

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo
Magistrska naloga

PSIHOLOŠKE POSLEDICE COVID-19 PRI ŽENSKAH Z OBSTOJEČIMI TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Avtorica: Staša Iskra
Mentorica: prof. dr. Darja Zaviršek

KAZALO

1. Uvod.....	4
2. Duševno zdravje.....	5
3. Ženske in duševno zdravje.....	6
4. Duševno zdravje v času pandemije COVID-19	18
a. Psihološke posledice pandemije COVID-19.....	18
b. Raziskave o psihološkem vplivu prejšnjih pandemij	20
c. Samomorilno vedenje v času pandemije COVID-19.....	21
d. Ranljive skupine ljudi v času pandemije COVID-19.....	22
5. Ženske v času pandemije COVID-19	23
a. Revne ženske v času pandemije.....	25
b. Nosečnice v času pandemije	26
c. Nasilje na podlagi spola v času pandemije COVID-19.....	26
6. Osebe z obstoječimi težavami v duševnem zdravju v času pandemije COVID-19	28
a. Stres.....	31
7. Nevladne organizacije v času pandemije COVID-19	32
a. Nevladne organizacije na področju duševnega zdravja v Sloveniji.....	34
b. ŠENT – slovensko združenje za duševno zdravje.....	34
c. Ozara Slovenija – Nacionalno združenje za kakovost življenja	35
8. Psihološka pomoč v času pandemije.....	36
a. Psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19.....	37
9. Sklep	37
11. Načrt metodologije.....	39
12. Rezultati raziskave	41
a. Psihično počutje	41
b. Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij	45
c. Psihološka pomoč in podpora v času pandemije COVID-19.....	53
d. Psihiatrični pregledi	58
e. Vpliv pandemije na vsakdanje življenje	60
13. Razprava	64
14. Sklep	64
15. Seznam uporabljenih virov	65
16. Priloge.....	72
a. Odprto kodiranje – Ozara.....	72

b.	Odprto kodiranje - ŠENT	116
c.	Vprašalnik	151

1. Uvod

V Vuhanu na Kitajskem so decembra leta 2019 zaznali več primerov pljučnic. Pri bolnikih so izključili številne običajne povzročitelje pljučnic oz. respiratornih okužb in potrdili okužbo z novim koronavirusom. Novi koronavirus so poimenovali SARS-CoV-2, bolezen, ki jo virus povzroča pa COVID-19. Bolezen se kaže z vročino, kašljem in občutkom pomanjkanja zraka, kar je običajno za pljučnico (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2020).

Organi upravljanja po vsem svetu so hitro sprejeli ukrepe za zaježitev zdravstvene krize COVID-19, preprečevanje okužbe in smrtnih primerov. Primeri takih ukrepov vključujejo socialno distanciranje, karanteno, zapiranje delovnih mest, šol, zaustavitve prevoza ter zapiranje meja. S tem je okrnjeno in spremenjeno tudi delo storitev na področju duševnega zdravja; sem sodijo prav tako nevladne organizacije na področju duševnega zdravja in psihiatrija.

Pandemija, kot izrazit stresor s pripisovanjem neznanega, nepredvidljivega in življenjsko nevarnega, povzroča močan prilagoditveni odziv pri vseh ljudeh. Nove okoliščine tako postanejo vir stresa in povzročitelj tesnobe, zaradi procesa prilagajanja (Yao, Chen in Xub, 2020). Pandemija COVID-19 ne zajema le nevarnosti okužbe, temveč tudi psihološke, socialne in ekonomske učinke karantene, samoizolacije in protiukrepov, saj vsi nesorazmerno vplivajo na najranljivejše v družbi (Yao, Chen in Xub, 2020).

Nekaj empiričnih študij, povezanih s pandemijo, poroča o večji razširjenosti težav z duševnim zdravjem med ženskami, v primerjavi z moškimi (Liu idr., 2020). V mnogih državah, so v času pandemije ženske ranljive na enem ali več področjih, kar je zaskrbljujoče in je ogrožajoče za njihovo duševno zdravje. V svoji magistrski nalogi se osredotočam na ženske, z že obstoječimi težavami v duševnem zdravju, ki so redne uporabnice nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja.

S tem namenom zastavljam raziskovalna vprašanja, ki se nanašajo na dejstvo, kako spremenjen in okrnjen način delovanja nevladnih organizacij na področju duševnega zdravja v času pandemije COVID-19, vpliva na psihično počutje in življenje uporabnic z obstoječimi težavami v duševnem zdravju. Zanima me prav tako, kako pandemija COVID-19 in stres, ki ga ta prinaša, na splošno vplivata na njihovo počutje, življenjske navade in psihiatrične preglede ter psihološko pomoč.

V svojem magistrskem delu obravnavam:

- v teoretičnem delu se osredotočam na duševno zdravje žensk na splošno in v času pandemije COVID-19; na osebe z obstoječimi težavami v duševnem zdravju v času pandemije COVID-19 ter na nevladne organizacije, na področju duševnega zdravja v času pandemije COVID-19;
- v analitičnem delu predstavljam rezultate svoje raziskave oziroma mnenja uporabnic ŠENT-a in Ozare, o vplivu pandemije COVID-19 na njihovo psihično počutje;
- glede na rezultate analize, na koncu podam še zaključno mnenje o psihološkem vplivu pandemije COVID-19 pri ženskah z obstoječimi težavami v duševnem zdravju.

2. Duševno zdravje

Duševno zdravje je integralni del zdravja. Je osnova za kakovostno življenje in hkrati družbena dobrina (Jeriček Klanšček et al., 2009). Kot pozitivni koncept obravnavamo duševno zdravje kot vir blaginje (Kamin et al., 2009). Po definiciji Svetovne zdravstvene organizacije je duševno zdravje stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoj potencial, se lahko spopade z običajnim življenjskim stresom, lahko produktivno dela in je sposoben prispevati k skupnosti.

Duševno zdravje je del splošnega zdravja, ne le odsotnost bolezni. Glede na to, da je duševno zdravje prepoznano kot eden izmed globalnih prioritet javnega zdravja, je bila leta 2018 sprejeta Deklaracija o doseganju enakosti za duševno zdravje za 21. stoletje (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Izjava daje zagon in izraža pripravljenost za sprejemanje ukrepov in posegov na globalni in lokalni ravni za zmanjšanje bremena duševnih motenj ter drugih zdravstvenih stanj, ki imajo vpliv na duševno zdravje, vključno z zlorabo substanc in odvisnostjo, pri čemer je bilo poudarjeno, da imajo vsi pravico do uživanja najvišjega dosegljivega standarda telesnega ter duševnega zdravja (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2020).

Duševno zdravje človeku ni dano samo po sebi, temveč se krepi ali slabša v stalni soodvisnosti s človekovim telesnim zdravjem in ožjim ter širšim socialnim in naravnim

okoljem (Konec Juričič in Lekić, 2009). Avtorja obravnavata, da sodobno življenje označujejo hitro spreminjajoče se okoliščine, ki zahtevajo celo naglo prilagajanje posameznika in družbe kot celote. Pričakovanja do posameznika so velika in raznolika, včasih nejasna. Večina posameznikov se na te zahteve odziva z mobilizacijo lastnih rezerv, z dodatnim učenjem in delom. Za mnoge pa so sodobne zahteve prehude, potiskajo jih v nezadovoljstvo, negativni stres in druge težave telesnega ter duševnega zdravja in v vedno pogostejše iskanje pomoči (Konec Juričič in Lekić, 2009).

Posameznik ima tekom svojega življenja lahko težave na enem ali več področjih duševnega zdravja. Kadar težave pomembno ovirajo njegovo vsakodnevno delovanje, govorimo o duševnih motnjah (Nacionalni inštitut za javno zdravje).

Duševne motnje vse bolj zaznavamo kot družbeno breme, kot tudi v ekonomskem pogledu, saj je prevalenca duševnih motenj med vsemi boleznimi v najbolj strmem porastu (Marušič in Temnik, 2009). V Sloveniji se je razširjenost težav v duševnem zdravju v zadnjih letih povečala, in je višja kot v povprečju Evropske unije (Poročilo o razvoju, 2019). Sodja (2020) navaja, da je porast težav v duševnem zdravju značilen za vse razvite države, kar je posledica hitrega načina življenja, velikih pričakovanj do posameznika; nezdravega življenjskega sloga; naraščajočih neenakosti; prikrajšanosti in osamljenosti starejših. Slovenija odstopa zlasti po visokem deležu žensk s težavami v duševnem zdravju in hkrati po zelo visokih neenakostih v duševnem zdravju, glede na dohodek (Sodja, 2020).

3. Ženske in duševno zdravje

Zavedati se moramo, da med ženskami in moškimi obstajajo še vedno razlike, zaradi večtisočletne zgodovine patriarhata, to je dominacije moških nad ženskim delom, biološko reprodukcijo in seksualnostjo, med spoloma so številne razlike in ženske so še danes pogosto prikrajšane kot nekoč, zgolj zato, ker so ženske. Imajo manj ekonomskih dobrin (plačna in pokojninska vrzel), opravljajo brezplačni gospodinjiski servis za moške, skrbno so zaposlene, v življenju imajo pogosto manj izbir in ne živijo v varnem okolju brez nasilja (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

V javnem življenju se neenakost med drugim kaže tako, da ženske kljub višji izobrazbi manj zasedajo položaje gospodarskega in političnega odločanja, pogostejše so zaposlene za določen

čas in s krajšim delovnim časom, za svoje delo prejemajo nižje plačilo; pogosteje so izpostavljene spolnemu nadlegovanju in jih je bistveno manj v t. i. poklicih prihodnosti npr. na področju informacijsko-komunikacijskih tehnologij ter umetne inteligence (Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti¹, 2022).

Številne študije kažejo, da družbeno konstruirane razlike med ženskami in moškimi, ki zadevajo družbene vloge, status in moč, prispevajo k pojavu specifičnih težav z duševnim zdravjem, k različnim izrazom stisk pri ženskah in moških, in posledično sprožajo celo različne odzive služb duševnega zdravja (Urek in Ramon, 2008). Patriarhalni prežitki po eni strani vplivajo na duševno zdravje žensk in na njihove morebitne fizične, senzorne, intelektualne ovire ter duševne stiske in hkrati na strokovno osebje in prostovoljce, ki reproducirajo patriarhalne obrazce, norme ter komunikacijo (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Analiza podatkov Globalnega bremena bolezni (The Global Burden of Disease; GBD) kaže, da je leta 2019 v Evropski uniji 36,7 milijona žensk in 34,1 milijona moških, starejših od 20 let, trpelo za duševnimi motnjami. Te številke predstavljajo 20 % oziroma 18 % celotne odrasle populacije žensk in moških (Evropski inštitut za enakost spolov², 2021).

Evropski inštitut za enakost spolov² (2021) poroča, kako je v vseh državah Evropske unije delež odraslih z duševnimi motnjami, razen motenj zaradi uživanja substanc, višji med ženskami kot med moškimi. Stopnje razširjenosti med ženskami segajo od 20 % ali več na Portugalskem, v Španiji in Grčiji, vse do 12 % na Poljskem. Razlika med državami je nižja pri moških in se giblje od 16 % na Portugalskem, Irskem in v Grčiji do približno 11 % v številnih vzhodnoevropskih državah.

Podatki Globalnega bremena bolezni (The Global Burden of Disease; v Evropski inštitut za enakost spolov¹, 2021) razkrivajo, da je razširjenost depresije v Evropski uniji 1,7-krat večja pri ženskah kot pri moških oziroma so tesnobne motnje dvakrat pogostejše pri ženskah. Še večje so razlike med spoloma pri motnjah hranjenja, saj za to boleznijo zbolijo skoraj trikrat več odraslih žensk kot moških. Razlika med spoloma se obrne v primerih motenj uživanja substanc, ki so 2,1-krat bolj razširjene med moškimi.

Evropski inštitut za enakost spolov² (2021) poudarja, da je največja razširjenost duševnih motenj med ženskami; največje razlike med spoloma pa so v zahodnoevropskih državah.

¹ European Institute for Gender Equality. (2021). *EIGE-2021 Gender Equality Index 2021 Report: Health*. Pridobljeno na: <https://eige.europa.eu/publications/gender-equality-index-2021-report/gender-differences-mental-disorders-begin-early-life>

Slednje ne pomeni, da je breme duševnega zdravja manjše v vzhodni Evropi. Na rezultate vplivata dostop do oskrbe za duševno zdravje in stigma, povezana z iskanjem strokovne pomoči, oboje pa se lahko med državami razlikuje. Ženske se v državah severne in srednje Evrope pogosteje obrnejo na strokovnjake za duševno zdravje, kot ženske in moški drugod (Evropski inštitut za enakost spolov², 2021).

Delež žensk, ki so v Sloveniji diagnosticirane z diagnozo depresija, je dvakrat večji kot delež moških in se povečuje s starostjo in nizko izobrazbo (Tomšič in Kovše, 2010; v Zaviršek, 2022, str. 97–127). Starejše, kot so ženske in nižja, kot je njihova izobrazba, večji je delež depresije v primerjavi z moškimi. Ženske pogosteje poskušajo narediti samomor kot moški (četudi je število samomorov med moškimi višje kot med ženskami), kar je značilnost vseh zahodnih držav. Posebej pa velja poudariti, da se z leti število dokončanih samomorov v Sloveniji med ženskami povečuje; najpogostejše je po 56. letu starosti in najvišje po 75. letu starosti. Med letoma 2015 in 2019 je bilo med ženskami od 77 do 92 samomorov letno (Statistični urad 2021; v Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Podatki kažejo, da ima vsaka četrta družina v Sloveniji vsaj enega člana, ki ima težave v duševnem zdravju. 6 % ljudi se sooča z depresijo, enako število ljudi ima anksiozne motnje in do 10 % ljudi ima težave zaradi stresnih motenj. Po samomorilnem količniku se Slovenija uvršča na vrh povprečij (20 samomorov na 100.000 prebivalcev) med evropskimi državami (EU povprečje: 11) (Nacionalni inštitut za javno zdravstvo, 2021).

Čeprav je depresija najpogostejša duševna motnja in ena izmed najpogostejših bolezni sodobnega časa nasploh, pa je še vedno prepogosto spregledana. Prav neprepoznana ter nezdravljena depresija je še vedno eden izmed najpogostejših dejavnikov tveganja za samomor. Kar 70 odstotkov ljudi, ki umre zaradi samomora, trpi zaradi depresije in prav samomor je glavni vzrok prezgodnje smrti pri ljudeh z depresijo. Ta podatek je še posebej zaskrbljujoč, saj je depresija med vsemi boleznimi v najbolj strmem porastu (Nacionalni inštitut za javno zdravstvo, 2021).

Fundacija za duševno zdravje (2021) navaja, da ima približno ena od petih žensk pogoste težave z duševnim zdravjem, kot sta depresija in tesnoba. Čeprav je lahko razlogov za razvoj teh veliko, nekateri dejavniki tveganja posebej vplivajo na duševno zdravje žensk. Ženske so pogostejše kot moški:

- skrbnice, kar lahko vodi v stres, tesnobo in izolacijo;

- živijo v revščini, ki lahko skupaj s skrbjo za osebno varnost in delom na domu vodi v socialno izolacijo;
- so žrtve fizične in spolne zlorabe, kar lahko dolgoročno vpliva na njihovo duševno zdravje;
- doživljajo spolno nasilje, ki lahko povzroči posttravmatsko stresno motnjo (PTSD) (Fundacija za duševno zdravje, 2021²).

Ekonomski položaj žensk

Obstajajo številne svetovne študije, ki proučujejo povezavo med ekonomskim položajem in različnimi vidiki duševnega zdravja. Hkrati je revščina pogosto povezana z občutki ponižanja, obupa ali jeze (Frost in Hoggett, 2008; v Družić Ljubotina in Ljubotina, 2014). Batty in Flint (Batty in Flint, 2010; v Družić Ljubotina in Ljubotina, 2014) sklepata, da obstaja močna povezava med revščino in slabšim duševnim zdravjem glede na to, da ima precejšnje število ljudi z nižjim finančnim statusom, zlasti žensk, dokazano težave z duševnim zdravjem. Slednje se nanaša predvsem na depresijo, pa tudi na dovzetnost za stres, ki je največkrat posledica problema brezposelnosti in zadolženosti (Hooper in dr., 2007; v Družić Ljubotina in Ljubotina, 2014).

Podatki kažejo, kako tveganje revščine ni za vse skupine in posameznike ali posameznice enako. Iz podatkov Statističnega urada Republike Slovenije je razvidno, da so revščini najbolj izpostavljeni: starejši, zlasti ženske, revni zaposleni, katerih plače so pod eksistenčnim minimumom, brezposelni; mladi in otroci iz revnih družin; enočlanska gospodinjstva ter enostarševska gospodinjstva z vsaj enim vzdrževanim otrokom, med katerimi je 81,3 % materinskih enostarševskih gospodinjstev (Statistični urad Republike Slovenije, 2021³).

Zaviršek (2022) obravnava, kako nizka izobrazba vpliva na pridobitev poklica, zaposlitve in na ekonomski položaj posameznice. Omenja, da je v zadnjem desetletju delež tveganja za revščino med ženskami približno 3 % višji, v primerjavi z moškimi (leta 2015 je bila stopnja tveganja revščine 15,6 % za ženske in 13 % za moške; leta 2018 je bila stopnja tveganja za ženske 14 % in za moške 12,6 % (glej EU-SILC Data, 2022). Tveganje revščine za ženske se povečuje, saj se povečuje njihova brezposelnost, več jih ima polovično zaposlitev, v

² Fundacija za duševno zdravje. (2021). Pridobljeno na: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/women-and-mental-health>

povprečju pa so bile zadnja leta za enako delo kot moški plačane za 8 % manj kot moški. S tem se povečuje tudi pokojninska vrzel, ki je v Sloveniji 24-odstotna in pojasnjuje revščino starejših žensk (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Odbor Sveta Evrope za socialne pravice je leta 2020 ugotovil, da Slovenija krši pravice do enakega plačila in enakih možnosti na delovnem mestu (ECSR, 2020; v Urad Republike Slovenije za Makroekonomske analize in razvoj, 2021). Štirinajstim od petnajstih članic EU (med njimi tudi Sloveniji), ki so bile v postopku kolektivnih pritožb po Evropski socialni listini, je Svet Evrope očital kršitve pravic do enakega plačila in enakih možnosti na delovnem mestu. Čeprav je v vseh obravnavanih državah (vključno s Slovenijo) v veljavi ustrezna zakonodaja, ki priznava enako plačilo za enako delo, prihaja do kršitev te in še vrste drugih pravic (Urad Republike Slovenije za Makroekonomske analize in razvoj, 2021).

Ženske predstavljajo malo manj kot polovico delovno aktivnega prebivalstva. Leta 2020 jih je 449.000, od tega 90 % zaposlenih; 10 % pa samozaposlenih in pomagajočih družinskih članic. Skoraj polovica delovno aktivnih žensk ima terciarno izobrazbo. Delovno aktivnih moških s takšno izobrazbo je nekaj več kot četrtnina (Statistični urad Republike Slovenije, 2021³).

Najnovejši podatki Statističnega Urada Republike Slovenije (2022) kažejo, da je med prebivalci Slovenije v letu 2022 delovno aktivnih 980.000 oseb. Stopnja delovne aktivnosti v starostni skupini od 20 do 64 let, je med moškimi 80,4-%, med ženskami pa 74,1-%. (Statistični Urad Republike Slovenije⁴, 2022).

Stopnja brezposelnosti med ženskami v Sloveniji je prav tako v zadnjem času, enako kot v običajnih razmerah v prejšnjih letih, nekoliko višja kot med moškimi. Brezposelnih je približno 44.000 oseb. Stopnja brezposelnosti je med moškimi znašala 3,9 %, med ženskami pa 4,7 % (Statistični Urad Republike Slovenije⁵, 2022).

Urad Republike Slovenije za Makroekonomske analize in razvoj (2021) ugotavlja, da podobno kot v drugih članicah EU, tudi v Sloveniji pri neenakosti spolov izstopajo zlasti vertikalna segregacija (vodilna mesta zasedajo moški); horizontalna segregacija (v feminiziranih poklicih so plače v povprečju nižje kot v tradicionalno tipičnih moških

³ Statistični urad Republike Slovenije. (2021). *Mednarodni dan žensk*. Pridobljeno na: <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9419>

⁴ Statistični Urad Republike Slovenije. (2022). *Aktivno in neaktivno prebivalstvo*. Pridobljeno na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10364>

poklicih) in širok razpon diskriminacije ter neenakosti, ki ju je težje dokazovati, kljub ustrezni zakonodaji.

Podatki hkrati kažejo, da so ženske na vodilnih mestih še vedno v manjšini, vendar se njihov delež tudi v tej skupini počasi povečuje. Po podatkih mednarodno primerljivega raziskovanja Aktivno in neaktivno prebivalstvo, je bilo v Sloveniji leta 2019 med menedžerji in menedžerkami 40 % žensk. S tem podatkom se je Slovenija med preostalimi članicami EU-28 uvrstila na četrto mesto (Statistični urad Republike Slovenije³, 2021).

K neenakosti žensk pomembno prispevajo celo tradicionalni pogledi na delitev vlog v družini in družbi, ki se kot vsa prepričanja in vrednote spreminjajo počasi, najpogosteje v skladu z razvojem in s širšimi družbenimi spremembami (Evropski steber socialnih pravic⁵, 2021).

Ženske in skrbstveno delo

Ženske so v bližnji preteklosti (dolgega 19. in še daljšega 20. stoletja) videli kot šibke, nemočne, bolne in pogosteje duševno bolne ter nedvomno manj zdrave od moških. Moški na vozičku, slepi in gluhi so se zdeli »ne-moški« ali »poženščeni« moški, saj je bila moškost povezana s telesno močjo in zdravjem, racionalnostjo in vodenjem »šibkejših« (»šibkejši« pa so bile ženske in otroci). Moški, ki ima danes partnerico na vozičku ali je drugače ovirana, je v očeh večine prebivalcev »čuden« ali »ubogi«, saj še vedno prevladuje stereotip, da ženske skrbijo za moške in ne obratno (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Ženske opravljajo gospodinjsko in skrbniško delo, kar ponovno vpliva na dostop do sfere plačanega dela (Zaviršek, 1994). Urek in Ramon (2008) ugotavljata, kako so ženske zaradi ekonomskih neenakosti med spoloma in pogostejše vloge skrbnic za otroke, ostarele ali pa bolne člane družine, bolj nagnjene k revščini. Skrbniško delo torej ne prinaša niti profita niti samostojnosti, saj postajajo ženske ob tem, ko npr. otrokom pomagajo na pot k samostojnosti, same pogosto ekonomsko nesamostojne in materialno odvisne (Zaviršek, 1994).

Zaradi spolno specifične socializacije se ženske naučijo, da morajo bolj kot zase skrbeti za druge (najprej za punčke, potem za brate in sestre, za sorodnike in obiske; pozneje za moža, otroke, šefa, ostarele starše), neplačano delo žensk, ki ga uporabljajo predvsem moški, pa vidijo kot »naravno danost« (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

⁵ Evropski steber socialnih pravic. (2021). *Slovenija 2000–2020*. UMAR, Ljubljana. Pridobljeno na: https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/ESSP/2021/ESSP_splet.pdf

Zadnji podatki kažejo, da 35 % žensk v primerjavi z 28 % moških, vsaj eno uro na dan opravlja skrbniško delo ali pomaga pri izobraževanju družinskih članov in članic ter trikrat več žensk kot moških, vsaj eno uro na dan porabi za gospodinjska opravila (Zveza svobodnih sindikatov Slovenije, 2020).

Pri tem se ni mogoče izogniti pandemiji COVID-19, ki neenakosti med moškimi in ženskami le še pogloblja.

Nova raziskava Eurobarometer poudarja hude posledice pandemije na ženske v evropskih državah. Štiri od deset anketirank menijo, da ima pandemija negativne posledice na njihov prihodek; 44 % da je imela posledice za ravnotežje med službenim in zasebnim življenjem; 21 % pa, da je vplivala na čas, namenjen plačanemu delu (Evropski parlament, 2022⁶).

V Evropski uniji so ženske leta 2021 za skrb in izobraževanje otrok ali vnukov porabile 11,1 ur tedensko, moški pa 6,1 ur na teden. Podatki kažejo prav tako na razliko v skrbi za starejše ali invalidne sorodnike: ženske so za to leta 2021 povprečno porabile 4,2 ur, moški pa 2,9 ur. Ženske prav tako opravljajo več gospodinjskih del in kuhajo: 14,4 ur na teden, moški pa 9,4 ure (Evropski parlament, 2022⁷).

Skrbniško delo je povezano torej s številnimi izgubami in številnimi dobički. Med izgube gre šteti predvsem fizično in emocionalno izčrpanost, stres, izgubo socialnih konfliktov in nizko samopodobo; med dobičke pa emocionalno bližino, ljubezen, občutek potrebnosti, odgovornost in moč (Zaviršek, 1994).

Sklepam, da četudi postavlja temelje za uspešno družbo, je neplačano in premalo plačano skrbstveno delo v osnovi nevidno. Vlade in podjetja ga radikalno podcenjujejo in jemljejo kot danost. Pogosto se obravnava kot "nedelo". Spodkopava zdravje in dobro počutje žensk in deklet ter omejuje njihovo gospodarsko blaginjo s spodbujanjem razlik med spoloma pri plačanem delu. Neplačano in premalo plačano negovalno delo ohranja spolne in ekonomske neenakosti. Podžiga seksistični gospodarski sistem z izkoriščanjem žensk.

Staranje hkrati nesorazmerno škoduje revnim ženskam in njihovem duševnem zdravju. V starejših letih so ženske vse bolj vključene v vloge dolgotrajne oskrbe in predstavljajo 60 % neformalnih negovalcev in 80 % slabo plačane delovne sile. Ko se ženske starajo, je večja

⁶ Evropski parlament. (2022). *Delo od doma, neplačano skrbstveno delo in mentalno zdravje med COVID-19*. Pridobljeno na: <https://www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/society/20220303STO24641/delo-od-doma-neplacano-skrbstveno-delo-in-mentalno-zdravje-med-covidom-19>

verjetnost, da bodo izkusile finančne težave, zaradi neenakosti med spoloma v plačilu, in si ne bodo mogle privoščiti kakovostne oskrbe (Davison in Polzin, 2016).

