Zveza organizacij pacientov
Slovenije

SPOROČILO ZA JAVNOST

ZOPS ob svetovnem dnevu duševnega zdravja: pomoč mora biti dostopna takrat, ko jo človek potrebuje

Mihael Cigler: »Pogumu človeka, ki poišče pomoč, mora slediti odgovornost sistema, da mu jo pravočasno zagotovi.«

Ljubljana, 10. oktober 2026

Ob svetovnem dnevu duševnega zdravja Zveza organizacij pacientov Slovenije (ZOPS) poziva k pravočasni in dostopni strokovni pomoči, močnejši preventivi ter odgovornemu ravnanju na delovnih mestih. Duševno zdravje mora ostati trajna prednostna naloga države, delodajalcev in lokalnih skupnosti, pacienti in svojci pa morajo sodelovati pri oblikovanju rešitev.

»Ko človek zbere pogum in pove, da potrebuje pomoč, mora dobiti jasen odgovor, kam se lahko obrne in kdaj bo obravnavan. Ne smemo ga pustiti samega med čakalnimi seznami, različnimi institucijami in stroški, ki jih ne zmore,« poudarja Mihael Cigler, predsednik ZOPS.

Več kot 300.000 ljudi potrebuje trajno pozornost sistema

Zdravstveni profil Slovenije OECD in Evropskega observatorija iz leta 2023 ocenjuje, da so duševne motnje leta 2019 prizadele približno 15 odstotkov prebivalcev Slovenije oziroma več kot 300.000 ljudi.

NIJZ opozarja, da so duševne in vedenjske motnje med pogostejšimi razlogi za hospitalizacijo ter pomemben vzrok dolgotrajnih bolniških odsotnosti.

ZOPS zato poudarja, da mora biti pomoč dostopna ne glede na dohodek, starost ali kraj bivanja ter usmerjena v dostojanstvo, okrevanje in kakovost življenja.

Slovenija potrebuje jasno in povezano pot do pomoči

Med ključnimi izzivi ostajajo pomanjkanje kadrov, neenakomerna geografska dostopnost, dolge čakalne dobe in razdrobljenost storitev.

Zveza organizacij pacientov
Slovenije

ZOPS poziva k boljšemu povezovanju zdravstvenih in socialnih služb ter k dostopni podpori v lokalnem okolju. Človek mora vedeti, kje lahko dobi prvo pomoč, kdo bo spremljal njegovo obravnavo in kakšna podpora je na voljo svojcem.

Pomembna ovira ostaja tudi stigma. Potrebujemo okolje, v katerem lahko človek o stiski spregovori brez strahu pred posledicami za svojo zaposlitev ali družbeni položaj.

Ureditev psihoterapije mora prinesti varno in dostopno pomoč

ZOPS zagovarja ureditev psihoterapevtske dejavnosti, ki bo temeljila na jasnih strokovnih standardih, ustrezni usposobljenosti izvajalcev, strokovnem nadzoru in varnosti pacientov.

Ključno je tudi, da je kakovostna psihoterapevtska pomoč dejansko dostopna ter smiselno vključena v javno financirano zdravstveno varstvo.

Duševno zdravje na delovnem mestu je tudi odgovornost vodstva

Raziskava NIJZ za leto 2024 kaže, da je obremenitve na delovnem mestu kot vzrok stresa navedlo 50 odstotkov anketiranih, slabe odnose med sodelavci pa 16,6 odstotka.

ZOPS poziva delodajalce k zmanjševanju psihosocialnih tveganj, odgovornemu vodenju, razumnejšim delovnim obremenitvam ter zagotavljanju zaupne podpore zaposlenim.

Delavnice o obvladovanju stresa ne morejo nadomestiti ukrepanja ob trpinčenju, kronični preobremenjenosti ali slabem vodenju.

Zgodnja pomoč je tudi gospodarsko smiselna

OECD ocenjuje, da depresivne in anksiozne motnje ter motnje zaradi uživanja alkohola v EU povzročajo več deset milijard evrov zdravstvenih stroškov letno ter pomembno vplivajo na produktivnost in gospodarsko uspešnost.

ZOPS zato poudarja, da vlaganje v preventivo, zgodnjo obravnavo in skupnostno podporo ni le zdravstveno, temveč tudi socialno in gospodarsko vprašanje.

Slovenija potrebuje tudi bolj pregleden pregled financiranja duševnega zdravja ter spremljanje dostopnosti in rezultatov obravnave.

Dobre prakse kažejo, da je zgodnja pomoč mogoča

Zveza organizacij pacientov Slovenije

V več evropskih državah delujejo modeli hitreje dostopne podpore. Na Norveškem program Prompt Mental Health Care omogoča brezplačno pomoč brez napotnice za ljudi z anksioznostjo in blažjo do zmerno depresijo, v Angliji pa program NHS Talking Therapies spremlja čakalne dobe ter rezultate obravnave.

Takšne izkušnje so lahko uporabne tudi za Slovenijo pri krepitvi zgodnje pomoči, povezovanju služb in oblikovanju jasnih standardov dostopnosti.

ZOPS poziva k petim prednostnim ukrepom

1. Pravočasni in finančno dostopni pomoči z jasno potjo do obravnave.
2. Krepitvi kadrov, skupnostnih služb in povezovanju zdravstvene ter socialne obravnave.
3. Varni in dostopni ureditvi psihoterapije z jasnimi strokovnimi standardi.
4. Trajnemu vlaganju v preventivo in zdrava delovna okolja.
5. Sodelovanju pacientov in svojcev pri odločanju ter spremljanju rezultatov sistema.

»Duševno zdravje mora biti področje, kjer človek pomoč dobi dovolj zgodaj in brez stigme. Naša odgovornost je, da sistem organiziramo tako, da do podpore tudi dejansko pride,« zaključuje predsednik ZOPS Mihael Cigler.

Zveza organizacij pacientov Slovenije – ZOPS

Kontakt za medije:
gregor.cuzak@zveza-pacientov.si