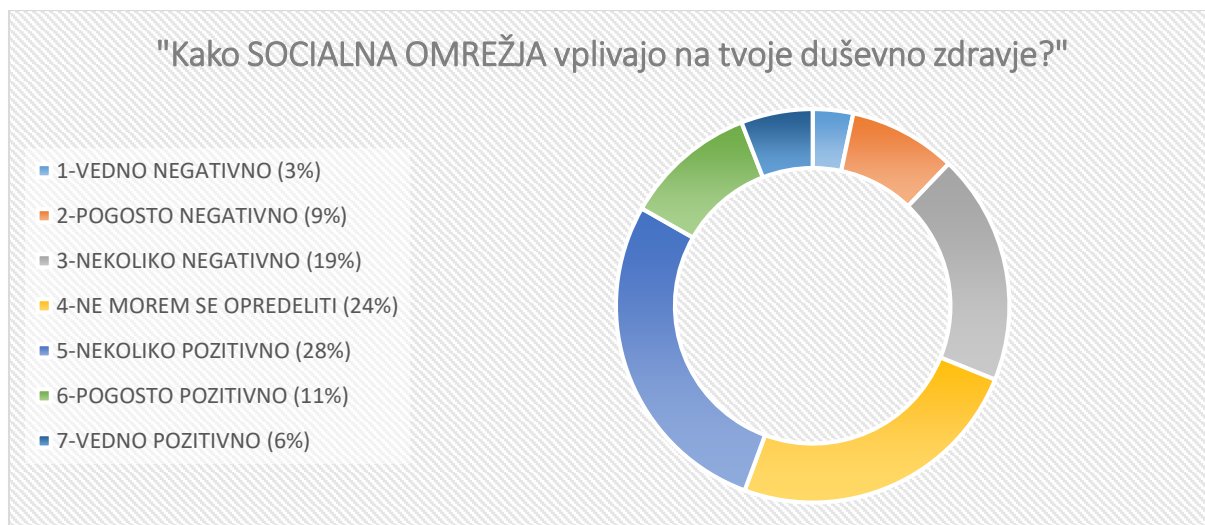


Graf 49: Ocena, kako delovno mesto/služba (tudi študentsko delo) vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 23: socialna omrežja

150 (28%) oseb je ocenilo, da socialna omrežja vplivajo nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **103 (19%) oseb** so ocenile, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko negativno, **59 (11%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **48 (9%) oseb**, da vpliva pogosto negativno, **32 (6%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno in **18 oseb (3%)**, da vpliva vedno negativno. **133 (24%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 45% anketiranih oseb zaznava socialna omrežja kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,51 (n=241)**. 31% oseb zaznava socialna omrežja kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,50 (n=169)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 24% oseb se ni moglo opredeliti.

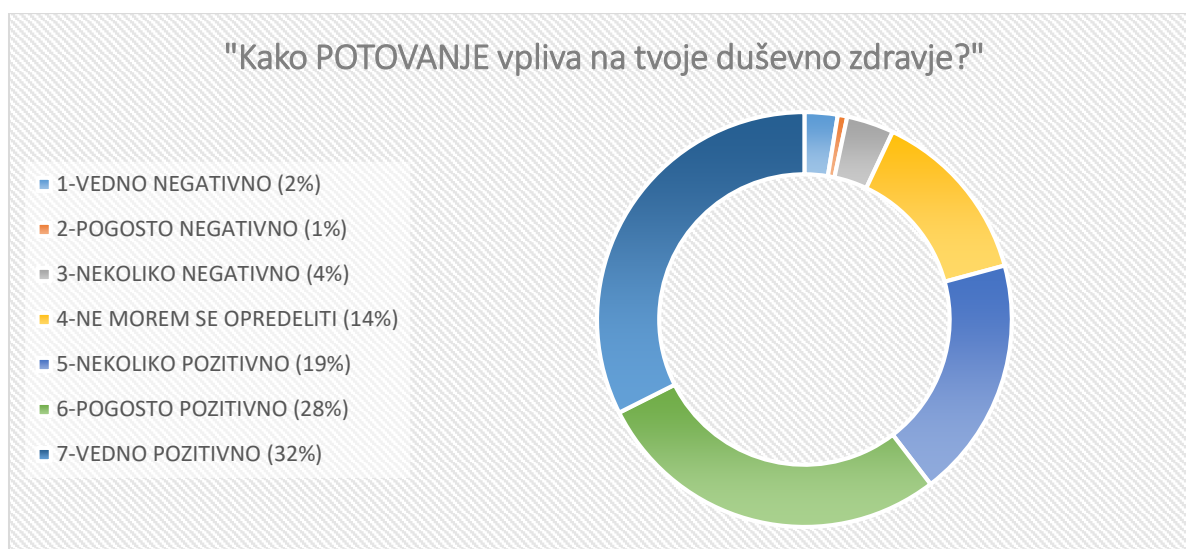


Graf 50: Ocena, kako socialna omrežja vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 24: potovanje

176 (32%) oseb je ocenilo, da potovanje vpliva vedno pozitivno na njihovo duševno zdravje, **152 (28%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **102 (19%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **20 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **14 (2%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **4 (1%) osebe**, da vpliva pogosto negativno. **75 (14%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 79% anketiranih oseb zaznava potovanje kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **6,17 (n=430)**. 7% oseb zaznava potovanje kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,16 (n=38)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 14% oseb se ni moglo opredeliti.

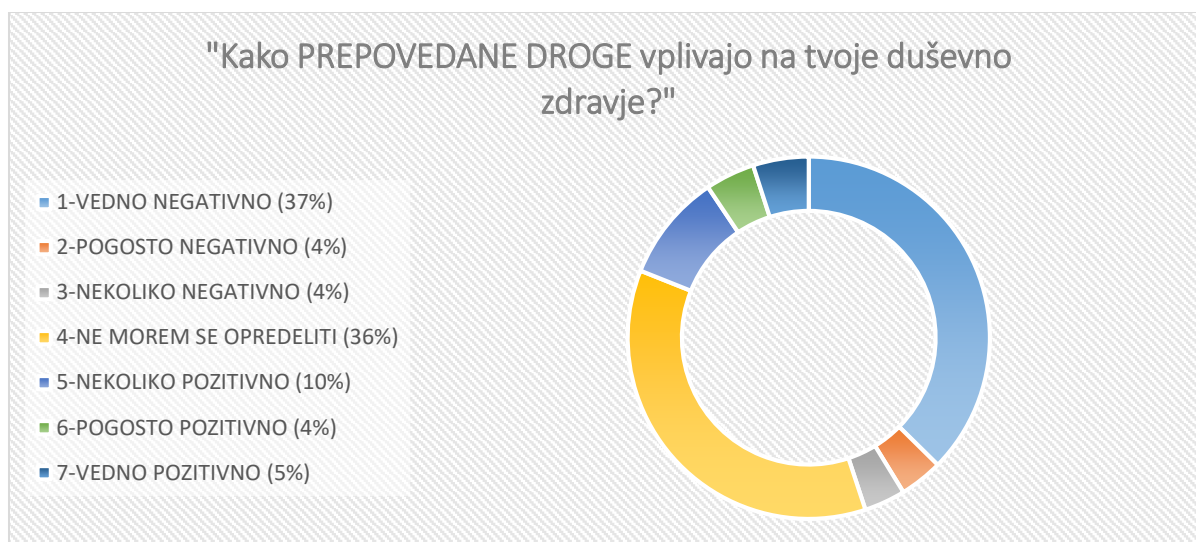


Graf 51: Ocena, kako potovanje vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 25: prepovedane droge

203 (37%) oseb so ocenile, da prepovedane droge vplivajo vedno negativno na njihovo duševno zdravje, **52 (10%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **27 (5%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **24 (4%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **21 (4%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **20 (4%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno. **196 (36%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 45% anketiranih oseb zaznava prepovedane droge kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,25 (n=244)**. 19% oseb zaznava prepovedane droge kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,76 (n=103)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 36% oseb se ni moglo opredeliti.

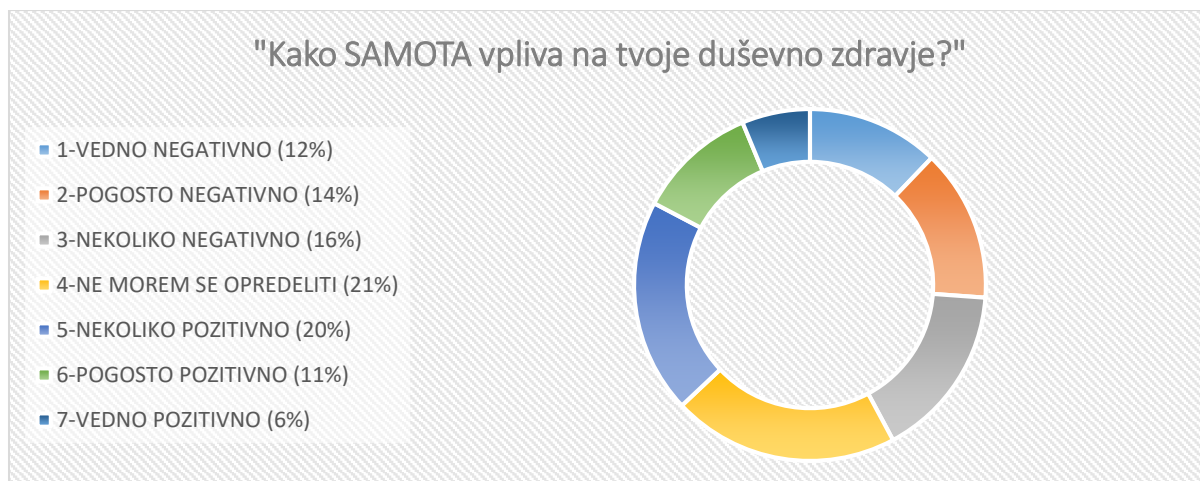


Graf 52: Ocena, kako prepovedane droge vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 26: samota

107 (20%) oseb je ocenilo, da samota vpliva nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **87 (16%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko negativno, **76 (14%) oseb**, da vpliva pogosto negativno, **66 (12%) oseb**, da vpliva vedno negativno, **60 (11%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno in **34 (6%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno. **113 (21%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 37% anketiranih oseb zaznava samoto kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,64 (n=201)**. 42% oseb zaznava samoto kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,09 (n=229)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 21% oseb se ni moglo opredeliti.

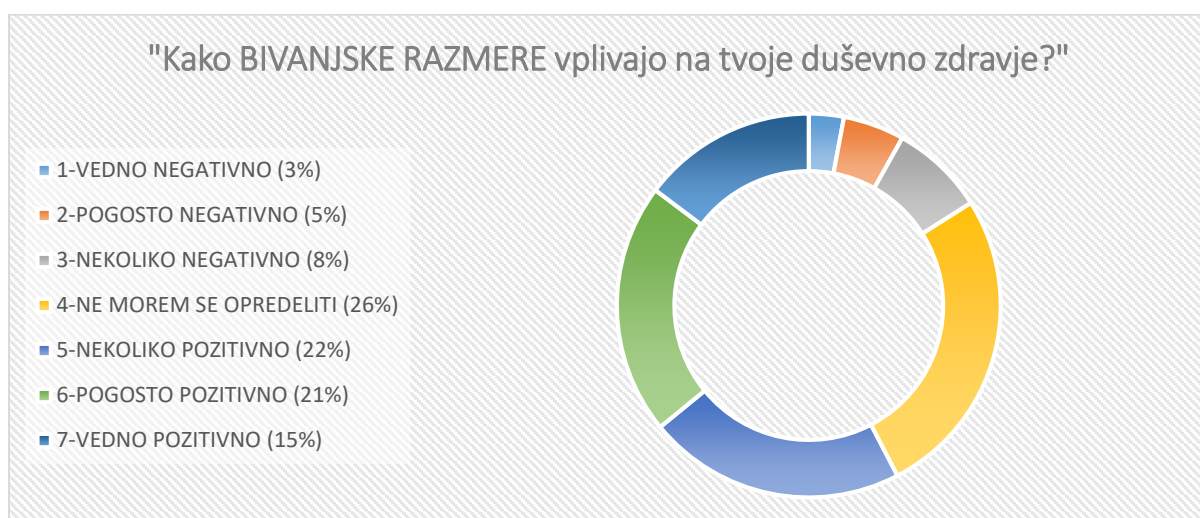


Graf 53: Ocena, kako samota vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 27: bivanjske razmere

118 (22%) oseb je ocenilo, da bivanjske razmere vplivajo nekoliko pozitivno na njihovo duševno zdravje, **115 (21%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto pozitivno, **80 (15%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **43 (8%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **28 (5%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **16 (3%) oseb**, da vpliva vedno negativno. **143 (26%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 58% anketiranih oseb zaznava bivanjske razmere kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,88 (n=313)**. 16% oseb zaznava bivanjske razmere kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,31 (n=87)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 26% oseb se ni moglo opredeliti.

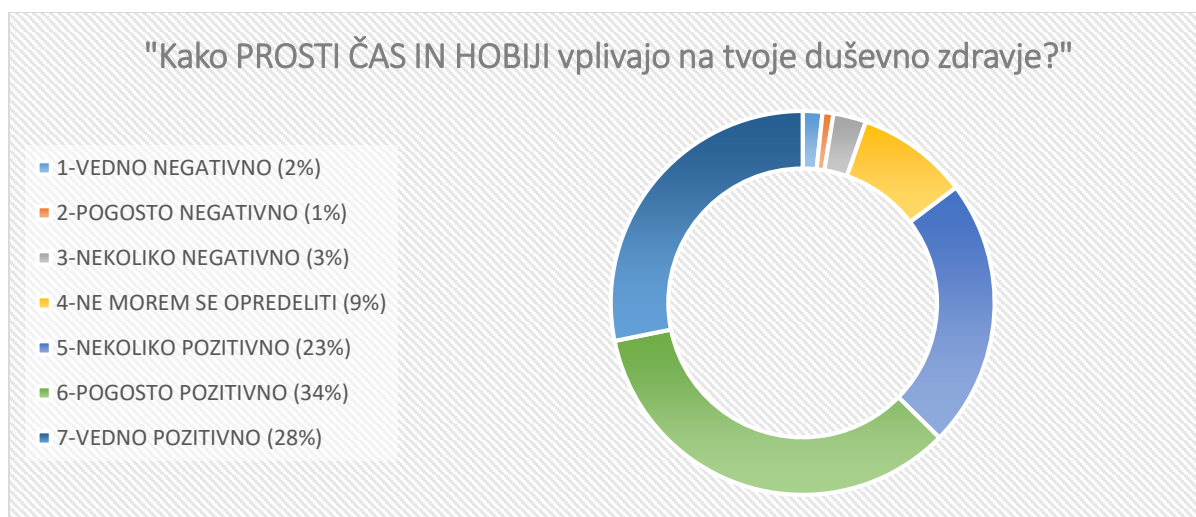


Graf 54: Ocena, kako bivanjske razmere vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 28: prosti čas in hobiji

187 (34%) oseb je ocenilo, da prosti čas in hobiji vplivajo pogosto pozitivno na njihovo duševno zdravje, **153 (28%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje vedno pozitivno, **123 (23%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **15 (3%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **9 (2%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **5 (1%) oseb**, da vpliva pogosto negativno. **51 (9%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 85% anketiranih oseb zaznava prosti čas in hobije kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **6,06 (n=463)**. 6% oseb zaznava prosti čas in hobije kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,21 (n=29)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 9% oseb se ni moglo opredeliti.