Materinstvo in duševno zdravje

Položaj ženske je boljši v tistih kulturah, kjer sposobnost rojevanja ni odločilna za njen položaj in za njen status v družbi. Slednje so predvsem skupnosti, kjer ne obstajata klasični instituciji materinstva in očetovstva, saj imajo otroci različne socialne matere in očete, ki pa niso hkrati biološki starši (Zaviršek, 1994).

Študija Ann Oakley (1980; v Zaviršek, 1994) ugotavlja, da večina žensk občuti materinstvo kot začetek nečesa novega in hkrati kot izgubo. Izguba je navadno povezana z izgubo določene identitete, čemur se pridruži celo psihična in emocionalna izčrpanost, ki se v psihiatričnem diagnostičnem aparatu in v svoji ekstremnosti označuje kot poporodna depresija. Številne študije kažejo, da je prav življenje z več kot dvema majhnima otrokoma za mnoge predvsem stresna izkušnja, ki pogosto negativno vpliva na duševno zdravje (Brown, Harris, 1989; v Zaviršek, 1994).

Duševne težave v času nosečnosti in po porodu so zelo pogoste. Najpogostejši sta depresija in anksioznost, redkejša je poporodna psihoza in prav tako ne smemo pozabiti na bolezni odvisnosti. Po ocenah epidemioloških raziskav v Sloveniji in tujini, bi na letni ravni med vsemi nosečnicami in porodnicami pričakovali, da se samo z depresijo srečuje okoli 4.000 žensk, od tega vsaka četrta v hujši obliki (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018).

Duševne motnje v obporodnem obdobju pomembno vplivajo na potek nosečnosti in poroda, na otrokov zgodnji ter kasnejši razvoj, zato so ženske z duševnimi težavami v nosečnosti in po porodu posebno ranljiva skupina (Svetovna zdravstvena organizacija, 2009; v Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018).

Žal pa se duševne težave v nosečnosti v Sloveniji ne odkrivajo v zadostni meri, kljub temu da je bil že pred leti v materinsko knjižico vključen Vprašalnik dobrega počutja Svetovne zdravstvene organizacije. Še vedno so namreč marsikateri zdravstveni strokovnjaki, ki obravnavajo nosečnice, premalo osveščeni in podcenjujejo pomen duševnega zdravja v nosečnosti (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2018).

Spolne zlorabe in nasilje nad ženskami

Nasilje nad ženskami – kazniva dejanja, ki nesorazmerno prizadenejo ženske, kot so spolni napadi, posilstva in nasilje v družini – pomeni kršitev temeljnih pravic žensk, povezanih s spoštovanjem njihovega dostojanstva, enakosti in dostopa do sodnega varstva (FRA – Agencija Evropske unije za temeljne pravice, 2014).

Nasilje nad ženskami, ki ga povzročajo njihovi intimni partnerji ali neznanci, je gotovo najbolj prevladujoč in najbolj značilen spolno opredeljen izvir depresije (Urek in Ramon, 2008).

Ocenjuje se, da je vsaj polovica odraslih in starejših žensk, ki jih najdemo v sistemih duševnega zdravja, bilo v otroštvu žrtve spolnih zlorab ali kasnejšega nasilja. Slednje potrdi tako raziskava v psihiatrični bolnici Polje iz leta 1994 (Zaviršek 1994a; v Zaviršek, 2012), kot tudi posredno nacionalna raziskava o nasilju nad ženskami v Sloveniji (Leskošek et al. 2010; v Zaviršek, 2012). Vsaka druga ženska od dopolnjenega 15. leta doživi vsaj eno izmed oblik nasilja, skoraj 20 % izmed teh pa omenja celo posledice nasilja na duševno zdravje (Zaviršek, 2012).

Nasilje v družini je od svojega 15. leta starosti vsaj enkrat doživelo 14,9 % žensk in 5,4 % moških, starih od 18 do 74 let. Tri četrtine nasilja v družini predstavlja fizično nasilje z grožnjami, četrtino pa spolno. Ženske so bile trikrat pogostejše kot moški žrtve nasilja v družini in so v njih petkrat pogostejše kot moški doživljale spolno nasilje (Statistični urad Republike Slovenije, 2022⁷).

Če deklice in mlade ženske doživljajo nasilje doma, prej prenehajo s šolanjem kot njihove vrstnice in imajo slabšo samopodobo; imajo namreč občutek, da niso dovolj dobre, da bi dobile dobro službo; prej se poročijo in imajo prej otroke, kot če ne bi doživljale nasilja; prisiljene so oditi od doma, včasih ostanejo celo brezdomne in živijo prikrito obliko brezdomstva; so bolj osamljene, kot bi bile, če nasilja ne bi doživljale (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Po novejših podatkih Statističnega urada Republike Slovenije (2022⁸), so ženske še vedno pogostejše žrtve težjih oblik nasilja, saj gre za nasilje, ki se ponavlja. Ponavljajoče spolno

⁷ Statistični urad Republike Slovenije. (2022). *Osebna varnost v zasebnem okolju, 2020*. Pridobljeno na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10159>

⁸ Statistični urad Republike Slovenije. (2022). *Osebna varnost v zasebnem okolju, 2020*. Pridobljeno na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10159>

nasilje ženske doživljajo kar 5,3-krat pogosteje kot moški, druge vrste nasilja pa dvakrat pogosteje. Tudi enkratno spolno nasilje utрпи več žensk kot moških (4,6-krat več).

Statistični urad Republike Slovenije (2022¹⁰) poroča tudi o posledicah nasilja nad ženskami, ki so hujše kot pri moških, 30 % več žensk kot moških je imelo fizične poškodbe (npr. modrice, praske, vreznine, ožganine, zlome kosti, splavov, poškodb glave, notranjih organov ali genitalij), kot posledice fizičnega ali spolnega nasilja. Poleg tega se je dvakrat več žensk (5,6 %) kot moških (2,4 %) balo za svoje življenje, ko so doživljale fizično ali spolno nasilje.

Nekaj manj kot tretjina žensk (28 %) in petina moških (20 %) s (sedanjim ali nekdanjim) partnerjem je občasno žrtev vsaj ene vrste nasilja (groženj, psihološkega, fizičnega, spolnega ali ekonomskega nasilja) svojega partnerja oz. partnerice. Najpogostejša vrsta nasilja v partnerskih razmerjih je psihološko nasilje, doživelo ga je 26,2 % žensk in 19,7 % moških s (sedanjim ali nekdanjim) partnerjem. Spolno nasilje se v partnerskih odnosih sicer dogaja najredkeje, vendar pa so bile ženske pet- do šestkrat pogosteje kot moški žrtve tovrstnega nasilja (Statistični urad Republike Slovenije, 2022¹⁰).

Podatki raziskave Statističnega urada Republike Slovenije (2022¹⁰) prav tako kažejo, da je za nasilje v partnerskem odnosu značilno, da se ponavlja, ima resne posledice in ga pogosteje utrpijo ženske. 6,9 % žensk, ki doživijo nasilje partnerja, poroča o fizičnih poškodbah, kot posledicah nasilja; pri moških pa ta delež znaša 1,5 %. O psiholoških posledicah, zaradi ponavljajočega se nasilja partnerja poroča 6,2 % žensk in 1,1 % moških; ženske je med doživljanjem nasilja sedemkrat pogosteje strah za svoje življenje, kot moške.

O nasilju, ki ga doživljajo ženske z ovirami, med katerimi je hkrati tveganje revščine večje kot med ljudmi brez ovir, se redko govori. Leta 2018 je bilo tveganje revščine med ženskami z ovirami 25,8 % in med moškimi z ovirami 21,8 %, kar je višje kot med ljudmi brez ovir. Med starejšimi ženskami je revščina ena najvišjih v Evropski uniji, že vsaj od leta 2010. Globalni indeks razlike med spoloma leta 2020 kaže, da se položaj žensk v Sloveniji slabša; od 153 držav je Slovenija na 36. mestu po zapolnjevanju vrzeli med spoloma, kar je padec na lestvici za 25 mest. Gospodarska ranljivost neizogibno zmanjšuje zmožnost žensk, da zapustijo nasilne okoliščine, in tako vpliva na njihovo zdravje. Slovenija ima eno od najvišjih stopenj revščine med ženskami, ki so starejše od 75 let, in je kumulacija različnih dejavnikov v poteku celotnega življenja žensk (slabša delovna mesta, slabše plačilo, bolniške odsotnosti;

ni časa za napredovanje, zaradi skrbniškega dela; utrujenosti, morebitnega nasilja, slabše izobrazbe; zgodnejše upokojevanje kot moški ipd.) (Zaviršek 2020b, v Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Iz raziskav je razvidno, da so ženske še vedno bolj pogosto žrtve nasilja kot moški, saj je nasilje še vedno prisotno v veliki meri. Nasilje nad ženskami je najpogostejša oblika kršitve temeljnih človekovih pravic in predstavlja resen družbeni problem, kar pomeni, da je k slednjemu potrebno pristopiti odločno in sistematično. Nasilje namreč pusti dolgoročne telesne, duševne in spolne posledice, ki so lahko uničujoče. Nasilje vpliva tudi na splošno blaginjo žensk in ovira njihovo enakopravno udeležbo v družbi.

Odzivanje žensk na storitve za duševno zdravje

Ženske so najpogostejše uporabnice socialnih služb, kamor prihajajo po pomoč zase ali za najbližje člane družine; so pogostejše uporabnice zdravstvenih in psihiatričnih služb in so pogostejše odvisne od različnih tablet (Zaviršek, 1994).

Ko ženske težko govorijo o težkih občutkih, jih po navadi ponotranjijo. Slednje lahko vodi v depresijo, motnje hranjenja in samopoškodovanje. Moški pogosteje izražajo svoja čustva z motečim ali antisocialnim vedenjem (Fundacija za duševno zdravje).

Po drugi strani pa nekateri dejavniki ščitijo duševno zdravje žensk; po navadi imajo boljša socialna omrežja kot moški, lažje se zaupajo svojim prijateljem (Fundacija za duševno zdravje). Socialne mreže in zaupni odnosi lahko ublažijo socialno izolacijo in na splošno varujejo duševno zdravje (Urek in Ramon, 2008).

Učinki socializacije vlog spola vodijo k razvoju spolno tipiziranih osebnostnih lastnosti, stališč in vedenja, ki podpirajo razlike v tem, kako moški in ženske doživljajo in se odzivajo na skrbi za duševno zdravje (Cook, 1990). Kultura je lahko dodatna in tretja razlaga. V nekaterih kulturah moške učijo, da so moč, prevlada, tekmovanje in nadzor bistveni za dokazovanje moškosti (Robertson in Fitzgerald, 1992). V takšnih kulturah se je potrebno izogibati očitnemu izražanju in izkazovanju čustev ter izkazovanju ranljivosti. Slednje ponazarja tradicionalna stereotipna karakterizacija.

Ženske pogosteje kot moški uporabljajo pisarne za informiranje in svetovanje, kar se kaže tudi v slovenskih nevladnih organizacijah, kamor po pomoč prihaja več žensk kot moških (Ozara, Altra) (Vodeb, 2009; navedeno v Zaviršek, 2012). Obenem pa za razliko od moških

redkeje uporabljajo prostore za druženje, kot so dnevni centri in klubi, kjer je bistveno manj starejših žensk. Prostori neformalnega druženja (trg, gostilna) so tradicionalno moški prostori, ki jih ženske prečkajo na poti k usmerjenim ciljem (nakup, obisk). Prostor žensk je dom, javni prostor pa je moški prostor (Zaviršek, 2012).

Diskriminacija na podlagi spola in etnične pripadnosti je nepretrgan proces pri skrbi za duševno zdravje (Urek in Ramon, 2008). Integracija enakosti se ukvarja z uresničevanjem načela enakih možnosti politike, strategij in praks pri vsakdanjem delu v organizacijah duševnega zdravja ter podobnih storitvah (Urek in Ramon, 2008). Abel in Newbigging (2018) v svojem prispevku navajata ženskam prijazne storitve:

- Dajejo prednost razumevanju duševne stiske v kontekstu življenja žensk.
- So oblikovane skupaj z ženskami z individualnimi izkušnjami.
- Omogočajo reševanje vseh razsežnosti težav.
- Obravnavajo spolne zlorabe, nasilje v družini, podobo telesa, reproduktivne in življenjske elemente zdravja ter dobrega počutja.
- So občutljive na raznolikost potreb, izkušenj in ozadij žensk, vključno z raso, spolnostjo ter oviranostjo.
- Omogočajo ženskam, da se odločajo o svoji oskrbi in zdravljenju.
- Zagotavljajo prostore samo za ženske, zlasti v okoljih, ki ženskam omogočajo, da se počutijo varne in spoštovane.
- Omogočajo ženskam, da razvijajo veščine za reševanje svojih težav.
- Spodbujajo samozagovorništvo in zagovorništvo žensk, ki potrebujejo podporo, da izražajo svoja stališča.
- Cenijo ženske moči in potencial za okrevanje.

Abel in Newbigging (2018) ugotavljata, da:

1. Ženske in dekleta imajo različne in posebne potrebe, zato je treba politiko, storitve in prakse upoštevati glede spola.
2. Jasno vodstvo in odgovornost sta potrebni za spolno občutljivo politiko in zagotavljanje, ki je občutljivo na spol.
3. Politike, storitve in terapevtske možnosti je potrebno oblikovati skupaj z ženskami z izkušnjami s slabim duševnim zdravjem.

4. Duševno zdravje v času pandemije COVID-19

Pandemija COVID-19 je nedvomno ena večjih zdravstvenih in socialnih kriz v sodobnem času, saj ima svetovne razsežnosti. Sicer so najbolj očitne in neposredne zdravstvene posledice pandemije, vendar so druge, zlasti družbene, kulturne in psihološke posledice prav tako velike. Po svojem obsegu in daljnosežnosti so najbrž še znatno usodnejše od zdravstvenih (Ule 2021, str. 71–88). Vlade po vsem svetu hitro sprejemajo ukrepe za zaježitev zdravstvene krize COVID-19 in preprečevanje zaježitve ter smrti. Primeri takšnih ukrepov vključujejo socialno distanciranje, karanteno, kampanje v množičnih medijih; zaprtje delovnih mest in šol ter ukinitve prevoza. Mnogi od teh ukrepov so neposredno in posredno povezani s težavami v duševnem zdravju ter slabšimi izidi duševnega zdravja (Holmes, O'Connor in Perry, 2020).

a. Psihološke posledice pandemije COVID-19

COVID-19, kot ekstremni življenjski stresor, povzroča negativna čustva in ogroža duševno dobro počutje – vzbuja brezupen občutek, da je kakršnokoli prizadevanje, usmerjeno v konstruktivne spremembe zaman, in nemočno predstavo, da ni mogoče narediti ničesar več, da bi spremenili situacijo (Mukhtar, 2021).

Na slabšanje duševnega in fizičnega zdravja ljudi vplivajo celo vse večje zahteve po delovni storilnosti (epidemični stres, povezan z delom) in strah, da človek delovnih zahtev ne bo zmogel ali pa da ga bi kar na hitro odpustili. Strah, **prekarni** delovni pogoji in nizko plačilo za opravljeno delo slabšajo duševno zdravje ljudi. Ljudje s težavami v duševnem zdravju in z drugimi ovirami so pogosto posebno zaskrbljeni, da dela ne bodo zmogli ali pa da jih bodo zaradi stigme »duševnega bolnika« in »invalida« odpustili (Zaviršek, 2018c; v Zaviršek, 2022, str. 87–127). Vse več mladih žensk in moških razvije fobijo pred ljudmi ter se umakne v stanje popolne osamitve, v katerem komunicirajo le s pomočjo računalnikov in pametnih telefonov (na Japonskem se je epidemija te duševne stiske poimenovala hikikomori) (Zaviršek, 2022, str. 87–127).

Nič presenetljivega ni, da težke situacije sprožijo stanja brezupa in nemoči ter posameznik lahko pomisli, da »ne bomo preživeli koronavirusa« in »da je to konec sveta« (Mukhtar, 2021). Takšne negativne misli, nekoristno vedenje, kognitivna disonanca sčasoma porušijo

človekov duševni mir, zato bi opolnomočenje večšin obvladovanja pomagalo pri spreminjanju teh misli in vedenja (Graham et al., 2016; v Mukhtar, 2021). V tem scenariju imajo lahko strokovnjaki za duševno zdravje in ponudniki socialnih storitev pomembno vlogo pri posameznikih, družinah ter skupnostih.

Kljub informacijskim paketom Svetovne zdravstvene organizacije (WHO), centrov za nadzor in preprečevanje bolezni ter nacionalnega inštituta za zdravje ljudi zaradi nezaupanja v legitimne zdravstvene sisteme, pritegnejo ljudi k napačnim infodemijam, kar dodatno spodbuja tesnobo, strah, in nasilje (Mukhtar, 2021).

Hrvaško psihiatrijsko združenje (2020) navaja možne posledice stresa nastalega zaradi nalezljive bolezni:

- strah in skrb za svoje zdravje in zdravje svojih bližnjih
- strah zaradi finančnega položaja ali službe
- strah pred izgubo storitev, na katere se zanašajo
- spremembe v ritmu spanja ali prehranjevanja
- težave s koncentracijo
- poslabšanje kroničnih telesnih bolezni
- poslabšanje duševnih motenj
- povečano uživanje tobaka, alkohola in drugih škodljivih snovi.

Ko govorimo o duševnem zdravju, se povečani stresni odzivi na pandemijo lahko manifestirajo na tri načine: 1) razvoj nove epizode motenj pri tistih, ki so nagnjeni k večji psihiatrični motnji ali akutno poslabšanje pri tistih, ki že imajo omenjeno motnjo; 2) razvoj travme ali motnje, povezane s stresorjem, kot je akutna stresna motnja, posttravmatska stresna motnja (PTSD) ali prilagoditvene motnje; ter 3) razvoj simptomatskega stresnega odziva, ki ne ustreza diagnostičnim kriterijem psihiatričnega zdravnika (Esterwood in Saeed, 2020).

Povečana psihična stiska, ki jo povzroča virus, je razvidna iz nedavne raziskave Mednarodnega odbora rdečega križa, ki je izvedena v več državah. Ključne ugotovitve zajemajo:

- 51 % odraslih meni, da je COVID-19 negativno vplival na njihovo duševno zdravje.
- Skoraj dve tretjini anketirancev v sedmih državah se strinjata, da je skrb za duševno in fizično zdravje od začetka krize COVID-19 postala pomembnejša.

Esterwood in Saeed (2020) sklepata, da so uživanje alkohola, tesnoba, jeza, strah pred okužbami; zaznano tveganje, negotovost in nezaupanje, nekateri od neposrednih in dolgoročnih učinkov pandemije COVID-19. Obravnavata, da bi bilo pomembno prepoznavanje ljudi, ki potrebujejo oskrbo za duševno zdravje in določitev ustreznih psihiatričnih storitev ter terapije. Povečanje uporabe in razpoložljivosti zdravstvenih storitev in skupinskih srečanj na daljavo ter naraščajoče povpraševanje po psihiatričnih storitvah, so posledice na katere se zdravstveni delavci pripravljajo že zdaj (Esterwood in Saeed, 2020).

V nedavnem pregledu je ugotovljeno, da je karantena povezana s simptomi travmatskega stresa, simptomi depresije in osamljenosti (Brooks, Webster in Smith, 2020). Socialna izolacija in osamljenost sta močna dejavnika tveganja za depresivno simptomatologijo, tesnobo in uživanje substanc, pa tudi samomorilne misli in vedenje (O'Connor in Nock, 2014). Poleg zaprtja delovnih mest med izbruhom COVID-19 razmere privedejo do rekordno visokih stopenj negotovosti zaposlitve in brezposelnost, kar dosledno korelira z depresivno simptomatologijo (Holmes, O'Connor in Perry, 2020). Mukhtar (2021) opozarja, da bi posledice koronavirusa na duševno zdravje lahko imele tako kratkoročne, kot tudi dolgoročne učinke na posameznike in skupnosti. Ti učinki lahko prispevajo k razvoju težav s prilagajanjem in akutnim/kroničnim posttravmatskim simptomom, ki izhajajo iz zaznane tesnobe in strahu.

Normalizacija in vedenjska aktivacija bi lahko izpodbijala katastrofalne misli. Poleg spreminjanja spremembe življenjskega sloga in obvladovanja stresa, se lahko čuječnost in sprejemanje ter posredovanje zavezanosti uporabijo za pomoč posameznikom in skupnostim pri spodbujanju ter negovanju odpornosti (Padesky in Mooney, 2012; v Mukhtar, 2021).

b. Raziskave o psihološkem vplivu prejšnjih pandemij

Psihološki učinki preteklih epidemij (hud akutni respiratorni sindrom CoV-1, ebola, bližnjevzhodni respiratorni sindrom, grožnja z antraksom) in preteklih naravnih nesreč, kažejo na številne psihološke učinke po pandemiji (Gunnell idr., 2020).

Pretekli podatki kažejo, da lahko razširjene zdravstvene krize, kot so epidemije in pandemije, spodbudijo in poslabšajo psihosocialno trpljenje v splošni populaciji. Raziskave obravnavajo, da doživljanje telesnih bolezni in travmatičnih življenjskih dogodkov poveča tveganje za

samomorilno vedenje (O'Connor in Nock, 2014). Študije in pregledi preteklih epidemij kažejo, da lahko pandemija COVID-19 in njene posledice povečajo tveganje za samomor (Gunnell idr., 2020).

Epidemija SARS iz leta 2003, je povezana s povečano čustveno stisko in samomori. Poleg tega je strah pred okužbo ali okužbo bližnje osebe med epidemijo H1N1 povezan s povečano tesnobo (Xu, Zheng in Wang, 2011).

Sergeant idr. (b.d.) v svojem prispevku preučujejo, da so ljudje z že obstoječimi duševnimi motnjami bolj dovzetni za učinke večjega življenjskega stresa. Prejšnja študija obravnava stanje duševnega zdravja 1.700 ljudi, ki so med izbruhom korejskega bližnjevzhodnega respiratornega sindroma (MERS) v karanteni leta 2015. Rezultati raziskave kažejo, da se pri tistih, ki trpijo za duševno motnjo poveča trajna tesnoba in jeza, in to še štiri do šest mesecev po karanteni.

Raziskave o psihološki odpornosti (Galatzer-Levy, Huang in Bonanno, 2018) obravnavajo, da bi lahko bili dve tretjini oseb odporni na stres, povezan s COVID-19. Nekateri od posameznikov bi v tem času, ob pomoči drugim celo na novo doživeli občutke smisla in pomen življenja. Nasprotno pa bi določen del populacije v času epidemije in njenih posledic doživljal psihične stiske. V kolikor bi lahko sklepali iz raziskav na področju naravnih nesreč, je verjetno, da bi vsaj 10 % populacije v času epidemije razvilo izrazite psihične težave, kot so motnje razpoloženja, anksioznost ali posttravmatska stresna motnja (PTSM) (Galatzer-Levy, Huang in Bonanno, 2018).

Odpornost je sposobnost posameznika, da si hitro opomore od stiske in jo odpravi, saj je interaktivni in dinamični proces prilagajanja in uravnavanja v skupnosti v stiski. Proaktivno negovanje pozitivnih čustev pri posameznikih in skupnostih bi lahko spodbudilo odpornost za spodbujanje kolektivnih sprememb (Mukhtar, 2021). Obvladovanje duševnih in psihičnih težav je ob pandemiji COVID-19 najpomembnejši izziv. Odpornost lahko gradijo pozitivna čustva, kot so zdravo vedenje, zdravo pozitivno staranje, subjektivna kakovost življenja; dobro počutje (socialno, čustveno, psihološko, duhovno in fizično dobro počutje) ter zadovoljstvo z življenjem (Mukhtar, 2021).

c. Samomorilno vedenje v času pandemije COVID-19

Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje (2021), podobno kot v Sloveniji, prav tako v drugih državah po svetu, beležijo upad ali stagnacijo samomorilnega količnika v (prvem) letu pandemije COVID-19, v primerjavi s predhodnimi leti. Podatki raziskav kažejo, da se samomorilni količnik v prvih mesecih epidemije ni povečal, in so se mnogi, v različnih državah hitro odzvali na spremenjene okoliščine. Slednje lahko predstavlja grožnjo duševnemu zdravju; več poudarka je bilo namenjenega pomenu iskanja pomoči, okrepile so se aktivnosti ozaveščanja o pomenu duševnega zdravja in načinih spopadanja s stisko. Določeni varovalni dejavniki so se v prvih mesecih pandemije okrepili; skupnosti so bile do bolj ogroženih posameznikov bolj podporne, delo od doma je vsaj za krajši čas lahko zmanjšalo stres, določene osebne vezi so se lahko okrepile in zavedanje, da »smo vsi na istem«, je lahko zmanjšalo občutek stiske, tudi osamljenosti. V mnogih državah so sprožili različne oblike ekonomske pomoči, da bi zmanjšali gospodarsko škodo (Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021).

d. Ranljive skupine ljudi v času pandemije COVID-19

V času epidemije prihaja do večjega števila sprememb in povišane negotovosti, tako v celotni družbi kot tudi pri posameznikih in posameznicah. Način, kako se ljudje odzivajo na stres med pandemijo COVID-19, je odvisen od socialne podpore družine ali prijateljev, finančnega položaja, zdravja in čustvenega ozadja; skupnosti, v kateri živijo, in mnogih drugih dejavnikov.

Med njimi so bolj ranljive skupine ljudi, ki se nekoliko slabše odzivajo na stres v času pandemije bolezni COVID-19:

- osebe z večjim tveganjem za hude bolezni (starejši in osebe s sočasnimi boleznimi)
- otroci in mladostniki
- osebe, ki skrbijo za družinske člane ali najbližje osebe na prvih črtah boja proti COVID-19
- osebe z že obstoječimi težavami v duševnem zdravju
- osebe, ki uživajo snovi, ki povzročajo odvisnost
- osebe, ki izgubijo službo ali so podvržene bistvenim spremembam v zvezi z zaposlitvijo
- osebe z motnjami v razvoju ali invalidnostjo

- osebe, izolirane od drugih (tisti, ki živijo sami ali na redko poseljenih območjih) (Blake, Blendon in Viswanath, 2010).

Številne raziskave, vključno z nedavnim sistematičnim pregledom COVID-19, kažejo, da zdravstveni delavci poročajo o visokih stopnjah motenj razpoloženja in da so med pandemijo bolj dovzetni za duševne motnje. V nedavni študiji so italijanski zdravniki, ki obiskujejo večje število bolnikov, pozitivnih na COVID-19, bolj verjetno trpeli s simptomi tesnobe in depresije, kot tisti, ki so obiskali manj teh bolnikov (Amerio, Bianchi & Santi, 2020).

