

Smernice za enako obravnavo žensk in moških s težavami v duševnem zdravju v času koronakrize

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je 11. marca 2020 razglasila pandemijo virusa SARS-CoV-2 oziroma COVID-19. Zaradi nepoznavanja bolezni in neobstoja zdravil za njeno zdravljenje, ob njenem hitrem širjenju in obremenitvi bolnišnic, še posebej v prvem letu njenega obstoja, je bil pomemben ukrep za njeno zajezitev korenito omejevanje socialnih stikov. To je tudi pripeljalo do zapiranja vrtcev, šol in gospodarstva, povečanja brezposelnosti ali dela od doma v poklicih, ki ne zahtevajo fizične prisotnosti na delovnem mestu, kot tudi do prenehanja nenujnih zdravstvenih storitev. Bliža se konec drugega leta od pričetka širitve virusa. V tem obdobju se je zvrstilo več valov širjenja bolezni, ki pa med seboj po ukrepih niso primerljivi, naj si bodi zaradi pojava cepiv ali zaradi spoznanj glede negativnih posledic strogih ukrepov.

Ena izmed teh posledic je tudi porast oseb s težavami v duševnem zdravju. Strokovnjaki opozarjajo, da se v ozadju skriva skrita pandemija duševnega zdravja, ki bo preživela koronavirus in bo imela na prebivalstvo sveta dolgoročne in potencialno zelo uničujoče učinke. Že v preteklosti se je pokazalo, da so pandemije izpostavile in še poglobile že obstoječe zdravstvene, ekonomske in socialne neenakosti v družbi. In prav te so pomemben dejavnik tveganja za pojav duševnih bolezni, na kar nakazuje tudi dejstvo, da so osebe, ki živijo v revščini in trpijo za drugimi neenakostmi, mnogo bolj dovzetne za duševne motnje.

Kmalu po izbruhu pandemije se je pokazalo, da je smrtnost kot posledica COVID-19 med moškimi večja kot med ženskami. Toda o celokupnih posledicah virusa na spola, naj si bodi zaradi ukrepov ali politik, ki skoraj v celoti ne upoštevajo dejstva, da pomembno vlogo v družbi igrajo spolni stereotipi in spolne vloge, je zelo malo govora. Raziskave kažejo, da je pandemija poslabšala položaj žensk v družbi in

povečala neenakosti med spoloma, med drugim se je tudi duševno zdravje žensk zaradi COVID-19 v večji meri poslabšalo kot duševno zdravje moških.

Raziskav o vplivu COVID-19 na duševno zdravje ločeno po spolu ni veliko, prav tako niso celovite in globalne. Z namenom pridobitve boljšega vpogleda v to področje se v okviru projekta društva OZARA »Pomoč ljudem s težavami v duševnem zdravju kot podpora pri blaženju posledic zaradi epidemije COVID-19« posveča posebno pozornost prav vidiku spola pri raziskovanju posledic virusa na posameznike. V sodelovanju z zaposlenimi OZARA, ki se skoraj dve leti soočajo z vplivom bolezni na ljudi s težavami v duševnem zdravju, so bile pripravljene tudi te Smernice za enako obravnavo žensk in moških s težavami v duševnem zdravju v času koronakrize. Namen Smernic je ponuditi usmeritve za odločevalce kako pri sprejemanju ukrepov za zajezitev pandemije COVID-19 in tudi morebitnih prihodnjih epidemijah vključiti dejstvo, da imajo spoli različne potrebe, možnosti in priložnosti. Te razlike, ki so posledica družbenih in zgodovinskih dejavnikov, je nujno upoštevati, saj v nasprotnem primeru sprejeti ukrepi le še povečujejo revščino in neenakosti v družbi, med drugim tudi med ženskami in moškimi.