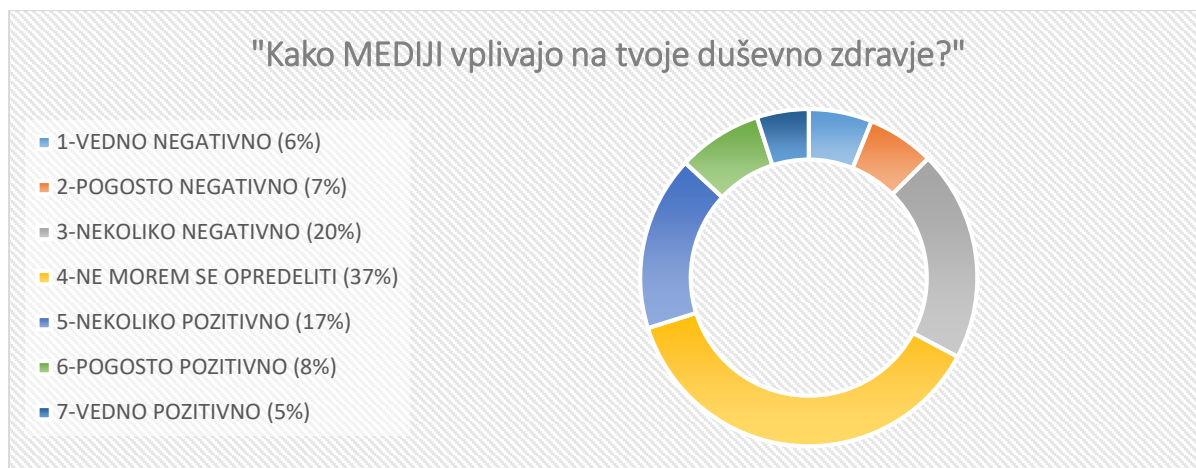


Graf 55: Ocena, kako prosti čas in hobiji vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 29: mediji

110 (20%) oseb je ocenilo, da mediji vplivajo nekoliko negativno na njihovo duševno zdravje, **91 (17%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **44 (8%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **35 (7%) oseb**, da vpliva pogosto negativno, **33 (6%) oseb**, da vpliva vedno negativno in **27 (5%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno. **203 (37%) osebe** se pri dejavniku niso mogle opredeliti.

Podatki kažejo, da 30% anketiranih oseb zaznava medije kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,60 (n=162)**. 33% oseb zaznava medije kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **2,43 (n=178)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 37% oseb se ni moglo opredeliti.

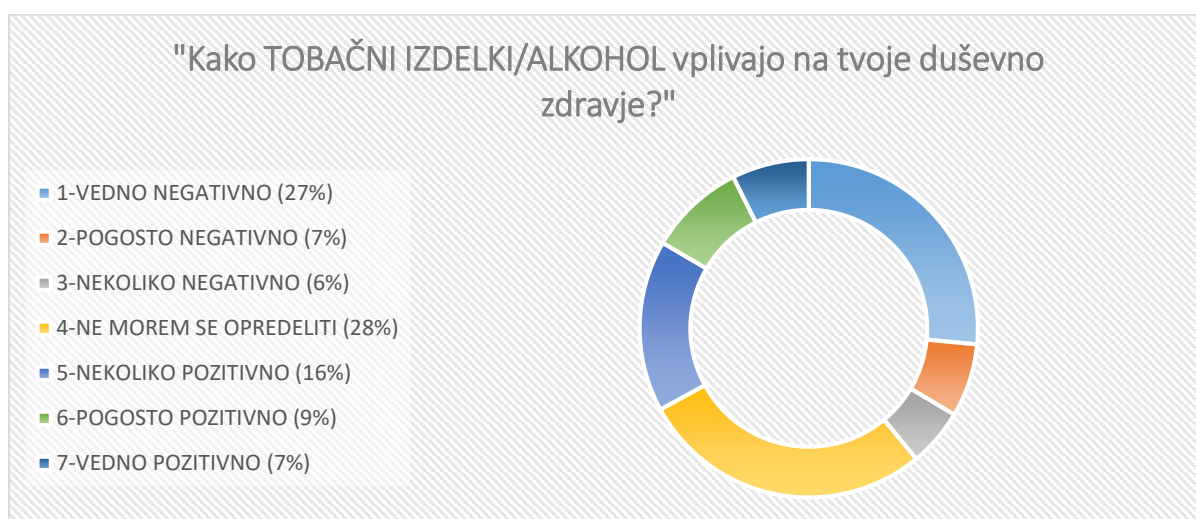


Graf 56: Ocena, kako mediji vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 30: **tobačni izdelki/alkohol**

144 (27%) oseb je ocenilo, da tobačni izdelki/alkohol vplivajo vedno negativno na njihovo duševno zdravje, **89 (16%) oseb** je ocenilo, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje nekoliko pozitivno, **50 (9%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno, **40 (7%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno, **38 (7%) oseb**, da vpliva pogosto negativno in **30 (6%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno. **152 (28%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 32% anketiranih oseb zaznava tobačne izdelke/alkohol kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,73 (n=179)**. 40% oseb zaznava tobačne izdelke/alkohol kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,46 (n=212)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 28% oseb se ni moglo opredeliti.

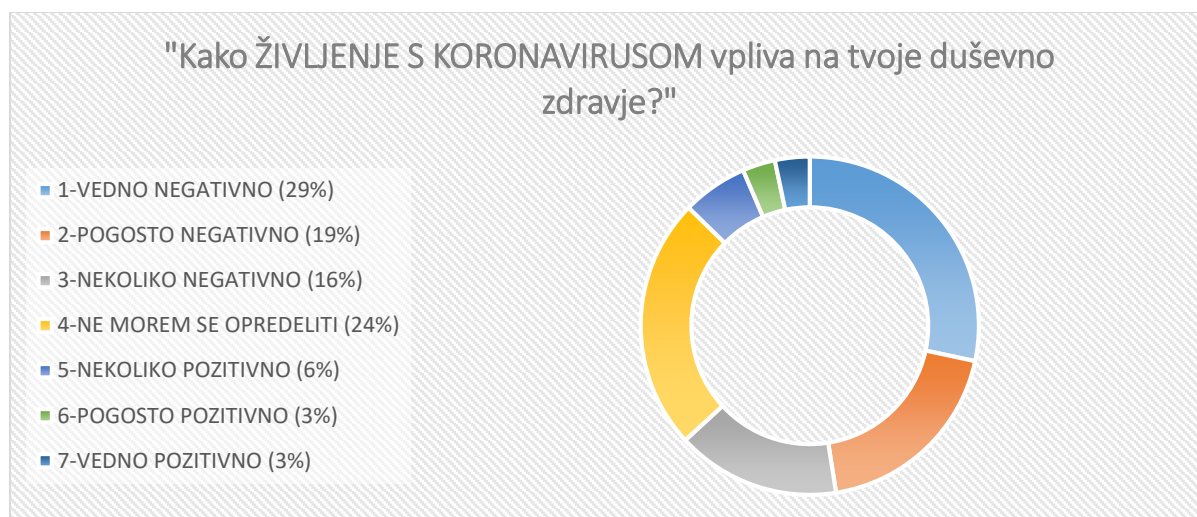


Graf 57: Ocena, kako tobačni izdelki/alkohol vplivajo na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

Dejavnik 31: življenje s koronavirusom

154 (29%) oseb je ocenilo, da življenje s koronavirusom vpliva vedno negativno na njihovo duševno zdravje, **104 (19%) osebe** so ocenile, da ta dejavnik vpliva na njihovo duševno zdravje pogosto negativno, **85 (16%) oseb**, da vpliva nekoliko negativno, **34 (6%) oseb**, da vpliva nekoliko pozitivno, **18 (3%) oseb**, da vpliva vedno pozitivno in **17 (3%) oseb**, da vpliva pogosto pozitivno. **131 (24%) oseb** se pri dejavniku ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 64% anketiranih oseb zaznava življenje s koronavirusom kot negativni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva negativno osnovo, je **1,80 (n=343)**. 12% oseb zaznava življenje s koronavirusom kot pozitivni dejavnik za njihovo duševno zdravje. Povprečna ocena, kar zadeva pozitivno osnovo, je **5,77 (n=69)**. Povprečni oceni ne vključujeta odgovorov 'ne morem se opredeliti'. 24% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 58: Ocena, kako življenje s koronavirusom vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb. (n=543)

POVZETEK IZSLEDKOV

V spodnji tabeli 1 smo dejavnike razvrstili_e glede na delež mladih, ki so se opredelili za pozitivno oziroma negativno osnovo dejavnika, kar zadeva vpliv na njihovo duševno zdravje. Pri vsakem je razvidna tudi povprečna ocena pozitivne oziroma negativne osnove ter delež neopredeljenih mladih. Povprečna ocena pozitivne osnove lahko rangira dejavnike na način:

- od 5,01 do 6 – dejavnik vpliva name od nekoliko pozitivno do pogosto pozitivno,
- od 6,01 do 7 – dejavnik vpliva name od pogosto pozitivno do vedno pozitivno.

Povprečna ocena negativne osnove lahko rangira dejavnike na način:

- od 1 do 2 – dejavnik vpliva name vedno negativno do pogosto negativno,
- od 2,01 do 3 – dejavnik vpliva name od pogosto negativno do nekoliko negativno.

Dejavniki so v tabeli rangirani glede na delež opredeljenih s pozitivno osnovo. Glede na v tabeli razvrščene podatke lahko rečemo, da so mladi ocenili, da pozitivno na njihovo duševno zdravje vplivajo sledeči dejavniki od najpogosteje označenega kot pozitivnega do manjkrat označenega kot pozitivnega, s pragom vsaj 61% pozitivnih odzivov:

- narava,
- prosti čas in hobiji,
- prijatelji_ce,
- potovanje,
- šport in rekreacija,
- gledanje televizije, filmov, serij ipd.,
- moje sposobnosti, znanje, spretnosti ipd.,
- hrana,
- internet (brskanje, YouTube, podcasti, ...),
- kultura, umetnost, literarno in glasbeno ustvarjanje,
- telesno zdravstveno stanje,
- družina.

Glede na povprečno oceno pozitivne osnove pri posameznem dejavniku, so najvišjo od zgoraj navedenih dosegli (vsaj 6,01):

- potovanje,
- narava,
- prosti čas in hobiji,
- šport in rekreacija
- in na zgornjo lestvico neumeščen dejavnik – ljubezen.

Na zgornjo lestvico pozitivnih dejavnikov, bi lahko umestili_e tudi sledeče, ki pa niso dosegli praga 61% pozitivnih odzivov, nekateri tudi zaradi večjega deleža neopredeljenih odgovorov:

- bivanjske razmere,
- nakupovanje,
- prostovoljsko delo,
- meditacija, sproščanje ipd.,
- vključenost v društva, organizacije ipd.,
- igranje videoiger.

Zgoraj naštetje smo iz previdnosti pri interpretaciji v tabelo umestili_e med mejne dejavnike, kar zadeva pozitivni in negativni vpliv. Med temi so še:

- moj fizični izgled,
- ljubezen,
- moje finančno stanje,
- socialna omrežja.

Glede na v tabeli razvrščene dejavnike lahko rečemo, da so mladi ocenili, da negativno na njihovo duševno zdravje vplivajo sledeči dejavniki od najpogosteje označenega kot negativnega do manjkrat označenega kot negativnega, s pragom vsaj 40% odzivov z negativno osnovo:

- nasilje,
- življenje s koronavirusom,
- šola,
- prepovedane droge,
- samota,
- tobačni izdelki in alkohol.

Glede na povprečno oceno negativne osnove pri posameznem dejavniku, so najnižjo od zgoraj navedenih dosegli (od 1 do 1,50):

- prepovedane droge,
- nasilje,
- tobačni izdelki in alkohol.

Tudi med dejavniki, ki so razporejeni v del tabele, ki izkazuje negativni vpliv na duševno zdravje mladih, je tudi zaradi velikega deleža neopredeljenih nekaj takšnih, ki bi jih lahko označili_e za mejne. Ti so:

- nepredvidljivi izzivi v prihodnosti,
- delovno mesto/slужba (tudi študentsko delo),
- mediji.

DEJAVNIK	POZITIVNA OSNOVA		NEGATIVNA OSNOVA		DELEŽ NEOPREDELJENIH
	DELEŽ OPREDELJENIH	POVPREČNA OCENA	DELEŽ OPREDELJENIH	POVPREČNA OCENA	
NARAVA	85%	6,10	5%	1,92	10%
PROSTI ČAS IN HOBIJI	85%	6,06	6%	2,21	9%
PRIJATELJI_CE	81%	5,96	8%	2,28	11%
POTOVANJE	79%	6,17	7%	2,16	14%
ŠPORT IN REKREACIJA	76%	6,05	8%	2,07	16%
GLELANJE TELEVIZIJE/FILMOV/SERIJ ipd.	72%	5,81	8%	2,32	20%
MOJE SPOSOBNOSTI, ZNANJE, SPRETNOSTI ipd.	71%	5,77	11%	2,45	18%
HRANA	70%	5,92	13%	2,15	17%
INTERNET (brskanje/YouTube/podkasti, ...)	68%	5,78	11%	2,59	21%
KULTURA, UMETNOST, LITERARNO/GLASBENO USTVARJANJE ipd.	66%	5,96	9%	2,02	25%
TELESNO ZDRAVSTVENO STANJE	65%	5,91	15%	2,36	20%
DRUŽINA	61%	5,96	23%	2,48	16%
BIVANJSKE RAZMERE	58%	5,88	16%	2,31	26%
NAKUPOVANJE	56%	5,74	14%	2,12	30%
MOJ FIZIČNI IZGLED	49%	5,87	35%	2,20	16%
PROSTOVOLJSKO DELO	48%	5,72	9%	1,67	43%
MEDITACIJA/SPROŠČANJE ipd.	47%	5,80	10%	1,89	43%
VKLJUČENOST V DRUŠTVA/ORGANIZACIJE ipd.	47%	5,74	12%	1,89	41%
LJUBEZEN	46%	6,01	22%	2,18	32%
MOJE FINANČNO STANJE	45%	5,75	27%	2,29	28%
SOCIALNA OMREŽJA	45%	5,51	31%	2,50	24%
IGRANJE VIDEOIGER	42%	5,87	14%	1,73	44%
NEPREDVIDLJIVI IZZIVI V PRIHODNOSTI	38%	5,62	32%	2,32	30%
SAMOTA	37%	5,64	42%	2,09	21%
TOBAČNI IZDELKI/ALKOHOL	32%	5,73	40%	1,46	28%
DELOVNO MESTO/SLUŽBA (TUDI ŠTUDENTSKO DELO)	31%	5,63	17%	2,13	52%

MEDIJI	30%	5,60	33%	2,43	37%
ŠOLA	19%	5,59	63%	2,09	18%
PREPOVEDANE DROGE	19%	5,76	45%	1,25	36%
NASILJE	12%	5,77	67%	1,44	21%
ŽIVLJENJE S KORONAVIRUSOM	12%	5,77	64%	1,80	24%

Tabela 1: Rangirani dejavniki glede na delež pridobljenih odzivov o stopnji pozitivnega vpliva na duševno zdravje anketiranih oseb.

Frekvenca koriščenja strokovne podpore na področju duševnega zdravja s strani mladih in stopnja uporabnosti ter zadovoljstva z njo

Na vprašanje »**Ali si kdaj že koristil_a podporo strokovnjaka_inje s področja duševnega zdravja (psiholog_inja, psihoterapevt_ka, psihiater_inja ali drugi)?**« je odgovorilo 542 oseb, od tega je **432 (80%) oseb** označilo odgovor 'ne', **110 (20%) oseb** pa odgovor 'da'.