Zanimivo je, kako nedavna študija kaže, da je nezdravstveno osebje (tj. zavezniško zdravstveno osebje, tehniki, vzdrževalci), ki delajo v bolnišničnih okoljih med izbruhom COVID-19 v Singapurju, prav tako izpostavljeno povečanemu tveganju za razvoj motenj razpoloženja, tesnobnih motenj in posttravmatskih stresnih motenj (Tan, Chew & Lee, 2020).

Pomembno je, da stres zaradi pandemij in epidemij pogosto nesorazmerno vpliva na marginalizirane populacije (Blake, Blendon in Viswanath, 2010). Npr. pri delavcih z nizkimi dohodki, ki se soočajo z negotovostjo zaposlitve, je večja verjetnost, da bi med karantenskimi ukrepi občutili tesnobo (Blake, Blendon in Viswanath, 2010). Dokazi kažejo, da so ljudje z že obstoječimi duševnimi motnjami bolj dovzetni za učinke velikega življenjskega stresa, vključno z epidemijami.

5. Ženske v času pandemije COVID-19

Pandemija COVID-19 je povečala skrbi za duševno zdravje in nesorazmerno prizadela ženske in dekleta. Žal politične odločitve in zdravstvene pobude pogosto spregledajo zdravje žensk, zlasti duševno zdravje (CARE, 2021). Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in agencij Združenih Narodov, države z nizkim in srednjim dohodkom porabijo manj kot 1,6 % zdravstvenih proračunov za duševno zdravje (Johnson, 2021).

Po vsem svetu ženske poročajo o večjem povečanju tesnobe in depresije kot moški (CARE, 2021). Glede na raziskavo, ki jo je naročil Odbor Evropskega parlamenta za pravice žensk in enakost spolov, ima pritisk uravnoteževanja službenega in zasebnega življenja hude posledice na dobro počutje žensk. Več žensk kot moških poroča o duševnih stiskah zaradi COVID-19. Vloga žensk ima med pandemijo celo bistvene učinke na njihovo duševno zdravje, saj te

poročajo o tesnobi in skrbih glede družine, dobrega počutja in financ. Ženske z manjšimi otroki je situacija bolj prizadela (Evropski parlament, 2022⁹).

Glede na hitro analizo spola (Rapid Gender Analysis, CARE, 2021) in vpliv pandemije na življenje moških in žensk, je v 38. državah število žensk, ki poroča o vplivih COVID-19 na duševno zdravje, trikrat večje kot število moških. Več kot četrtnina žensk poroča o povečanem stresu, tesnobi in drugih težavah z duševnim zdravjem (CARE, 2021).

Glede na raziskave, je stopnja smrtnosti moških dvakrat višja kot pri ženskah, vendar pandemija prizadene duševno zdravje žensk bolj kot moške. Ker ženske predstavljajo večino zdravstvene delovne sile, so izpostavljene večjemu tveganju za COVID-19 in čustvenim posledicam, ki jih slednji prinaša (Thibault, 2020).

Delovna mesta žensk so 1,8-krat bolj izpostavljena krizi kot moška. Ženske predstavljajo 39 % svetovne zaposlenosti, vendar predstavljajo 54 % vseh izgubljenih delovnih mest. Eden od razlogov za ta večji učinek na ženske je, da virus znatno povečuje breme neplačane oskrbe, ki ga ženske nesorazmerno nosijo (McKinsey & Company).

Glede na podatke, zbrane leta 2021, se 7,7 % žensk in 5,7 % moških zaradi družinskih obveznosti, težko osredotoča na delovne obveznosti. Omenjene številke so še višje pri ljudeh, ki delajo ves čas od doma, in imajo majhne otroke (27 % žensk in 19 % moških). Toda škode ne trpi le delo na račun družine, temveč tudi obratno: okoli 31 % žensk in 22 % moških, ki ves čas delajo od doma in imajo majhne otroke meni, da delo okrne čas, namenjen družini (Evropski parlament, 2022).

Nova raziskava Eurobarometer poudarja hude posledice pandemije COVID-19 na ženske. Štiri od desetih anketirank trdi, da ima pandemija negativne posledice na njihov prihodek, 44%, da ima posledice za ravnotežje med službenim in zasebnim življenjem, 21 % pa, da vpliva na čas, namenjen plačanemu delu (Evropski parlament, 2022).

Ob koncu se pojavi še težava v duševnem zdravju, s katero se soočajo ženske od začetka COVID-19 in je povezana s stresom v družini. Ker se številne šole hitro odpirajo in zapirajo, imajo mnoge matere nesorazmerno več stresa in odgovornosti, vključno z otroki, ki se šolajo na domu, hkrati pa še obvladujejo svoje psihološke odzive na COVID-19 (Noursi, 2020).

⁹ Evropski parlament (2022). Delo od doma, neplačano skrbstveno delo in mentalno zdravje med COVID-19. Pridobljeno na: <https://www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/society/20220303STO24641/delo-od-doma-neplacano-skrbstveno-delo-in-mentalno-zdravje-med-covidom-19>

Zapiranje šol v vseh krizah ima posledice, ki presegajo neposredno izgubo izobraževanja: izguba socialnih stikov, podpore vrstnikov in učiteljev, priložnosti za izgradnjo omrežij za prihodnost in pomanjkanje dostopa do informacij o spolnem in reproduktivnem zdravju ter pravicah (Plan International, 2020).

Izbruhi bolezni povečujejo dolžnosti deklet in mladih žensk, ki skrbijo za starejše in bolne družinske člane, pa tudi za brate ter sestre, ki v šolo ne hodijo. Še posebej so lahko zlasti prizadeta dekleta iz marginaliziranih skupnosti in nekatere, z ovirami (Plan International, 2020).

Dekleta se soočajo s povečanim tveganjem za nasilje, in sicer na podlagi spola. Gospodarski izzivi med izbruhom resno ogrožajo delo in poslovne dejavnosti mladih žensk ter jih izpostavljajo povečanemu tveganju izkoriščanja in zlorabe. Dekleta in mlade ženske, ki se soočajo s hudimi gospodarskimi pretresi, se bolj verjetno lotijo dela z visokim tveganjem za svoje ekonomsko preživetje (Plan International, 2020).

Soočajo se z velikim tveganjem povečanih otroških porok in neželenih nosečnosti. V Sierra Leone se je število najstniških nosečnosti v času Ebole povečalo za 65 %, zato ker dekleta med krizo niso obiskovala šole (Plan International, 2020).

Ker so otroci prisiljeni biti doma, so ranljivi za nasilje in zlorabe ali pa so priča nasilju v družini, za katerega vemo, da se povečuje (Plan International, 2020).

a. Revne ženske v času pandemije

Higiena je ključni element pri preprečevanju širjenja COVID-19. Kljub temu, po zadnjih globalnih ocenah Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in UNICEF-a, tri milijarde ljudi ali 40 % svetovnega prebivalstva nima doma dostopa do vode in osnovnih higienskih pripomočkov. Skrajno revni na svetu – 689,4 milijona, od tega več kot polovica žensk in deklet, ki živijo z manj kot 1,90 dolarji na dan, razseljeni ljudje in begunci, so v neposredni nevarnosti (UN Women, b.d.).

Ko so zdravstveni sistemi preobremenjeni in sredstva prerazporejena za odziv na pandemijo, lahko slednje dodatno moti zdravstvene storitve, ki so edinstvene za dobro počutje žensk in deklet. Učinki na zdravje so lahko katastrofalni, zlasti v podeželskih, marginaliziranih in nepismenih skupnostih, kjer je manj verjetno, da bi imele ženske dostop do zdravstvenih storitev (UN Women, b.d.).

b. Nosečnice v času pandemije

Čeprav se običajno razume in tretira, da je nosečnost za večino žensk vesel čas, nekatere med tem doživljajo vrsto negativnih čustev, ki vodijo v tesnobo in depresijo. Težave z duševnim zdravjem mater so povezane s kratkoročnimi in dolgoročnimi tveganji za splošno zdravje nosečnic, pa tudi za telesni, kognitivni in psihični razvoj njihovih otrok. Pogoji, kot so ekstremni stres, izredne razmere in konfliktna situacije ter naravne nesreče, lahko povečajo tveganje perinatalne obolevnosti v duševnem zdravju. Zato je verjetno, da so nosečnice med pandemijo COVID-19 ranljive za duševne bolezni.

Tveganje je lahko povezano s skrbjo za dobro počutje nerojenega otroka, vendar ga poslabšajo nenamerne posledice preventivnih ukrepov, kot so karantena, fizična distanca, izolacija doma, posvetovanja z zdravstvenimi delavci na daljavo in nezmožnost pridobitve pričakovane ravni podpore in oskrbe.

Svetovna zdravstvena organizacija in več strokovnih združenj porodničarjev ter ginekologov so pripravili smernice za obvladovanje COVID-19 med nosečnostjo in porodom, vendar se priporočila med seboj razlikujejo, zaradi pomanjkanja trdnih dokazov (Liang in Acharya, 2020).

Čeprav prvi podatki s Kitajske ne kažejo povečanega tveganja za okužbo in obolevnost med nosečnicami, v primerjavi s splošno populacijo, se drugačna slika pojavi, ko je izbruh prerasel v svetovno pandemijo (Zaigham in Andersson, 2020). Nosečnice so lahko v nevarnosti, da bi imele hujšo obliko bolezni; pogostejši so prezgodnji porodi, poročajo tudi o smrtnosti mater in novorojenčkov (Liang in Acharya, 2020).

Poleg tega tveganje za spontani splav, povezan s COVID-19, ostaja nejasen, čeprav je dokazana prisotnost hudega akutnega respiratornega sindroma koronavirusa v posteljici v drugem trimesečju (Baud, Greub in Favre, 2020).

Te negotovosti bi verjetno povečale psihološki stres in lahko celo povzročile povečano število prekinitev nosečnosti.

c. Nasilje na podlagi spola v času pandemije COVID-19

Med sedanjo pandemijo COVID-19 Svetovna zdravstvena organizacija in drugi mednarodni organi opozorijo na povečano tveganje spolnega nasilja, povezanega z več časa preživetim v

zaprtih prostorih, izolacijo od socialnih in zaščitnih omrežij ter večjim socialnim in gospodarskim stresom (Galea, Merchant in Lurie, 2020).

Pred pandemijo je bilo ocenjeno, da vsaka tretja ženska v življenju doživi nasilje, kar je kršitev človekovih pravic, ki ima hkrati ekonomske stroške v višini 1,5 bilijona dolarjev (UN Women, b.d.). Nasilje na podlagi spola, pri katerem ena od treh žensk po svetu doživi nasilje v svojem življenju; Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) opredeli kot »globalni javno-zdravstveni problem razsežnosti epidemije« (Svetovna zdravstvena organizacija, 2020).

Vsaka tretja ženska – torej približno 736 milijonov – v življenju doživi fizično ali spolno nasilje s strani intimnega partnerja ali spolno nasilje ne-partnerja (Galea, Merchant in Lurie, 2020).

Mnoge od teh so ujele doma z bližnjimi osebami ali sorodniki, ki nad njimi izvajajo nasilje, in so zato izpostavljene povečanemu tveganju za različne oblike nasilja. Ker več ljudi preživi čas na spletu z veljavnimi omejitvami gibanja, se bodo verjetno povečale spletne oblike nasilja nad ženskami in dekleti v klepetalnicah, igralnih platformah itd. (UN Women, b.d.).

UN Women prav tako opozarja, da so ženske, zlasti delavke, zdravniki, medicinske sestre in ulični prodajalci, izpostavljeni povečanemu tveganju nasilja, ko se gibljejo po zapuščenih mestnih ali podeželskih javnih prostorih in prevoznih storitvah v zaprtih prostorih.

Gospodarski učinki pandemije bi verjetno povečali spolno izkoriščanje in otroške poroke, zaradi česar bi bile ženske ter dekleta v krhkih gospodarstvih in begunskih kontekstih še posebej ranljiva skupina (UN Women, b.d.).

V času epidemije COVID-19, se v Sloveniji število prijav nasilja v družini nekoliko poveča na tovrsten trend, enako kot v preostalih članicah EU, opozarjajo prav tako evropske institucije. Zaprtost v bivalno okolje, negotovost in pomanjkanje socialnega stika z okolico in širšim družbenim omrežjem, so številne družine pripeljale do stisk, nesoglasij in konfliktov, kar je lahko preraslo v fizično, psihično in/ali ekonomsko nasilje (Policija, 2020b). Tudi v drugih državah zaznavajo povečanje števila primerov nasilja v družinah, zaradi naenkrat spremenjenega načina življenja v času epidemije COVID-19 (UN Women, 2020).

Strokovnjaki opozarjajo, da je nasilja v družini verjetno več, kot ga žrtve (najpogosteje ženske in otroci) prijavijo, hkrati pa se je z epidemijo povečal nadzor s strani storilcev in je zato iskanje pomoči žrtvam še dodatno oteženo (Plesničar, Drobnjak in Filipčič, 2020).

Zavetišča, telefonske številke in drugi viri za ženske, ki doživljajo nasilje, poročajo o dramatičnem povečanju števila prijav od začetka COVID-19 (Johnson, 2021). Podatki iz

desetih držav kažejo, da so se klici na telefonske številke za pomoč pri družinskem ali spolnem nasilju v prvih mesecih pandemije povečali za od 25 do 111 %, saj so bile ženske, vključno s transženskami, dekleta in osebe LGBTQIA+, izolirane od svojih nasilnikov ter odrezane od družbenih omrežij nujnih storitev reševanja življenja (Galea, Merchant in Lurie, 2020).

Zaradi nasilja in stresa nad ženskami v času pandemije, so posttravmatska stresna motnja, tesnoba in depresija vse bolj razširjene pri ženskah po vseh državah (Johnson, 2021).

Nasilje na podlagi spola je eden izmed najpogostejših vzrokov smrti, poškodb, duševnega in čustvenega trpljenja po vsem svetu ter ena od najbolj razširjenih kršitev človekovih pravic v času smrtonosne globalne zdravstvene krize (Knaul, Bustreo in Horton, 2020).

Vlade, civilne družbe in organizacije, ki temeljijo na skupnosti, z globalnimi platformami, bi se bile primorane se osredotočiti na krepitev sistemov za prvi odziv v zvezi z nasiljem preko duševnega zdravja, pravnega svetovanja in pomoči pri duševnem zdravju ter druge sisteme podpore med karanteno (Mukhtar, 2021). Ponudniki storitev duševnega zdravja in socialnih storitev bi utegnili biti poučeni, da bi med pregledom/intervizijo prepoznali travmatizirane posameznike, pri katerih obstaja tveganje za nasilje in zlorabo ter jim ponudili zatočišče ali začasno bivališče (Mukhtar, 2021).

6. Osebe z obstoječimi težavami v duševnem zdravju v času pandemije COVID-19

Pri branju literature ugotovim, da se doslej svetovna pozornost in znanstvene raziskave večinoma osredotočajo na posledice duševnega zdravja pri bolnikih s COVID-19, medtem ko so izvajalci zdravstvenega osebja in splošna populacija osebe, ki že trpijo za duševno motnjo, v tovrstnih raziskavah, neupravičeno zapostavljene. Menim pa, da je vpliv pandemije na osebe s težavami v duševnem zdravju lahko drugačen in morda hkrati hujši od vpliva na splošno populacijo.

Literatura iz preteklih zdravstvenih kriz kaže, da so ljudje s psihiatričnimi motnjami lahko nesorazmerno prizadeti, zaradi neposrednih in posrednih učinkov trenutne pandemije COVID-19 (Yao, Chen in Xub, 2020).

Podatki Evropske unije kažejo, da ljudje, ki doživljajo hude in dolgotrajne duševne stiske, sodijo med najrevnejše ter najbolj socialno izključene evropske državljane tako po kriterijih dolgotrajne brezposelnosti, nizkih dohodkov, slabih pogojev dela, brezdomstva, slabega zdravstvenega stanja in migracije kot tudi glede na nizko izobrazbo ter zgodnji izstop iz sistema šolanja (Urek in Ramon, 2008).

Doslej so se svetovna pozornost in znanstvene raziskave osredotočale predvsem na posledice duševnega zdravja pri bolnikih s COVID-19, nato na izvajalce zdravstvenih storitev na prvi liniji, in nato še splošni populaciji (Yao, Chen in Xub, 2020). Kljub motnjam v zdravstveni infrastrukturi, socialni podpori in preteklih podatkih, ki kažejo na povečano ranljivost, je malo objavljenih podatkov, ki so poročali o delovanju duševnega zdravja med posamezniki z že obstoječimi psihiatričnimi boleznimi med tedanjo pandemijo (Holmes, O'Connor in Perry, 2020).

Motnje v socialni podpori in zdravstvenih storitvah med pandemijo COVID-19, lahko prispevajo k poslabšanju rezultatov za ljudi z duševnimi motnjami. Številni strokovnjaki za duševno zdravje izrazijo zaskrbljenost, zaradi možnih posledic COVID-19 in kasnejših ukrepov za ljudi z že obstoječimi duševnimi motnjami (Gunnell, Appleby in Arensman, 2020). Npr. Yang in drugi (2020) omenjajo, da bi zaustavitve prevozov motile zmožnost nekaterih bolnikov pri dostopu do mesečnih zdravil, ki so ključnega pomena za njihovo stabilizacijo.

COVID-19 resno vpliva na to, kako strokovnjaki za duševno zdravje zagotavljajo storitve. Splošno fizično distanciranje in delne blokade znatno zmanjšajo zagotavljanje storitev duševnega zdravja. Zaradi kritičnih sprememb storitev, so ljudje z že obstoječimi težavami v duševnem zdravju izpostavljeni nadaljnjemu tveganju za slabšanje duševnega zdravja in samomorilnosti (De Pedraza Garcia et al., 2020; Mukhtar, 2020; v Bergmans et al., 2021).

Dejavniki tveganja za samomorilnost so se med pandemijo še poslabšali. Anksioznost, depresija, izolacija, osamljenost, izguba službe in finančni stres, so bili v porastu (Gunnell et al., 2020; v Bergmans et al., 2021). Dva zaščitna dejavnika, za katera se domneva, da pomagata pri preprečevanju samomora – smiselne družbene interakcije in občutek pripadnosti, sta prekinjena zaradi dolgotrajnega socialnega distanciranja (Joiner, 2005; v Bergmans et al., 2021). Strokovnjaki za duševno zdravje so v edinstvenem položaju, da posredujejo in izvajajo inovativne programe, ki obravnavajo slednjo vrzel v zagotavljanju storitev (Lubben et al., 2015; v Bergmans et al., 2021).

Poleg tega je raziskava zainteresiranih strani MQ: Transforming Mental Health zbrala kvalitativne podatke o težavah z duševnim zdravjem med pandemijo COVID-19, rezultati pa so napovedali povečano stisko pri tistih s premorbidnimi psihiatričnimi motnjami (Holmes, O'Connor in Perry, 2020). Zainteresirane strani so bile najpogosteje zaskrbljene zaradi učinkov socialnega distanciranja, kot je vpliv osamljenosti na ljudi z že obstoječimi duševnimi motnjami. Druge prevladujoče skrbi so vključevale pomanjkanje dostopa do podpore in storitev za duševno zdravje, poslabšanje že obstoječih duševnih motenj ter povečano anksioznost in depresivno simptomatologijo (Holmes, O'Connor in Perry, 2020). Yao idr. (2020) v svojem prispevku navajajo štiri razloge, zakaj so osebe z že obstoječimi duševnimi motnjami ranljive skupine v času pandemije:

- I. Duševne motnje lahko povečajo tveganje za okužbe, vključno s pljučnico. Na začetku februarja 2020, se je razpravljalo o skupini bolnikov okuženih z virusom SARS-CoV-2, v eni od psihiatričnih bolnišnic v Wuhanu na Kitajskem, kjer je osebje izkazalo zaskrbljenost, zaradi vloge duševnih motenj pri prenosu virusa. Možne razlage vključujejo kognitivne okvare, malo zavedanja o tveganju in manjša prizadevanja glede osebne zaščite pri pacientih, pa tudi omejene razmere na psihiatričnih oddelkih.
- II. Ko so okuženi s hudim akutnim respiratornim virusom SARS-CoV-2, so ljudje z duševnimi motnjami pogosto izpostavljeni večim oviram pri pravočasnem dostopu do zdravstvenih storitev zaradi diskriminacije, povezane z duševnim zdravjem v zdravstvenih ustanovah, zaradi česar je lahko zdravljenje bolj zahtevno in potencialno manj učinkovito.
- III. Epidemija COVID-19 je povzročila vzporedno pandemijo strahu, tesnobe in depresije. Na ljudi s težavami v duševnem zdravju bi lahko še bolj intenzivno vplivali čustveni odzivi, ki jih je povzročila epidemija COVID-19, kar bi povzročilo poslabšanje že obstoječega stanja duševnega zdravja, zaradi visoke dovzetnosti za stres v primerjavi s splošno populacijo.
- IV. Osebe s težavami v duševnem zdravju sicer redno obiskujejo zdravnika ali psihiatra, kar je zdaj, zaradi varnostnih ukrepov težje in nepraktično. Zaradi prometnih omejitev in socialne izolacije, nekateri posamezniki zdravljenje težko vzdržujejo. Zato lahko preventivni ukrepi povzročijo slabšanje že obstoječega stanja in lahko povzročijo hiperaktivnost, vznemirjenost, samopoškodovanje ter drugo. Preventivni ukrepi lahko hkrati povečajo tveganje za samomor. Dejavniki socialnega stresa, ki lahko pri zdravih ljudeh sprožijo resne duševne motnje, kot so depresija ali tesnoba, strah pred

smrtjo, izguba bližnjih; izguba socialne povezanosti; izguba zaposlitve in brezdomstvo; pri posameznikih z omenjenimi težavami pa lahko povzročijo še resnejše težave.

Nacionalni inštitut za javno zdravje v Sloveniji poroča, kako je epidemija predvsem razkrila masovno kršenje človekovih pravic na področju duševnega zdravja. Dodaja, kako so ljudje z duševnimi motnjami v institucijah ostali brez komunikacije, skrajno osamljeni, kršene so jim bile osnovne pravice do sodelovanja pri obravnavi; mnogi so ostali brez zadostne zdravstvene obravnave ali celo pred zaprtimi vrati služb za duševno zdravje. Potreba po reformi je postala še očitnejša in ponovno se je izkazalo, da je potrebno ljudi z izkušnjo vključiti v reformo ter jim ne le konzultirati, kadar se nam to zdi potrebno (Nacionalni inštitut za javno zdravstvo).

a. Stres

Stres je fiziološki, psihološki in vedenjski odgovor posameznika, ki se poskuša prilagoditi in privaditi notranjim ter zunanjim dražljajem (stresorjem). Stresor pa je dogodek, oseba ali predmet, ki ga posameznik doživi kot stresni element in povzroči stres (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Badura (1993; v Füsenshäuser in Stump, 1995) definira stres kot zapleteno medsebojno učinkovanje socialnih, duševnih in organskih dogajanj. Temelj tega modela je domneva, da sta človek in okolje v dinamični in občutljivi igri medsebojnega učinkovanja. Družba postavlja vsakemu posamezniku posebna tveganja in izzive, po drugi strani pa ga opremlja z materialnimi, osebnimi ter družbenimi resursi, ki omogočajo, da se odzivamo na vsakodnevne in vseživljenjske izzive (Füsenshäuser in Stump, 1995).

Stres in dejavniki stresa niso za vse ljudi enaki ali enako težko (ali lahko) rešljivi. Določajo jih posameznikova osebnost, njegove izkušnje, koliko energije ima; okoliščine, v katerih se pojavijo in širše ter ožje okolje, v katerem živi. Pomembna je prav tako življenjska naravnost posameznika in njegova trdnost ter kakovost medosebnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Lazarus & Folkmann (1984) analizirata obvladovanje stresa kot stalno spremenljiva, kognitivna in vedenjska prizadevanja posameznikov, ki se ukvarjajo s specifičnimi zunanjimi

in/ali notranjimi zahtevami, in terjajo ogromno njihovih prilagoditvenih sposobnosti ali jih presegajo.

Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal stresor, za drugega pa dobrodošlo spodbudo v življenju. Razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja ter sposobnostjo reševanja je tisto, kar nam pove ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvladali ter nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres) (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

Ko nek dogodek ali položaj pri posamezniku sproži intenzivne občutke žalosti, nemoči, tesnobe, jeze in strahu, in ko stres, povezan s tem dogodkom ali položajem, posameznika ohromi in mu škoduje, govorimo o negativnem stresu. Pri 30 do 35 %, ki so nagnjeni k depresiji ali bolezenski tesnobi, se razpoloženje sčasoma prevesi v depresijo ali anksiozne motnje, po navadi najhitreje že v prvem ali drugem mesecu po nastopu stresa. Pri nekaterih ljudeh se težave nabirajo počasi in je na koncu dovolj le še en majhen stresor, da se razvijejo motnje. Pri drugih pa gre za hud stres, za katerega so še posebej občutljivi, zato se posledično razvije depresija ali anksiozna motnja (Dernovšek, Gorenc in Jeriček, 2006).

7. Nevladne organizacije v času pandemije COVID-19

V nepredvidljivih časih pandemije, ko se COVID-19 še naprej širi in neposredno ali posredno vpliva na skoraj vsakega posameznika in organizacije po vsem svetu, so močno prizadete tudi neprofitne organizacije ali nevladne organizacije (v nadaljevanju NVO).

Pandemija COVID-19 moti ali je celo ustavila storitve duševnega zdravja v 93 % držav po vsem svetu oziroma ko povpraševanje po istem narašča, kaže nova raziskava Svetovne zdravstvene organizacije. Raziskava 130 držav zagotavlja prve globalne podatke, ki kažejo uničujoč vpliv COVID-19 na dostop do storitev za duševno zdravje in poudarja nujno potrebo po povečanem financiranju (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Države so poročale o razširjeni motnji kritičnih storitev za duševno zdravje:

- Več kot 60 % jih je poročalo o motnjah v storitvah za duševno zdravje za ranljive skupine, vključno z otroki in mladostniki (72 %), starejšimi odraslimi (70 %) in ženskami, ki potrebujejo predporodne ali postnatalne storitve (61 %).