Dobro duševno zdravje posamezniku omogoča uresničevanje svojih zmožnosti v zasebnem, poklicnem in družbenem življenju. Posledično to pomeni, da mora biti pristop za zagotavljanje duševnega zdravja celovit in čezsektorski ter da mora presegati zdravljenje duševnih bolezni. Raziskave tako v Sloveniji kot tudi v Evropi kažejo, da so duševne bolezni prisotne v vseh starostih in spolih, kar pa se razlikuje, je pojavnost duševnih motenj. Ženske tako pogosteje trpijo za posledicami depresije in anksioznih motenj, moški pa se pogosteje soočajo z odvisnostjo. Motnje v prehranjevanju se v večini primerov pojavijo pri dekletih.

Duševno zdrave in spol

Pomemben vpliv na duševno zdravje žensk in moških imajo spolni stereotipi in družbeno ter kulturno pogojene spolne vloge. Pojav histerije, ki pritiče le ženskam, je temelj začetka psihiatrije okoli 1600 pred našim štetjem. Melanholična maternica oziroma uster, od koder izvira beseda histerija, je bila tako tisočletja kriva za

»žensko norost«. Sprva zaradi pomanjkanja normalnega spolnega življenja, kar je povzročalo nezadovoljno in melanholično maternico in posledično tudi druge bolezni, kot so tesnoba, občutek dušenja, krči in paraliza. V srednjem veku se histerija poveže s hudičem. Če je sprva lek zanjo izganjanje hudiča, kasneje to postane podlaga za preganjanje in usmrtiltve tisoče žensk v čarovniških procesih. V 17. in 18. stoletju je histerija posledica neizpolnjevanja »naravnih« vlog ženske v družbi, ki sta mati in skrbnica vrlin. Takrat tudi pride do delitve del na produktivno delo, ki je potekalo izven doma in se ga je dojemalo kot moško delo, ter skrbstveno in gospodinjsko delo doma, ki se ju je povezovalo z ženskami in ženstvenostjo. Delitev je tudi privedla do povečanja nesorazmerja moči med ženskami in moškimi, saj je bilo moško delo plačano, žensko pa ne. Razlike v moči in odgovornostih še danes pomenijo nižje plačilo ženskam, istočasno pa ženske poleg službenih obveznosti opravljajo več skrbstvenih in gospodinjskih obveznosti doma.

Raziskave¹²³⁴ kažejo naslednje povezave, ki spodbudno ali pa negativno vplivajo na človekovo počutje in duševno zdravje:

- Nizki prihodki negativno vplivajo na duševno zdravje. Prav tako izguba zaposlitve.
- Neenakomerna porazdelitev del pogosto pripelje do prevelikih obremenitev za ženske, kar poveča raven depresivnih in aksioznih simptomov.
- Skrb za pogosto nepredvidljive otroke prinaša stres tistim, ki za njih skrbijo.
- Polna zaposlitev in družine brez otrok predstavljajo spodbudne razmere za duševno dobrobit posameznice/-ka.
- V družinah z otroki je za ohranjanje optimalnega stanja nujno zagotovljeno gotovo varstvo in enakomerna porazdelitev gospodinjskih in skrbstvenih opravil.

¹ Rosenfield, S in Smith, D. Gender and Mental health: Do Men and Women Have Different Amounts or Types of Problems? 2012.

² Graham, J (2003). Cycles of Development. <https://extension.umaine.edu/publications/4427e/>

³ Rogers, S.J. in DeBoer, D.D. Changes in wives' income: Effects on marital happiness, psychological well-being, and the risk of divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63(2)

⁴ Ženski lobi Slovenije (2014). Feministični manifest 2014.

- Visoka raven samostojnosti in čim manj časovnega pritiska na delovnem mestu povečata zadovoljstvo, lahko pa celo zmanjšata stres žensk, ki nastane zaradi usklajevanja zasebnega in službenega dela.
- Enako vrednotenje sebe in drugih ter spoštovanje lastnih potreb in interesov v enaki meri kot potreb in interesov drugih pozitivno vplivata na duševno dobrobit.
- Spolno nasilje je najpogostejši spolno opredeljen izvor depresije, tesnobe, paničnih napadov, samopoškodb in uživanja substanc.