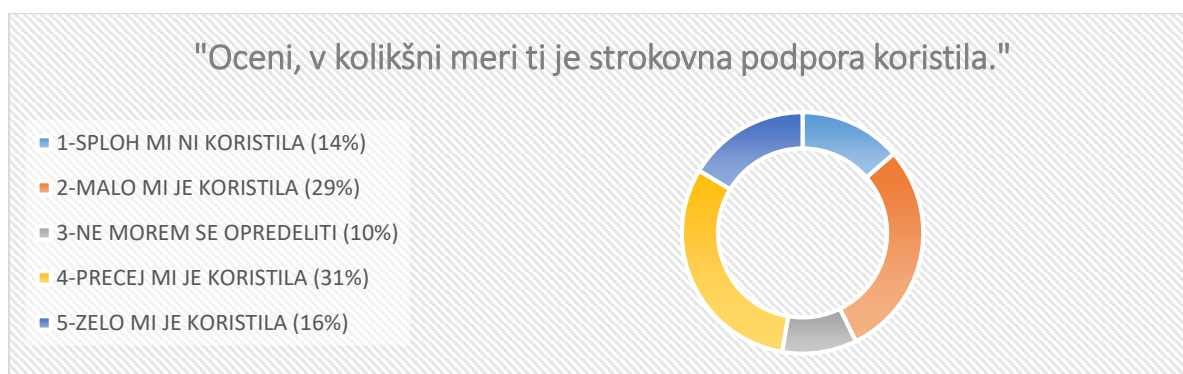


Graf 59: Delež oseb, ki so že kdaj oziroma niso koristile podporo strokovnjaka_inje s področja duševnega zdravja. (n=542)

Na vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri ti je strokovna podpora koristila,**« so osebe odgovarjale s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da podpora osebi sploh ni koristila, ocena 2, da je malo koristila, ocena 3, je ponudila odgovor 'ne morem se opredeliti', ocena 4, da je podpora osebi precej koristila in ocena 5, da je podpora zelo koristila. Oceno pri tem vprašanju, ki se je odprlo samo osebam, ki so pri predhodnem vprašanju označile, da so strokovno podporo že koristile, je podalo 110 oseb.

34 (31%) oseb je ocenilo, da jim je strokovna podpora precej koristila, **32 (29%) oseb**, da jim je malo koristila, **18 (16%)**, da jim je zelo koristila in **15 (14%) oseb**, da jim sploh ni koristila. **11 (10%) oseb** je označilo odgovor 'ne morem se opredeliti'.

Podatki kažejo, da je strokovna podpora precej ali zelo koristila 47% osebam, 14% oseb strokovna podpora sploh ni koristila.

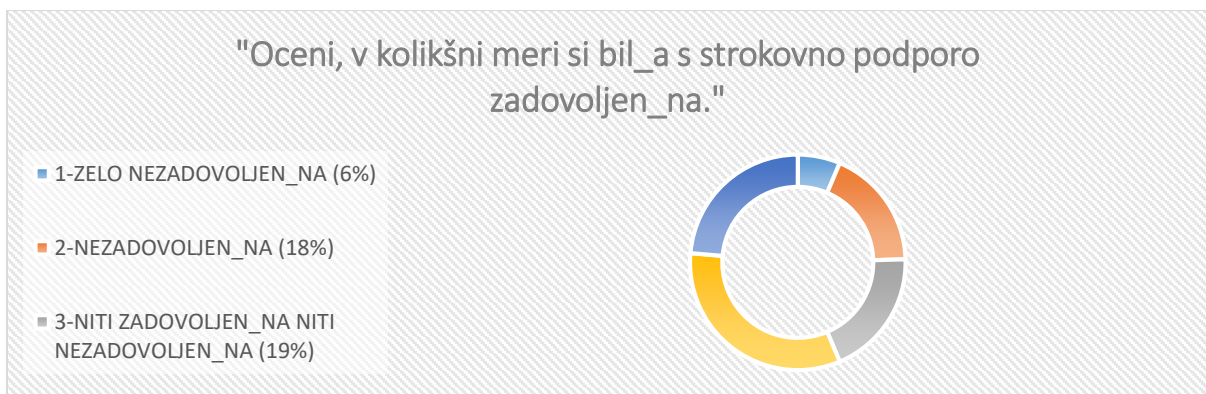


Graf 60: Ocena, v kakšni meri je osebam, ki so že koristile podporo strokovnjaka_inje s področja duševnega zdravja, ta koristila oziroma jim ni koristila. (n=110)

Na vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri si bil_a s strokovno podporo zadovoljen_na,**« so osebe odgovarjale s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da je bila oseba s podporo zelo nezadovoljna, ocena 2, da je bila oseba nezadovoljna, ocena 3, je ponudila odgovor 'niti zadovoljen_na niti nezadovoljen_na', ocena 4, da je bila oseba zadovoljna in ocena 5, da je bila zelo zadovoljna. Oceno pri tem vprašanju, ki se je prav tako odprlo samo osebam, ki so označile, da so strokovno podporo že koristile, je podalo 110 oseb.

36 (33%) oseb je ocenilo, da so bile s strokovno podporo zadovoljne, **26 (24%) oseb** je bilo s to zelo zadovoljnih, **20 (18%) oseb** je bilo nezadovoljnih in **7 (6%) oseb** je bilo zelo nezadovoljnih. **21 (19%) oseb** je označilo odgovor 'niti zadovoljen_na niti nezadovoljen_na'.

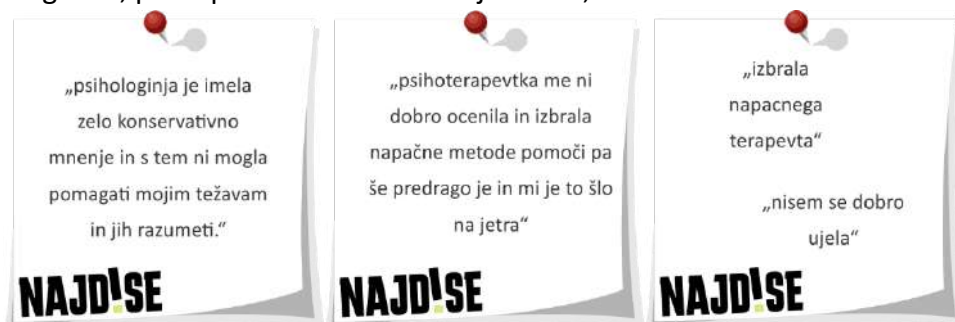
Podatki kažejo, da je bilo s strokovno podporo zadovoljnih ali zelo zadovoljnih 57% oseb, nezadovoljnih ali zelo nezadovoljnih pa 24% oseb.



Graf 61: Ocena, v kakšni meri so bile osebe, ki so že koristile podporo strokovnjaka_inje s področja duševnega zdravja, s to zadovoljne oziroma nezadovoljne. (n=110)

Na vprašanje odprtega tipa »**Na kratko pojasni svoji oceni glede koristnosti strokovne podpore oziroma tvojega zadovoljstva z njo,**« je odgovor podalo 110 oseb, od tega je bilo 90 vsebinskih obrazložitev, ki ji bilo mogoče analizirati. V sklopu analize odgovorov smo te lahko strnili_e v skupine s skupnim vsebinskim imenovalcem. Osebe so podajale odgovore, ki so nakazovali:

- razloge nezadovoljstva oziroma pojasnila, zakaj strokovna podpora ni delovala. Pri tem je šlo večinoma za oceno, da terapevtski odnos ni bil vzpostavljen, nato za neustrezne diagnoze, pristop in metode reševanja zadev;



- fazo identifikacije izziva in trenutni nivo sprejetja tega;



- prekratko obdobje vključenosti v terapijo, nedostopnost te (čakalne vrste, visoki stroški, ...);

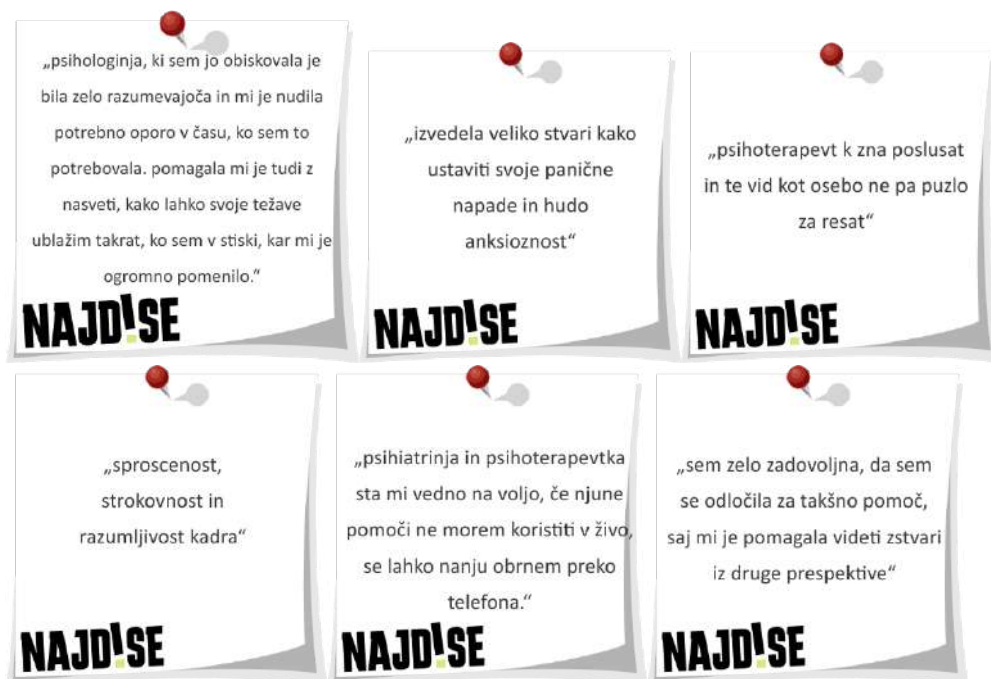


- kako, kaj je oziroma ni bilo koristno tekom koriščenja strokovne podpore. Pri tem so osebe kot koristno izpostavljale moč pogovora;



- katere lastnosti, znanja in spretnosti strokovnega kadra so mladim pomembne, da je učinek podpore pozitiven. Izluščiti jih je bilo mogoče v obrazložitvah zadovoljstva s podporo. Pomembno je sledeče:

- strokovnost svetovalnega kadra,
- koristnost in uporabnost nasvetov,
- razumevanje s strani strokovnjaka_inje,
- zaupnost, razumljivost, sproščenost, prijaznost, dosegljivost strokovnjaka_inje,
- iskrena zavzetost pomagati, podpirati, usmerjati,
- aktivno poslušanje in sprejemanje,
- nepokroviteljski odnos in znati ohraniti dostojanstvo svetovanca_ke.



POVZETEK IZSLEDKOV

20% mladih, ki so sodelovali v anketi, je odgovorilo, da so že kdaj koristili strokovno podporo na področju duševnega zdravja. Slabih 50% teh mladih je ocenilo, da jim je strokovna podpora precej ali zelo koristila. Slabih 60% istih mladih je s strokovno podporo izrazilo zadovoljstvo. V vprašanju odprtega tipa so mladi podajali obrazložitve in pojasnila svojih ocen. Kot razlog za nezadovoljstvo oziroma nekoristnost so navajali nevzpostavitev terapevtskega odnosa, neprimerni izbor metod in pristopov ter nerazumevanja, nesprejemanje s strani osebja, neustrezno diagnosticiranje, neučinkovitost nasvetov. Nekaj mladih je navedlo, da (še) ni bil čas, da bi sprejeli podporo ali pa da so še v procesu reševanja zadev in se še ne morejo opredeliti. Kot razlog za neuspeh je bilo navedeno tudi prekratko obdobje trajanja terapije, nedostopnost te, v smislu čakalnih vrst in visokih stroškov samoplačniških svetovalnih storitev. Kot koristno v sklopu koriščenja strokovne podpore so mladi navajali pogovor, tudi če ni bilo absolutnega učinka. Iz odgovorov je bilo mogoče izluščiti, kaj je mladim v terapevtskem odnosu pomembno, da se v njem sprostijo, da vztrajajo in da zaupajo. Pomembna jim je strokovnost, razumevanje, sprejetje, zaupnost, razumljivost, sproščeno, prijazno, dosegljivo kadro, iskrena zavzetost pomagati, podpirati, usmerjati, neposredna koristnost in uporabnost nasvetov, aktivno poslušanje in sprejemanje, nepokroviteljski odnos in sposobnost znati ohraniti dostojanstvo svetovanca_ke. Zdi se, da vse naštetu strokovni svetovalni kader ima, ali bi moral imeti, ampak sodeč po zapisih nekaterih mladih, ki jih omenjamo v prejšnjem odstavku, v praksi ni vedno tako.

Uporaba in mnenje o spletnih portalih za podporo v primeru duševnih stisk

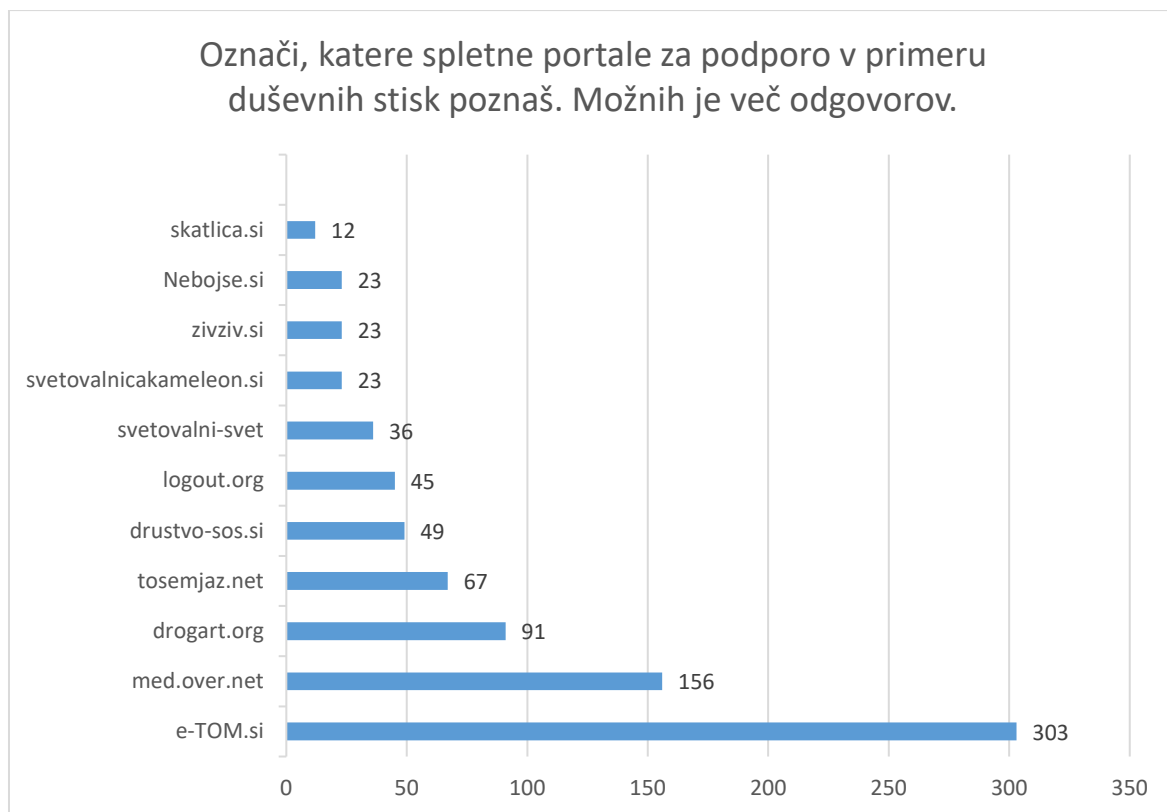
Na vprašanje »**Označi, katere od navedenih spletnih portalov za podporo v primeru duševnih stisk poznaš. Označiš lahko več možnosti,**« je odgovorilo 532 oseb. Izbirale so med 11 spletnimi portalami, za katere smo partnerji projekta ocenili, da nudijo mladim najbolj primerne vsebine, brezplačna svetovanja na različne načine in imajo tudi vsaj zadovoljivo mladim prijazno vizualno podobo. V nadaljevanju jih navajamo glede na število označb, ki jih je posamezni portal prejel, od tistega z največ do tistega z najmanj označbami. Pri vsakem portalu je naveden delež oseb, ki ga je izbral kot poznanega.