- 67 % je opazilo motnje pri svetovanju in psihoterapiji; 65 % storitev za zmanjšanje kritične škode in 45 % na vzdrževalno zdravljenje z opioidnimi agonisti za odvisnost od opioidov.
- Več kot tretjina (35 %) je poročala o motnjah pri nujnih intervencijah, vključno s tistimi, ki so imeli dolgotrajne napade; hudem odtegnitvenem sindromu pri uživanju snovi in deliriju ter pogostih znakih resnega osnovnega zdravstvenega stanja.
- 30 % jih je poročalo o motnjah pri dostopu do zdravil za duševne, nevrološke motnje in motnje zaradi uživanja substanc.
- Približno tri četrtine so poročale o vsaj delnih motnjah v šolah in službah za duševno zdravje na delovnem mestu (78 % oziroma 75 %) (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Svetovna zdravstvena organizacija (2021) je že poudarila kronično premajhno financiranje duševnega zdravja: pred pandemijo so države porabile manj kot 2 % svojih nacionalnih zdravstvenih proračunov za duševno zdravje.

Svetovna zdravstvena organizacija (2021) je državam izdala smernice, kako vzdrževati osnovne storitve, vključno s storitvami za duševno zdravje med COVID-19, in priporočala, da države dodelijo sredstva za duševno zdravje kot sestavni del svojih načrtov odzivanja in okrevanja. Organizacija je hkrati pozivala države, naj spremljajo spremembe in motnje v storitvah, da jih lahko po potrebi obravnavajo.

Čeprav je 89 % držav v raziskavi poročalo, da sta duševno zdravje in psihosocialna podpora del njihovih nacionalnih načrtov za odziv na COVID-19, ima le 17 % od teh držav polna dodatna sredstva za dejansko pokrivanje teh dejavnosti. Vse omenjeno pa poudarja potrebo po več denarja za duševno zdravje. Ker se pandemija nadaljuje, bo še večje povpraševanje po nacionalnih in mednarodnih programih duševnega zdravja, ki so trpeli zaradi dolgoletnega kronično premajhnega financiranja (Svetovna zdravstvena organizacija, 2021).

Humanitarni organizaciji ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje in OZARA Slovenija, nacionalno združenje za kakovost življenja sta organizirali okroglo mizo z naslovom »Prostovoljstvo v času COVID-19 v organizacijah na področju duševnega zdravja in sorodnih nevladnih organizacijah«, v katerem so sodelovali prav tako predstavniki

Ministrstva za javno upravo. Na slednjih so v času epidemije nevladnim organizacijam (NVO), ki jih financirajo, v zvezi z nastalo situacijo priporočali, da izvajajo predvidene aktivnosti programov oziroma projektov, ki jih okoliščine dopuščajo (Ministrstvo za javno upravo, 2021). Svoje aktivnosti so NVO v Sloveniji uspešno prilagodile razmeram v času epidemije COVID-19, saj so na področjih medgeneracijskega sodelovanja, sociale, okolja in zdravja nudile brezplačne terapevtske telefonske ali video pogovore z osebami, ki so se znašle v stiski zaradi epidemije (Ministrstvo za javno upravo, 2021). Predstavniki NVO so tako nudili številne brezplačne telefonske pogovore in elektronske odzive za osebe, ki so doživljale nasilje v odnosih, obveščali so uporabnike z izgubo sluha; dostavljali različne življenjske potrebščine starejšim iz trgovine ali lekarne; nudili brezplačne sobe zdravstvenemu osebju; s prostovoljci so izdelovali novoletne voščilnice in pekli piškote za domove starejših občanov ter splošne bolnišnice v podporo najbolj obremenjenim v času epidemije (Ministrstvo za javno upravo, 2021).

a. Nevladne organizacije na področju duševnega zdravja v Sloveniji

Nevladne organizacije na področju duševnega zdravja v skupnosti delujejo v Sloveniji že skoraj tri desetletja. Njihov razvoj ima bogato in pestro zgodovino, ki je vplivala na oblikovanje in izvajanje skupnostnih modelov pomoči, namenjenih ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju (Oreški, 2019). Njihov razvoj ima bogato in pestro zgodovino, ki se je začela konec 80. let prejšnjega stoletja, in jo povezujemo z radikalnim gibanjem, ki ga je sprožil Odbor za družbeno zaščito norosti (Flaker, 2012 v Oreški, 2019).

V 90. letih prejšnjega stoletja so se z namenom oblikovanja in izvajanja inovativnih modelov pomoči v skupnosti, kot so stanovanjske skupine, skupine za samopomoč, zagovorniške skupine in dnevni centri, ustanovile številne nevladne organizacije: Altra, Šent, Ozara, Paradoks in druge (Flaker, 2012; Rafaelič, 2016 v Oreški, 2019).

b. ŠENT – slovensko združenje za duševno zdravje

ŠENT – Slovensko združenje za duševno zdravje je neprofitna, nevladna organizacija, ki je namenjena posameznikom s težavami v duševnem zdravju in tistim, ki se znajdejo v trenutni duševni stiski; njihovim svojcem, strokovnjakom s tega področja in vsem ostalim, ki jih zanima področje duševnega zdravja (ŠENT, 2015). Združenje je bilo ustanovljeno leta 1993. Ima status humanitarne organizacije pri Ministrstvu za delo, družino, socialne zadeve

(MDDSZ) in ima enake možnosti ter status društva v javnem interesu, na področju socialnega varstva (ŠENT, 2015).

Glavna naloga združenja je razvijanje in izvajanje programov psihosocialne rehabilitacije oseb s težavami v duševnem zdravju. Poglavitni cilji programov so kakovostno in samostojno življenje oseb s težavami v duševnem zdravju, zmanjševanje oziroma preprečevanje predsodkov in stigme do duševne bolezni ter poudarjanje pozitivnega duševnega zdravja in skrb za preventivo. Programe izvajajo strokovni delavci, laični sodelavci in prostovoljci (ŠENT, 2015).

Dnevni centri (DC) nudijo pomoč pri strukturiranju dnevnih aktivnosti uporabnikov preko različnih skupin, delavnic, tečajev, individualnih informativnih in svetovalnih razgovorov; skupin za samopomoč, socialnih mrež, taborov in izletov (ŠENT, 2015).

c. Ozara Slovenija – Nacionalno združenje za kakovost življenja

Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja je nevladna, humanitarna organizacija, ki deluje v javnem interesu na področju socialnega in zdravstvenega varstva. Z različnimi programi zagotavljajo strokovno pomoč in podporo ljudem z dolgotrajnimi težavami v duševnem zdravju, ljudem v duševni stiski in njihovim svojcem; poleg tega pa namenjajo skrb še ohranjanju in izboljšanju duševnega zdravja vseh prebivalcev Republike Slovenije. Posebno pozornost namenjajo izobraževanju in založniški dejavnosti, svoje poslanstvo pa izpolnjujejo preko sodelovanja s številnimi domačimi in tujimi institucijami ter posamezniki. Ozara ima svoj sedež v Mariboru, svojo dejavnost pa izvaja v 27. krajih širom Slovenije (Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost).

Ozara si prizadeva za partnerski odnos med ljudmi s težavami v duševnem zdravju, njihovimi svojci in strokovnimi delavci. Z individualnim pristopom in skupnim načrtovanjem uporabnikom omogoča vnovično vključitev v družbeno in delovno okolje ter prispeva k njihovi boljši opremljenosti za samostojno in kakovostno življenje. Prav vsi uporabniki imajo možnost aktivnega vplivanja na delovanje organizacije, saj lahko preko svojih predstavnikov enakopravno sodelujejo pri sprejemanju vseh pomembnejših odločitev (Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost).

Ozara izvaja tri nosilne programe (dnevni centri, pisarne za informiranje in svetovanje ter stanovanjske skupine) psihosocialne podpore in rehabilitacije, ki temeljijo na individualnem

načrtovanju ter predstavljajo pomemben segment pri celoviti obravnavi oseb s težavami v duševnem zdravju v Republiki Sloveniji.

8. Psihološka pomoč v času pandemije

Večja vlaganja v spodbujanje dobrega duševnega zdravja in reševanje težav z duševnim zdravjem so bistvenega pomena, da se posameznikom, družinam in skupnostim omogoči, da se učinkovito soočajo z izzivi, s katerimi se srečajo zaradi pandemije.

Na širokem področju zdravstvenega varstva in socialnega varstva je na voljo širok spekter storitev, ki je namenjen spodbujanju dobrega počutja in duševnega zdravja posameznikov.

COVID-19 je pomagal osredotočiti pozornost javnosti in politike na duševno zdravje ter psihosocialne potrebe v vseh družbah. Mednarodni odbor Rdečega križa navaja (ICRC), kako je povečana pozornost duševnemu zdravju in storitvam psihosocialne podpore zelo pozitiven razvoj, ki lahko pomaga izkoristiti politično podporo ter potrebna dodatna sredstva.

Pandemija je tako prisilila k prilagajanju in inovacijam – kot je uporaba digitalnih rešitev ter orodij za zagotavljanje psihosocialnih storitev in oskrbe. Medtem ko je veliko držav (70 %) sprejelo telemedicino ali teleterapijo za premagovanje motenj pri osebnih storitvah, obstajajo v sprejemanju teh intervencij znatne razlike. Več kot 80 % držav z visokimi dohodki je poročalo o uporabi telemedicine in teleterapije za premostitev vrzeli v duševnem zdravju, v primerjavi z manj kot 50 % držav z nizkimi dohodki (Svetovna zdravstvena organizacija).

Čeprav so omenjeni ukrepi prispevali k temu, da so storitve duševnega zdravja in psihosocialne podpore postale dostopne na stotine tisočem ljudi, so tisti, ki nimajo dostopa do potrebnih digitalnih orodij, izključeni. Za mnoge starejše sorodnike so bile te platforme povsem nove in jih je bilo treba voditi skozi postopek dostopa do njih ter njihove uporabe, poroča Mednarodni odbor Rdečega križa (ICRC). Številni posamezniki in družine v svojem domu nimajo dostopa do interneta. Glede na članek o PubMed-u, ima manj kot 20 % ljudi, ki potrebujejo storitve na področju duševnega zdravja, dostop do storitev, ki jih potrebujejo (PubMed, 2020).

Nove tehnologije lahko omogočijo večjo prilagodljivost, ponudijo intervencije v naravnem kontekstu, dosežejo večjo populacijo brez tveganja stigme in so lahko stroškovno učinkovitejše v primerjavi z obstoječimi storitvami (Ebert idr., 2018). Raziskave vedno bolj

kažejo, kako lahko selektivna in ciljno usmerjena uporaba tehnologije pomembno vplivata na kakovost oskrbe in vlogo, ki jo lahko uporabniki prevzamejo pri organizaciji in izvajanju storitev (Van Daele idr., 2020).

Vendar pa ekipe Mednarodnega odbora Rdečega križa (ICRC) za duševno zdravje in psihosocialno podporo priznavajo, da digitalne storitve niso ustrezna zamenjava za storitve "iz oči v oči". Čeprav video posvetovanja ne morejo nadomestiti srečanj »iz oči v oči« v celoti, lahko radikalno zmanjšajo potrebo tako, da se bori proti tveganju nadaljnega širjenja COVID-19 v skupnosti.

a. Psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19

Švab (kot navedeno v Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2021) obravnava, da je epidemija razkrila množično kršenje človekovih pravic na področju duševnega zdravja, saj so ljudje z duševnimi motnjami v institucijah in zavodih ostali izolirani, brez komunikacije in skrajno osamljeni. Prav tako so bile številnim, ki so v tem času potrebovali pomoč, kršene osnovne pravice do obravnave duševnih stisk in so ostali pred zaprtimi vrati služb za duševno zdravje.

Paukovič (2020) poudarja, kako so bili v času epidemije odpovedani specialistični zdravstveni pregledi; nič drugače ni bilo na področju psihiatrije. V ambulantah so izvajali le nujne preglede po predhodni telefonski najavi, za druge primere pa so bili dosegljivi preko telefona. Avtorica se sprašuje, kako je bila hospitalizacija v psihiatrični bolnišnici možna, vendar se je praksa sprejema razlikovala od navadne. Primer so najprej poskušali rešiti preko telefona, v času virusa pa so bile linije zelo obremenjene. Med izrednimi razmerami se je to področje pomoči še najbolj razširilo, saj je eno redkih, ki pomoč na daljavo sploh omogoča.

9. Sklep

Medtem ko se zdravstveni sistem vsak dan trudi rešiti milijone življenj, verjetno obstaja skrita grožnja pandemije v povezavi s težavami v duševnem zdravju, ki ima velik potencial razbitja obstoječe infrastrukture za duševno zdravje. Za obvladovanje posledic pandemije COVID-19 je potrebno duševno zdravje ljudi nenehno obravnavati in mu dati enak pomen ter ga reševati skupaj z drugimi strategijami za obvladovanje bolezni in pandemije na splošno.

Obstaja nedvomna potreba po specializiranem psihološkem posegu in ustreznem ter doslednem komuniciranju o tveganjih na tem področju. Da bi se izognili slabšanju duševnega

zdravja, je treba pripraviti posodobljene, pravočasne smernice. Zato bo ohranjanje pozitivnega pristopa, učinkovite komunikacijske strategije in razumevanje problema pomagalo pri reševanju vprašanj duševnega zdravja, s katerimi se soočajo ženske s težavami v duševnem zdravju, v tem kriznem času.

Medtem ko je kriza negativno vplivala na življenje in delo večine ljudi, se kaže, da sta na splošno zdravje in preživetje žensk bolj ranljivi za pandemijo COVID-19. Pandemija COVID-19, ki je globok šok za našo družbo in gospodarstvo, poudarja odvisnost družbe od žensk, tako na fronti kot doma, hkrati pa izpostavlja strukturne neenakosti na vseh področjih: od zdravstva do gospodarstva, od varnosti do socialne zaščite. V času krize, ko so viri obremenjeni in so institucionalne zmogljivosti omejene, se ženske in dekleta soočajo z nesorazmernimi vplivi z daljnosežnimi posledicami, ki se v kontekstu krhkosti, konfliktov in izrednih razmer le še povečajo.

Kljub temu bi morali pandemijo obravnavati kot priložnost za izgradnjo boljših, močnejših in odpornejših družb, ki bi lahko vsem ženskam na zemlji prinesla olajšanje in upanje.

10. Formulacija problema

Duševno zdravje je pomemben del splošnega zdravja in dobrega počutja. Vpliva na to, kako mislimo, čutimo in delujemo. Negotova situacija, ki smo ji priča, lahko v mnogih ljudeh povzroči različne psihološke stiske in izzove občutke strahu, žalosti, nemoči in izgube nadzora. Nekateri ljudje imajo več informacij, znanja, veščin, kako se s temi stiskami soočiti, drugi manj.

Pandemija je kot izrazit stresor neznanega, nepredvidljivega in življenjsko nevarnega, povzročila močan prilagoditveni odziv pri vseh ljudeh. Nove okoliščine so tako postale vir stresa in povzročitelj tesnobe, zaradi procesa prilagajanja. Pandemija COVID-19 ne zajema le nevarnosti okužbe, temveč tudi psihološke, socialne in ekonomske učinke karantene; samoizolacije in protiukrepov, ki nesorazmerno vplivajo na najranljivejše v družbi in med katerimi so tudi posamezniki, ki imajo v duševnem zdravju že obstoječe težave.

Daljše trajanje pandemije, zmanjšanje občutka kolektivnosti, zmanjšanje socialne podpore itn. lahko pripeljejo do povečanja občutka tesnobe in depresije pri ljudeh, ki že imajo tovrstne težave, pa tudi pri tistih, ki jih nimajo. Skozi prizmo biološko danih, psihološko sprejetih in

družbenih okoliščin, se odražajo vse možnosti odzivanja posameznika na stresne okoliščine pandemije, zaradi česar je vsak izmed nas v svojem konkretnem odzivu unikaten.

Rizičnim populacijam (kronični bolniki, starejši, ženske itd.) in tudi ljudem s predhodno slabšim mentalnim zdravjem bi morali strokovni delavci s področja duševnega zdravja v času epidemije nameniti večjo pozornost, zagotoviti psihološko podporo ter ustrezne intervencije za psihološke težave (Wang idr., 2020).

V svoji raziskavi nameravam ugotoviti ali se je duševno zdravje pri ženskah z obstoječimi težavami v duševnem zdravju še poslabšalo ali ne, kako je spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije COVID-19 vplival na psihično počutje uporabnic, kako kakovostna je bila psihološka pomoč v času epidemije COVID-19 ter kako so omejitveni ukrepi vplivali na vsakdanje življenje in duševno zdravje posameznikov.

11. Načrt metodologije

Vrsta raziskave

Izvedla sem kvalitativno raziskavo, saj so vrednosti spremenljivk navedene z besedami. »Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili« (Mesec, 2017/2018: 11). Raziskava je eksplorativna ali poizvedovalna in empirična.

Glavne teme, ki me zanimajo so naslednje:

- Psihično počutje uporabnic ŠENT-a in Ozare v času pandemije COVID-19
- Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije COVID-19
- Psihološka pomoč in podpora, ki so jo imele na voljo uporabnice ŠENT-a in Ozare v času pandemije
- Psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19
- Vpliv pandemije COVID-19 na vsakodnevno življenje uporabnic ŠENT-a in Ozare.

Merski instrument in viri podatkov

Za izbrano vrsto raziskave sem uporabila vprašalnik. Ta je sestavljen iz osnovnih tematik, in sicer: psihično počutje v času pandemije COVID-19, spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije COVID-19, psihološka pomoč in podpora, psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19, vpliv pandemije COVID-19 na vsakodnevno življenje, in predstavljajo nit raziskave. Vprašalnik je odprtega tipa, tako da sem med pogovori lahko hkrati postavljala morebitna podvprašanja.

Oprelitev enot raziskovanja

Krajevno: ŠENT – Slovensko združenje za duševno Zdravje v Ljubljani in Ozara Slovenija, Nacionalno združenje za kakovost življenja v Mariboru

Stvarno: določeno število uporabnic (Društev ŠENT in Ozara), ki so pripravljene sodelovati v raziskavi o psihološkem vplivu COVID-19

Časovno: uporabnice društev ŠENT in Ozara v času pandemije COVID-19

Vzorec te raziskave predstavljajo uporabnice društev ŠENT in Ozara, tiste, ki so se javile same, da bi bile v tej raziskavi pripravljene sodelovati. Svojo idejo za magistrsko nalogo sem predstavila zaposlenim na ŠENT-u in Ozari ter jih prosila, da uporabnice povprašajo, če bi bile pripravljene v raziskavi sodelovati. Na vsakem društvu je bilo pripravljenih sodelovati le pet uporabnic; torej skupaj je bilo opravljenih deset intervjujev.

Načrt zbiranja podatkov oziroma empiričnega gradiva

Intervjuje sem opravljala po telefonu. Izpeljala sem jih po predhodnem dogovoru z uporabniki in organizatorjem. Z vsako osebo sem opravila intervju individualno, kar je zahtevalo precej časa. Intervjuje sem snemala, da bi lahko obdelala gradivo naknadno s transkripcijo; vsi uporabniki so bili na tovrsten način pripravljeni sodelovati.

Načrt obdelave podatkov

Najprej sem podatke s pomočjo posnetkov zapisala in jih obdelala po metodi kvalitativne analize. Intervjuje sem prepisala in uredila v Wordovem dokumentu. Ko so bili ti urejeni, sem določila enote kodiranja. Sledilo je še odprto kodiranje in osno ter odnosno kodiranje.

12. Rezultati raziskave

a. Psihično počutje

Zaskrbljenost in tesnoba zaradi pandemije COVID-19 in njegovih posledic, sta lahko za večino ljudi vir visokega stresa. Socialna distanca celotno situacijo še poslabša. Pandemija COVID-19 je v naša življenja prinesla številne spremembe in s tem negotovosti, spremembe dnevne rutine, strah za obstoj ter socialno izolacijo. Preobremenjenost z informacijami, razne govorice in dezinformacije, nas lahko privedejo do občutka izgube nadzora in zmedenosti. Normalno je v takšni situaciji čutiti stres, tesnobo, strah, žalost in osamljenost.

Na vprašanje „Kako ste se psihično počutile v času pandemije COVID-19,“ so uporabnice ŠENT-a odgovorile zelo različno. Dve uporabnici sta poudarili, da se njuno psihično stanje v času pandemije COVID-19 ni spremenilo. Menita, da sta se v času pandemije počutili enako kot prej.

- »Lahko vam povem, da je zadnjih deset let moje duševno zdravje veliko boljše in ne morem reči, da imam več problemov. Tako da pandemija sploh ni vplivala na moje počutje. Lahko potrdim, da sem se v času pandemije počutila enako kot da je ne bi bilo. Trenutno celo jemljem minimalno dozo zdravil, in tako resnično nisem imela težav.« (J1)
- »Odvisno je od človeka, od situacij, od ozadja ... Vse to vpliva nanj. Ampak zase lahko rečem, da sem bila zelo sproščena.« (J2)
- »Menim, da sem se zelo dobro znašla v tej situaciji in sem se uspešno spopadla s stresom.« (V3)
- „Pri sebi nisem opazila, da se počutim drugače ali da sem se v času pandemije počutila psihično slabše.« (V1)
- „Menim, da je bilo moje psihično počutje enako kot pred, med korono in po koroni.“ (V5)

Ostale tri uporabnice so navajale le negativna čustva, ki so se pri njih pojavila v času pandemije COVID-19. Dve uporabnici sta pri sebi opazili slabšanje duševnega zdravja v času

pandemije. Obe navajata, da sta se v socialnih situacijah počutili neprijetno in sta se prav tako izogibali ljudem. Prav tako navajata, da sta se počutili v času pandemije bolj depresivno.

- »Menim, da se moje zdravje v času pandemije ni poslabšalo, glede na to, da sem bila obremenjena s številnimi okuženimi. Testiranje me je zelo motilo in ni mi bilo prijetno; strah me je bilo, da bi se sama okužila in bilo me je strah, da cepiva ne bo dovolj za vse in da bi se okužil kdo od mojih prijateljev ...« (K4)
- »V času pandemije se je moja tesnoba poslabšala. Čeprav nimam težav s tesnobo, menim, da sem v času pandemije postala veliko bolj tesnobna, kot sem bila prej. Posebej je to bilo izraženo, ko sem mogla iti na trolo ali na blagajno.« (U4)
- »Nekatere dneve sem celo preležala v postelji in nisem imela volje, da bi šla do kopalnice, se spravila na sprehod ali kaj skuhati.« (K18)
- »Nekoliko mi je bilo depresivno in kot da bi obstajala neka sivina v mojem življenju in hkrati v tem času.« (U8)
- »Menim, da sem se preveč izolirala od ostalih ljudi v času pandemije, in sem pogosto doživljala depresivne epizode. Posebej pozimi.« (K3)
- »Občasno mi je bilo neprijetno hoditi po mestu. Izogibala sem se ljudem.« (U5)
- »V različnih socialnih situacijah sem opazila, da zelo težko diham. Ko sem enkrat šla v lekarno, mi je postalo zelo, zelo vroče, nisem mogla normalno dihati in morala sem iti ven. Podobno se mi je zgodilo v trgovini. To se mi še vedno dogaja, ampak ne tako pogosto.« (U7)

Občutki, ki so se pri uporabnicah pojavljali so strah, tesnoba, depresija, zaskrbljenost, nevednost, zgubljenost, obremenjenost in neprijetnost.

- »Včasih sem se počutila kot da se je začelo novo obdobje, ki nikoli ne bo minilo, in ni mi bilo všeč. Ni mi bilo prijetno, posebej v času, ko nismo natančno vedeli, kaj je to, in ali je res tako nevarno.« (K2)
- »Strah, tesnoba, depresija, zaskrbljenost, nevednost ...« (K5)
- »V slabo voljo so me spravljale novice o okuženih, članki, reklame, govora je bilo samo o pandemiji.« (K19)
- »Počutila sem se obremenjeno, zaskrbljeno. Občasno bi rekla, da sem se počutila izgubljeno in neprijetno.« (U1)

- „Pojavljali so se mi čudni občutki. Kot da se je vse, kar mi je bilo znano in normalno, naenkrat izgubilo. Kot da sem bila v nekem filmu, v katerem si ne bi želela biti. Čudno sem se počutila.« (U2)
- »Nekaj časa sem bila samo s fantom in to mi je bilo preveč! Pogrešala sem stik z ljudmi. Kar so ljudje doživljali v času pandemije, nikakor ni zdravo za psiho; saj to za človeka ni naravno. Postala sem povsem zmedena!« (U21)

Lahko bi dejali, da s svojo rutino človek, zaradi predvidljive strukture opravi, razvije občutek varnosti in obvladovanja situacije. Dnevna rutina je posebej pomembna tedaj, ko se znajdemo v stresnih situacijah, v katerih se ne počutimo udobno, saj s predvidljivimi zaporedji in z jasnimi pričakovanji zelo pomaga premagati situacijo. Ena uporabnica je opozorila na pomembnost rutine v svojem življenju, ki se je v času pandemije COVID-19 na žalost spremenila in je negativno vplivala na njeno psihično počutje. Izguba rutine je v času pandemije pri njej povzročila negativna čustva zmede in zaskrbljenosti.

- »Meni rutina in stabilnost veliko pomenita in če se zgodi kakršnakoli večja sprememba, na katero nisem pripravljena, name to vpliva zelo močno. Rada imam mir, in zelo sem občutljiva na spremembe, enako kot večina ljudi, ki imajo težave. Ko je prišla korona, smo se bili primorani prilagoditi novim okliščinam, čeprav vsi ljudje niso enako odporni na prilagoditve. Pojavljali so se občutki zmede, zaskrbljenosti ... Celo tisti zdravi so čutili spremembe in negativna čustva; predstavljajte si, kako je nekomu, ki ni zdrav in vse to doživlja še bolj intenzivno.« (K6)

Še ena izmed uporabnic je pri sebi opazila negativna čustva, ampak ne zaradi bolezni, temveč zaradi ukrepov, ki so jo omejevali pri opravljanju obveznosti in druženju. Pravi, da se njeno psihično stanje ni poslabšalo v času pandemije in po njej, ampak da se je počutila v tem času živčno in frustrirano.

- »Jezna sem bila, ker nisem mogla k sestrični v bolnišnico na obisk, nisem mogla iti na kosilo in nisem mogla iti na ŠENT.« (F6)
»Jezna sem bila, ker je to bila edina pomembna tema na celem svetu, kot da se edino zaradi tega umre. Obstajajo resnejši problemi od korone, če že vprašate. Vse to mi je šlo na živce.« (F1)
- »Počutila sem se ježno. Jezna sem bila zaradi ukrepov in cepljenja ter tega, da se je vse zaustavilo in nisem mogla normalno opravljati obveznosti, nismo se mogli družiti in iti na Šent.« (F2)

- »Bila sem jezna, ker ukrepi sploh niso imeli smisla! Nisem se bala bolezni.« (F3)

Podobne odgovore sem dobila tudi s strani Ozarinih uporabnic. Dve uporabnici sta omenili, da pri sebi nista opazili v psihičnem počutju nikakršnih sprememb.