Biološki in družbeni spol

Biološki spol pridobimo ob rojstvu, pripišejo nam ga na podlagi spolnih organov in sekundarnih spolnih znakov, s katerimi se rodimo, in ki ljudi večinsko delijo na ženske in moške. Biološki spol je možno spreminjati le z operativnim posegom.

Družbeni spol je družbeno-kulturni konstrukt, ki temelji na vzgoji in socializaciji oseb glede na njihov biološki spol, skladno z družbenimi normami, vlogami, stereotipi in pričakovanji glede na posamezen biološki spol. Te pomembno vplivajo na življenja žensk in moških, njihov položaj v družbi in njihove možnosti ter priložnosti. Če želimo razumeti izzive in priložnosti, s katerimi se ženske in moški soočajo, je nujno zbirati, obdelovati, povezovati in analizirati podatke ločeno po spolu.

Usmeritve, ki jih za enako obravnavo žensk in moških s težavami v duševnem zdravju predlagamo v nadaljevanju, se osredotočajo na tri ravni: preventivno delovanje, ki je vezano na dejstvo, da ni možno čez noč spremeniti vzorcev delovanja in obnašanja; delovanje v času pandemije in; delovanje, ki ga bo potrebno izvesti po prenehanju pandemije, da se prepreči ponovitev tovrstnih scenarijev v primeru potencialnih bodočih epidemij.

Preventivno delovanje

Moški in ženske niso homogena skupina in na njihovo počutje in delovanje vplivajo številni faktorji, med drugim etnična pripadnost, rasa, ekonomsko-socialni položaj ali

življenje v urbanem ali ruralnem okolju. Toda posplošeno gledano bi lahko vpliv družbenega razlikovanja po spolu na duševno zdravje uvrstili v dve kategoriji:

- Na eni strani je kombinacija pomanjkanja moči in velikega obsega skrbstvenih odgovornosti, nizke ravni samo-vrednotenja in samostojnosti ter čustvenih pravil, ki narekujejo izražanje manj odločnih in bolj pasivnih čustev. To velja za internalizacijo motenj, ki je pogostejša pri ženskah.
- Na drugi strani pa je kombinacija večje moči in odgovornosti proizvodnje, visoko samovrednotenje in samostojnost ter čustvena pravila, ki narekujejo nečustvenost, razen v primerih močnih čustev. Slednje velja za ekternalizacijo motenj, ki je pogostejša pri moških.

Spolni stereotipi in družbene norme, ki oblikujejo družbene vloge in z njimi povezana pričakovanja ter vplivajo tudi na duševno zdravje ljudi, so globoko vkoreninjeni v vse sfere našega življenja. Zato je potrebno sistemsko in sistematično pristopati k njihovem odpravljanju. Predlagamo naslednje aktivnosti, ki bi prispevale k spreminjanju načinov procesiranja dogodkov in vzorcev vedenja:

- Vključitev vprašanja enakosti spolov v uradne kurikule vrtec in šol. Istočasno je nujno vzgojiteljice/-je in učiteljice/-e ozavešiti, da se pri svojem delu zavedajo družbeno pogojenih razlik med spoloma in da jih s svojim delom aktivno zmanjšujejo.
- Vključevanje enakosti spolov v Šolo za starše, s poudarkom na:
 - enakomerni delitvi skrbstvenih in gospodinjskih pravil med partnerjema;
 - spodbujanjem moških h koriščenju očetovskega dopusta, če je le možno, v celoti (90 dni), saj skrb in delitev odgovornosti v obdobju po rojstvu otroka začrtata in pomembno vplivata na vzorec delitve odgovornosti v nadaljnjih letih. Prav tako prispevata k bolj enakomerni porazdelitvi moči med partnerjema, istočasno pa otrok odrašča in ponotranji vzorce enakopravne vloge obeh staršev.