1. **e-TOM.si** - 303 (57%) osebe
2. **med.over.net** - 156 (29%) oseb
3. **drogart.org** - 91 (17%) oseb
4. **tosemjaz.net** - 67 (13%) oseb
5. **drustvo-sos.si** - 49 (9%) oseb
6. **logout.org** - 45 (8%) oseb
7. **svetovalni-svet** - 36 (7%) oseb
8. **svetovalnicakameleon.si** - 23 (4%) oseb
9. **zivziv.si** - 23 (4%) oseb
10. **Nebojse.si** - 23 (4%) oseb
11. **skatlica.si** - 12 (2%) oseb

Možnost 'ne poznam nobenega od navedenih' je označilo **154 (29%) oseb**. Na možnost 'drugi portali, ki jih poznam' je odgovorilo 20 (3%) oseb, od tega je bilo podanih 14 vsebinskih odgovorov. Po en odgovor so prejeli naslednji portali, vsebine, centri:

- Svetovalni tel. za pomoč pri opuščanju kajenja 080 27 77
- <https://center-identiteta.si/>
- <http://www.posvet.org/>
- <https://legebitra.si/>
- <https://www.reddit.com/>
- <https://www.quora.com/>
- <https://www.youtube.com/c/Hamza97>
- <https://www.youtube.com/c/ColeHastings>
- <https://www.mojpsihoterapevt.si/>

Posebej je bil izpostavljen še TOM telefon (6 odgovorov).



Graf 62: Število oseb, ki poznajo navedene spletne portale za podporo v primeru duševnih stisk. (n=532)

Na vprašanje »Ali si že kdaj poiskal_a podporo na katerem od spletnih portalov za naslavljanje stisk?« je odgovorilo 532 oseb, od tega jih je **495 (93%)** odgovorilo, da še niso poiskale podpore na spletnih portalih, **37 (7%) oseb** pa je odgovorilo, da so že poiskale podporo na omenjenih mestih.

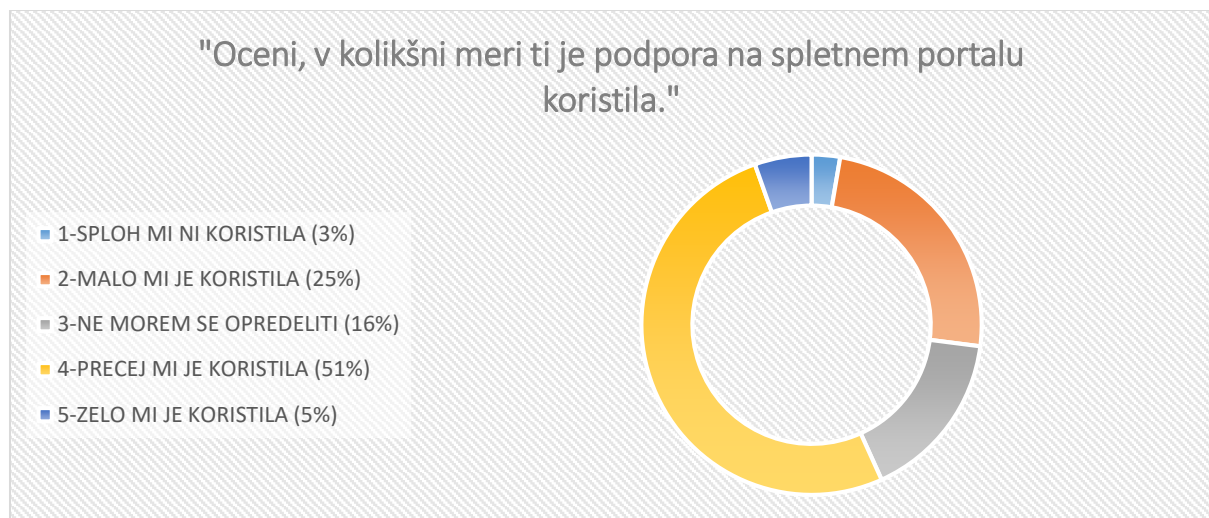


Graf 63: Delež oseb, ki so že oziroma (še) niso poiskale podpore na katerem od spletnih portalov za naslavljanje stisk. (n=532)

Na vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri ti je podpora na spletnem portalu koristila,**« so osebe odgovarjale s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da podpora osebi sploh ni koristila, ocena 2, da je malo koristila, ocena 3, je ponudila odgovor 'ne morem se opredeliti', ocena 4, da je podpora osebi precej koristila in ocena 5, da je podpora zelo koristila. Oceno pri tem vprašanju, ki se je odprlo samo osebam, ki so pri predhodnem vprašanju označile, da so podporo na katerem od spletnih portalov že koristile za naslavljanje stisk, je podalo 37 oseb.

19 (51%) oseb je ocenilo, da jim je podpora na spletnem portalu precej koristila, **9 (25%) oseb**, da jim je malo koristila, **2 (5%) oseb**, da jima je zelo koristila in **1 (3%) oseba**, da ji sploh ni koristila. **6 (16%) oseb** je označilo odgovor 'ne morem se opredeliti'.

Podatki kažejo, da je podporo na spletnem portalu precej ali zelo koristila 56% osebam.

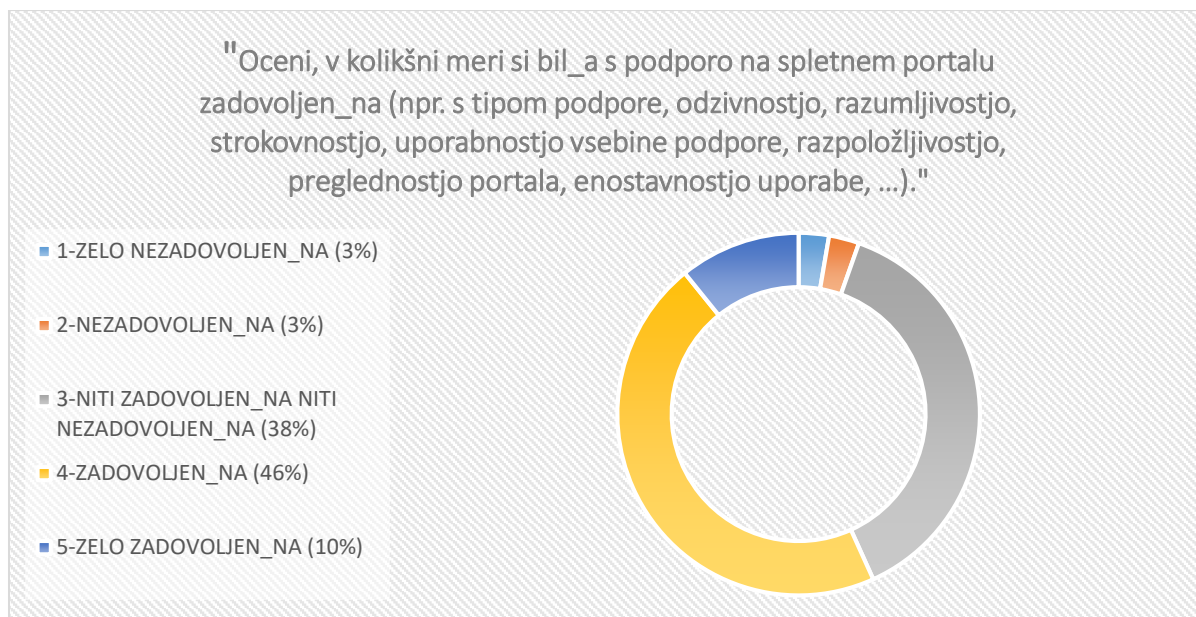


Graf 64: Ocena, v kolikšni meri je osebam koristila oziroma jim ni koristila podpora na katerem od spletnih portalov. (n=37)

Na vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri si bil_a s podpora na spletnem portalu zadovoljen_na (npr. s tipom podpore, odzivnostjo, razumljivostjo, strokovnostjo, uporabnostjo vsebine podpore, razpoložljivostjo, preglednostjo portala, enostavnostjo uporabe, ...),**« so osebe odgovarjale s pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da je bila oseba s podpora na spletnem portalu zelo nezadovoljna, ocena 2, da je bila oseba nezadovoljna, ocena 3, je ponudila odgovor 'niti zadovoljen_na niti nezadovoljen_na', ocena 4, da je bila oseba zadovoljna in ocena 5, da je bila zelo zadovoljna. Oceno pri tem vprašanju, ki se je prav tako odprlo samo osebam, ki so označile, da so podporo katerem od spletnih portalov že koristile, je podalo 37 oseb.

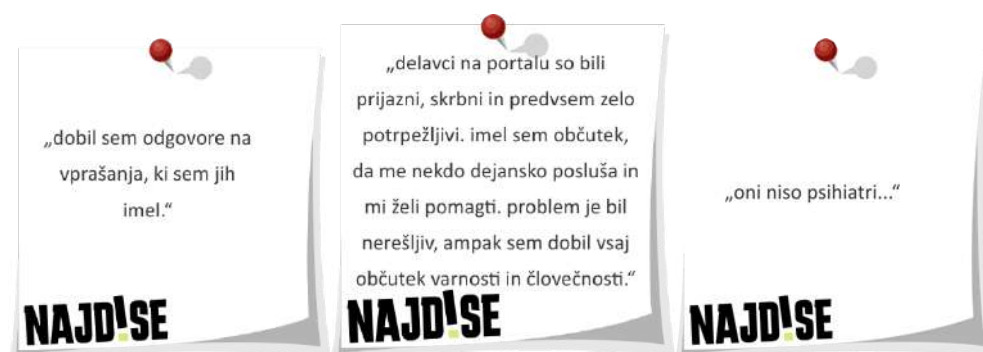
17 (46%) oseb je ocenilo, da so bile s podpora na spletnem portalu zadovoljne, **4 (10%) osebe** so bile s to zelo zadovoljne, **1 (3%) oseba** je bila nezadovoljna, kot tudi **1 (3%) oseba** zelo nezadovoljna. **14 (38%) oseb** je označilo odgovor 'niti zadovoljen_na niti nezadovoljen_na'.

Podatki kažejo, da je bilo s podpora na spletnem portalu zadovoljnih ali zelo zadovoljnih 56% oseb.



Graf 61: Ocena, v kakšni meri so bile osebe, ki so že koristile podporo na katerem od spletnih portalov, s to zadovoljne oziroma nezadovoljne. (n=37)

Na vprašanje, ki se je ponovno odprlo samo osebam, ki so označile, da so podporo na katerem od spletnih portalov že koristile, »**Na kratko pojasni svoji oceni glede koristnosti podpore na spletnem portalu oziroma tvojega zadovoljstva z njo,**« je bilo podanih 37 odgovorov, od tega je bilo 25 vsebinsko razumljivih oziroma uporabnih za analizo. Večina teh odgovorov je odražala obrazložitev pozitivne izkušnje na podlagi tega, da so osebe dobile ustrezne in koristne nasvete, informacije in rešitve, ki so pomagale pri izzivu; da so bili_e na svetovalnicah odzivni_e, iskreni_e, prijazni_e in strokovni_e. Pojasnil v zvezi z negativno izkušnjo je bilo malo in so se navezovala predvsem na to, da nasvet ni koristil ali ni bilo točno tistega, kar je oseba iskala.

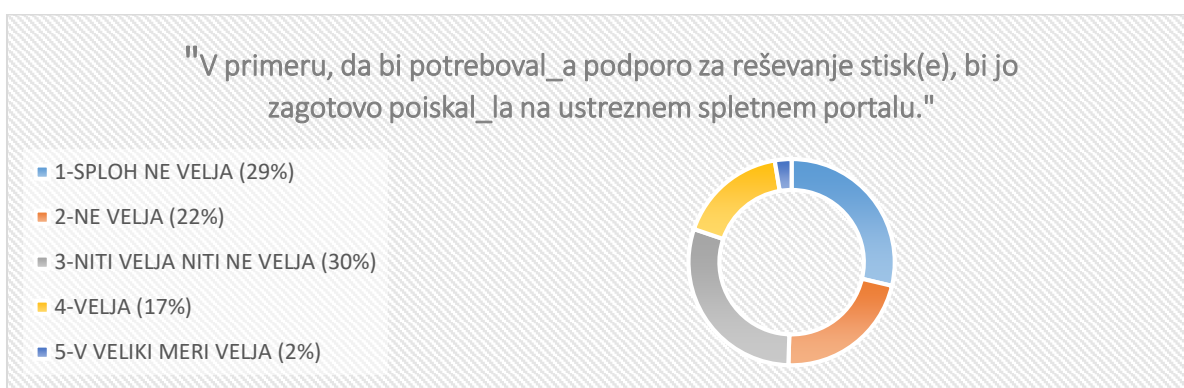


Vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri zate veljajo spodnje trditve,**« je bilo ponovno namenjeno vsem osebam, ki so bile vključene v anketiranje in spraševali_e smo jih po meri strinjanja s posameznimi trditvami v povezavi z uporabo spletnih portalov za reševanje duševnih stisk. Osebe so lahko izbirale med ocenami od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da trditev za osebo sploh ne velja, ocena 2, da trditev ne velja, ocena 3, da niti velja niti ne velja, ocena 4, da velja in ocena 5, da v velja v veliki meri.

Trditev 1: »V primeru, da bi potreboval_a podporo za reševanje stisk(e), bi jo zagotovo poiskal_la na ustreznem spletnem portalu.«

142 (29%) oseb je ocenilo, da za njih trditev sploh ne velja, **108 (22%) oseb** je ocenilo, da za njih trditev ne velja, **85 (17%) oseb**, da trditev za njih velja in **13 (2%) oseb**, da trditev za njih velja v veliki meri. **147 (30%) oseb** je izbralo odgovor, da trditev za njih niti velja niti ne velja.

Podatki kažejo, da bi 19% oseb poiskalo podporo za reševanje stiske na ustreznem spletnem portalu, če bi jo potrebovale, 51% oseb pa, da je ne bi poiskale na ustreznem spletnem portalu. 30% oseb se ni moglo opredeliti.

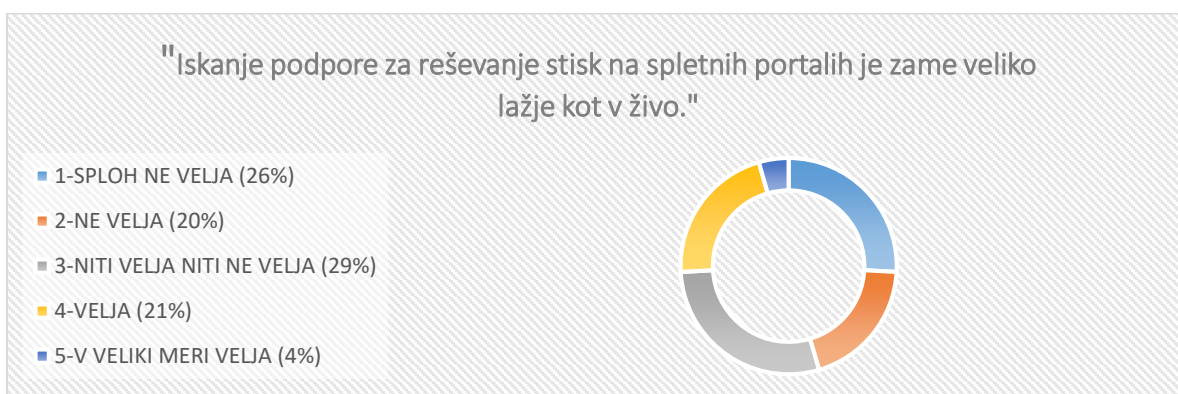


Graf 62: Ocena, v kakšni meri za osebe velja trditev: »V primeru, da bi potreboval_a podporo za reševanje stisk(e), bi jo zagotovo poiskal_la na ustreznem spletnem portalu.« (n=495)

Trditev 2: »Iskanje podpore za reševanje stisk na spletnih portalih je zame veliko lažje kot v živo.«

128 (26%) oseb je ocenilo, da za njih trditev sploh ne velja, **106 (21%) oseb** je ocenilo, da za njih trditev velja, **97 (20%) oseb**, da trditev za njih ne velja in **22 (4%) oseb**, da trditev za njih velja v veliki meri. **142 (29%) oseb** je izbralo odgovor, da trditev za njih niti velja niti ne velja.