- »V času korone sem se počutila enako kot prej.« (Z2)
- »Korone se sploh nisem bala.« (Z3)
- »Nisem bila v stresu.« (Z4)
- »Morda sem se počutila malo zaskrbljeno, ko sem gledala novice ali brala o koroni, ampak na splošno sem se počutila čisto v redu.« (Z5)
- »Še boljše sem se počutila v času korone, kot bi se mogoče po navadi.« (Z27)
- »Ne vem, menim, da sem se počutila enako kot prej.« (M1)
- »Počutila sem se enako kot prej.« (M3)
- »Nisem opazila poslabšanja ali izboljšanja svojega duševnega zdravja.« (M4)

Ena izmed uporabnic je pri sebi opazila pozitivne spremembe, in sicer pripravljenost na kolektivnost in sodelovanje. Omenja, da se pri njej v času pandemije ni pojavila pozitivna praznina in se njeno duševno zdravje ni poslabšalo.

- »Pojavila se je pravzaprav kot neka pozitivna praznina. To pomeni kot da se je pojavila pripravljenost na kolektivnost in sodelovanje!« (A1) (...) »Prav pozitivna praznina, no ... kot da bi bila nekje drugje. Ne morem najti pravih besed, kako bi to opisala.« (A2) (...) »Težko to opišem, ampak kot da bi bila nekatera vedra prazna ... nekaj praznega je bilo, ni bilo grozljivo, no.« (A3) (...) »Zanimivo je bilo, ampak ne grozljivo.« (A4)
- »Nisem bila negativna, depresivna ali kaj podobnega.« (A5)
- »Počutila sem se pripravljeno sodelovati in pomagati, da to skupaj premagamo!« (A6)
- »Počutila sem se srednje! Normalno.« (A7)
- »Celotno situacijo sem doživljala skozi naravo in prostor okoli sebe!« (A15); »Odprto sem sprejemala celotno situacijo in ni mi bilo težko, res!« (A16)
- »Kot da bi mi bilo vseeno. Psihično sem se počutila v redu.« (A27)

Ostali dve uporabnici sta odgovorili prav tako, kot uporabnice ŠENT-a; slabšanje psihičnega počutja.

- »Bala sem se korone in predvsem tega, da mi ne udarina psiho!« (N3) »En teden je šlo in sem se počutila v redu, potem pa sem se nekaj časa počutila grozno.« (N4) »Jaz sem bila veliko doma.« (N5) »Zelo je vplivalo, ja.« (N6)

- »Izboljšalo se ni, pa tudi ne poslabšalo.« (N13) »Kot sem omenila, se je poslabšalo na trenutke. Na trenutke sem res doživljala globoko stisko.« (N14) »Pred pandemijo sem se, sicer, počutila bolj pozitivno.« (N15)

Slednje, kar uporabniki navajata enako kot uporabnice na ŠENT-u, je pojav ali slabšanje depresije in tesnobe. To so motnje razpoloženja. Ko govorimo o depresiji, mislimo na slabo voljo, brezvoljnost, občutek brezupa, brezciljnosti. Ko pa govorimo o tesnobi, so prisotni različni strahovi, kot na primer odhod v trgovino, na pošto ipd.

- Bilo je zelo stresno. Postala sem čisto depresivna.« (N7)
- »Na začetku sem se počutila normalno in mi je bilo v redu biti doma v karanteni, ampak sčasoma sem začela opazovati, da se ne počutim v redu.« (B2) »Začela sem se počutiti osamljeno, tesnobno in depresivno, četudi sem se po telefonu slišala s prijatelji.« (B3)
- »Sploh nisem želela iti v trgovino, ker mi ni bilo prijetno.« (B7) »Jaz imam depresivno motnjo, ampak v času pandemije sem se začela počutiti tudi tesnobno.« (B8) »Ni mi bilo prijetno, če bi bila obkrožena z veliko ljudmi ... Kot da bi me začelo nekaj stiskati v prsih in težko bi dihala ... Kot da bi čutila pritisk.« (B9)
- »Ni mi bilo prijetno iti v trgovino ali na pošto. Počutila sem se res neprijetno. Vse se mi je naenkrat spremenilo.« (N10)

b. Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij

Vse intervjuvanke so redno hodile v ŠENT-ov in Ozarin dnevni center in zanimalo me je, kako je zaprtje oziroma omejeno delovanje društev vplivalo na njihovo psihično počutje. Vse uporabnice ŠENT-a so povedale, da so pred pandemijo v dnevnem centru bile večkrat na teden.

- »(...) vsaj trikrat na teden.« (F12)
- »(...) pred pandemijo sem šla večkrat na teden v dnevni center.« (J5)
- »Pred pandemijo sem večinoma hodila samo na ŠENT, nekajkrat na teden.« (K7)
- »Vsak teden sem šla, ampak odvisno; kateri teden več, drugi manj. Hodila sem, odvisno od tega, kako sem se počutila. Če sem bila v slabi koži, nisem šla.« (U14)

Podobne odgovore so imele tudi uporabnice Ozare.

- »Hodila sem, hodila. Čeprav imam težave z mehurjem in se bojim, da bi se polulala. Kljub temu sem šla zelo pogosto.« (A8)
- »Pred korono sem hodila pogosto na Ozaro ... Približno dvakrat na teden.« (Z7)
- »Ja, šla sem nekajkrat na teden. Odvisno. Dvakrat na teden, v glavnem.« (M5)
- »Hodila sem skoraj vsak dan. Nekatere dneve bi bila več, nekatere manj časa.« (B16)

Ugotavljala sem, zakaj so sploh uporabnice hodile v dnevni center in kaj jim je to prineslo. Uporabnice kot razlog prihoda v dnevni center navajajo različne aktivnosti: delavnice, predavanja, izleti, sprehodi, pogovori in telovadba. Sklepam, da jim te različne aktivnosti zelo veliko pomenijo. Telesna dejavnost ima poleg pozitivnega vpliva na telesno zdravje, pomembno vlogo pri izboljšanju duševnega zdravja. Danes se telovadba uporablja kot terapevtsko orodje pri številnih psihičnih motnjah. Pridružitve različnim delavnicam, tečajem, skupinam ali vključevanje v ustvarjalne dejavnosti v skupnosti nudi veliko prostora za srečevanje in povezovanje z drugimi prek skupnih interesov. Povečana socialna interakcija vodi do izboljšane občutka dobrega počutja in pozitivno vpliva na splošno psihično zdravje posameznika.

Uporabnice ŠENT-a so poudarile, kako so v dnevni center hodile zaradi sprehodov, izletov, predavanj in delavnic.

- »Hodila sem na angleščino, imeli smo kakšna predavanja občasno; prišli bi celo kakšni študenti ali psihoterapevti.« (F13)
- »Sodelovala sem na delavnicah in izletih.« (J7)
- »Večinoma bi šla na sprehode s ŠENT-om, sama pa sem se težko odpravila.« (K15)
- »Hodim v dnevni center. Imamo urnik in se udeležim tistih zadev, ki mi največ pomenijo. Imamo pogovore ob kavi, telovadbo, gremo na sprehode in pohode, če je lep dan.« (U15)

Uporabnici prav tako navajata druženje in pogovore, kot pomembne razloge prihoda v dnevni center.

- »Družili smo se, pogovarjali in tako naprej.« (J6)
- »Meni ŠENT veliko pomeni zaradi pogovora z uporabniki, da dobim občutek, da nisem sama, ampak da me nekdo razume, vidi, sliši, razume, potolaži; da mi da kakšen nasvet, ko je težko ... Pomembno mi je, da se socializiram.« (K9)

- »Največ mi pomenijo pogovori v živo, zelo pomemben mi je občutek stika; da se z nekom nasmeješ, se ga dotakneš, objameš; tega v pandemiji ni bilo. Vsi smo bili primorani biti na fizični distanci, to me je obremenjevalo ... Kot da bi bila v grozljivki.« (K11)

Tudi Ozarine uporabnice so omenile, kako pomembni so jim pogovori z ostalimi uporabniki.

- »Rada se malo podružim z ostalimi. Pogovorimo se o problemih, ki jih imamo. Veliko pomeni, če se pogovoriš z nekom, ki popolnoma razume tvoje probleme in skozi kaj greš! To pomaga, saj potem veš, da nisi sam. Pomembno je, da svoje probleme поделиš z nekom.« (Z9) »Jaz svoje duševno zdravje ohranjam na različne načine, med katerimi je tudi pogovor.« (Z10)
- »Samo v dnevni center bi šla. Malo bi se pogovorila z ostalimi uporabniki, in to je to.« (M6) »Odhodi na Ozaro so mi postali rutina na nek način, in tam imam tudi prijatelje. Na Ozari sem spoznala veliko ljudi.« (M7)
- »Šla sem v dnevni center, da bi se pogovarjala z uporabniki. Malo si povemo, kaj je novega, kaj smo počeli.« (B17) »Ob ponedeljkih sem hodila na Skupino za samopomoč.« (B18)

Uporabnice Ozare so prav tako navajale iste dejavnosti kot razlog za odhod v dnevni center, in sicer druženja, izlet in delavnice.

- »Na Ozari sem se vedno zamotila. Pred korono smo se družili veliko več.« (N12)
- »Rada pridem v dnevni center, se malo družim, ampak ne več kot dve uri.« (M8)
- »Vsak ponedeljek smo se pogovarjali o tem, kaj se je dogajalo med vikendom, planirali smo izlete, se dogovarjali, kaj bomo počeli ta teden. Zaposlena je vedno povedala, kaj se bo dogajalo čez teden ... In ko se je začela korona, tega več ni bilo.« (N22)
- »Hodila sem tudi na ustvarjalne delavnice; na likovno in keramično delavnico. To mi je bilo zelo zanimivo.« (B19)

Na vprašanje: »Kako je omejeno delovanje ŠENT-a v času pandemije COVID-19 vplivalo na vaše psihično počutje,« so mi vse uporabnice odgovorile, da so pogrešale dejavnosti ŠENT-a, ker je to bila njihova rutina. Dnevni center ŠENT-a je bilo njihovo mesto za sprostitev,

druženje, pomoč in podporo. Omejeno delovanje ŠENT-a je posledično pri njih povzročilo negativne občutke, kot so osamljenost in depresija.

- »Pogrešala sem ŠENT. Pred pandemijo sem veliko hodila tudi na ŠENT in potem na kosilo.« (F9)
- »Živim sama in bi mi veliko pomenilo, če bi lahko šla na ŠENT.« (K1)
- » (...) to je bila moja rutina in mesto za sprostitev, za druženje, mesto za podporo in pomoč, in ko je prišlo do pandemije, sem se enostavno počutila, kot da manjka en delček mene.« (K8)
- »Počutila sem se osamljeno in depresivno v tem času, ko nisem mogla iti na ŠENT.« (K12)
- »Pogrešala sem dejavnosti in ljudi, zelo, zelo. Kar osamljena sem postala!« (U16)
- »Na Šentu poučujem angleščino, tako da sem to zelo pogrešala. Zelo rada opravljam to delo. Občasno sem zaradi tega bila malo depresivna, ker sem to res pogrešala, ampak zdaj je to za nami.« (V7)

Uporabnice Ozare so na enako vprašanje odgovorile nekoliko drugače. Le dve uporabnici sta omenili, da je omejeno delovanje Ozare vplivalo na njuno počutje negativno.

- »Prva stvar, ki sem jo izvedela je bila, da bo Ozara zaprta. In ko ves čas hodiš na Ozaro, potem pa naenkrat ne moreš več, je kar velik šok. To je bila moja vsakodnevna rutina.« (N1)
- »Včasih sem se počutila bolj slabo kot bi se, recimo, če bi šla na Ozaro.« (N11)
- »Včasih, ko nekam hodiš vsak dan, se sploh ne zavedaš, koliko ti to pomeni in pomaga. Ne veš, kaj imaš dokler tega ne izgubiš, in tako je bilo tudi v času pandemije, ko so Ozaro zaprli.« (N17) (...) »Na vsakega vplivajo spremembe drugače, ampak jaz sem se počutila precej slabo, ker nisem mogla iti na Ozaro.« (N18) »Kar tesnobno je bilo biti skozi doma. Ne da bi bila kriza, ampak tesnoba.« (N19)
- »V enem obdobju je bilo vse zaprto in na samem začetku mi je to bilo v redu. Potem sem začela pogrešati delavnice in ostale uporabnike; manjkal mi je stik z ljudmi « (B20) »Potem se je po določenem času vse začelo odpirati in imela sem težave s prilagajanjem na odpiranje. Veliko časa sem potrebovala, da bi spet začela hoditi na Ozaro. Nekako mi ni bilo prijetno. Bilo mi je stresno, ne vem ...« (B21)

Tri Ozarine uporabnice so omenile, da omejeno delovanje nevladnih organizacij ni vplivalo na njihovo počutje in, da Ozare niso pogrešale.

- »Sem introvertirana oseba in nisem pogrešala dnevnega centra Ozare in delavnic.« (A13)
- »Omejeno delovanje name ni vplivalo negativno ...« (A14)
- »Sploh nisem imela problema s tem, da ne morem iti na Ozaro.« (Z16)
- »Nisem pogrešala Ozare.« (Z22)
- »Čisto v redu mi je bilo brez Ozare.« (Z26)
- »Nisem je pogrešala, ne.« (M9)

Nekatere uporabnice so omenile, kako so najbolj pogrešale dejavnosti ŠENT-a, kot so sprehodi in delavnice, druge pa so bolj pogrešale pogovor in druženje z ostalimi uporabniki.

- »Pogrešala sem sprehode s ŠENT-om, pogovore, kakšno delavnico ...« (F10)
- »Hodila sem tudi na bazen, na plavanje in tudi to ni bilo možno. Zredila sem se zaradi tega.« (F11)
- »Ja, nekaj časa nismo mogli hoditi na ŠENT, in zelo sem pogrešala to, da bi se pogovorila z ostalimi. Najbolj sem pogrešala pogovor. Nisem pogrešala delavnic, ampak pogovore, druženje, na splošno.« (F14)
- »Morda sem občasno pogrešala druženja, ampak sem bila vseeno v kontaktu z nekaterimi, ker sem zelo aktivna na internetu in socialnih omrežjih.« (V8)

Le dve uporabnici sta omenili, da nista pogrešali ŠENT-ovih dejavnosti, zato ker so imele aktivno zapolnjen čas, tudi ko je bilo omejeno delovanje ŠENT-a v času pandemije COVID-19.

- »Nasplošno nisem preveč pogrešala ŠENT-ovih dejavnosti. Lahko bi rekla, da mi je bilo celo še boljše, ker smo imeli v popoldanskem času skupine za samopomoč po zoomu in nas je bilo več, kot po navadi. Nekako se mi zdi, da se več ljudi ni udeležilo, ker je bilo bolj enostavno od doma, kot pa priti na ŠENT. To mi je bilo super.« (V9)
- »V času, ko je ŠENT bil zaprt sem, seveda, pogrešala druženje in ostale uporabnike, ampak jaz imam zunaj ŠENTA-a toliko aktivnosti, da mi je bil čas vedno zapolnjen.« (J8)

Le ena uporabnica Ozare je omenila, da je pogrešala Ozarine dejavnosti. Pogrešala je pogovore, izlete, delavnice in predvsem stik.

- »Zelo sem pogrešala dejavnosti Ozare; različne igre, pogovore, delavnice in podobno.« (N20)
- »Pogrešam tudi sproščenost, tekmovanja. Druženja v Ozari brez mask. Pogrešam pohode v hribe, sprehode, izlete, druženja ...« (N23)
- »Pogrešala sem stik z ostalimi. Saj sem se slišala po telefonu z nekaterimi, ampak to ni isto. Predvsem sem pogrešala stik.« (N21)

Zanimalo me je, kaj so uporabnice ŠENT-a in Ozare počele v času pandemije, ko niso mogle iti v dnevni center in ko jim je bilo omejeno gibanje zaradi varnostnih ukrepov.

Nekatere uporabnice ŠENT-a so povedale, kako so opravljale skrbniška dela in hišna opravila.

- »Bila sem doma sama z očetom, za katerega skrbim in to je bilo to.« (F15)
- »Skrbela sem za očeta, mu kuhala, čistila, pomagala pri higieni, ker sam več ne zmore. Sedaj ima že 92 let in je res slab.« (F17)
- »Opravljala sem hišna opravila, šla na sprehod, prebrala sem kakšen roman.« (F18)
- »Skuhala sem si, počistila stanovanje, reševala sem križanke, pogledala sem kakšen dober show na televiziji, prebrala sem kakšen roman in morda šla na kratek sprehod.« (K13)

Nekatere uporabnice so večinoma čas preživele v hiši in pri sebi opazile zmanjšano fizično aktivnost. Opazile so, da so opustile svoje prostočasne dejavnosti, kot je sprehajanje.

- »Jaz nimam kondicije, prehitro postanem utrujena zaradi zdravil, tako da sem večinoma bila v stanovanju.« (K14)
- »Malo sem jezna, ker se nisem več sprehajala in bila fizično aktivna. Občasno sem se zaradi tega počutila slabo.« (V13)
- »Večinoma sem bila v stanovanju, ki nima preveč svetlobe. Posebej pa je bilo slabo, ko so dnevi bili vse krajši in ozračje vse hladnejše, saj se marsikdo zapre med štiri stene. Opustila sem svoje na naravo vezane prostočasne dejavnosti in se kratkočasila s televizijo in hrano.« (U9)
- »Gledala sem televizijo, kaj počistila, skuhala, šivala, poklicala sem koga ...« (U18)

Nobenega dvoma ni, da zdrava prehrana in zmerna telesna dejavnost večkrat na teden, pozitivno vplivata na zdravje, preprečujeta nastanek številnih kroničnih nalezljivih bolezni,

prispevata k ohranjanju telesnega in duševnega zdravja; izboljšujeta intelektualne sposobnosti; olajšata vzdrževanje idealne telesne teže; zmanjšujeta posledice stresa in izboljšujeta razpoloženje, kar so prepoznale tudi uporabnice ŠENT-a, ki so omenile, da so ostale fizično aktivne tudi v času pandemije. Razen fizične aktivnosti in prehrane je ena uporabnica omenila prav tako tehnike sproščanja ter vaje dihanja.

- »Občasno sem šla na sprehod do Tivolija.« (F16)
- »V zadnjih nekaj letih, ko sem začela imeti težave v duševnem zdravju, sem precej spremenila svoje življenjske navade. Bolj sem aktivna in prizadevam si, da bi se čim več sprehajala, kar sem nadaljevala tudi v času pandemije. Pogosto grem s sinom nad Katarino ...« (J3)
- »Grem na sprehod vsak dan za pol ure ali eno uro, ker mi je pomembno, da se gibam. Počutim se psihično odlično po sprehodu in boljše tudi spim ...« (J4)
- »Rada delam na sebi in svojem počutju. Menim, da danes veliko ljudi preveč sedi in so neaktivni, kar lahko ima negativne posledice za zdravje, počutje in kakovost življenja; še posebej lahko samoizolacija povzroča dodaten stres, s tem pa negativno vpliva na duševno zdravje. Menim, da sta redna telesna aktivnost in tehnike sproščanja material, ki mi je pomagal, da ostanem umirjena in ohranjam zdravje med samo izolacijo.« (J12)
- »Prav tako sem opravljala vaje dihanja in sproščanja.« (J11)
- »Iskala sem načine, kako se pomiriti in pomagati sama sebi. V času pandemije sem se pogosto pomirjala tudi z eteričnimi olji, ki sem jih dodala v toplo kopel ali z njimi odišavila prostor. Rada imam bergamotko, geranijo in jasmin, ker imajo antidepresivni učinek ali pa kamilico in sivko.« (U25)
- »Načrtovala sem si vsak dan posebej, pazila sem na prehrano. Našla sem stvari, ki so mi največ pomenile v tem trenutku ... Stvari, ki so me sprostile in veselile. Ohranila sem svoje duševno zdravje.« (V4)
- »Poskrbela sem vsak dan za dober spanec. Opazila sem, da si med počitkom nabiram pozitivno energijo in po počitku lažje in enostavneje rešujem običajne naloge.« (V6)

Fizično aktivne so bile tudi uporabnice Ozare.

- »Na sprehode sem hodila.« (N26)
- »Veliko sem se sprehajala.« (Z20)

- »(...) včasih bi šla na sprehod.« (M13).
- »Rada kolesarim, tako da sem šla pogosto v naravo.« (B11)

Ena izmed ŠENT-ovih uporabnic je še dodala, kako v težkih trenutkih pomaga tudi dobra knjiga o pozitivnem razmišljanju ali dokumentarni film.

- »Brala sem knjige o pozitivnem razmišljanju, ker me navdihnejo vsakič! Verjamem, da ni človeka, ki bi si uničil življenje s pozitivno naravnostjo. Prav tako menim, da se pozitivnega razmišljanja, kot vsega drugega, da naučiti. Takšne knjige mi zelo pomagajo v stresnih situacijah in bi jih priporočila vsakemu.« (V11)
- »Pa še dokumentarne filme sem gledala. Vse tematike. Rada imam dokumentarne filme. National Geographic ter podobne.« (V12)

Z njo deli svoje mnenje tudi uporabnica Ozare, ki si prav tako v težkih trenutkih pomaga z dobrim filmom.

- »Ko mi je bilo težko sem pogledala kakšen dober dokumentarec.« (B10)

Opažam, da so bile uporabnice Ozare, v primerjavi z uporabnicami ŠENT-a, nekoliko bolj ustvarjalne v času pandemije. Poleg tega, da je ustvarjalnost zaželen na vseh področjih življenja, pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje. Z ukvarjanjem z ustvarjalnostjo dosegamo večjo psihološko svobodo, kar nam daje večje zadovoljstvo, občutek sreče in kompetentnosti. Uporabnice Ozare so omenile, da so svoj prosti čas zapolnile z različnimi ustvarjalnimi dejavnostmi, kot so izdelava nakita, pisanje dnevnika in risanje.

- »Ustvarjam tudi unikaten nakit. Izdelava nakita ima name terapevtski učinek in v tem času nisem obremenjena s problemi.« (B12)
- »Knjige sem brala, pisala, risala ...« (A18)
- »Pišem o sebi in svojih težavah. Pišem dnevnik.« (A19)
- »Zelo sem bila ustvarjalna v času korone.« (A20)
- »Pisanje dnevnika ima name terapevtski učinek in menim, da je to pripomoglo k temu, da ne doživljam stiske v času pandemije.« (A31) »Dnevnik mi na splošno v življenju veliko pomeni in mi je veliko pomagal tudi v času pandemije.« (A32)
- »Pišem dnevnik hvaležnosti in izražam svoja čustva. (...)« (A33) »(...) pred spanjem opravim kratko refleksijo in pišem o stvareh, dogodkih, ljudeh katerim sem hvaležna

ali me veselijo. Navajam tudi razloge, zakaj sem hvaležna. To mi veliko pomaga, tudi ko se znajdem v stiski. Nekako imam občutek, da kar napišem na papir, to dejansko občutim!« (A34)

- »Ja, pisanje je ohranjalo moje duševno zdravje v času pandemije, sigurno!« (A35)

V primerjavi z uporabnicami ŠENT-a, je več Ozarinih uporabnic reklo, kako je v času pandemije opravljalo hišna opravila in skrbniška dela.

- »Pa tudi veliko sem kuhala. Rada kuham pa tudi moram, zato ker ima moja mama določene težave z kolkom, tako da jaz skrbim zanjo.« (A21)
- »Opravljala sem hišna opravila, saj jih tudi po navadi, ampak sem v času korone nekoliko več.« (A22)
- »Uredila sem stanovanje, omare, knjige ... Čistila in tako ... Klasika ...« (A23)
- »Čistila sem veliko.« (N25)
- »Pogosto sem tudi kuhala.« (N27)
- »Jaz sem delala svoje stvari doma. Čistila sem veliko« (Z17)
- »Kuhala sem.« (M11)
- »Doma večinoma opravljam hišna opravila, rada delam tudi na vrtu.« (M15)
- »Midva živiva v istem gospodinjstvu z mojimi starši, tako da sem jaz tudi kuhala pogosto.« (B14) »Moja mama ne zmore več toliko. Ona ima sedaj 84 let, tako da jaz skrbim za gospodinjstva opravila. Čistila sem, kuhala ...« (B15)

c. Psihološka pomoč in podpora v času pandemije COVID-19

Vsaka situacija, ki od nas zahteva prilagoditev vedenja in vlaganja dodatnega truda, lahko na posameznika vpliva stresno. V času epidemije COVID-19 se je veliko število ljudi počutilo pod dodatnim in/ali dolgotrajnim stresom in celotno situacijo doživljalo kot izjemno motečo in zelo stresno. Ugotavljala sem, kako pogosto so uporabnice ŠENT-a in Ozare doživljale stisko v času pandemije COVID-19.

Na moje vprašanje so tri uporabnice ŠENT-a odgovorile, da v času pandemije stisk sploh niso doživljale.

- »Stiske nisem imela že nekaj časa.« (F19)
- »Ne! Sploh ne! Nisem imela stiske.« (J13)

- »Nič me ni preveč obremenjevalo v času pandemije. Prav tako sem se izogibala novic o koroni, da se ne bi obremenjevala brezveze.« (J16)
- »Stiske nisem imela, ampak sem imela slabše in boljše dneve. Nekatere dneve sem bila bolj v slabi koži, nekatere manj ... Odvisno.« (K17)

Enako število Ozarinih uporabnic pravi, kako v času pandemije niso imele stisk. Razlog temu, navaja ena izmed uporabnic, so pogovori z določenimi ljudmi. Ena uporabnica je poudarila, da ni imela konkretne stiske, ampak je opazila slabšanje stanja na splošno.

- »Bila sem zmedena, ampak nisem imela stiske.« (A26) »Pogovori z določenimi ljudmi so me krepili, da ne bi imela stisk.« (A28)
- »Ne, rekla bi, da jih nisem imela.« (A36)
- »Nisem imela stiske v času pandemije.« (Z28)
- »Nisem imela konkretne stiske, ampak sem opazila slabšanje stanja na splošno.« (B33)

Dve uporabnici pa sta povedali, da sta imeli stiske oziroma krize. Ena uporabnica je poudarila, kako se ji stanje ni poslabšalo zaradi pandemije, ampak zaradi osebnih težav.

