

COVID-19

IN DUŠEVNO ZDRAVJE ŽENSK IN MOŠKIH

POSLEDICE
in
KAJ LAHKO STORIMO?



DUŠEVNO ZDRAVJE PRED PANDEMIJO

Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča uresničevanje njegovih zmožnosti v zasebnem, poklicnem in družbenem življenju.

V EVROPI ZA DUŠEVNIMI MOTNJIAMI

trpi **38 %** prebivalcev¹,

kar je drugi najpogostejši vzrok obolevnosti, takoj za ishemičnimi srčnimi boleznimi. Duševne bolezni so prisotne v vseh starostih in spolih, kar pa se razlikuje, je pojavnost duševnih motenj.

Ženske pogosteje trpijo za posledicami **depresije**
in **anksioznih motenj**,
moški se pogosteje spopadajo z **odvisnostjo**.

Motnje v **prehranjevanju** se v večini primerov pojavijo pri dekletih.

¹ Wittchen, H.U. in drugi. The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010.

POZITIVNI IN NEGATIVNI VPLIVI NA POČUTJE IN DUŠEVNO ZDRAVJE

- ✓ Polna zaposlitev in družine brez otrok predstavljajo spodbudne razmere za duševno dobrobit posameznice/-ka.
- ✓ V družinah z otroki je za ohranjanje optimalnega duševnega stanja potrebno zagotovljeno in zanesljivo varstvo otrok ter enakomerna porazdelitev gospodinj-skih in skrbstvenih opravil.
- ✓ Skrb za pogosto nepredvidljive otroke prinaša stres tis-tim, ki zanje skrbijo.
- ✓ Neenakomerna porazdelitev gospodinj-skih in skrbstve-nih del v škodo žensk pogosto pripelje do prevelikih obremenitev zanje, kar poviša raven njihovih depresiv-nih in anksioznih simptomov.
- ✓ Visoka raven samostojnosti in čim manj časovnega pri-tiska na delovnem mestu povečata zadovoljstvo. Pri ženskah lahko celo zmanjšata stres, ki nastane zaradi usklajevanja zasebnega in službenega življenja.
- ✓ Nizki prihodki negativno vplivajo na duševno zdravje. Prav tako izguba zaposlitve.
- ✓ Enako vrednotenje sebe in drugih ter spoštovanje lastnih potreb in interesov v enaki meri kot potreb in in-teresov drugih pozitivno vplivata na duševno dobrobit.
- ✓ Spolno nasilje je najpogostejši spolno opredeljeni izvor depresije, tesnobe, paničnih napadov, samopoškodb in uživanja substanc.

KAKO JE COVID-19 VPLIVAL NA DUŠEVNO ZDRAVJE

Za zaježitev pandemije COVID-19 so bili sprejeti raznovrstni ukrepi, pomembno vlogo je odigralo korenito omejevanje socialnih stikov. Zaprli so se vrtci, šole in gospodarstvo.

ŽENSKE SO PREVZELE VEČJI DEL BREMENA ŠOLANJA OTROK OD DOMA (v povprečju 62 ur/teden v primerjavi s 36 pri moških) in dodatnih skrbstvenih obveznosti (23 ur/teden v primerjavi s 15 urami pri moških)².

- Med zaposlenimi ženskami se je povečala delovna obremenitev, kar je negativno vplivalo na njihovo duševno zdravje. Neenakomerno porazdeljena obremenitev v zasebni sferi pa je povišala raven anksioznih in depresivnih simptomov med ženskami.
- Nekatere ženske so zmanjšale obseg zaposlitve, druge so koristile višjo silo zaradi zagotavljanja varstva in izobraževanja otrok, oboje je pomenilo nižje prihodke žensk, kar je eden izmed negativnih vplivov na dobrobit posameznika.

POVEČALA SE JE BREZPOSELNOST, še posebej v gostinstvu in turizmu, kjer je okoli 60 % zaposlenih žensk.

- Izguba zaposlitve negativno vpliva na duševno zdravje ljudi.

OBREMENITEV ZDRAVSTVENIH IN SKRBSTVENIH DELAVK IN DELAVCEV se je močno povečala, delež žensk v obeh sektorjih znaša več kot 80 %.

- Velik pritisk na delovnem mestu negativno vpliva na duševno zdravje.

V času zaprtij se je povečalo **NASILJE V DRUŽINI**, katerega žrtve so po večini ženske in otroci, v večji meri deklice kot dečki.

- Nasilje lahko privede do depresije, tesnobe in samopoškodb.

² European Institute for Gender Equality (2021). Gender Equality and the socio-economic impact of the COVID-19 pandemic. Str. 32.

KAJ LAHKO STORIMO

Spolni stereotipi in družbene norme, ki vplivajo na družbene vloge in z njimi povezana pričakovanja do žensk in moških, so bili pomemben razlog za večjo obremenjenost žensk doma in na delovnem mestu zaradi COVID-19, prav tako tudi na pogostejšo izgubo njihove službe. Te vzorce lahko spremenimo na naslednje načine:

- Z enakomerno delitvijo skrbstvenih in gospodinskih opravil med partnerjema in zavedanjem vpliva enakovrednega partnerstva na odnos z otrokom in partnerjem/-ico.
- S spodbujanjem otrok doma, v vrtcih in šolah k življenju izven spolnih stereotipov in družbenih pričakovanj, saj ti deklicam in tudi dečkom kratijo njihove možnosti in priložnosti.
- S promocijo duševnega zdravja ter krepitvijo služb in storitev, ki ponujajo podporo osebam s težavami v duševnem zdravju.

Način delovanja in ukrepe, sprejete za zajezitev pandemije, je možno spremeniti.

- Komuniciranje o pandemiji mora krepiti zaupanje ljudi v boj proti pandemiji, osredotoči naj se na strategije spoprijemanja s stiskami in spodbujanje zdravih vzorcev življenja in obnašanja.
- Zagotovljen mora biti dostop do zdravnikov in strokovnega osebja, ki skrbi za duševno zdravje.
- Osebam, ki prevzemajo dodatna skrbstvena in gospodinska opravila v primeru zaprtij in karanten, je treba omogočiti manjšo obremenitev na delovnem mestu ob 100-% prihodku.
- Zapiranje države naj bo skrajni ukrep.

Ker bodo posledice pandemije in z njo povezanih ukrepov dolgoročne, bo po pandemiji treba pozornost posvetiti naslednjim korakom.

- Potrebno je povečanje deleža zdravstvenega proračuna, namenjenega duševnemu zdravju.
- Skrb za temeljno duševno zdravje mora biti vključena v storitve zdravstvenega zavarovanja.
- Pandemija je v ospredje postavila nove izzive glede institucionalizacije duševnega zdravja, zato je treba okrepiti oblike podpore ljudem z duševnimi stiskami v domačem okolju in v skupnosti.
- Nujno je analizirati vpliv pandemije na duševno zdravje ločeno po spolu in pripraviti priporočila glede ukrepanja v potencialnih novih primerih pandemij.



REPUBLIKA SLOVENIJA
**MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI**



EVROPSKA UNIJA
EVROPSKI
SOCIALNI SKLAD
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

Več informacij najdete na

<http://www.ozara.org/programi-in-projekti/spremljevalni-programi/covid-19>