Podatki kažejo, da je za 25% oseb iskanje podpore za reševanje stiske na spletnih portalih lažje kot v živo, za 46% oseb pa ne. 29% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 63: Ocena, v kakšni meri za osebe velja trditev: »Iskanje podpore za reševanje stisk na spletnih portalih je zame veliko lažje kot v živo.« (n=495)

Trditev 3: »Z lahkoto bi na spletu našel_la ustrezno podporo za reševanje svoje stiske.«

104 (21%) osebe so ocenile, da za njih trditev ne velja, **102 (21%) osebi** sta ocenili, da za njih trditev velja, **85 (17%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja in **11 (2%) oseb**, da trditev za njih velja v veliki meri. **193 (39%) oseb**, je izbralo odgovor, da trditev za njih niti velja niti ne velja.

Podatki kažejo, da 23% oseb meni, da bi na spletu z lahkoto našle ustrezno podporo za reševanje svoje stiske, 38% pa meni, da ne. 39% oseb se ni moglo opredeliti.

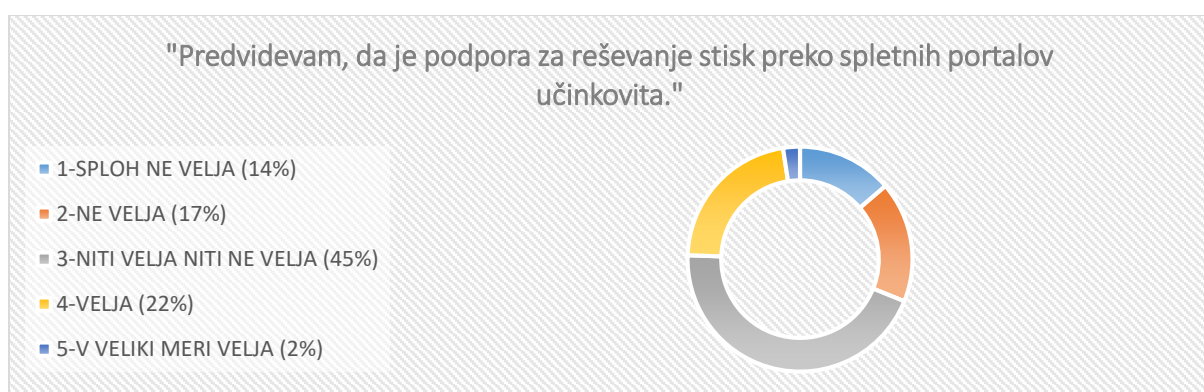


Graf 64: Ocena, v kakšni meri za osebe velja trditev: »Z lahkoto bi na spletu našel_la ustrezno podporo za reševanje svoje stiske.« (n=495)

Trditev 4: »Predvidevam, da je podpora za reševanje stisk preko spletnih portalov učinkovita.

109 (22%) oseb je ocenilo, da za njih trditev velja, **86 (17%) oseb** je ocenilo, da za njih trditev ne velja, **68 (14%) oseb**, da trditev za njih sploh ne velja in **12 (2%) oseb**, da trditev za njih velja v veliki meri. **220 (45%) oseb**, je izbralo odgovor, da trditev za njih niti velja niti ne velja.

Podatki kažejo, da 24% oseb predvideva, da je podpora za reševanje stisk preko spletnih portalov učinkovita, 31% pa jih meni, da ne. 45% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 65: Ocena, v kakšni meri za osebe velja trditev: »Predvidevam, da je podpora za reševanje stisk preko spletnih portalov učinkovita.« (n=495)

POVZETEK IZSLEDKOV

Zanimalo nas je, koliko mladi poznajo obstoječe spletne portale za podporo v primeru duševnih stisk. Izbrali_e smo 11 portalov in sicer na podlagi tega, če imajo specializirano svetovalnico za mlade, če so vsebinsko in tematsko prilagojeni potrebam mladim ter seveda, če je njihova grafična podoba vsaj zadovoljivo mladim prijazna. Na vprašanje se je odzvalo 532 mladih. Slabih 60% mladih pozna portal e-TOM.si, ostali portali so jim manj znani. Sledi med.over.net s slabimi 30%, ostali portali niso dosegli praga 20% označb. Na tretjem mestu je bil portal drogart.org s 17%. Slabih 30% mladih je označilo, da ne poznajo nobenega od navedenih portalov. Morda ni toliko presenetljivo, da je e-TOM portal na prvem mestu, ker je promocija tega zelo močna od osnovne šole dalje, je pa zanimivo to, da je bil med.over.net uvrščen na drugo mesto, kar lahko pomeni, da ponuja vsebine v povezavi z duševnim zdravjem na mladim razumljiv in uporaben način. Spletna svetovalnica NIJZ – tosemjaz.net je bila presenetljivo, kljub temu, da je po našem mnenju najbolj prilagojena mladim glede na vse zgoraj omenjene kategorije izbora, umeščena šele na 4. mesto s 13% označb. Kaj temu botruje, brez dodatnih raziskav ne moremo sklepati.

Le slabih 10% mladih je na katerem od spletnih portalov za naslavljanje duševnih stisk že poiskalo pomoč, od teh je 56% mladim podpora koristila in v istem deležu, da so bili z njo zadovoljni. Večina pojasnil glede zadovoljstva oziroma koristnosti je bila pozitivno usmerjena oziroma je odražala pozitivno izkušnjo z iskanjem podpore na spletnem/-ih portalu/-ih. Izhodišče za to je bila predvsem učinkovitost nasvetov, informacij in rešitev, nato pa še odzivnost, iskrenost, prijaznost in strokovnost svetovalnega kadra. Pojasnil v zvezi z negativno izkušnjo je bilo malo in so se navezovala predvsem na to, da nasvet ni koristil ali da ni bilo točno tistega, kar je oseba iskala.

Ugotovili_e smo še, da bi slabih 20% mladih poiskalo podporo za reševanje duševne stiske na ustreznem spletnem portalu, če bi jo potrebovali, 50% pa je ne bi. 30% mladih se ni opredelilo, če bi jo ali ne bi poiskali na spletnem portalu. Za 26% mladih je iskanje podpore na spletnih portalih lažje kot v živo, za 46% pa ne. Slabih 30% mladih se glede tega ni opredelilo. Dobrih 20% mladih ocenjuje, da bi na spletu z lahkoto našli ustrezno podporo za reševanje svoje stiske, slabih 40% pa meni, da ne. Tolikšen delež mladih je tudi ostal neopredeljen glede tega. Dobrih 20% mladih predvideva, da je podpora za reševanje stisk preko spletnih portalov učinkovita, dobrih 30% pa, da ne. 45% mladih je ostalo neopredeljenih. Iz tega lahko izhaja, da ima okoli 20% mladih zaupanje v spletne portale, svetovalnice in splet, kar zadeva iskanje podpore za svoje duševne stiske. Okoli 30 do 40% mladih je še načeloma odprtih za odločitve o izbiri te možnosti podpore pri reševanju duševnih stisk, kar lahko pomeni, da je prostora za informiranje in promocijo koriščenja spletne podpore, ki je večinoma brezplačna in s tem dostopna vsem z internetno povezavo, še veliko. Naš predlog je, da se v prihodnje spletni portali čim bolj promovirajo oziroma si na ustrezen način dvignejo vidljivost. Pri tem pa se je seveda potrebno vprašati, kakšen kader je pri posameznem portalu zagotovljen in če bo obvladoval povišane potrebe po podpori iz naslova duševnih izzivov.

Prisotnost stigmatizacije duševnih težav po mnenju mladih in predlogi za zmanjšanje te
Na vprašanje »**Oceni, v kolikšni meri je po tvojem mnenju v družbi prisotno stigmatiziranje duševnih težav,**« je odgovorilo 508 oseb. Izbirale so lahko med ocenjevalno lestvico od 1 do 5, pri čemer je ocena 1 pomenila, da oseba meni, da stigme ni, ocena 2, da obstaja v manjši meri, ocena 3 je ponudila možnost 'ne morem se opredeliti', ocena 4, da stigma obstaja v srednji meri in ocena 5, da obstaja v veliki meri. Stigmatizacija je bila v sklopu vprašalnika za lažje razumevanje definirana kot »opredeljevanje nečesa ali nekoga kot družbeno manj sprejemljivega zaradi drugačnosti«.

170 (34%) oseb je ocenilo, da stigma duševnih težav obstaja v srednji meri, **114 (22%) oseb** je ocenilo, da obstaja v veliki meri, **58 (11%) oseb** je ocenilo, da stigme ni in **57 (11%) oseb**, da ta obstaja v manjši meri. **109 (22%) oseb** se pri vprašanju ni moglo opredeliti.

Podatki kažejo, da 56% oseb meni, da stigma duševnih težav v družbi obstaja v srednji ali veliki meri. 11% oseb meni, da obstaja v manjši meri in ravno toliko (11%), da stigme ni. 22% oseb se ni moglo opredeliti.



Graf 66: Ocena, v kakšni meri osebe menijo, da je v družbi prisotno oziroma ni prisotno stigmatiziranje duševnih težav. (n=508)

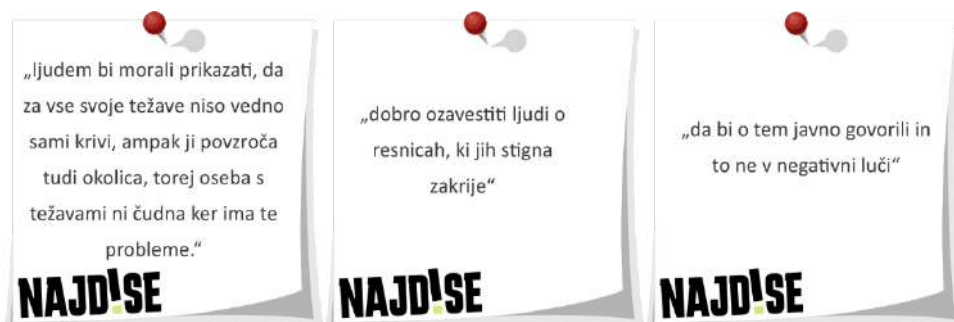
Na vprašanje odprtega tipa »**Na kakšen način bi se lahko zmanjšalo stigmatizacijo po tvojem mnenju?**« je odgovorilo 506 oseb. **134 (27%) oseb** je podalo odgovor 'ne vem', brez vsebinskega ali smiselnega odgovora je bilo **77 (16%)** vnosov, ostale odgovore je bilo mogoče združevati glede na vsebino predloga:

- 12% oseb je predlagalo **konkretne metode, pristope oziroma ukrepe**. Predlagale so več (sistematičnega) pogovora, izobraževanja, ozaveščanja in osveščanja o duševnem zdravju od zgodnjega otroštva dalje z namenom normalizacije diskurza. Kot mesto pogovora, izobraževanja, ozaveščanja in osveščanja anketirane osebe vidijo v prvi vrsti **šolo** (z izpostavljenostjo osnovno šolo in nato srednjo šolo). Predlagano je bilo več ur psihologije, več delavnic v osnovni šoli, sodelovanje s psihologi_njami, ki znanje o

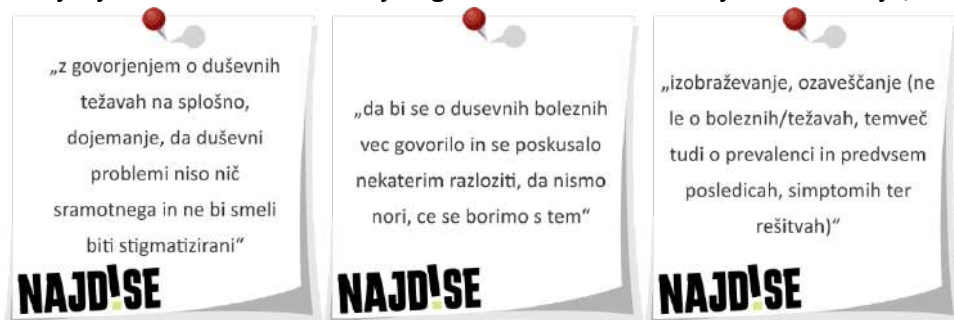
psihologiji predajajo s srcem, učenje o duševnih motnjah (kako jih prepoznati in naslavljati) in o 'drugačnosti', predavanja na srednjih šolah, fakultetah in v podjetjih.

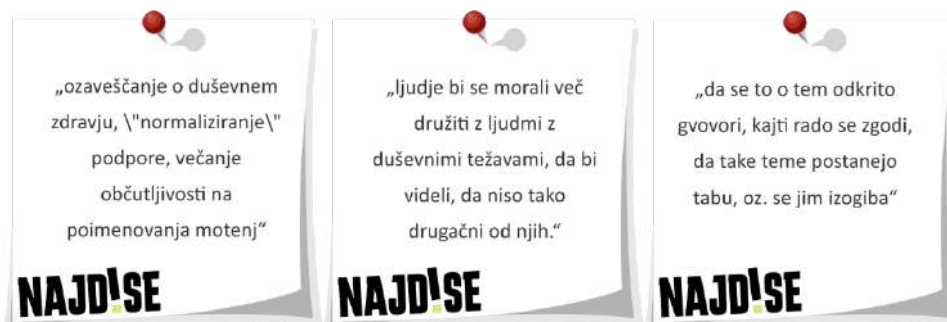


Družina, kot mesto diskurza na temo duševnega zdravja, je bila bolj ali manj direktno omenjena v zelo nizkem številu odgovorov. Več odgovorov glede ciljne skupine izobraževanja, informiranja, ozaveščanja in osveščanja je zadevalo odrasle ljudi, javnost in družbo na splošno;



- predlogi, ki so ravno tako predvideli **konkretne metode, pristope in ukrepe**, so bili bolj splošni in **se niso navezovali na specifično ciljno skupino ali institucijo**, ki naj bi sistematično zmanjševala stigmo, so bili številčni (23%). Pozivali so k (po)govoru o tej temi, izobraževanju, osveščanju, ozaveščanju, validaciji, dostopnosti informacij in vsebin, detabuizaciji, normalizaciji, informiranosti, destigmatizaciji. Predlagano je bilo tudi spoznavanje tematike iz prve roke (oseb z izkušnjo duševnega izziva ali motnje), vživiljanje v kožo oseb in nekaj odgovorov o senzibilizaciji skozi medije;