- „Imela sem le eno večjo stisko in panične napade, ampak nisem šla na psihiatrijo ali kamorkoli.“ (U22)
- „V bistvu sem imela dve stiski oziroma dve večji krizi. Stanje se mi je poslabšalo dvakrat, ampak menim, da ni bilo zaradi pandemije, ampak sem imela osebne razloge. Imam osebne težave o katerih ne bi želela govoriti.“ (V14)

Le ena izmed Ozarinih uporabnic je povedala, kako je v času pandemije doživljala več stisk kot po navadi.

- „Ja, ne vem, bolj pogosto kot po navadi, ampak ne vsak dan. Odvisno. Imam dobre dneve, ampak imam občasno tudi slabše, saj jih imamo vsi.“ (N28)

Dve uporabnici sta povedali, da sta doživljali stiske v času pandemije, vendar menita, da razlog temu ni pandemija.

- „Enkrat me je v času korone začelo stiskati v prsih in nisem mogla dihat, ampak to ni bilo v povezavi s korono, jaz imam na splošno težave s srcem.“ (Z37)
- „Imam bipolarno motnjo in se pogosto zgodi, da imam slabše ali boljše dneve, tako da mi je težko opazovati ali je to bilo zaradi pandemije ali ne.“ (M2)

- „Enkrat mi je bilo malo slabše, ampak to ni bilo zaradi pandemije (...)“ (M16)

Na vprašanje: „Na koga ste se obrnili v stiski v času pandemije COVID-19,“ sta uporabnici ŠENT-a, ki sta imeli stiske povedali, da sta se obrnili na svoje bližnje, zaposlene ali na psihiatra.

- „Obrnila sem se na mamo in sestro, zato ker poznata celotno mojo situacijo. Mama in sestra me najboljše poznata in sta prvi osebi, na kateri se obrnem v stiski. Imam to srečo, da imamo z njima zelo dober odnos.“ (V15)
- „(...) ja tudi na psihiatre, vendar mi več pomeni pogovor z mamo in sestro kot s psihiatri.“ (V20)
- „Mama in sestra me bolj pomirita.“ (V21)
- „Obrnila sem se tudi na zaposlene na ŠENT-u.“ (V16)
- „Pogovorila sem se s fantom. V tem trenutku mi je bilo preveč vsega, ampak fant mi vedno pomaga in me pomiri.“ (U24)

Dve uporabnici sta poudarili, da če bi slučajno imeli stisko, bi se prav tako obrnili na svoje bližnje ali zaposlene. Sklepam, da vse intervjuvanke imajo več zaupanja v svoje bližnje in jim pogovor z njimi več pomeni, kot s psihiatri.

- „(...) verjetno bi poklicala sestrčno, ker me ona res dobro razume. Ali pa kakšno prijateljico s ŠENT-a.“ (F21)
- „ (...)če bi jih imela, bi verjetno poklicala kakšno prijateljico ali zaposlene s ŠENT-a.“ (J14)

Vse Ozarine uporabnice so povedale, kako bi se ali so se v primeru stiske, obrnile na prijateljico, mamo ali partnerja, ker imajo vanje največ zaupanja.

- „Ja, pogovarjala sem se s sosedo, s katero sem v zelo dobrih odnosih. Včasih grem k njej na kavo ali pa pride ona k meni.“ (A29)
- „Ko sem čutila potrebo po pogovoru, sem poklicala prijateljice, ki imajo enake težave kot jaz. Meni so pogovori z njimi zelo pomagali. Pogovarjale smo se po telefonu.“ (B34)
- „... s prijateljicami imam res kvaliteten in zaupen odnos in jih lahko pokličem.“ (B42)
- „Raje sem se pogovorila s prijateljicami. Oseba, ki ima enak ali podoben problem kot ti, ti bo dala najboljši nasvet.“ (B36)
- „(...) verjetno bi se obrnila na prijateljico.“ (Z29)

- „Veliko so mi bili v pomoč tudi prijatelji, še posebej tisti, ki imajo enake težave kot jaz in ker me najbolj razumejo.“ (N30) „Veliko smo si med seboj svetovali, se pogovarjali. Veliko ti pomeni, če imaš koga poklicati.“ (N31)
- „Pogovarjala sem se tudi z mamo, ampak ne o koroni ... O lepših stvareh.“ (A30)
- „Če bi imela stisko, bi se obrnila na mamo, ker mi ona najboljše pomaga.“ (A37)
- „Na fanta.“ (M17) „Mamo sem klicala.“ (M18) „Fant mi je največja opora na splošno, tako da se večinoma obrnem nanj.“ (M19)
- „... tudi mož mi je velika oporav težkih trenutkih ...“ (B41)
- „Z možem sem bila ves čas, tako da sem se lahko z nekom pogovarjala.“ (B43)

Le ena uporabnica je povedala, da bi se pogovorila s psihiatrinjo. Druga uporabnica pa bi se obrnila na zdravstvenega delavca ali na zaposlene na Ozari.

- „Ali pa bi se obrnila na nekoga, ki se razume na korono. Mogoče medicinske sestre, ki cepijo ljudi.“ (Z33)
- „Pogovorila bi se s psihiatrinjo. Prav tako hodim na preglede k psihiatru, tako da bi se verjetno pogovorila z njim.“ (A38)
- „(...) na zaposlene na Ozari.“ (Z30)
- „Obrnila bi se na M., ker z njo lahko imamo individualne pogovore o duševnem zdravju.“ (Z35)

Vsak od nas pa potrebuje osebo, ki ji lahko zaupa, predvsem v situacijah, ko nam ne gre najbolje ali pa čutimo stisko. Ob tem je nujno imeti nekoga, ki mu lahko zaupamo. Za tiste, ki tega ne najdejo v bližnjih in prijateljih, pa je to lahko strokovna oseba, ki ji popolnoma zaupamo. Ne glede na naše duševno stanje ali stiske, se lahko vedno najprej obrnemo na nekoga, ki bo na naše izkušnje gledal objektivno in nas morda znal tudi usmeriti naprej. Na vprašanje: „Koliko so vam bili v pomoč zaposleni na ŠENT-u,“ so vse intervjuvanke izrekle samo besede hvale. Iz njihovih odgovorov je razvidno, da imajo uporabnice v zaposlene veliko zaupanja; zaposlene so jim vedno na voljo za pogovor, pomoč in podporo.

- „Zaposleni so nam na voljo za pogovor, tako da bi mogoče poklicala tudi njih.“ (F22)
- „Smo bili tudi v času pandemije v stiku z zaposlenimi, pa drug z drugim, ampak to ni to. Če bi kdo potreboval pomoč ali podporo, bi lahko poklical zaposlene za pogovor, to sploh ni problem, ampak manjkal je ta fizični stik z ljudmi.“ (K10)

- „Enkrat sem poklicala na ŠENT, da se malo pogovorim z zaposleno, zato ker sem imela potrebo, da se z nekom pogovorim. Pogrešala sem pogovor z nekom, in sem jih poklicala. Imam veliko zaupanja v zaposlene na ŠENT-u. Zelo so prijazni, dostopni za pogovor, odprti, realni ... To veliko pomeni, ko imaš težave.“ (K20)
- „(...) bi lahko tudi njih poklicala, ampak nisem.“ (U26)
- „Oni so tudi bili vedno na voljo za pogovor v času pandemije. Pa ne samo v času pandemije, vedno so.“ (V17)
- „Ja, lahko smo jih poklicali kadarkoli. Vedno si vzamejo čas za pogovor. So potrpežljivi in sem jim zelo hvaležna.“ (V18)
- „Pa na ŠENT-u je tudi ena mlajša študentka, ki bi jo tudi pohvalila. Celoz njo sem se o problemih rada pogovorila.“ (V19)

Enake odgovore sem dobila od Ozarinih uporabnic, ki so povedale, kako so jim zaposleni na Ozari vedno na voljo za pogovor in nasvet. Čeprav imajo vse uporabnice veliko zaupanja v zaposlene na Ozari, se nekatere še vedno raje obrnejo na svoje bližnje.

- „Na voljo so bili, seveda, ampak prej bi poklicala psihiatrinjo ali se pogovorila z nekom bližnjim.“ (A39)
- „Poklicala sem na Ozaro pogosto. Zaposleni na Ozari so bili vedno na voljo za pogovor, če bi se kdo od uporabnikov znašel v stiski.“ (N29)
- „Bili so na voljo vsak dan od 7:00 do 14:00. Tudi če bi bila res krizna situacija, smo lahko poklicali zaposleno, ki je dežurna.“ (N32)(...) če bi kdo potreboval, bi lahko poklical.“ (N33) „Zelo mi je všeč, kako nam zaposleni res zagotovijo pomoč in podporo, ko je to potrebno. So zelo angažirani. Imam zaupanje v zaposlene, tako da bi jih najprej poklicala.“ (N34)
- „Oni so nam vedno na voljo za pogovor.“ (Z31) „Če ima kdo stisko, se večinoma obrne na njih, ker imajo uporabniki veliko zaupanja v zaposlene.“ (Z32)
- „Tudi na Ozari smo imeli veliko pogovorov z zaposleno M., o psihičnem počutju v času korone, in to mi je bilo res super!“ (Z34)
- „Zaposleni na Ozari so nam vedno na voljo za podporo in pomoč, vendar jih nisem poklicala, ker se raje pogovarjam z bližnjimi.“ (M20)
- „Bili so nam na voljo vsak dan v delovnem času. Lahko bi jih poklicali po telefonu in povedali, če nas kaj skrbi.“ (B37) „Lahko bi se zmenili tudi za srečanje po Zoomu.“ (B38) „Imeli smo tudi skupino za samopomoč po Zoomu, kar mi je bilo fajn.“ (B39) „Načeloma so zaposleni bili dostopni.“ (B40)

d. Psihiatrični pregledi

V razmerah epidemije COVID-19 je pomembno zagotavljanje prve psihološke pomoči, v skladu s situacijo in priporočili zdravstvene stroke ter kriznega štaba, ki vključuje hkrati izvajanje prve psihološke pomoči na daljavo: po telefonu oz. internetu (telefonski klic, elektronska pošta, video klici itn.). Psihiatrični pregledi, ki običajno potekajo v tesnem stiku s posamezniki in/ali skupinami pacientov, se v času pandemije izvajajo na varni razdalji, kar je v epidemioloških razmerah zelo pomembno tako zaradi zdravja in varnosti bolnikov, kot tudi zaradi zdravstvenih delavcev. Nameravala sem izvedeti ali so varnostni ukrepi vplivali na kakovost psihiatričnih pregledov pri uporabnicah.

Najprej me je zanimalo, kako so potekali redni psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19, nakar so mi uporabnice ŠENT-a dale različne odgovore. Nekatere so osebno obiskale psihiatra, druge so opravile s psihiatrom le telefonski klic.

- „Ko sem imela pregled v času pandemije, je ta potekal v živo in je trajal manj kot deset minut. Upoštevali smo seveda varnostne ukrepe.“ (F24)
- „Jaz imam redni psihiatrični pregled samo enkrat na leto, in to je potekalo po telefonu.“ (J17)
- „Šla sem k psihiatru v psihiatrično kliniko. Potekalo je normalno.“ (U27)
- „Občasno je potekalo po telefonu, ko je šlo za kaj manj pomembnega, recimo za zdravila ali pa kakšen nasvet oziroma vprašanje. Prav pregled je potekal v živo, kar mi je bilo zelo pomembno, ker želim, da psihiater vidi moj obraz, , mimiko, obnašanje, reakcije ... Edino tako lahko vidi moje realno stanje in preceni situacijo. V tem primeru sem dala masko dol.“ (V23)

Le ena uporabnica je izrazila nezadovoljstvo s psihiatričnim pregledom, in to zaradi testiranja, ki ga je bilo potrebno narediti pred pregledom. Spominja se, kako je težko dihala ter ji je vse skupaj bilo precej naporno in neprijetno.

- „Jaz imam pregled vsakih šest mesecev in spomnim se samo, da je bilo potrebno testiranje pred pregledom, in to mi je povzročalo težave ter breme, ker mi ni bilo prijetno. V čakalnici je bilo še nekoliko ljudi, težko sem dihala, ker nekaj časa nisem bila na psihiatričnem pregledu, še posebej ne v takšnih okoliščinah. Bilo mi je naporno psihično in fizično ...“ (K21)

Dve uporabnici Ozare sta izrazili nezadovoljstvo s psihiatričnimi pregledi, ki so potekali v živo. Razlog temu so bili omejitveni ukrepi, ki so onemogočili, da bi se pregled opravil tako kakovostno, kot po navadi.

- „Potekali so normalno, v živo.“ (A40) „Imela sem samo en pregled in ta je potekal v živo, ampak z maskami in nekako na hitro, tako da nisem imela občutka, da bi pregled bil kakovosten.“ (A41) „Bilismo primorani biti na distanci in med nami je bilo tisto steklo ali plastika, ne spomnim se več. Ampak, se mi zdi, da psihiatrinja ne more preceniti ali je oseba v redu, če ne vidi celotnega obraza.“ (A42)
- „Jaz sem šla na pregled normalno. Potekali so v živo (...)“ (M21) „(...) bilo je čisto na hitro in na daljavo. Nisem imela občutka, kot da bi si psihiatrinja vzela veliko časa zame. Sem prišla in odšla. Pa še vsi smo imeli maske in sploh nisem imela občutka kontakta, kot po navadi.“ (M22)
- „Menim celo, da veliko pomeni, če ti psihiatrinja vidi obraz, mimiko, vse.“ (M23) „Te maske pa so mi bile preveč. Naporno mi je bilo.“ (M24)

Sredi svetovne pandemije COVID-19, se je psihiatrija znašla na kritičnem ovinku na svoji poti napredka. Telepsihiatrija pomeni zagotavljanje običajnih terapevtskih postopkov in posegov preko brezkontaktne povezave. Te postopke je mogoče izvesti preko telefonskih posvetovanj ali oddaljene/brezkontaktne povezave na npr. video klice, z drugimi besedami psihiatrične posege, ki se običajno izvajajo v tesnem stiku s posamezniki, potrebno jih je le izvajati na varni razdalji, kar je v epidemioloških razmerah zelo pomembno tako zaradi zdravja in varnosti samih pacientov, kot tudi zdravstvenih delavcev. Ena izmed Ozarinih uporabnic mi je zaupala, kako veliko ji pomeni osebni stik ali virtualni kontakt s psihiatrom.

- „(...) jaz, hvala Bogu, nisem imela veliko pregledov v času korone, imela pa sem enkrat online, in mi ni bilo všeč.“ (N36) „Tako ali tako sepreveč ne najdem na računalniku in mi nekako ni bilo prijetno.“ (N37) „Jaz rada opravim takšne stvari v živo. Želim, da me psihiater vidi v živo.“ (N38) „Kar pa se zdravil tiče, sem opravila po telefonu. Zdaj šele vse poteka normalno, ampak prej mi je bilo katastrofalno, tisto po telefonu ali po računalniku ... Zares nenaravno!“ (N39)

Dve uporabnici pri psihiatrični obravnavi v času pandemije nista opazili nikakršne spremembe. Pravita, da kako je vse potekalo tako kot pred pandemijo.

- „Če bi kaj potrebovala, bi jih poklicala po telefonu (...)“ (Z36),
- „Pregled je potekal v psihiatrični kliniki. Šla sem do svoje psihiatrinje.“ (B44)

- „Potekali so v živo, kot prej, samo upoštevati sem morala varnostne ukrepe.“ (B45)
- „Menim, da so bili enaki, kot pred pandemijo.“ (B46)

e. Vpliv pandemije na vsakdanje življenje

Zadnja tema na vprašalniku se nanaša na vpliv pandemije na življenja uporabnic. Da bi odgovorila na zadnji raziskovalni problem oziroma preučila vpliv pandemije COVID-19 in z njo povezanih epidemioloških ukrepov na vsakdanje življenje uporabnic, sem izvedla tematsko analizo odgovorov na vprašanje: „Na katera področja vašega življenja je pandemija COVID-19 najbolj vplivala“.

Nekatere uporabnice so pri sebi opazile poslabšanje svojega psihičnega počutja. Dve izmed uporabnic menita, da je pandemija dolgoročno negativno vplivala na njuno duševno zdravje.

- „Pandemija je zagotovo negativno vplivala na moje psihično počutje. Med pandemijo in dolgo časa po tem. Razen tega je bilo vse ostalo enako.“ (K23)
- „(...) pandemija je vplivala na moje duševno zdravje negativno, ampak delam na tem, da sedaj zdravje krepim čimbolj.“ (U11)
- „Potem mi je bil kar šok spet iti med ljudi. Psiha je zelo občutljivo področje človeka!“ (U17)
- „(...) menim, da je pandemija pustila žig predvsem na moji psihi. Opažam, da sem po pandemiji bolj tesnobna.“ (U28)
- „V pandemiji sem imela največ težav zaradi svojega psihičnega počutja. Povzročalo mi je največ težav, ker se nisem počutila sto odstotno zdravo, da bi lahko funkcionirala tako, kot sem si želela.“ (U30)

Podobne odgovore sta imeli tudi uporabnici iz Ozare.

- „(...) četudi so se stvari začele vračati v normalo, še vedno opažam pri sebi nek strah in stres. Predvsem strah pred okužbo.“ (N40)
- „Menim, da po pandemiji sploh nisem več sproščena, veliko več skrbi imam.“ (N41)
- „Še zdaj opažam pri sebi, kot da bi se občasno počutila tesnobno, ko moram iti med ljudi, ampak sedaj po dolgem času to ni več toliko izraženo.“ (B22)
- „Menim, da nisem toliko odporna na spremembe kot drugi in je pandemija name vplivala bolj, kot na nekoga drugega.“ (B23) „Najprej sem se utegnila prilagoditi samo na izolacijo, potem ko sem se je navadila, sem se moralaspet navaditi na

odpiranje in ljudi.“ (B24) „Vse to me je preveč obremenjevalo in menim, da se je zato pojavila tudi tesnoba.“ (B25)

- „Opažam, da se je moje duševno zdravje poslabšalo v času korone in po njej, ampak ne vem zakaj.“ (B28)

Dve Ozarini uporabnici nista pri sebi opazili slabšanja duševnega zdravja med in po pandemiji.

- „Nič se ni spremenilo. Po koroni nimam problemov z ničemer. Vse je ostalo enako.“ (Z38)
- „Kar se tiče duševnega zdravja in psihičnega počutja, menim, da se ni nič spremenilo. Mogoče je celo še boljše, kot je bil prej.“ (Z42)
- „Menim, da je moje duševno zdravje po pandemiji ostalo nespremenjeno.“ (Z6)
- „Nič. Pri meni je vse enako kot prej. Popolnoma nič.“ (M25)

Nekatere so pa opazile, da so med pandemijo in po njej, manj fizično aktivne, kar je posledično vplivalo na pridobivanje teže.

- „Zredila sem se, zato ker nisem bila preveč aktivna. Bila sem večinoma doma. Več sem doma in berem knjige, gledam televizijo. Nisem več tako aktivna.“ (F25)
- „Mogoče sem bila malo bolj fizično aktivna pred pandemijo, ampak delam tudi na tem.“ (U29)
- „V času pandemije sem postala bolj lena in se nisem preveč ukvarjala s fizičnimi aktivnostmi, enako tudi po koroni. Zdi se mi, da sem bila pred korono bolj aktivna.“ (V24)
- „V času pandemije nisem skrbela za svoj izgled in sem se dosti zredila.“ (V25)

Tudi Ozarine uporabnice menijo, kako so po pandemiji postale manj aktivne, kot so bile prej.

- „Pred korono sem vedno hodila naokoli in hodila kupovat knjige, v času korone in potem pa je to pri meni nekako zamrlo.“ (A44)
- „Zdaj se mi ne da več iti iz hiše.“ (A45)
- „Aktivna sem doma, ne da pa se mi več toliko iz hiše.“ (A46)
- „Bolj sem postala lena za nekatere stvari (...)“ (A47)
- „Zdi se mi, da manj hodim na Ozaro.“ (Z41)

Vendar, uporabnice niso opazile samo negativnih posledic pandemije. Nekatere so opazile, da se je odnos z njihovimi bližnjimi po pandemiji izboljšal.

- „Bolje se nekako razumem z očetom, ker sva veliko časa preživela skupaj!“ (F26)
- Pa še tisto, kar sem pozabila poudariti prej, je, da opažam, da po koroni preživljam več časa s svojimi bližnjimi, kar me zelo veseli.“ (J20)

Ena izmed uporabnic pa je po pandemiji celo še bolj aktivna kot prej.

- “(...) rekla bi, da se pri meni res nič ni spremenilo, haha. Sigurno se ni poslabšalo. Je mogoče samo še boljše. V času pandemije sem bila zelo aktivna in delala na sebi.“ (J19)
- „Hodim bolj pogosto v naravno kot prej.“ (U12)

Le dve Ozarini uporabnici sta pri sebi opazili pozitivno spremembo po pandemiji, in sicer menita, da po pandemiji skrbita za svoje zdravje bolje.

- „Po koroni je pozitivno to, da poskrbim, da moja rutina vključuje bolj zdrave navade, povezane s prehrano, spanjem ... Pijem več vode, grem prej spat, bolje spim.“ (B29)
- „Izogibam se stresnim situacijam.“ (B30)
- „Menim, da več skrbim za svoje zdravje po koroni, ker bi želela ohraniti svoje psihično zdravje.“ (B31)
- „Več sem v naravi po koroni.“ (Z39)
- „Opazila sem, da mi sprehajanje res pomaga, da se sprostim.“ (Z40)
- „Več grem v naravo in na sveži zrak.“ (Z43)

Na vprašanje: „Kaj vam je povzročalo težave v času pandemije COVID-19,“ je večina ŠENT-ovih uporabnic odgovorila, da so jih motili varnostni ukrepi, posebej omejevanje gibanja.

- „Nekako sem najbolj pogrešala tisto svobodo gibanja.“ (F7)
- „Živim s fantom v manjšem stanovanju in je bilo včasih težko biti zaprt v tako majhnem stanovanju, ampak sva nekako zdržala.“ (U6)
- „Ukrepi; maske, zapiranje restavracij, trgovin, omejevanje gibanja!“ (F27)
- „Zagotovo testiranje in maske. Testiranje mi je bilo neprijetno in prav takoi maske.“ (K22)
- „Varnostni ukrepi so zahtevali od ljudi določeno obnašanje, testiranje in pogosto so bile gneče, kar mi je res povzročalo težave!“ (U32)

- „Polijska ura! Počutila sem se, kot da nas je nekdo zaprl brez razloga! Menim, da so mi bile v času pandemije kršene moje osnovne človeške pravice!“ (F28)
- „Motilo me je tudi to, da se je preveč pozornosti namenilo samo pandemiji.“ (U31)
- „Največ težav so mi povzročali ukrepi, ker nisem mogla obiskati bivšega fanta in mame v bolnišnici. To mi je zares predstavljalo veliko težav.“ (V26)
- „Jaz sem navajena iti na kosilo v eno restavracijo, kjer je kosilo poceni in nisem mogla iti tja.“ (F8)

Le ena izmed uporabnic je povedala, kako ji v času pandemije COVID-19 nič ni povzročalo težav.

- „Nič mi ni povzročalo težav! Jaz sem se zelo hitro navadila na pandemijo in ukrepe ter cepila sem se, tako da nisem imela problemov.“ (J21)

Z uporabnicami ŠENT-a se strinjajo tudi uporabnice Ozare, ki so mi zaupale, da so jim med pandemijo COVID-19 največ težav povzročali ukrepi.

- „Najbolj me je motilo, da sem mogla nositi masko povsod, kar mi je otežilo dihanje (...)“ (A48)
- „Stalni ukrepi! To, da nisem mogla iti na kavo ali komu na obisk!“ (N42) „Pa vedno smo si morali razkuževati roke; velikokrat dnevno.“ (N43) „Potem pa maske!“ (N44) „To, da sem mogla biti veliko doma in da nisem mogla na Ozaro.“ (N45) „Nisem se mogla družiti in iti v trgovino.“ (N46)
- „Počutila sem se jezno, ker ni pravično, da ti nekdo omeji gibanje zaradi cepiva! Takoj se razjezim. Jaz sem proti temu, ampak so na nas pritisnili in sem se cepila tudi če nisem želela!“ (A50)
- „Nič. Pa tudi ukrepi ne. Ne motijo me maske in ukrepi.“ (Z44)
- „Maske so mi šle na živce in to je to!“ (M27)
- „Največ težav so mi predstavljali varnostni ukrepi in to, da zaradi tega nisem mogla na Ozaro.“ (B47) „To, da je bilo vse nekaj časa zaprto.“ (B48) „(...) policijski čas, ampak ne zato ker bi šla zvečer ven, ampak sem se zaradi tega počutila kot v zaporu.“ (B49) „Ni mi bilo prijetno, ko sem mogla biti v karanteni.“ (B50)
- „(...) in cepljenje. Nisem se želela cepiti, dokler ni bilo res nujno, zato ker nisem mogla nikamor brez potrdila o cepivu. Ne verjamem, da je cepivo zdravo, saj sem

precej brala, da je strupeno in to mi je res povzročalo nek nemir. Kot da me nekdo sili v nekaj, kar si ne želim.“ (A49)

13. Razprava

Glede na to, da so osebe z duševnimi ovirami ranljiva skupina v času pandemije COVID-19, sem nameravala s to raziskavo prispevati k razumevanju pomena krepitve duševnega zdravja in vlaganja v preventivne programe. Pandemične razmere povzročijo pomembne spremembe v vsakdanjem življenju vseh ljudi, posebej pa pri osebah s težavami v duševnem zdravju. Menim, da dolgoročnih posledic na psihično zdravje, še ni mogoče videti v celoti.

Pri analizi odgovorov ŠENT-ovih in Ozarinih uporabnic, sem sklenila, da so odgovori precej podobni. Posebej, če primerjam odgovore, ki se nanašajo na vpliv pandemije COVID-19 na psihično počutje uporabnic. Večina uporabnic ŠENT-a in Ozare pri sebi opažajo slabšanje psihičnega počutja v času in po pandemiji COVID-19. Občutki, ki so se pri uporabnicah pojavljali so strah, tesnoba, depresija; zaskrbljenost; nevednost; zgubljenost; obremenjenost in neprijetnost. Pravijo, da so se izogibale socialnim situacijam. Manjši del udeleženk pa pri sebi ni opazilo poslabšanja psihičnega zdravstvenega stanja.

Velik del uporabnic vključenih v raziskavo izrazi visoko stopnjo zaskrbljenosti, zaradi možnosti, da bi lahko bile vir prenosa okužb na starejše družinske člane.