- Ozaveščanje moških o pozitivnih vplivih enakovrednega partnerstva na njihov odnos z otrokom, s partnerko in na lastno zadovoljstvo tako v zasebnem kot službenem življenju, tudi s pomočjo »moških ambasadorjev«, znanih osebnosti, ki so v družbi in med moškimi videne kot uspešni.
- Sprejetje predloga o starševskem varstvu in družinskih prejemkih, ki določa obvezno koriščenje dela očetovskega dopusta ter vzporedno s tem podaljšanje skupnega starševskega dopusta v primeru tovrstnega koriščenja dopusta.
- Na eni strani spodbujanje moških k izražanju čustev, na drugi pa žensk k izražanju močnih čustev, kot so jeza in odločnost, in k postavljanju meja.
- Promocija duševnega zdravja, izvajanje programov za preprečevanja nastanka duševnih motenj in dostop do služb in storitev za ljudi s težavami v duševnem zdravju. Med drugim je potrebno krepiti že obstoječe službe, ki so v svojem delu uspešne, zagotoviti dolgoročne in stabilne programe, ki nudijo podporo ljudem s težavami v duševnem zdravju. Namesto fragmentacije področja je potrebno stremeti k celovitim pristopom. Potrebno je zagotoviti skrb in podporo v vseh življenjskih obdobjih.

Delovanje v času pandemije

Pandemija COVID-19 je vplivala na vsa področja našega življenja, a raziskave kažejo, da so in bodo tudi na dolgi rok učinki učinki bolezni in z njo povezanih ukrepov v večji meri vplivali na ženske. Razlogov za to je več:

- Visok delež žensk, zaposlenih v najbolj prizadetih sektorjih (turizem, gostinstvo, pomoč na domu in zdravstvene storitve). Tako se je brezposelnost žensk povečala bolj kot brezposelnost moških, kar je eden od negativnih vplivov na duševno zdravje. Na drugi strani pa raziskave kažejo, da se je povprečno število tedensko opravljenih ur pri ženskah, ki so obdržale delo, povečalo, v primerjavi s povprečjem moških, ki se je znižalo. S tem se je povečal časovni pritisk na delovnem mestu, kar vodi do manjšega zadovoljstva.

- Če temu pritisku dodamo še dejstvo, da so ženske v času zaprtij držav kot posledica spolnih stereotipov prevzele večji del bremena za šolanje od doma in skrbi za otroke, kot tudi za gospodinjska opravila, je razumljivo, da se je njihova obremenitev v času pandemije znatno povečala. To je v nasprotju z že omenjenim optimalnim stanjem, ki predvideva gotovo varstvo in enakomerno porazdelitev gospodinjskih in skrbstvenih del, kar je ponovno negativno vplivalo na duševno zdravje žensk.
- Zaradi povečanih obremenitev so se ženske neredko odločale za delo s skrajšanim delovnim časom, za koriščenje višje sile zaradi zagotavljanja varstva in izobraževanja otrok ali za prekinitve delovnega razmerja. V vseh primerih je to posledično pomenilo zmanjšanje osebnih prihodkov, kar je ponovno negativno vplivalo na njihovo duševno zdravje.
- V času zaprtij se je povečalo nasilje v družini, čigar žrtve so povečini ženske in otroci, v večji meri deklice kot dečki. Nasilje lahko privede do depresije, tesnobe ali samopoškodb.
- Vse zgoraj našteje posledice so pri številnih ženskah zmanjšale možnost spoštovanja lastnih potreb in interesov v primerjavi z njihovimi partnerji, kar je še dodatno negativno vplivalo na njihovo duševno dobrobit.