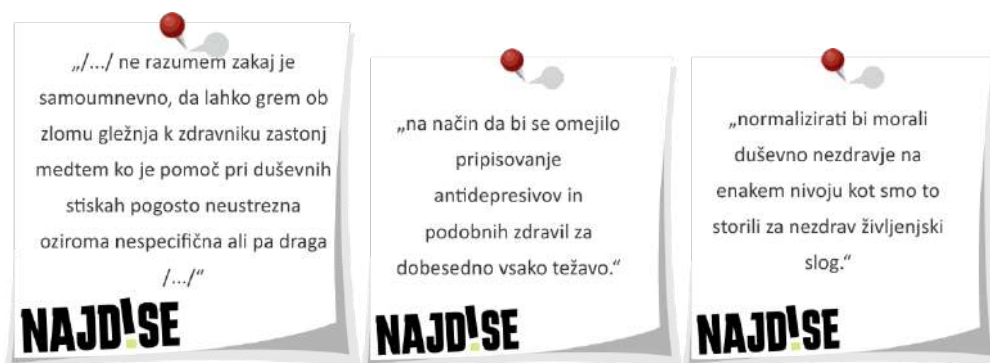


- iz 12% predlogov je bilo mogoče izluščiti **vrednote**, ki bi jih po mnenju anketiranih oseb bilo potrebno spodbujati in negovati za zmanjševanje stigmatizacije – iz odgovorov iz tega sklopa lahko povzamemo, da osebe menijo, da stigma izhaja iz nesprejemanja različnosti. Osebe pri odgovorih uporabljajo besedo 'drugačnost', ki kaže na odstopanje od družbeno postavljene norme, ki velja za večino ljudi. Kdor ima izzive v duševnem zdravju je po mnenju anketiranih oseb drugačen. Menijo, da se do oseb z duševnimi izzivi gojijo predsodki in da se jih obsoja. Predsodke mladi glede na naše pretekle izkušnje večinoma razumejo kot način diskriminacije, ki je usmerjena v posamezno osebo in ne v skupino ljudi. To razumevanje ni v skladu s tem, kaj predsodki po definiciji so, ampak kljub temu za večje razumevanje izrazov, ki so jih osebe uporabljale v svojih izjavah, pojasnjujemo to na tem mestu. Vrednote, ki bi jih bilo glede na mnenje anketiranih oseb potrebno spodbujati za naslavljanje stigmatizacije duševnih izzivov so:

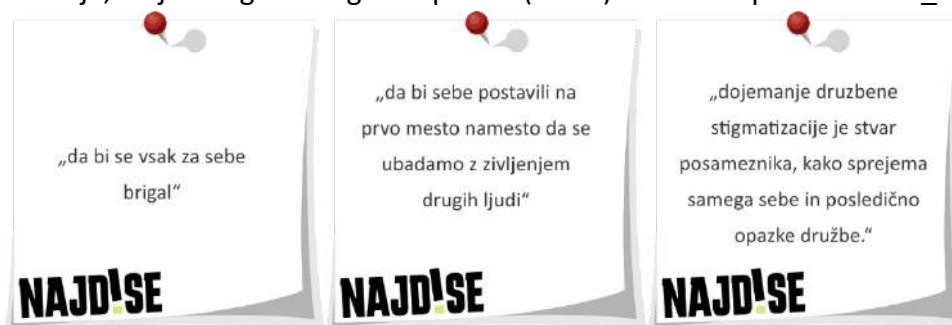
- sprejemanje, sprijaznjenje in strpnost,
- neobsojanje,
- premagovanje predsodkov,
- podpora,
- potrpežljivost,
- odprtost,
- medsebojno spoznavanje, postavljanje v kožo druge_ga, vključevanje in sodelovanje,
- ustrezen odnos,
- razumevanje;



- nekaj predlogov je pozivalo k **izenačeni obravnavi fizičnih in psiholoških bolezni** oziroma izzivov ter k ustrezni diagnostiki;



- izluščiti je bilo mogoče tudi nekaj predlogov, katerih osnova je **individualizem** in mnenje, da je s stigmo mogoče opraviti (samo) na osnovi posameznika_ce;



- v manjšini so bili odgovori, ki so izkazovali **pesimizem** oziroma **vdanost** glede naslavljanja stigmatizacije duševnih izzivov – največ odgovorov je bilo, da se stigmatizacija ne more zmanjšati, da družba tako deluje;



- v manjši meri je bilo tudi nekaj **ekstremističnih odgovorov**, katerih osnova so predsodki do različnih osebnostnih okoliščin (LGBTQ+, duševno zdravje, etnična pripadnost, elitizem) in druga ekstremna stališča (delo reši vse, ignoranca, omejevanje osebne svobode, ...).



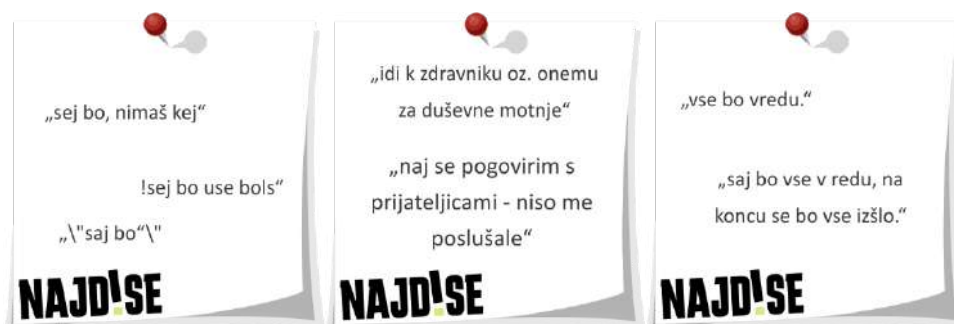
POVZETEK IZSLEDKOV

Podatki kažejo, da 56% mladih, ki so sodelovali v anketi, meni, da stigmatizacija duševnih težav v družbi obstaja v srednji ali veliki meri. Dobrih 10% mladih meni, da stigme ni, dobrih 20% je ostalo neopredeljenih. 500 mladih je podalo mnenje, na kakšen način bi se stigmatizacijo lahko zmanjšalo. Največ odgovorov, ki jih je bilo mogoče vsebinsko razumeti in umestiti, je vključevalo konkretne pristope oziroma ukrepe. Izpostavili so potrebo po več (po)govora o tej temi, izobraževanja, ozaveščanja in osveščanja o duševnem zdravju. Ciljna skupina, ki so jo za to predvideli, je predvsem osnovnošolska mladina, sledi pa srednješolska. Kot institucijo, kjer bi to potekalo, so mladi predlagali šolo. Družina je bila presenetljivo posredno ali neposredno kot mesto zmanjševanja stigmatizacije omenjena v zelo nizkem številu odgovorov. Predlagali so tudi naslavljanje javnosti kot take in odraslih ljudi. Mladi stremijo k temu oziroma pričakujejo, da bo odkrit (po)govor o temi, izobraževanje (delavnice, predavanja, spoznavanje tematike iz prve roke, ...), ozaveščanje, osveščanje, informiranje, dostopnost do informacij prispevalo k detabuizaciji, validaciji, normalizaciji in destigmatizaciji duševnih izzivov. Vrednote, ki jih je treba za ta namen po mnenju mladih krepiti so: sprejemanje, sprjaznjenje in strpnost, neobsojanje, premagovanje predsodkov, podpora, potrpežljivost, odprtost, medsebojno spoznavanje, postavljanje v kožo druge_ga, vključevanje in sodelovanje, ustrezen odnos, razumevanje. Zanimiva je bila ugotovitev, da nekateri mladi zaznavajo različna merila obravnave fizičnih na eni in psiholoških izzivov na drugi strani. V svojih odgovorih so pozvali k enakopravni obravnavi in financiranju. Zelo malo odgovorov je bilo pesimističnih, v smislu, da mladi menijo, da se ne da iz naslova zmanjšanja stigmatizacije narediti ničesar in da družba pač tako funkcionira. V manjšini so bili tudi ekstremistični odgovori, ki nakazujejo prisotnost predsodkov do različnih osebnih okoliščin (LGBTQ+, duševno zdravje, etnična pripadnost, elitizem) in drugih ekstremnih stališč (delo reši vse, ignoranca, omejevanje osebne svobode, ...). Nekaj predlogov s strani mladih je izhajalo iz individualizma in mnenja, da je stigma mogoče odpraviti zgolj ali predvsem iz vidika vsakega posameznika_ce.

Najbolj neuporabni nasveti za izboljšanje duševnega zdravja po mnenju mladih in njihova trenutna življenjska vodila

Na vprašanje odprtega tipa »Kaj je najbolj neuporaben nasvet, ki si ga prejel_a/slišal_a, za izboljšanje psihičnega stanja?« je odgovorilo 507 oseb. **73 (14%) oseb** je odgovorilo z 'ne vem', **66 (13%) oseb** ni podalo vsebinskega odgovora ali pa je bil vsebinsko nerazumljiv, **24 (5%) oseb** je odgovorilo, da takega nasveta ni (ga (še) ni prejel_a, ne obstaja, ga ni, ...)). Ostale odgovore je bilo mogoče združevati glede na enako ali podobno vsebinsko osnovo. V nadaljevanju jih razvrščamo od najpogosteje navedenega kot neuporabnega do najmanjkrat. Vsebinsko enaki ali podobni nasveti so bili zapisani v več različicah.

1. »Saj bo (boljše).«
2. »Pogovori se z nekom./Poišči pomoč.«
3. »Vse bo v redu.«
4. »Drugim je še slabše./To je faza./Jaz (imam) tudi, (pa ni tako hudo)./Vsi se tako počutimo.«
5. »Ne razmišljaj o tem./Vse je v tvoji glavi./Nič ti ne manjka./Pozabi.«
6. »Poskrbi sam_a zase.«
7. »Umiri se./Dihaj./Pojdi spat.«
8. »Vzemi drogo./Pij alkohol./Vzemi tableto.«
9. »Ne bodi žalosten_na./Ne joči.«
10. »Saj bo minilo.«
11. »Ne obupaj./Potrpi./Pusti času čas.«
12. »Misli pozitivno./Bodi vesel_la. /Počuti se dobro.«
13. »Ne sekiraj se./Ne obremenjuj se (s tem).«
14. »Nasmej se.«
15. »Sprijazni se (s tem).«
16. »Pojdi na svež zrak./Najdi si hobije./Športaj.«
17. »Jej./Pij vodo.«
18. »Bodi manj na telefonu.«
19. »Ubij se.«
20. »Bodi dec.«



NAJD[!]SE

„marsikomu je še slabše“

„vem kako ti je.“

„si najstnik, to se vsem dogaja“

NAJD[!]SE

„vse je v tvoji glavi, samo nehej razmisljati o tem“

„bodi hvaležna, saj ti nič ne manjka“

NAJD[!]SE

„nehaj se samopoškodovati zame, ostani živa zame; tvoje težave so samo v tvoji glavi; ukvarjaj se s športom; hodi v naravo“

NAJD[!]SE

„\`sam potrud se, no!\`“

„najbolj pomembno je da skrbiš zase, ne obremenjuj se s tujimi mnenji, saj nimaš nič od njih.“

NAJD[!]SE

„umer se“

„samo dihaj“

„pojdi spat, povej, kaj je narobe (starsi), ne biti zalostna“

NAJD[!]SE

„vzemi antidepresive.“

„pokadi malo trave in se sprosti...“

„spij še en pir.“

NAJD[!]SE

„ne bodi žalosten/depresiven/...“

„nehaj se počutiti slabo“

„ne joci. vse bo ok.“

NAJD[!]SE

„ah, saj bo minilo. bodi bolj vesela. sploh ni pomembno/se bo že samo rešilo“

NAJD[!]SE

„vedno se trudi, nikoli ne obupaj“

„sam potrpi malo“

„dan pa po dan.“

NAJD[!]SE

„samo razmisli pozitivno“

„samo bodi vesel, ni težko!“

„počuti se dobro.“

NAJD[!]SE

„ne sekiri se“

„poskusi se ne obremenjevati preveč.“

NAJD[!]SE

„če se zasmiješ tvoji možgani avtomatsko mislijo, da si srečen“

„smej se“

NAJD[!]SE

„sprijazni se s tem“

„potlači svoje občutke“

NAJD[!]SE

„ukvarjaj se s hobiji in športi ki te veselijo, ne sekkraj seza nič“

NAJD[!]SE

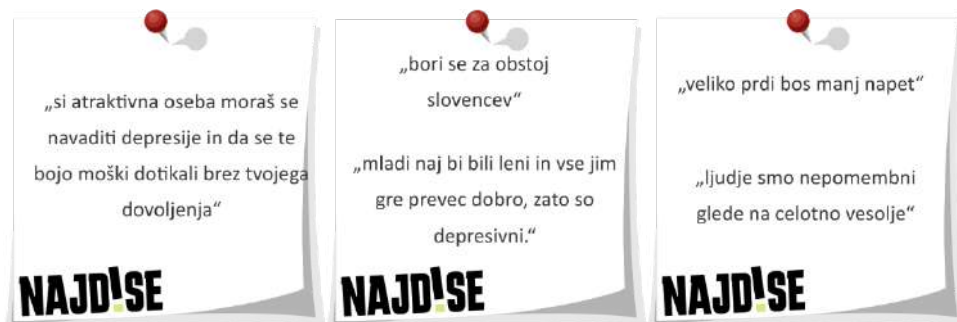
„pij vodo, se rekreiraj, ne poslušaj žalostne glasbe, pojdi na sprehod, pojdi pod tuš...“

NAJD[!]SE

NAJD[!]SE



Nekaj odgovorov je bilo ekstremističnih in ignorantskih.



Nekaj pa v smislu, da neuporabnega nasveta ni ali pa, da oseba nima težav.



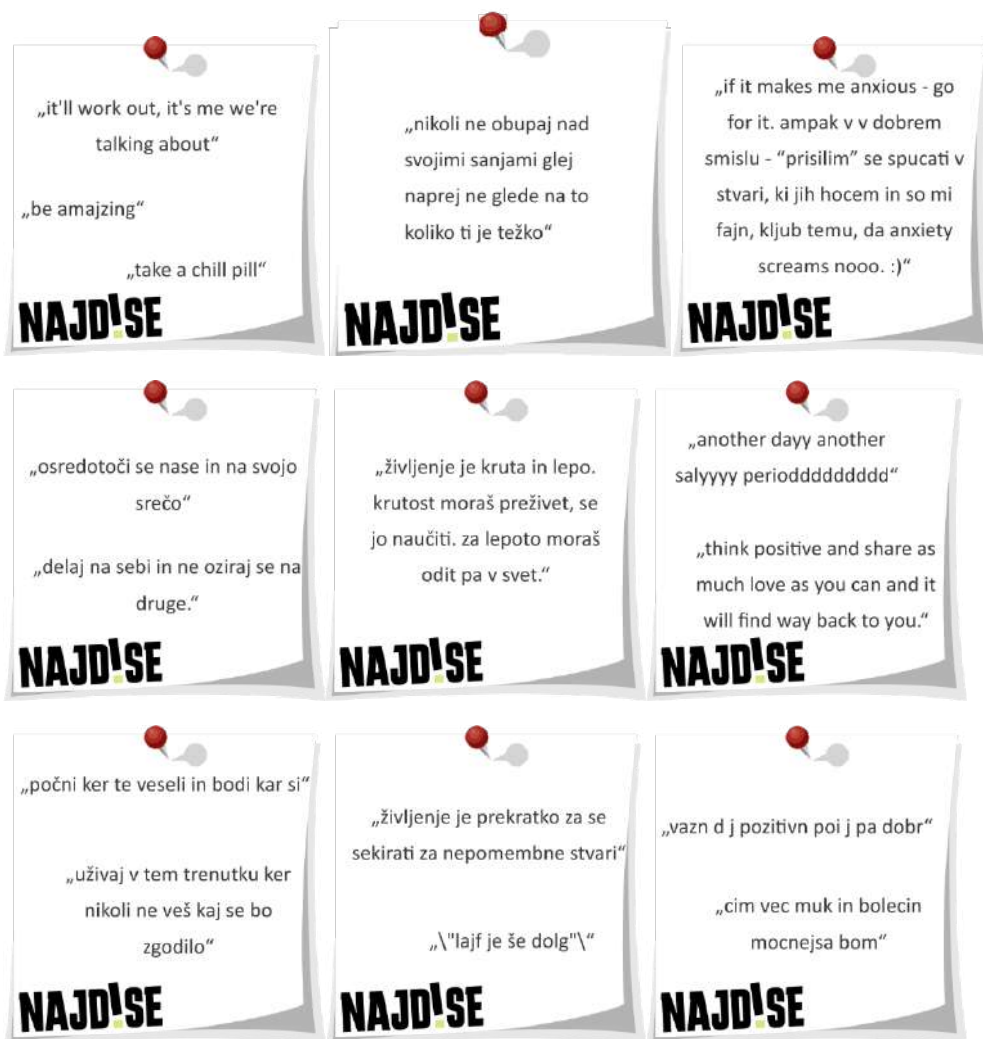
Na vprašanje odprtega tipa »Kakšen je tvoj trenutni osebni življenjski moto glede dobrega počutja, sreče, ipd.« je odgovorilo 506 oseb. Da mota nima oziroma da ne ve, kaj bi oseba rekla, je bilo podanih **68 (14%)** odgovorov, brez vsebinsko opredeljivega ali vsebinsko nerazumljive odgovore je podalo **83 (16%) oseb**. Ostale odgovore je bilo mogoče združevati glede na enako ali podobno vsebinsko osnovo. Okoli **7%** odgovorov je bilo podanih v angleškem jeziku.