Rezultati pa kažejo, da obstajajo vedenja, na katera lahko vplivamo in z njimi prispevamo k dobremu počutju v ekstremnih razmerah, in sicer: ohranjanje dnevne rutine, doseganje ravnovesja med poslovnimi obveznostmi in pritočnimi aktivnostmi; redna vadba ter druge sproščujoče aktivnosti. Dobri medčloveški odnosi, predvsem z bližnjimi, ugodno vplivajo tudi na psihično zdravje. To so spremembe, ki zahtevajo prilagajanje in so vir stresa. Lahko rečemo, da spremembe v preživetem času in kakovosti naših dnevnih aktivnosti vplivajo na to, kako zadovoljni, izpolnjeni ali motivirani se počutimo, ko se z njimi ukvarjamo, kar lahko neposredno vpliva na naše počutje. To je spodbuden rezultat, ki kaže na uspešno soočanje in prilagajanje spremembam življenjskega sloga ter dejavnosti v času pandemije.

14. Sklep

Posledice pandemije, predvsem ukrepi fizične izolacije, strah pred okužbo in ekonomske posledice krize, ogrožajo osnovne psihološke potrebe ljudi. Raziskave opozarjajo na očitno prisotnost negativnih učinkov pandemije COVID-19 na duševno zdravje prebivalstva. Najpogostejše psihične težave, povezane s pandemijo, so tesnoba, depresija, simptomi posttravmatskega stresa in zloraba psihoaktivnih snovi. Raziskovalci opozarjajo na možen porast nasilja v družini in zlorabe otrok ter opozarjajo javnost na ranljive skupine, ki so bolj izpostavljene trajnim oviram v duševnem zdravju. Menim, da v ekstremno stresnih okoliščinah, ki zahtevajo hitro in bistveno spremembo v vsakdanjem življenju, se bo pri ljudeh z večjo psihološko odpornostjo pojavilo manj motenj. Doživljanje poslabšanja ni povezano samo z demografskimi spremenljivkami (spol, starost, delovni status, starševstvo), ampak tudi s človekovo nagnjenostjo k zaznavanju morebitne nevarnosti in nelagodja v vsakdanjem življenju, izpostavljenostjo stresnim dogodkom; doživljanjem strahu pred pandemijo in potresi; skrbmi o posledicah pandemije in razmerami ter načinom življenja. Celotna situacija je še posebej neugodno vplivala na ljudi, ki so sicer zelo osredotočeni na signale potencialne nevarnosti iz okolja, in sicer vlagajo velike napore v izogibanje potencialno bolečim ali neprijetnim izidom, zato je vzdušje splošnega strahu vodilo v višjo stopnjo stresa, tesnobe in depresije.

15. Seznam uporabljenih virov

- Abel, K. M. & Newbigging, K. (2018). *Addressing unmet needs in women's mental health*. British Medical Association.
- Amerio A., Bianchi D. & Santi F. (2020). *Covid-19 pandemic impact on mental health: a web-based cross-sectional survey on a sample of Italian general practitioners*. *Acta Biomed* 2020; 91: 83–8.
- Balik, C. H., & Sukut, O. (2020). *The impact of COVID-19 pandemic on people with severe mental illness*. *Perspect Psychiatric Care*. Apr; 57(2): 953–956.
- Baud, D., Greub, G. & Favre, G. (2020). *Second-Trimester Miscarriage in a Pregnant Woman With SARS -CoV -2 Infection*. *JAMA*.
- Blake K. D., Blendon R. J. & Viswanath K. (2010). *Employment and compliance with pandemic influenza mitigation recommendations*. *Emerg Infect Dis*; 16: 212–8.

Bogdan, R. C. & Biklen, S. K. (2003). *Qualitative Research of Education: An Introductory to Theories and Methods* (4th ed.). Boston: Allyn and Bacon.

Brooks, S. K., Webster R. K. & Smith L. E. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: a rapid review of the evidence*. *The Lancet*; 395: 912–20.

CARE Insights. *In Practice Rapid Gender Analysis. Rapid gender analysis*.

Cook, E. P. (1990). *Gender and psychological distress*. *J. Couns Dev*; 68: 371–375.

Davison, S. & Polzin, G. (2016). *The state of the adult social care sector and workforce in England*. London: Skills for Care.

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M. & Jeriček, H. (2006): *Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresa, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: IVZ RS.

Družić Ljubotina O. & Ljubotina D. (2014). *Odnos siromaštva i nekih aspekata psihološke dobrobiti*. *Studijski centar socijalnog rada*. Vol. 42 (2014) Br. 2, str. 86–101.

Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare & A., Zarbo, C. (2018). *Internet- and mobile-based psychological interventions: applications, efficacy, and potential for improving mental health: a report of the EFPA E-Health Taskforce*. *Eur. Psychol* 23: 167–87. doi: 10.1027/1016-9040/a000318.

Esterwood, E. & Saeed, S.A. (2020). *Past Epidemics, Natural Disasters, COVID19, and Mental Health: Learning from History as we Deal with the Present and Prepare for the Future*. *Psychiatric Quarterly*.

European Institute for Gender Equality. (2021). *EIGE-2021 Gender Equality Index 2021 Report: Health*. Pridobljeno 5. septembra 2022 na: <https://eige.europa.eu/publications/gender-equality-index-2021-report/gender-differences-mental-disorders-begin-early-life>

Evropski parlament. (2022). *Delo od doma, neplačano skrbstveno delo in mentalno zdravje med covidom-19*. Pridobljeno 21. avgusta 2022 na: <https://www.europarl.europa.eu/news/sl/headlines/society/20220303STO24641/delo-od-doma-neplacano-skrbstveno-delo-in-mentalno-zdravje-med-covidom-19>

Evropski steber socialnih pravic. (2021). *Slovenija 2000–2020*. UMAR, Ljubljana. Pridobljeno 14. decembra 2022 na: https://www.umar.gov.si/fileadmin/user_upload/publikacije/ESSP/2021/ESSP_splet.pdf

Flego, M., Sorta, H. & Orel, K. (2012). *Proces dezinstitutionalizacije in odprava prisile v posebnih socialnih zavodih*. Časopis za kritiko znanosti, letnik 40, številka 250, str. 153–159, 296, 304.

FRA – Agencija Evropske unije za temeljne pravice. (2014). *Nasilje nad ženskami: vseevropska raziskava*. Luxembourg: Urad za publikacije Evropske unije. Pridobljeno 14. decembra 2022 na: https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-oct14_sl.pdf

Füsenhäuser, C., Stump, G. & Čuden, D. (1995). *Ženske in zdravje*. Časopis za kritiko znanosti, letnik 23, številka 176, str. 187–194.

Fundacija za duševno zdravje. (b. d.). Pridobljeno 21. avgusta 2022 na: <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/women-and-mental-health>

Galatzer-Levy, I., Huang, S. H. & Bonanno, G. A. (2018). *Trajectories of resilience and dysfunction following potential trauma: A review and statistical evaluation*. Clinical Psychology Review, 63: 41–55.

Galea, S., Merchant, R. M. & Lurie, N. (2020). *The Mental Health Consequences of COVID-19 and Physical Distancing: The Need for Prevention and Early Intervention*. JAMA Intern Med.

Grabrijan, B. (2006). *Razvoj programov nevladnega sektorja na področju duševnega zdravja*. Socialno delo, letnik 45, številka 3/5, str. 213–220.

Gunnell D., Appleby L. & Arensman E. (2020). *Suicide risk and prevention during the COVID-19 pandemic*. Lancet Psychiatry; 7: 468–71.

Holmes E. A., O'Connor R. C. & Perry V. H. (2020). *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science*. Lancet Psychiatry; 7: 547–60.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (b. d.). Pridobljeno 12. februarja 2022 na: <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/program-za-ocuvanja-mentalnog-zdravlja-borbom-protiv-negativnih-utjecaja-tjeskobe-i-stresa/>

Hrvatsko psihijatrijsko Društvo. (b. d.). Pridobljeno 12. februarja 2022 na: <https://www.psihijatrija.hr/site/preporuka-hpd-a-u-vezi-aktualne-epidemije-covid-19/>

International Committee of the Red Cross. (b. d.). *The importance of mental health and psychosocial support during COVID-19 Experiences and recommendations from the International Red Cross and Red Crescent Movement*. Pridobljeno 6. marca 2022 na: https://www.ifrc.org/sites/default/files/RCRC-MHPSS-Covid19_Report_October_2020.pdf

Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., & Roškar, S. (2009). *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kamin, T., Jeriček Klanšček, H., Zorko, M., Bajt, M., Roškar, S. & Dernovšek, M. Z. (2009). *Duševno zdravje prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kessler R. C., McGonagle K. A., Zhao S. (1994). *Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States. Results from the National Comorbidity Survey*. Arch Gen Psychiatry; 51: 8–19.

Knaul, F. M., Bustreo, F. & Horton, R. (2020). *Countering the pandemic of genderbased violence and maltreatment of young people: The Lancet Commission*. The Lancet, Vol. 398, Issue 10218.

Konec Juričič, N. & Lekić, K. (2009). *Krepitev duševnega zdravja in preprečevanje samomora z vidika javnega zdravja – primer iz prakse na Celjskem*. IX. Kokaljevi dnevi. V: Zbornik predavanj. Družinska medicina, VII. Supplement 1. Kranjska Gora, 103–112.

Liang, H. & G. Acharya, (2020). *Novel coronavirus disease (COVID -19) in pregnancy: What clinical recommendations to follow?* Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica; 99(4): 439–442.

Liu, N., Zhang, F., Wei, C., Jia, Y., Shang, Z. & Sun, L. (2020). Prevalence and predictors of PTSS during COVID-19 outbreak in China hardest-hit areas: Gender differences matter. Psychiatry Res, 287: 112921.

Marušič, A. & Temnik, S. (2009). *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

McKinsey & Company. (2020). *COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects*. Pridobljeno 9. marca 2022 na: <https://www.mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects>

Mental Health Foundation. (b. d.). *Woman and Mental Health*. Pridobljeno 7. marca 2022 na: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/w/women-and-mental-health>

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. (2022). Enakost žensk in moških. Pridobljeno 5. septembra 2022 na: <https://www.gov.si teme/enakost-zensk-in-moskih/>

Ministrstvo za javno upravo. (2021). *Delo nevladnih organizacij v času COVID-19 prispevalo k zaježitvi okužb ter zmanjšanju stisk ljudi*. Pridobljeno 16. marca 2022 na: <https://www.gov.si/novice/2021-05-06-delo-nevladnih-organizacij-v-casu-covid-19-prispevalo-k-zaježitvi-okuzb-ter-zmanjsanju-stisk-ljudi/>

Mukhtar, S. (2021). *COVID-19 feminist framework and biopsychosocial-spiritual perspective for social workers and mental health practitioners to manage violence, abuse, and trauma against children, women, BIPOC, and LGBTQIA+ during and post-COVID-19*. International Social Work.

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020). *Duševno zdravje*. Pridobljeno 12. februarja 2022 na: <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/dusevno-zdravje>

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2018). *Duševno zdravje ob porodnem obdobju*. Ljubljana. Pridobljeno 9. maja 2022 na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_v_obporodnem_obdobju.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2021). *Podatki o samomoru v Sloveniji in trend samomorilnosti*. Pridobljeno 9. maja 2022 na: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/priloga_1_podatki_o_samomoru_v_slov_eniji_in_trend_samomorilnosti_0.pdf

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2017). *Svetovni dan zdravja 2017: Depresija lahko prizadene vsakega izmed nas*. Pridobljeno 9. maja 2022 na: <https://www.nijz.si/sl/svetovni-dan-zdravja-2017-depresija-lahko-prizadene-vsakega-izmed-nas>

Noursi, D. S. (b. d.). *Guest Blog-COVID-19 and women's health*. Pridobljeno 3. marca 2022 na: <https://orwh.od.nih.gov/about/director/messages/guest-blog-covid-19-and-womens-health>

O'Connor R. C. & Nock M. K. (2014). *The psychology of suicidal behavior*. Lancet Psychiatry; 1: 73–85.

Paukovič, M. (2020). *Psihiatrija v času epidemije Covid-19*. Pridobljeno 16. marca 2022 na: <https://www.slisanjegasov.si/2020-07%20Psihiatrija%20v%20casu%20epidemije.pdf>

Plan International. (b. d.). *How will covid-19 affect girls and young women?* Pridobljeno 9. marca 2022 na: <https://plan-international.org/emergencies/covid-19-faqs-girls-women>

Plan International. (2020). *Living Under Lockdown*. Pridobljeno 9. marca 2022 na: file:///C:/Users/uporabnik/Downloads/living_under_lockdown-final-2.pdf

Poročilo o razvoju 2019. (2019). Ljubljana: Urad RS za makroekonomske analize in razvoj.

Primec, A. (2019). *Povej mi, kako si?* Univerza v Mariboru: Ekonomsko-poslovna fakulteta.

Rafaelič, A., Ficko, K. & Flaker, V. (2017). *Prehod k skupnostnim oblikam oskrbe v Sloveniji*. Socialna pedagogika (Ljubljana), letnik 21, številka 3/4, str. 183–210.

Rajšp, S. (2018). *Resolucija o družinski politiki 2018–2028. Vsem družinam prijazna družba*. Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti.

Rener, T., Čupić, M., Ule, M., Lamovec, T., Zaviršek, D., Gajšek, V., Rošker, J. S., Lokar, S. & Dodič, M. (1993). *Ženske in duševno zdravje: (okrogla miza, Cankarjev dom, maj 1992)*, letnik 32, številka 1/2.

Robertson, J. M. & Fitzgerald, L. F. (1992). *Overcoming the masculine mystique: alternative forms of assistance among men who avoid counseling*. J Crit Psychologist Couns Ther; 39: 240–249.

Smolej, S. & Nagode, M. (2012). *Osebna asistenca – možnost za samostojno življenje v domačem okolju*. Časopis za kritiko znanosti, letnik 40, številka 250, str.

Sodja, U. (2020). *Vplivi Covid-19 na nekatere vidike kakovosti življenja in družbene blaginje*. Ljubljana: Urad Republike Slovenije za makroekonomske analize in razvoj.

Statistični urad Republike Slovenije. (2015). Pridobljeno na: <https://www.stat.si/statweb/News/Index/5585>

Statistični urad Republike Slovenije. (2022). *Aktivno in neaktivno prebivalstvo*. Pridobljeno 13. septembra 2022 na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10364>

Statistični urad Republike Slovenije. (2018). *Mednarodni dan žensk*. Pridobljeno 21. avgusta 2022 na: <https://www.stat.si/statweb/News/Index/7279>

Statistični urad Republike Slovenije. (2021). *Mednarodni dan žensk*. Pridobljeno 21. avgusta 2022 na: <https://www.stat.si/StatWeb/news/Index/9419>

Statistični urad Republike Slovenije. (2022). *Osebna varnost v zasebnem okolju, 2020*. Pridobljeno 9. maja 2022 na: <https://www.stat.si/StatWeb/News/Index/10159>

Tan B. Y. Q., Chew N. W. S. & Lee G. K. H. (2020). *The psychological impact of the COVID-19 pandemic on health care workers in Singapore*. Ann Intern Med: M20-1083.

Thibaut, F., & van Wijngaarden-Cremers, P. J. M. (2020). *Women's Mental Health in the Time of Covid-19 Pandemic*. Frontiers.

Ule, M. (2021). *Koga reševati v času omejenih možnosti? Družbeni vidiki pandemije covid-19*. V Salec, R. (ur.), *Koga reševati v času pandemije? Etični, medicinski in kazenskoopravni vidiki triaže* (str. 71–88). Ljubljana, 2021.

UN Women. (b. d.). How Covid-19 Impacts Women and Girls. Pridobljeno 9. marca 2022 na: https://interactive.unwomen.org/multimedia/explainer/covid19/en/index.html?gclid=CjwKC-AiAvaGRBhBIEiwAiY-yMFofBnUB0BcYXXFD0CLHTEIjbKda4UwsQhhi6zEpG6DDLYSHmMnn5BoC10EQAvD_BwE

Urek, M., Ramon, S. & Mesec, P. (2008). *Uveljavljanje načela enakopravnosti glede etničnosti in spola v duševnem zdravju*. Socialno delo, letnik 47, številka 3/6, str.

Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje. (b. d.). Pridobljeno 12. februarja na: <https://eadu.kbd.hr/wp-content/uploads/2020/11/Utjecaj-Covid-10-pandemije-na-mentalno-zdravlje.pdf>

Van Daele, T., Karekla, M., Kassianos, A. P., Compare, A., Haddouk, L., & Salgado, J. (2020). *Recommendations for policy and practice of telepsychotherapy and e-mental health in Europe and beyond*. J Psychother Integr. 30: 160–173. doi: 10.1037/int0000218.

Videmšek, P. & Leskošek, V. (2015). *Dezinstitucionalizacija*. Socialno delo, letnik 54, številka 5, str. 259–268.

Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). *Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China*. International Journal of Environmental Research and Public Health. Mar; 17(5): 1729.

World Health Organization. *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence*.

Pridobljeno 6. marca 2022 na:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85239/1/9789241564625_eng.pdf

Xu J., Zheng Y. & Wang M. (2011). *Predictors of symptoms of posttraumatic stress in Chinese university students during the 2009 H1N1 influenza pandemic*. Med Sci Monit; 17: PH60–4.

Yang Y., Li W. & Zhang Q. (2020). *Mental health services for older adults in China during the COVID-19 outbreak*. Lancet Psychiatry; 7: e19.

Yao H., Chen J. H., Xu Y. F. Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic. Lancet Psychiatry 2020; 7: e21.

Yao, H., Chen, J. H., & Xub, Y. F. (2020) *Patients with mental health disorders in the COVID-19 epidemic*. Lancet Psychiatry. Pridobljeno 27. januarja 2020 s:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7269717/#bib4>

Zaviršek, D. (1994). *Ženske in duševno zdravje*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Zaviršek, D. (2012). *Starejše ženske in duševno zdravje: moč stereotipov v današnjih sistemih pomoči*. V: Aktivno staranje kot multiprofesionalni izziv: zbornik prispevkov z recenzijo. Jesenice: Visoka šola za zdravstveno nego, 2012, str. 45–52.

Zaviršek, D. (2022). *Feministična perspektiva pri načrtovanju in upravljanju služb v skupnosti v času dezinstitutionalizacije*. V., Muršič, R., Zaviršek, D., Bezjak, S. & Farasin, D. *O skupnosti in dezinstitutionalizaciji onkraj obstoječih vrtov in vrtičkov*. Zbornik Muzeja norosti. Zaigham, M. & O. Andersson. (2020). *Maternal and perinatal outcomes with COVID-19: A systematic review of 108 pregnancies*. Acta Obstet Gynecol Scand. Apr 7. doi: 10.1111/aogs.13867.

16. Priloge

a. Odprto kodiranje – Ozara

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA A

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
A1	...pojavi se kot nekatera pozitivna praznina. To pomeni kot, da se pojavila pripravljenost na kolektivnost in sodelovanje .	Pojavi se pri gospe pozitivna praznina. To pomeni kot, da se pojavila pripravljenost na kolektivnost in sodelovanje.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A2	Prav pozitivna praznina, no... kot, da bi bila nekje drugje. Ne morem najti pravih besed kako to opisat.	Pojavi se pozitivna praznina, kot, da bi bila nekje drugje.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A3	Težko to opišem, ampak kot da bi bila nekatera vedra praznina...nekaj praznega je bilo, ni bilo grozljivo no.	Bila je nekatera vedra praznina...nekaj praznega je bilo, ni bilo grozljivo.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A4	Zanimivo je bilo, ampak ne grozljivo.	Zanimivo je bilo, ampak ne grozljivo.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A5	Nisem bila negativna, depresivna ali kaj podobnega.	Ni bila negativna, depresivna ali kaj podobnega.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A6	Počutila sem se pripravljeno sodelovati in	Počutila se pripravljeno sodelovati in pomagati.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije

	pomagati, da skupaj to premagamo!			
A7	Počutila sem se srednje! Normalno.	Počutila se srednje! Normalno.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije
A8	Hodila sem, hodila. Čeprav, imam težave z mehurjem in se bojim, da se nebi polulala, sem vseeno šla dosti pogosto.	Hodila je na Uzaro pred pandemijo. Čeprav, ima težave z mehurjem in se boji, da se nebi polulala, je vseeno šla dosti pogosto.	Pogostost odhodov na Ozaro pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A9	Hodila sem v dnevni center.	Hodila je v dnevni center.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A10	Nisem hodila preveč na delavnice..zanima me oblikovanje, ampak rajši doma knjige berem!	Ni hodila preveč na delavnice. Zanima jo oblikovanje, ampak rajši doma knjige bere!	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A11	Jaz sem bila v pozitivnem stanju pripravljenosti sodelovanja...	Bila je v pozitivnem stanju pripravljenosti sodelovanja.	Počutje	Psihično počutje v času pandemije

A12	...hodila sem v trgovine po kakšne časopise, k zdravniku in takšne reči.	Hodila je v trgovine po kakšne časopise, k zdravniku in takšne reči.	Alternativa za Ozaro v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A13	Sem introvertna oseba in nisem pogrešala Ozare in dnevnega centra in delavnic.	Je introvertna oseba in ni pogrešala Ozare in dnevnega centra in delavnic.	Vpliv delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A14	Omejeno delovanje ni vplivalo na mene negativno...	Omejeno delovanje ni vplivalo na njo negativno.	Vpliv delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A15	Jaz sem celotno situacijo doživljala skozi naravo in prostor okoli mene!	Ons je celotno situacijo doživljala skozi naravo in prostor okoli nje!	Vpliv delovanja organizacije na psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
A16	Odprto sem sprejela celotno situacijo in ni mi bilo težko, res!	Odprto je sprejela celotno situacijo in ni ji bilo težko!	Vpliv delovanja organizacije na psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

A17	Nisem gledala novic, nisem se stresirala. Sprejela sem to kot nekaj naravnega!	Ni gledala novic, ni se stresirala. Sprejela je to kot nekaj naravnega!	Vpliv delovanja organizacije na psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
A18	Knjige sem brala, pišem, rišem...	Knjige je brala, risala in pisala	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A19	Pišem o sebi in svojih težavah. Pišem dnevnik.	Pisala je dnevnik o sebi in svojih težavah.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A20	Zelo sem bila ustvarjalna v času korone.	Zelo je bila ustvarjalna v času korone.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A21	Pa tudi veliko sem kuhala. Rada kuham pa tudi moram zato ker moja mama trenutno ima določene težave z	Pa tudi veliko je kuhala. Rada kuha pa tudi mora zato ker njena mama trenutno ima določene težave z	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	kolkom tako, da jaz skrbim zanjo.	kolkom tako, da ona skrbi zanjo.		
A22	Opravljala sem hišna opravila, saj jih opravljam tudi po navadi, ampak sem v času korone nekoliko več.	Opravljala je hišna opravila, ki jih opravlja tudi po navadi, ampak v času pandemije jih je opravljala nekoliko več	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A23	Organizirala sem stanovanje, omare, knjige... Čistila in tako...klasika...	Organizirala je stanovanje, omare, knjige. Čistila in podobno.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
A24	Skoraj, da ne.	Skoraj, da ni imela stiske v času pandemije	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A25	Jaz sem bila pozitivno napeta v času korone in sem komaj čakala, da bi bil konec.	Bila je pozitivno napeta v času korone in komaj čakala, da bi bil konec.	Psihično počutje v času pandemije	Psihično počutje v času pandemije
A26	Bila sem zmedena, ampak nisem imela stiske.	Bila je zmedena, ampak ni imela stiske.	Psihično počutje v času pandemije	Psihično počutje v času pandemije
A27	Kot, da bi mi bilo vseeno. Psihično sem se počutila v redu.	Počutila se kot, da bi ji bilo vseeno. Psihično se počutila v redu.	Psihično počutje v času pandemije	Psihično počutje v času pandemije

A28	Pogovori z določenimi ljudmi so me držali, da nebi imela stisk.	Pogovori z določenimi ljudmi ji pomagali, da nebi imela stisk.	Podpora v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A29	Ja, pogovarjala sem se s sosedo s katero sem v zelo dobrih odnosih.	Pogovarjala se je s sosedo s katero je v zelo dobrih odnosih.	Podpora v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A30	Pogovarjala sem se tudi z mamo, ampak ne o koroni..o lepših stvareh.	Pogovarjala se je tudi z mamo, ampak ne o koroni, ampak o lepših stvareh.	Podpora v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A31	Pisanje dnevnika ima name terapevtski učinek ter menim, da je pisanje pomaglo temu, da ne doživljam stiske v času pandemije.	Pisanje dnevnika ima nanjo terapevtski učinek ter meni, da ji je pisanje pomaglo temu, da ne doživlja stiske v času pandemije.	Samopomoč	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A32	Dnevnik mi na splošno v življenju veliko pomeni in mi je veliko pomogel tudi v času pandemije.	Dnevnik ji na splošno v življenju veliko pomeni in ji je veliko pomogel tudi v času pandemije.	Samopomoč	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A33	Pišem dnevnik hvaležnosti in izražam svoja	Píše dnevnik hvaležnosti in izraža svoja	Samopomoč	Psihološka pomoč in