Za nesorazmerno poslabšanje duševnega zdravja žensk so v veliki meri odgovorni ukrepi za zaježitev pandemije, ki niso upoštevali vidika spola. K splošnemu poslabšanju duševnega zdravja pa je prispeval tudi podhranjen sistem skrbi za duševno zdravje in poročanje medijev o pandemij. Zato predlagamo naslednje usmeritve glede delovanja v času pandemije:

- Neprestano negativno in pesimistično poročanje o COVID-19 ter napovedovanje katastrofične prihodnosti s strani medijev, pa tudi zdravnikov in odločevalcev ne prispeva k dobrobiti družbe. Poročanje je nujno spremeniti

na način, ki ne bo povečeval stisk posameznikov. V večji meri naj se osredotoča tudi na strategije spoprijemanja s stiskami in na spodbujanje zdravih vzrocev obnašanja.

- Na splošno je potrebno več pozornosti v času pandemije posvečati spodbujanju zdravih vzorcev obnašanja, kot recimo fizične vadbe in aktivnosti, kar prispeva tako k boljšemu fizičnemu kot psihičnemu zdravju. Spodbujati je treba tudi zdrav način prehranjevanja in življenja.
- Nujno potrebno je najti rešitve za preprečevanje in zmanjševanje osamljenosti posameznikov. Za to je potrebno spodbujanje srečevanj v živo v odprtih prostorih in v naravi, kjer raziskave potrjujejo, da je malo možnosti za prenos virusa.
- Zagotoviti je potrebno dostop do zdravnikov in strokovnega osebja, ki skrbi za duševno zdravje. Prednosten dostop morajo imeti osebe, ki že imajo težave z zdravjem. Podpreti je potrebno tudi organizacije, ki delujejo na tem področju.
- Vrtci, osnovne šole in vzgojno-izobraževalni programi oseb s posebnimi potrebami morajo ostati odprti.
- Ženskam je potrebno omogočiti manjše obremenitve na delovnem mestu in 100 % plačilo.
- Zapiranje države naj bo skrajni ukrep. Kjer je možno, naj se delo opravlja od doma, k čemer je treba v enaki meri spodbujati oba spola, saj se tako bolj enakomerno porazdelita skrbstveno in gospodinjsko delo.

Delovanje po pandemiji

Posledice pandemije in ukrepov za njeno zaježitev bodo dolgoročne. Povečale so se že obstoječe neenakosti in poslabšal se je položaj tistih, ki so se že pred njenim obstojem soočali s socialnimi in ekonomskimi težavami, kot so brezdomci/-ke,

migranti/-ke in marginalizirani ljudje, med drugim ljudje z ovirami, pripadniki/-ce etničnih manjšin ali osebe, ki niso heteroseksualne. Poslabšal se je tudi položaj žensk v družbi, več je brezposelnosti in večje je tveganje za revščino. Družbene neenakosti in revščina predstavljajo pomemben dejavnik tveganja za poslabšanje duševnega zdravja. Okrevanje po COVID-19 mora vključevati tudi vidik duševnega zdravja, ločeno po spolu, zato predlagamo naslednje usmeritve:

- V dveh letih od pričetka pandemije se posveča več pozornosti duševnemu zdravju kot pred izbruhom bolezni. A dejstvo ostaja, da se duševnemu zdravju namenja premalo sredstev, v povprečju le okoli 2 % zdravstvenega proračuna, čeprav v EU različne motnje duševnega zdravja predstavljajo drugi najpogostejši vzrok obolevnosti, takoj za ishemičnimi srčnimi boleznimi in da prispevajo izgubo med 3 in 4 % letnega bruto domačega proizvoda. Nujno je torej povečati proračun, namenjen duševnemu zdravju.
- Skrb za temeljno duševno zdravje mora biti vključena v storitve zdravstvenega zavarovanja.
- Pandemija je izpostavila nove izzive glede institucionalizacije duševnega zdravja, zato je potrebno okrepiti oblike podpore ljudem z duševnimi stiskami v domačem okolju in v skupnosti, kot tudi raziskav in razvoju novih pristopov podpore.
- Nujno je analizirati vpliv pandemije na duševno zdravje ločeno po spolu in pripraviti priporočila glede ukrepanja v potencialnih novih primerih pandemij.