Za 31% odgovorov bi lahko dejali_e, da so v osnovi pozitivno naravnani in da so v večini zapisani v velelniku, v 2. osebi ednine. Vse različice zapisov bi lahko strnili_e v sledeče fraze. Zapisane so v naključnem vrstnem redu, ne glede na pogostost pojavljanja v odgovorih.

- »Maš to./Mam to.«
- »Ne obupaj.«
- »Vztrajaj.«
- »Ne sekiraj se.«
- »Ne obremenjuj se.«

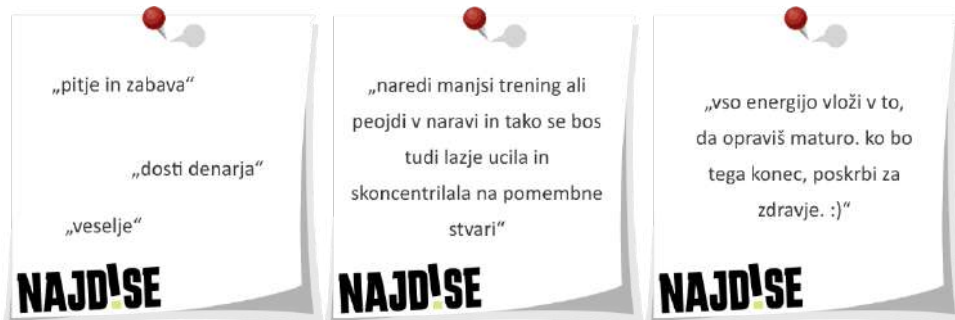
NAJD[!]SE

- »Postavi sebe na prvo mesto.«
- »Ne oziraj se na druge.«
- »Bodi srečen_na./Srečen_na sem.«
- »Delaj, kar te veseli.«
- »Uživaj življenje.«
- »Vse bo v redu.«
- »Bolje bo.«
- »Zdrži.«
- »Bodi pozitiven_na.«
- »Samo naprej.«



Slabih 15% motov odraža trenutne vrednote oseb, ki so sodelovale v anketi, in nakazuje dejavnike, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje oseb. Nekatere (npr. spanje, alkohol, delo, ...) je po našem mnenju treba jemati z rezervo, če so dejansko pozitivni dejavnik ali zgolj beg. Osnova vodil so prijatelji, ljubezen, delo, šport, spanje, zdravo življenje, počitnice, zabava, alkohol, uspeh v šoli, narava, denar in hobiji. Vrstni red navedenih vrednot oziroma dejavnikov je naključen.

NAJD[!]SE



Slabih 15% motov je bilo podanih v obliki življenjskih modrosti, pregovorov, rekov, citatov in misli. V tej skupini je bilo največ motov v angleškem jeziku.



Osnova 7% odgovorov je bila vdanost, prepuščanje toku in usodi.



Manjše število motov (2%) je imelo pesimistično ali celo samomorilno osnovo.



POVZETEK IZSLEDKOV

Za čim boljšo učinkovitost dela z mladimi na področju duševnega zdravja nas je zanimalo, katere nasvete, ki so jih prejeli oziroma slišali za izboljšanje psihičnega stanja, mladi smatrajo za najbolj neuporabne. Za analizo je bilo ustreznih slabih 70% odgovorov, ki smo jih združili_e glede na vsebino. Precej odgovorov je odražalo enake fraze, ki so bile zapisane v različnih verzijah. Izluščili_e smo 20 fraz, za katere mladi menijo, da so neuporabne. Za te predlagamo, da se jim pri nujenju podpore pri duševnih stiskah izogiba. Lestvica 20-ih fraz, ki so bile največkrat omenjene, je (od najpogostejše omenjene navzdol):

1. »Saj bo (boljše).«
2. »Pogovori se z nekom./Poišči pomoč.«
3. »Vse bo v redu.«
4. »Drugim je še slabše./To je faza./Jaz (imam) tudi, (pa ni tako hudo)./Vsi se tako počutimo.«
5. »Ne razmišljaj o tem./Vse je v tvoji glavi./Nič ti ne manjka./Pozabi.«
6. »Poskrbi sam_a zase.«
7. »Umiri se./Dihaj./Pojdi spat.«
8. »Vzemi drogo./Pij alkohol./Vzemi tableto.«
9. »Ne bodi žalosten_na./Ne joči.«
10. »Saj bo minilo.«
11. »Ne obupaj./Potrpi./Pusti času čas.«
12. »Misli pozitivno./Bodi vesel_la. /Počuti se dobro.«
13. »Ne sekiraj se./Ne obremenjuj se (s tem).«
14. »Nasmej se.«
15. »Sprijazni se (s tem).«
16. »Pojdi na svež zrak./Najdi si hobije./Športaj.«
17. »Jej./Pij vodo.«
18. »Bodi manj na telefonu.«
19. »Ubij se.«
20. »Bodi dec.«

Zanimalo nas je še, kakšna so trenutna življenjska vodila mladih. Za analizo je bilo ravno tako ustreznih 70% odgovorov. V sklopu teh je bilo podanih največ odgovorov v angleškem jeziku (7%), predvsem v sklopu misli, pregovorov, citatov, rekov in življenjskih modrosti. Morda je temu tako zaradi mehkoabe in spevnosti angleškega jezika, splošne razširjenosti ali pa tudi dostopnosti do različnih vsebin, ki jih ponuja splet. Velika večina motov je imela pozitivno osnovo oziroma naravnost. Največ motov (dobrih 30%) je bilo zapisanih v veledni obliki, v 2. osebi ednine. Ko smo jih glede na vsebino oziroma bistvo zapisali_e kot osnovne fraze (skupaj 15 vsebinskih sklopov fraz), smo ugotovili, da je bilo med njimi nekaj takih vodil, ki so bila omenjena med neuporabnimi nasveti:

- »Vse bo v redu.«
- »Bolje bo.«
- »Postavi sebe na prvo mesto.«
- »Ne obupaj.«
- »Ne sekiraj se.«
- »Bodi pozitiven_na.«
- »Ne obremenjuj se.«

Razlika med zapisi neuporabnih nasvetov in motov je ponekod vidna v dodatni vsebini, ki je podana okrog osnovne fraze pri slednje omenjenih. Morda gre tudi za to, da je odvisno od tega, kdo mladi osebi v nekem konkretnem trenutku stiske poda specifičen nasvet in morda celo za to, da življenjska vodila niso efektivna (ker so preveč splošna), ko je mlada oseba v specifični psihološki stiski ali se sooča s konkretnim duševnim izzivom in išče rešitve. En v sklopu ankete pridobljen odgovor to lepo ilustrira:



Glede na zapisano tako še vedno ostajamo pri usmeritvi, da se pri neposrednem delu z mladimi pri konkretnem naslavljanju duševnih izzivov poskušamo čim bolj izogniti frazam, ki so jih mladi opredelili kot neuporabne. Preostalih 8 skupin motov je:

- »Maš to./Mam to.«
- »Vztrajaj.«
- »Ne oziraj se na druge.«
- »Bodi srečen_na./Srečen_na sem.«
- »Delaj, kar te veseli.«
- »Uživaj življenje.«
- »Zdrži.«

- »Samo naprej.«

Iz slabih 15% motov je bilo mogoče izluščiti trenutne vrednote mladih, ki so sodelovali v anketi in dejavnike, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje mladih. To so: prijatelji, ljubezen, delo, šport, spanje, zdravo življenje, počitnice, zabava, alkohol, uspeh v šoli, narava, denar in hobiji. Vrstni red navedenih vrednot oziroma dejavnikov je naključen. Če imajo vsi pozitiven vpliv na mlade, je diskutabilno (npr. delo, spanje, alkohol, ...). Slabih 15% motov je bilo podanih v obliki življenjskih modrosti, pregovorov, rekov, citatov in misli, 7% odgovorov je imelo pesimistično osnovno. Med njimi je bilo tudi nekaj takih s samomorilno osnovo.

Sklepi in usmeritve

V spletno anketiranje, ki je potekalo v vseh slovenskih statističnih regijah od meseca aprila do vključno junija 2022, se je vključilo **633 oseb**. Vzorec je bil po spolu precej dobro uravnotežen. Osebe ženskega spola so predstavljale dobro polovico vzorca. Povprečna starost anketiranih je bila 17,7 let. Slabih 70% vzorca je bilo oseb starih med 15 in 18 let, kar pomeni, da je na vprašalnik večinoma odgovarjala srednješolska mladina. S 24% ji je sledila mladina, stara od 19 do 26 let. Tekom izpolnjevanja vprašalnika smo zabeležili_e manjši osip - do zadnjega vprašanja je prišlo 506 oseb. Glede na to lahko sklenemo, da so podatki pri večini vprašanj reprezentativni in merodajni za podajanje različnih predlogov in usmeritev na področju duševnega zdravja mladih.

Slaba polovica mladih je v obdobju izvajanja anketiranja ocenila, da je njihovo duševno zdravje odlično. Slabih 30% je ocenilo, da njihovo duševno zdravje ni najbolj ugodno, od tega 10%, da je to slabo. Četrtnina je ostala glede tega neopredeljena. Dobrih 60% vzorca mladih je ocenilo, da odlično zaznavajo in razumejo stanja lastnega duševnega zdravja, slabih 20% pa da ta zaznavajo slabše ali jih ne razumejo. Zanimalo nas je, v kakšni meri mladi ocenjujejo, da obvladujejo stres, napetosti in različne pritiske, ki vplivajo na duševno zdravje. Delež mladih, ki je ocenil, da omenjene dejavnike, ki lahko negativno vplivajo na duševno zdravje mladih, dobro obvladujejo, se je gibal okoli 30%. Delež mladih, ki je ocenil, da te obvladujejo slabše ali pa sploh ne, se je gibal med 35- in 40%. Obdobje mladostništva, v katerem se je nahajalo ¾ vzorca tekom anketiranja je turbulentno obdobje skokovitih sprememb na osebnostnem, fizičnem in socialnem področju. Glede na pridobljene podatke o razumevanju različnih, lastnih duševnih stanj in nivo obvladovanja različnih dejavnikov, ki na ta lahko vplivajo negativno, predlagamo sistematično odpiranje teme duševnega zdravja že v osnovni šoli in ozaveščanje otrok in mladih o različnih mestih, kjer lahko najdejo sebi ustrezno podporo za ohranjanje in krepitev duševnega zdravja. Na ta način se bodo mladi opolnomočili, da se bodo duševnih izzivov lotevali pravočasno in učinkovito. Temu v prid govori tudi podatek, pridobljen v sklopu ankete, da **dobrih 70% mladih pogosto ali vedno rešujejo zadeve sami, ko se psihično ne počutijo dobro.** Opolnomočenje mladih na področju uporabnih in relevantnih informacij o duševnem zdravju in motnjah je v prid tudi podatku, da **slaba polovica mladih, ki so sodelovali v anketi, zadeve rešujejo v prijateljskem krogu, kar torej kaže na možnosti naslavljanja duševnih izzivov na medvrstniški ravni.** Slabih 40% mladih nato rešuje zadeve tudi v krogu družine in slabih 30% v partnerskem odnosu, če ga ima. V prid spletnim portalom in

svetovalnicam na področju duševnega zdravja nato govori **iskanje možnih rešitev in informacij na spletu – 30% mladih se pogosto ali vedno obrača na Google oziroma internet.** Le slabih 10% mladih se obrne na strokovnjaka_injo s področja duševnega zdravja in le 5% se zaupa osebnemu zdravniku. **Na osebe v šoli se pogosto ali vedno, ko se ne počutijo psihično dobro, obrača le 3% mladih, slabih 70% pa nikoli.** Zakaj je temu tako, bi bile po našem mnenju potrebne dodatne raziskave. 6% mladih se poslužuje spletnih portalov za podporo pri duševnih stiskah, podpore društev, ki nudijo svetovanje, telefona za podporo v stiski. **Vlaganje v krepitev in regulacijo kakovosti ter zviševanje vidljivosti in strokovnosti spletnih vsebin in portalov na področju duševnega zdravja je smiselno tudi iz vidika, ker je 24 ur dostopno vsaki osebi, ki ima možnost dostopa do spleta. Omogoča anonimnost in dobro izhodiščno točko za naslavljanje različnih duševnih izzivov. Pri tem je seveda potrebno vzeti v ozir, da so lahko informacije na spletu zelo razpršene, da si lahko nasprotujejo, celo škodujejo in da lahko zato to osebo zmede ali celo zavede. Hkrati s promocijo in zviševanjem vidljivosti spletnih portalov za podporo v duševnih stiskah, predlagamo tudi naslavljanje pasti samo-diagnosticiranja na spletu. Hkrati s tem mora po našem mnenju, kar ima osnovo tudi na pridobljenih podatkih v sklopu ankete, vzporedno potekati tudi sistematično vlaganje v vsebine za detabuizacijo teme in destigmatizacijo duševnih motenj in izzivov.** V najmanjšem deležu se mladi v povezavi z duševnimi izzivi obračajo na delodajalca_ko, ki pa je po našem mnenju v času šolanja ali po njem tudi ključno okolje za posameznika_ico, saj v njem preživi večino kvalitetnega časa v dnevu. **Odpiranje teme duševnega zdravja posameznika_ice na delovnem mestu je tudi relevantna usmeritev, da je mreža ohranjanja in krepitve duševnega zdravja posameznika_ice čim bolj celostna.** Najbolj praktična, tudi iz vidika razvoja in uspešnosti storitev delodajalca_ke, se nam zdijo redna supervizijska srečanja, ki jih izvajajo za to usposobljeni strokovnjaki_nje. **15% mladih, ki jih lahko na področju duševnega zdravja, podpremo tudi mladinske organizacije in organizacije za mlade,** se pogosto ali vedno zateka v različne oblike samo (p)oškodovalnega oziroma avto agresivnega vedenja (prepovedane droge, prenajedanje, zavračanje hrane, samo poškodovanje ipd.). V kolikor organizacija nima za to usposobljenega kadra, je še vedno lahko mladinski_a delavec_ka ali voditelj_ica tisti_a, ki mlado osebo aktivno posluša, jo sprejme in skupaj z njo razišče različne možnosti reševanja duševnega izziva. Glede na naše izkušnje v neformalnem mladinskem sektorju veliko mladih z različnimi osebnimi okoliščinami, ki velikokrat rezultirajo v diskriminaciji, pri nas išče podporo, varnost in sprejetje. In jo tudi najde.

V časih zvišanja naslavljanja teme duševnega zdravja posameznika_ce predlagamo premišljene, sistematične in čim bolj celostne odločitve in ukrepe za zmanjševanje ali naslavljanje duševnih motenj in izzivov, da ne ostanemo le pri dodatnem vlaganju v krepitev strokovne svetovalne mreže na področju duševnega zdravja.

Podatki v anketi, ki zadevajo oceno samo-kompetence mladih za (vsaj osnovno ali izhodiščno) podporo osebi v njihovem krogu, ki se psihično ne počuti dobro, so pokazali, da se **mladi večinoma (že) čutijo opolnomočeni za nudenje različne podpore osebi, ki se ne počuti dobro. Več kot 60% mladih bi osebi aktivno prisluhnilo, več kot polovica mladih bi lahko ponudila podporo pri prepoznavanju težave ali motnje, pri iskanju primernih rešitev in celo podporo v obliki svetovanja.** Delež mladih, ki različne podpore ne bi znali nuditi, je nizek in sicer se giblje od 3- do 6%, ostali se niso opredelili. **Samo-kompetence mladih se lahko krepijo skozi**

sistematično izobraževanje, odkrit pogovor o duševnem zdravju in skozi ozaveščanje s pomočjo različnih kanalov – tudi kampanj na socialnih omrežjih, postavljanje ambasadorjev_k duševnega zdravja iz vrst vplivnežev_ic, ipd.

Zanimalo nas je tudi, kateri dejavniki pozitivno vplivajo na duševno zdravje mladih. Mladi so zato v sklopu ankete ocenjevali nivo pozitivnega oziroma negativnega vpliva pri 31-ih dejavnikih. Ko smo pri posameznem dejavniku dali_e na stran mlade, ki se niso opredelili, smo dobili_e tudi povprečno oceno pozitivne oziroma negativne osnove posameznega dejavnika. Kot pretežno pozitivni so se pokazali sledeči dejavniki, ki so v nadaljevanju razvrščeni glede na delež prejetih pozitivnih ocen glede vpliva na duševno zdravje od najbolj pozitivnega navzdol:

- narava,
- prosti čas in hobiji,
- prijatelji_ce,
- potovanje,
- šport in rekreacija,
- gledanje televizije, filmov, serij ipd.,
- njihove sposobnosti, znanje, spretnosti ipd.,
- hrana,
- internet (brskanje, YouTube, podkasti, ...),
- kultura, umetnost, literarno in glasbeno ustvarjanje,
- telesno zdravstveno stanje,
- družina.

Iz tega izhaja, da so to varovalni dejavniki, ki jih je smiselno krepiti, spodbujati, regulirati in naslavljanje pri krepitvi in ohranitvi duševnega zdravja mladih. Na ta način se lahko tudi preventivno vpliva na nastanek duševnih motenj, izboljša vsesplošno počutje in kakovost življenja mlade osebe, kontrole nad lastnim življenjem in motivacijo soočanja z vsakodnevnimi izzivi. Vse to lahko zagotavlja pogoje za doseganje vsesplošnega blagostanja in k zmanjšanju pritiska za klinične obravnave na fizičnem in psihičnem področju.

Dejavniki tveganja, ki pretežno negativno vplivajo na duševno zdravje mladih, so sledeči in so razvrščeni glede na delež prejetih negativnih ocen glede vpliva na duševno zdravje od največkrat označenega kot negativnega navzdol:

- nasilje,
- življenje s koronavirusom,
- šola,
- prepovedane droge,
- samota,
- tobačni izdelki in alkohol.

Glede na znanstvene študije se dejavniki tveganja redko pojavljajo izolirano (en sam). Značilno je tudi, da medsebojno sovplivajo. Kadar se skupaj pojavlja več dejavnikov tveganja hkrati, je tudi verjetnost težav z duševnim zdravjem večja.

Glede na povprečno oceno negativne oziroma pozitivne osnove posameznega dejavnika so od pozitivnih dejavnikov dosegli najvišjo:

- potovanje,

- narava,
 - prosti čas in hobiji,
 - šport in rekreacija
 - in na zgornjo lestvico neumeščeni dejavniki – ljubezen;
- od negativnih pa so najnižje dosegli sledeči:
- prepovedane droge,
 - nasilje,
 - tobačni izdelki in alkohol.

Izpostavljene pozitivne dejavnike mladi še posebno pozitivno povezujejo z duševnim zdravjem, pri čemer pa izpostavljene negativne še posebej zaznavajo kot tiste, ki imajo na njihovo duševno zdravje negativen vpliv. Poudarjena krepitev in spodbujanje prvih omenjenih in izvajanje preventivnih aktivnosti za nevtralizacijo drugih sta torej usmeritvi, ki ju predlagamo v prihodnje pri naslavljanju teme duševnega zdravja mladih.

Ostale dejavnike, ki so jim mladi pripisovali pozitiven oziroma negativen vpliv na njihovo duševno zdravje, smo umestili_e med 'mejne' dejavnike, ker njihov negativen ali pozitiven vpliv ni pretežno določljiv.

Slaba četrtnina mladih je glede na pridobljene podatke že koristila strokovno podporo na področju duševnega zdravja. Polovica teh je ocenila, da jim je strokovna podpora koristila in še nekaj več jih je z njo bilo zadovoljno. V **obrazložitvah svojih pozitivnih ocen so mladi izpostavili moč pogovora, tudi če ni bilo absolutnega in trajnega učinka.** Iz njihovih odgovorov smo lahko razbrali_e tudi, kaj jim je **pomembno, da je svetovanje učinkovito - strokovnost, razumevanje, sprejetje, zaupnost, razumljivost, sproščenost, prijaznost, dosegljivost kadra, iskrena zavzetost pomagati, podpirati, usmerjati, neposredna koristnost in uporabnost nasvetov, aktivno poslušanje in sprejemanje, nepokroviteljski odnos in znati ohraniti dostojanstvo svetovanca_ke.** Zdi se, da vse naštetu strokovni svetovalni kader ima ali bi moral imeti, ampak sodeč po zapisih mladih, ki so pisali **o nezadovoljstvu oziroma nekoristnosti strokovne podpore, v praksi ni vedno tako. Mladi so navajali nevzpostavitev terapevtskega odnosa, neprimerni izbor metod in pristopov ter nerazumevanje, nesprejemanje s strani strokovnega osebja, šibko diagnosticiranje, neučinkovitost nasvetov.** Kot razlog za neuspeh je bilo navedeno tudi prekratko obdobje trajanja terapije, nedostopnost te, v smislu čakalnih vrst in visokih stroškov samoplačniških svetovalnih storitev. Nekaj mladih je navedlo, da (še) ni bil čas, da bi sprejeli podporo ali pa da so še v procesu reševanja zadev in se še ne morejo opredeliti.

Iz naslova koriščenja strokovne podpore nas je zanimalo tudi, koliko mladi poznajo obstoječe spletne portale za podporo v primeru duševnih stisk. Izbrali_e smo 11 portalov in sicer na podlagi tega, če imajo specializirano svetovalnico za mlade, če so vsebinsko in tematsko prilagojeni potrebam mladim ter seveda, če je njihova grafična podoba mladim (vsaj nekoliko) prijazna. **Portal e-TOM.si je med mladimi najbolj prepoznaven - označilo ga je slabih 60% mladih, sledi mu med.over.net – slabih 30% mladih.** Ostali portali niso dosegli praga 20% označb. Naslednji portal, ki so ga mladi prepoznali, je drogart.org s slabimi 17%. Četrtnina mladih je označila, da ne pozna nobenega od navedenih spletnih portalov. **Na podlagi teh**

podatkov podajamo dve usmeritvi in sicer, da je za spletne portale, ki želijo naslavljati (tudi) mlade priporočljivo, da se seznanijo s tem, kako svojo vidljivost zagotavlja e-TOM (ali morda tudi TOM telefon, ki ga mladi povezujejo z e-TOM portalom) in kot drugo, da se v prihodnje predvideva sistematično informiranje mladih o možnostih, ki jih za naslavljanje duševnih stisk nudijo spletni portali in svetovalnice, seveda pod pogojem, da gre za preverjene portale in institucije, društva, ki zanje skrbijo. Spletni portali in svetovalnice so dosegljivi 24 ur vsem mladim, ki imajo dostop do spleta in lahko predstavljajo pomembno (predvsem izhodiščno) točko pri preventivi ali kurativi v duševnem zdravju. Pri čemer je potrebno upoštevati že zapisano v povezavi z razpršenostjo, medsebojnim izključevanjem informacij in potencialnim zavajanjem ter nevarnostjo povzročitvi še težjega stanja. **Po podatkih analize ankete je doslej podpora na spletnem portalu ali svetovalnici poiskalo 10% mladih in dobra polovica teh je ocenila, da jim je ta koristila in da so bili z njo zadovoljni.** Izhodišča za pozitivno izkušnjo so bila učinkovitost nasvetov, informacij in rešitev; odzivnost, iskrenost, prijaznost in strokovnost svetovalnega kadra. Pojasnil v zvezi z negativno izkušnjo je bilo malo in so se navezovala predvsem na to, da nasvet ni koristil ali ni bilo točno tistega, kar je oseba iskala. **Podatki še kažejo, da bi slaba četrtnina mladih poiskala podporo za reševanje stiske na ustreznem spletnem portalu, polovica mladih pa je ne bi. Četrtnina mladih je ocenila, da jim je iskanje podpore na spletu lažje kot v živo.** Slaba četrtnina predvideva, da je podpora preko spletnih portalov učinkovita, dobrih 30% pa da ne. Iz vseh nanizanih podatkov lahko izhaja ocena, da **ima okoli 20% mladih zaupanje v spletne portale, svetovalnice in splet, kar zadeva iskanje podpore za svoje duševne stiske. Okoli 30 do 40% mladih pa je še načeloma odprtih za odločitev o izbiri te možnosti podpore pri reševanju duševnih stisk.** To so mladi, ki so bili pri vprašanjih o spletni podpori neopredeljeni. Ugotavljamo torej, da so mladi do iskanja podpore na spletu večinoma zadržani, kar kaže tudi zmeren delež mladih, ki se pri vprašanjih o koriščenju podpore na spletu niso opredelili. Menimo, da previdnost, ki jo je morda zaznati pri mladih, ni odveč in da je pomembno, da znajo informacije, ki se jim ponujajo, kritično presoditi. Po drugi strani vemo, da za spletnimi portali in svetovalnicami stoji strokovno osebje ter da je potrebno delati na tem, jih bodo mladi prepoznali kot enega izmed partnerjev v mreži ohranjanja in krepitve duševnega zdravja.

Več kot polovica mladih meni, da v družbi obstaja stigmatizacija duševnih težav v srednji ali veliki meri. V sklopu ankete so bili povabljeni, da podajo mnenje, na kakšen način bi se stigmatizacijo lahko zmanjšalo. Največ odgovorov je vključevalo konkretne pristope oziroma ukrepe - izpostavili so **potrebo po več (po)govora o duševnem zdravju, izobraževanja, ozaveščanja in osveščanja.** Primarna ciljna skupina, ki so jo za to predvideli, je predvsem **osnovnošolska mladina, sledi pa srednješolska.** Kot institucijo, kjer bi to potekalo, so mladi predlagali šolo. Predlagali so tudi naslavljanje javnosti kot take in odraslih ljudi. Mladi stremijo k temu oziroma pričakujejo, da bo odkrit (po)govor o temi, izobraževanje (delavnice, predavanja, spoznavanje tematike iz prve roke, ...), ozaveščanje, osveščanje, informiranje, dostopnost do informacij prispevalo k detabuizaciji, validaciji, normalizaciji in destigmatizaciji duševnih izzivov. Vrednote, ki jih je treba za ta namen po mnenju mladih krepiti, so: sprejemanje, sprijaznjenje in strpnost, neobsojanje, premagovanje predsodkov, podpora, potrpežljivost, odprtost, medsebojno spoznavanje, postavljanje v kožo druge_ga, vključevanje in sodelovanje, ustrezen odnos, razumevanje. Nekateri mladi so ozavestili tudi razliko v

obravnavi fizičnih na eni in psiholoških izzivov na drugi strani. V svojih odgovorih so pozvali k enakopravni obravnavi in financiranju. Zelo malo odgovorov je bilo pesimističnih, v smislu, da mladi menijo, da se ne da iz naslova zmanjšanja stigmatizacije narediti ničesar in da družba pač tako funkcionira.

Za čim boljšo učinkovitost dela z mladimi na področju duševnega zdravja nas je zanimalo, katere nasvete, ki so jih prejeli oziroma slišali za izboljšanje psihičnega stanja, mladi smatrajo za najbolj neuporabne. Izluščili_e smo 20 (sklopov) fraz, za katere mladi menijo, da so neuporabne. Za te predlagamo, da se jim pri nudenju podpore pri duševnih stiskah in izzivih izogiba. Lestvica prvih petih (sklopov) fraz, ki so bile največkrat omenjene, je (od najpogostejše omenjene navzdol):

1. »Saj bo (boljše).«
2. »Pogovori se z nekom./Poišči pomoč.«
3. »Vse bo v redu.«
4. »Drugim je še slabše./To je faza./Jaz (imam) tudi, (pa ni tako hudo)./Vsi se tako počutimo.«
5. »Ne razmišljaj o tem./Vse je v tvoji glavi./Nič ti ne manjka./Pozabi.«

Mlade smo povprašali_e tudi o njihovih življenjskih vodilih. Ko smo jih glede na vsebino oziroma bistvo zapisali_e kot osnovne fraze (15 vsebinskih sklopov fraz), smo ugotovili, da je bilo med njimi nekaj takih vodil, ki so bila omenjena med neuporabnimi nasveti:

- »Vse bo v redu.«
- »Bolje bo.«
- »Postavi sebe na prvo mesto.«
- »Ne obupaj.«
- »Ne sekiraj se.«
- »Bodi pozitiven_na.«
- »Ne obremenjuj se.«

Menimo, da je najbolj verjeten odgovor, zakaj je temu tako, ta, da življenjska vodila niso učinkovita (ker so preveč splošna), ko je mlada oseba v specifični psihološki stiski ali se sooča s konkretnim duševnim izzivom in išče rešitve. Tolažba: »Vse bo v redu,« ko oseba ni v redu in išče rešitev, lahko na osebo v stiski deluje kot negiranje, ignoranca, nezanimanje, ...

Iz slabih 15% motov je bilo mogoče izluščiti trenutne vrednote mladih, ki so sodelovali v anketi in dejavnike, ki pozitivno vplivajo na duševno zdravje mladih. To so: prijatelji, ljubezen, delo, šport, spanje, zdravo življenje, počitnice, zabava, alkohol, uspeh v šoli, narava, denar in hobiji. Enak delež motov je bilo podanih v obliki življenjskih modrosti, pregovorov, rekov, citatov in misli. Med njimi je bilo nekaj teh zapisanih v angleškem jeziku. Dobrih 90% vodil je imelo pretežno pozitivno naravnost, med tistimi s pesimistično orientacijo jih je bilo tudi nekaj s samomorilno osnovo.

Podatki pridobljeni v sklopu ankete so zelo dragoceni in lahko predstavljajo dobro izhodišče za nadaljnje delo z mladimi na področju krepitve duševnega zdravja. Anketni vprašalnik je bil nastavljen tako, da je spodbujal tudi razmišljanje o pozitivnem duševnem zdravju in ne zgolj o negativnih vidikih duševnega zdravja. Takšna je tudi usmeritev aktivnosti projekta Najdi.se.

NAJDISE



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA JAVNO UPRAVO

Projekt sofinancira Ministrstvo za javno upravo iz Sklada za NVO.