	čustva. Pišem ga u glavnem zvečer, ampak včasih tudi zjutraj in se s tem naravnam na pozitiven začetek dneva.	čustva. Piše ga u glavnem zvečer, ampak včasih tudi zjutraj in se s tem naravna na pozitiven začetek dneva.		podpora v času pandemije
A34	Pred spanjem naredim kratko refleksijo in pišem o stvareh, dogodkih, ljudeh na katerimi sem hvaležna ali katere me veselijo. Navajam tudi razloge zakaj sem hvaležna. To mi veliko pomaga tudi ko se najdem v stiski. Nekako imam občutek, da ko to napišem na papir, da to resnično občutim!	Pred spanjem naredi kratko refleksijo in pišem o stvareh, dogodkih, ljudeh na katerimi je hvaležna ali katere jo veselijo. Navaja tudi razloge zakaj je hvaležna. To ji veliko pomaga tudi ko se najde v stiski. Ima občutek, da ko to napiše na papir, da to resnično občuti!	Samopomoč	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A35	Ja, pisanje je ohranjalo moje duševno zdravje v času pandemije, sigurno!	Pisanje je ohranjalo njeno duševno zdravje v času pandemije.	Samopomoč	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A36	Ne, rekla bi, da ih nisem imela.	Ni imela stiske.	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in

				podpora v času pandemije
A37	Če bi imela stisko bi se obrnila na mamoker mi ona najboljše pomaga.	Če bi imela stisko bi se obrnila na mamoker ji ona najboljše pomaga.	Podpora v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A38	Pogovorila bi se s psihiatrinjo. Itak hodim na preglede psihiatru tako, da bi se verjetno z njo pogovorila.	Pogovorila bi se s psihiatrinjo. Pravi, kako itak hodi psihiatru na preglede psihiatru tako, da bi se verjetno z njo pogovorila.	Podpora v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A39	Na voljo so bili, seveda, ampak prej bi poklicala psihiatrinjo ali se pogovorila s nekom bližnjim.	Na voljo so bili, zaposleni na Ozari, ampak ona bi prej poklicala psihiatrinjo ali se pogovorila s nekom bližnjim.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
A40	Potekali so normalno, v živo.	Psihiatrični pregledi so potekali normalno, v živo.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
A41	Jaz sem imela samo en pregled in ta je potekal v živo, ampak z maskami in nekako na hitro tako, da nisem imela občutka kot, da bi	Imela je samo en pregled in ta je potekal v živo, ampak z maskami in nekako na hitro tako, da ni imela občutka	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije

	pregled bil kakovosten.	kot, da bi pregled bil kakovosten.		
A42	Ampak, se mi zdi, da psihiatrinja ne more preceniti toliko ali je oseba v redu ali en če ne vidi celotnega obraza.	Meni, da psihiatrinja ne more preceniti toliko ali je oseba v redu ali en če ne vidi celotnega obraza.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
A43	Mimika veliko pomeni in veliko pove. Psihiater takoj vidi po vašem obrazu če ste v redu ali pa ne.	Meni, da mimika veliko pomeni in veliko pove ter, da psihiater takoj vidi po obrazu če ste v redu ali pa ne.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
A44	Pred korono sem vedno hodila okoli in hodila knjige kupovat, v koroni in po koroni je to nekako zamrlo pri meni.	Pred korono je vedno hodila okoli in hodila knjige kupovat, v koroni in po koroni je to nekako zamrlo.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
A45	Zdaj mi se ne da nekako več z hiše it ven.	Zdaj ji se ne da več z hiše it ven.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
A46	Aktivna sem doma, ne da se mi pa toliko več z hiše ven.	Aktivna je doma, ne da se ji pa toliko več z hiše ven.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
A47	Bolj sem postala lena za nekatere stvari...	Bolj je postala lena za nekatere stvari.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije

A48	Najbolj na živce mi je šlo to, da sem mogla nositi masko povsod kar mi je otežilo dihanje...	Najbolj na živce ji je šlo to, da je mogla nositi masko povsod kar ji je otežilo dihanje...	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
A49	...cepljenje. Nisem se želela cepiti dokler ni bilo res nujno zato ker nisem mogla nikamor brez potrdila o cepivu. Ne verjamem, da je cepivo zdravo in sem veliko brala, da je to strup in to mi je res povzročalo nek nemir. Kot, da me nekdo sili v nekaj v kaj ne želim.	...cepljenje. Ni se želela cepiti dokler ni bilo res nujno zato ker ni mogla nikamor brez potrdila o cepivu. Ne verjame, da je cepivo zdravo in je veliko brala, da je to strup in to ji je res povzročalo nek nemir. Kot, da jo nekdo sili v nekaj v kaj ne želi.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
A50	Počutila sem se jezno ker ni fer, da ti nekdo omeji gibanje zaradi cepiva!	Počutila se je jezno ker meni, da ni "fer", da je ljudem omejeno gibanje zaradi cepiva.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA N

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
N1	Prva stvar, ki sem jo zvedla je, da bo Ozara zaprta. In ko ves čas hodiš na Ozaro in pol naenkrat ne moreš več it, je kar velik šok. To je bila moja vsakodnevna rutina.	To je za njo bil šok ker je to bila njena rutina	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N2	Jaz sem ful pogrešala, da bi šla na kavo al v trgovine..v DM, v Bipo...	Zelo je pogrešala, da bi šla na kavo al v trgovine;v DM, v Bipo	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N3	Bala sem se korone in predvsem tega, da me ne udre na psiho!	Bala se je korone in predvsem tega, da jo ne "udre" na psiho	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N4	En teden je šlo in sem se počutila v redu, in potem sem se nekaj časa počutila grozno.	En teden je šlo in se je počutila v redu, in potem se je nekaj časa počutila grozno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N5	Jaz sem bila veliko doma.	Bila je veliko doma.	Alternativa za dejavnosti	Spremenjen način delovanja nevladnih

			Ozare v času pandemije	organizacij v času pandemije
N6	Je pa vplivalo veliko, ja.	Pandemija je veliko vplivala na njeno psihično počutje	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N7	Dosti sresno je bilo. Čist depresivna sem ratala.	Bilo ji je stresno in ratala je depresivna	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N8	Pa tudi strah me je bilo, da se nebi okužila.	Pa tudi strah jo je bilo, da se nebi okužila.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N9	Pa tudi za starše me je bilo strah.	Pa tudi za starše jo je bilo strah.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N10	Ni mi bilo prijetno iti v trgovino al na pošto. Počutila sem se res neprijetno. Vse mi se je samo naenkrat spremenilo.	Ni ji bilo prijetno iti v trgovino al na pošto. Počutila se je neprijetno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N11	Ja pa včasih bi se počutila bolj slabo kot po navadi ko bi, recimo, šla na Ozaro.	V časih bi se počutila bolj slabo, kot po navadi ko bi šla na Ozaro.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

N12	Na Ozari sem se vedno zamotila. Družili smo se veliko več pred korono.	Na Ozari sem je vedno zamotila. Družili so se veliko več pred korono.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N13	Ampak dolgoročno, ne. Zboljšalo se tudi ni. Ampak, se ni preveč tudi poslabšalo.	Dolgoročno pandemija ni vplivala na njeno psihično počutje. Zboljšalo se tudi ni. Ampak, se ni preveč tudi poslabšalo.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
N14	Kot sem omenila, se je poslabšalo na momente. Na momente sem res doživljala globoko stisko.	Psihično stanje se ji je poslabšalo na momente. Na momente je doživljala globoko stisko.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
N15	Pred pandemijo sem se, sicer, počutila bolj pozitivno.	Pred pandemijo se je počutila bolj pozitivno.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
N16	Zdaj je veliko boljše kot prej, ampak menim, da ne bo nikoli več isto.	Meni, da se zdaj počuti boljše kot prej, ampak meni, da ne bo nikoli več isto.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

N17	Včasih ko nekam hodiš vsak dan se sploh ne zavedaš koliko to ti pomeni in pomaga. Ne veš kaj imaš doklet to ne zgubiš, in tako je bilo tudi v času pandemije ko so Ozaro zaprli.	Pravi, da se ni zavedala koliko bo Ozaro dejansko pogrešala	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N18	na vsakega vplivajo spremembe drugače, ampak jaz sem se počutila dosti slabo ko nisem mogla iti na Ozaro.	Meni, da na vsakega vplivajo spremembe drugače, ampak ona se je počutila dosti slabo ker ni mogla iti na Ozaro.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N19	Kar tesnobno je bilo biti skoz doma. Ne da bi zdaj bila kriza, ampak tesnoba.	Pravi, da je bilo tesnobno biti doma.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N20	Zelo sem pogrešala dejavnosti Ozare; različne	Zelo je pogrešala dejavnosti Ozare; različne	Vpliv omejenega delovanja organizacije na	Spremenjen način delovanja nevladnih

	igre, pogovore, delavnice in podobno.	igre, pogovore, delavnice in podobno.	psihično počutje	organizacij v času pandemije
N21	Pogrešala sem stik z ostalimi. Saj sem se slišila po telefonu z nekaterimi, ampak ni isto. Predvsem sem pogrešala stik.	Pogrešala je stik z ostalimi, čeprav se je slišila po telefonu z nekaterimi. Predvsem je pogrešala stik.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N22	Vsak ponedeljek bi se pogovarjali o tem kaj se dogajalo med vikendom, pa bi planirali izlete, dogovarjali se kaj bomo počeli ta teden. Vedno bi zaposlena povedala, kaj se bo dogajalo čez teden in tako...in ko je začela korona tega več ni bilo.	Vsak ponedeljek bi se pogovarjali na Ozari o tem kaj se dogajalo med vikendom, pa bi planirali izlete, dogovarjali se kaj bodo počeli ta teden. Vedno bi zaposlena povedala, kaj se bo dogajalo čez teden in tako...in ko je začela korona tega več ni bilo.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N23	Pogrešam tudi sproščenost, tekmovanja. Druženja v Ozari brez mask.	Pogrešala je tudi sproščenost, tekmovanja. Druženja v	Vpliv omejenega delovanja organizacije na	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	Pogrešam pohode na hribe, sprehode, izlete, druženja...	Ozari brez mask, pohode na hribe, sprehode, izlete, druženja...	psihično počutje	
N24	...vedno sem našla doma nekaj za delat.	Doma je vedno našla nekaj za delati	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N25	Čistila sem veliko.	Čistila je veliko.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N26	Na sprehode sem šla.	Na sprehode je šla.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N27	Pogosto sem tudi kuhala.	Pogosto je tudi kuhala.	Alternativa za dejavnosti Ozare v času pandemije	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
N28	Ja, ne vem, bolj pogosto kot po navadi, ampak ne vsak dan. Odvisno. Imam dobre dneve, ampak imam občasih tudi	Pravi, da je doživljala stisko bolj pogosto kot po navadi, vendar ne vsak dan. Pravi, da je imela dobre in slabe dneve.	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

	slabše, saj jih vsi imamo.			
N29	Poklicala sem pogosto na Ozaro. Zaposleni na Ozari so bili vedno na voljo za pogovor če bi se kdo od uporabnikov znašel v stiski.	Poklicala je pogosto na Ozaro. Zaposleni na Ozari so bili vedno na voljo za pogovor če bi se kdo od uporabnikov znašel v stiski.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N30	Veliko so mi bili v pomoč tudi prijatelji, še posebej tisti, ki imajo enake težave kot jaz ker me najbolj razumejo.	Veliko so ji bili v pomoč tudi prijatelji, še posebej tisti, ki imajo enake težave kot ona ker jo oni najbolj razumejo.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N31	Veliko smo se med seboj svetovali, pogovarjali. Veliko pomeni, če imaš koga za poklicati.	Veliko so se med seboj svetovali, pogovarjali. Pravo, kako veliko pomeni, če imaš koga za poklicati.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N32	Bili so na voljo vsak dan od 7:00 do 14:00. Tudi če bi bila res	Bili so na voljo vsak dan od 7:00 do 14:00. Tudi če bi bila	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

	krizna situacija smo lahko poklicali zaposleno, ki je dežurna.	res krizna situacija smo lahko poklicali zaposleno, ki je dežurna.		
N33	...če bi kdo potreboval, bi lahko poklical.	če bi kdo potreboval, bi lahko poklical Ozaro		Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N34	Zelo mi je všeč, kako nam zaposleni res zagotovijo pomoč in podporo ko je potrebno. So zelo angažirani. Imam zaupanja v zaposlene tako, da bi njih najprej poklicala.	Zelo ji je všeč, kako jim zaposleni res zagotovijo pomoč in podporo ko je potrebno. So zelo angažirani. Ima zaupanja v zaposlene tako, da bi njih najprej poklicala.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N35	... vem, da mi prijatelji in zaposleni pomagajo z veseljem.	Meni, da ji prijatelji in zaposleni pomagajo z veseljem.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
N36	...jaz hvala Bogu nisem imela veliko pregledov v koroni, ampak enkrat sem imela	Ona ni imela veliko pregledov v koroni, ampak enkrat je imela	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije

	<i>online</i> in mi ni bilo všeč.	<i>online</i> in ji ni bilo všeč.		
N37	Itak se preveč ne najdem na računalniku in mi nekako ni bilo prijetno.	Razlog zakaj ji <i>online</i> srečanje s psihiatrom ni bilo všeč je ta ker se ne znajde na računalniku in ji ni prijetno	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
N38	Jaz rada opravi takšne stvari v živo. Želim, da me psihiater vidi v živo.	Ona rada opravi takšne stvari v živo. Želi, da jo psihiater vidi v živo.	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
N39	Zdaj šele vse poteka normalno, ampak prej mi je bilo katastrofa, tisto po telefonu ali po računalniku...res nenaravno!	Pravi, kako pregledi zdaj potekajo v živo, ampak prej ji ni bilo všeč	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
N40	tudi če se so se stvari začele vračat v normalo, še vedno opažam pri sebi nek strah in stres. Predvsem strah pred okužbo.	tudi če se so se stvari začele vračat v normalo, še vedno opaža pri sebi nek strah in stres. Predvsem strah pred okužbo.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

N41	Menim, da po pandemiji sploh nisem več sproščena, veliko več skrbim.	Meni, da po pandemiji sploh ni več sproščena, veliko več skrbi.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
N42	Definitivno ukrepi! To, da nisem mogla iti na kavo ali komu v obisk!	Motili so jo ukrepi in to, da ni mogla iti na kavo ali komu v obisk!	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
N43	Pa vedno smo mogli razkužiti roke, velikokrat dnevno.	Motilo jo je to, da so večkrat dnevno mogli razkužiti roke	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
N44	Potem pa maske!	Motile so jo maske	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
N45	To, da sem mogla veliko biti doma in, da nisem mogla na Ozaro.	Motilo jo je to, da je mogla biti veliko doma in ni mogla iti na Ozaro	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
N46	Nisem se mogla družiti in iti v trgovino.	Ni se mogla družiti in iti v trgovino	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA Z

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
------------------	--------	-------	------------	------

Z1	Korone se nisem bala in se je še vedno ne bojim.	Korone se ni bala in se je še vedno ne boji.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z2	Jaz sem se počutila v času korone enako kot prej.	Počutila se je v času korone enako kot prej.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z3	Korone se sploh nisem bala.	Korone se sploh ni bala.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z4	Nisem bila v stresu.	Ni bila v stresu.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z5	Edino sem se počutila mogoče malo zaskrbljeno ko sem gledala novice ali brala o koroni, ampak na splošno sem se počutila čisto v redu.	Počutila se je mogoče malo zaskrbljeno ko je gledala novice ali brala o koroni, ampak na splošno se je počutila čisto v redu.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z6	Menim, da je moje duševno zdravje ostalo nespremenjeno po pandemiji.	Meni, da je njeno duševno zdravje ostalo nespremenjeno po pandemiji.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
Z7	Pred korono sem hodila pogosto na Ozaro... približno dvakrat na teden.	Pred korono je hodila pogosto na Ozaro, približno dvakrat na teden.	Pogostost odhodov na Ozaro	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

Z8	Večinoma v dnevni center. Rada se grem malo družiti z ostalimi. Tam se pogovorimo o problemih, ki jih imamo.	Uporabnica pravi, da gre večinoma v dnevni center. Rada se druži z ostalimi ker se pogovarjajo o problemih, ki jih imajo.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z9	veliko pomeni če se pogovoriš z nekom, ki popolnoma razume tvoje probleme in skozi kaj greš! To pomaga ker potem veš, da nisi sam. Pomembno je, da svoje probleme podeliš z nekom.	Njej veliko pomeni če se pogovori z nekom, ki popolnoma razume njene probleme in skozi kaj gre. To ji pomaga ker potem ve, da ni sama. Meni, da je pomembno podeliti svoje probleme z nekom.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z10	Jaz svoje duševno zdravje ohranjam na različne načine izmed katerih je tudi pogovor.	Svoje duševno zdravje ohranja na različne načine izmed katerih je tudi pogovor.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

Z11	Rada se pogovarjam s prijatelji...	Rada se pogovarja s prijatelji .	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z12	...grem na sprehod.	Rada gre na sprehod.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z13	Narava mi pomaga pri sprostitvi.	Narava ji pomaga pri sprostitvi.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z14	Imam tudi vaje dihanja, ki jih pogosto kombiniram s sprehodi.	Ima tudi vaje dihanja, ki jih pogosto kombinira s sprehodi.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z15	Jaz imam svojo rutino, ki sem jo nadaljevala prav tako v času pandemije!	Ima svojo rutino, ki jo je nadaljevala prav tako v času pandemije.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z16	Nisem sploh imela problema s tem, da ne morem iti na Ozaro.	Ni sploh imela problema s tem, da ne more iti na Ozaro.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z17	Jaz sem delala svoje stvari doma. Čistila sem veliko...	Delala je svoje stvari doma, čistila je veliko.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih

				organizacij v času pandemije
Z18	...brala sem časopise.	Brala je časopise.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z19	Rada pečem tudi kolače.	Rada peče tudi kolače.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z20	Veliko sem se sprehajala.	Veliko se je sprehajala.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z21	Gledala sem nadaljevanke.	Gledala je nadaljevanke.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z22	Nisem pogrešala Ozare...	Ni pogrešala Ozare.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z23	...pa tudi se nisem družila z nikomer.	Ni se družila z nikomer.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

Z24	Pogovarjala sem se po telefonu s prijateljicama...	Pogovarjala se je po telefonu s prijateljicama.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z25	Jaz sem se ukvarjala sama s samo...	Ukvarjala se je sama s sabo.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z26	Čisto v redu mi je bilo brez Ozare.	Čisto v redu ji je bilo brez Ozare.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
Z27	Še boljše sem se počutila v času korone kot bi mogoče po navadi.	Še boljše se je počutila v času korone kot bi mogoče po navadi.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z28	Nisem imela stiske v času pandemije.	Ni imela stiske v času pandemije.	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z29	...verjetno bi se obrnila na prijateljico.	Verjetno bi se v stiski obrnila na prijateljico.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z30	...na zaposlene na Ozari.	Verjetno bi se v stiski obrnila tudi na zaposlene na Ozari.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

Z31	Oni so nam vedno na voljo za pogovor.	Zaposleni na Ozari so jim vedno na voljo za pogovor.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z32	Če nekdo ima stisko se večinoma na njih obrne ker imajo uporabniki veliko zaupanja v zaposlene.	Če nekdo ima stisko se večinoma na njih obrne ker imajo uporabniki veliko zaupanja v zaposlene.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z33	Al pa bi se obrnila na nekoga, ki se razume v korono. Mogoče medicinske sestre, ki cepijo ljudi.	Ona pa bi se obrnila na nekoga, ki se razume v korono. Mogoče medicinske sestre, ki cepijo ljudi.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z34	Imeli smo tudi na Ozari veliko pogovorov z zaposleno M. o psihičnem počutju v času korone in to mi je bilo res super!	Imeli so tudi na Ozari veliko pogovorov z zaposleno M. o psihičnem počutju v času korone in to ji je bilo res super.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
Z35	Obrnila bi se na M. ker z njo lahko imamo individualne pogovore o duševnem zdravju.	Obrnila bi se na M. ker z njo lahko ima individualne pogovore o	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

		duševnem zdravju.		
Z36	Če sem kaj potrebovala bi jih poklicala po telefonu...	Če je kaj potrebovala bi psihiatre poklicala po telefonu.	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
Z37	Enkrat me je v času korone začelo pritiskati v prsih in nisem mogla dihati, ampak to ni bilo v povezavi z korono, ampak jaz na splošno imam težave s srcem.	Enkrat jo je v času korone začelo pritiskati v prsih in ni mogla dihati, ampak to ni bilo v povezavi z korono, ampak ona na splošno imam težave s srcem.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
Z38	Nič se ni spremenilo. Jaz po koroni nimam problemov z ničim. Vse je ostalo enako.	Po pandemiji se ni nič premenilo. Ona po koroni nima problemov z ničim. Vse je ostalo enako.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
Z39	Bolj sem v naravi po koroni.	Bolj je v naravi po koroni.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
Z40	Opazila sem, da mi sprehajanje res pomaga, da se sprostim.	Opazila je, da ji sprehajanje res pomaga, da se sprosti.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije

Z41	Zdi se mi, da manj hodim na Ozaro.	Zdi se ji, da manj hodi na Ozaro.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
Z42	Kar se tiče duševnega zdravja in psihičnega počutja, menim, da se ni nič spremenilo. Mogoče je celo še boljše kot je bilo pred korono.	Kar se tiče duševnega zdravja in psihičnega počutja, meni, da se ni nič spremenilo. Mogoče je celo še boljše kot je bilo pred korono.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
Z43	Bolj grem v naravo in na svež zrak.	Bolj gre v naravo in na svež zrak.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
Z44	Nič. Pa tudi ukrepi ne. Ne motijo me maske in ukrepi.	Nič jo ni motilo, ni maske ni ukrepi.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE - OSEBA M

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
M1	Ne vem, menim, da sem se počutila enako kot prej.	Menim, da se je počutila enako kot prej.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
M2	Jaz imam bipolarno motnjo in se pogosto zgodi,	Ima bipolarno motnjo in se pogosto zgodi, da ima slabše	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

	da imam slabše ali boljše dneve tako, da mi je težko opazovati ali je to bilo zaradi pandemije ali ne.	ali boljše dneve tako, da ji je težko opazovati ali je to bilo zaradi pandemije ali ne.		
M3	Počutila sem se navadno kot prej.	Počutila se je navadno kot prej.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
M4	Nisem opazila slabšanja ali boljšanja svojega duševnega zdravja.	Ni opazila slabšanja ali boljšanja svojega duševnega zdravja.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
M5	Ja sem šla enih parkrat na teden. Odvisno. Dvakrat na teden u glavnem.	Pred pandemije je šla na Ozaro parkrat na teden. Dvakrat na teden u glavnem.	Pogostost odhodov na Ozaro	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M6	Samo v dnevni center bi šla. Malo bi se pogovorila z ostalimi uporabniki in to je to.	Samo v dnevni center bi šla. Malo bi se pogovorila z ostalimi uporabniki.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M7	Pa odhodi na Ozaro so mi postali rutina na	Odhodi na Ozaro so ji postali rutina na	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih

	nek način in imam tudi prijatelje na Ozari. Spoznala sem veliko ljudi na Ozari.	nek način in ima tudi prijatelje na Ozari. Spoznala je veliko ljudi na Ozari.		organizacij v času pandemije
M8	Rada pridem v dnevni center, se malo družim, ampak to ni več kot dve uri.	Rada pride v dnevni center, se malo družim, ampak ne več kot dve uri.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M9	Nisem jo pogrešala, ne.	Ni pogrešala Ozare.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M10	Bila sem doma s fantom.	Bila je doma s fantom. V času pandemije.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M11	Skuhala sem...	Kuhala je v času pandemije.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M12	...gledala sva z fantom televizijo...	Gledala je z fantom televizijo.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

M13	...ob časih bi šla na sprehod.	Ob časih bi šla na sprehod.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M14	Večinoma sva bila doma.	Večinoma sta bila doma.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M15	Jaz večinoma doma opravljam hišna opravila, rada delam tudi v vrtu.	Večinoma doma opravlja hišna opravila, rada pa dela tudi v vrtu.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
M16	Enkrat mi je bilo malo slabše, ampak to ni bilo zaradi pandemije...	Enkrat ji je v času pandemije bilo malo slabše, ampak to ni bilo zaradi pandemije.	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
M17	Na fanta.	Na fanta se obrne v stiski	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
M18	Mamo sem klicala.	Mamo je klicala v stiski.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
M19	Fant mi je največja podpora na splošno tako, da	Fant ji je največja podpora na splošno tako, da	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

	se večinoma na njega obrnem.	se večinoma na njega obrne.		
M20	Zaposleni na Ozari so nam vedno na voljo za podporo in pomoč, vendar ih jaz nisem poklicala ker se rajši pogovarjam z bližnjimi.	Zaposleni na Ozari so vedno na voljo za podporo in pomoč, vendar ih ona ni poklicala ker se rajši pogovarja z bližnjimi.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
M21	Jaz sem šla na pregled normalno. Potekali so v živo...	Šla je na pregled v živo	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
M22	...je bilo čisto na hitro in na daljavo. Nisem imela občutek kot, da bi si psihiatrinja veza dosti časa zame. Prišla sem in sem odšla. Pa še vsi smo imeli maske in sploh nisem dobila občutek kontakta kot po navadi.	Meni, da je pregled potekel čisto na hitro in na daljavo. Ni imela občutek kot, da bi si psihiatrinja veza dosti časa zanj. Zaradi mask ni dobila občutek kontakta kot po navadi.	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije

M23	Pa tudi menim, da veliko pomeni, če ti psihiatrinja vidi obraz, mimiko, vse.	Meni, da veliko pomeni, če psihiatrinja vidi obraz, mimiko, vse.	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
M24	Te maske pa to, to mi je bilo preveč. Naporno mi je bilo.	Zaradi mask ji je bilo naporno.	Potek psihiatričnih pregledov	Psihiatrični pregledi v času pandemije
M25	Nič. Pri meni je vse enako kot prej. Popolnoma nič.	Pri njej se ni nič spremenilo po pandemiji.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
M26	Jaz sem nekako se preveč ukvarjala s sabo in svojimi problemi, da se sploh nisem ukvarjala z pandemijo. Pa tudi bala je se nisem.	Ona se preveč ukvarjala s sabo in svojimi problemi, da se sploh ni ukvarjala z pandemijo. Pa tudi bala je se ni.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
M27	Maske so mi šle na živce in to je to!	Maske so ji šle na živce.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA B

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
------------------	--------	-------	------------	------

B1	Bolezni se nisem bala. U bistvu, bala sem se za starše, zase ne.	Bolezni se ni bala, bala se za starše, zase ne.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B2	Na začetku sem se počutila normalno in mi je bilo v redu biti v karanteni, doma, ampak s časom sem začela opazati pri sebi, da se ne počutim v redu.	Na začetku se je počutila normalno in ji je bilo v redu biti v karanteni, doma, ampak s časom je začela opazati pri sebi, da se ne počuti v redu.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B3	Začela sem se počutiti osamljeno, tesnobno in depresivno tudi če sem se po telefonu slišala s prijatelji.	Začela se je počutiti osamljeno, tesnobno in depresivno tudi če se je po telefonu slišala s prijatelji.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B4	Vse mi je bilo nekako čudno...	Vse ji je bilo nekako čudno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B5	...obremenjevale so me novice o številu okuženih, čeprav se bolezni nisem bala.	Obremenjevale so jo novice o številu okuženih, čeprav se bolezni ni bala.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

B6	Veliko sem bila doma zato ker sem se bala, da se nebi sama okužila in okužila starše.	Veliko je bila doma zato ker se je bala, da se nebi sama okužila in okužila starše.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B7	Nisem želela sploh iti v trgovino ker mi ni bilo prijetno.	Ni želela sploh iti v trgovino ker ji ni bilo prijetno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B8	...v času pandemije sem se začela počutiti tudi tesnobno.	V času pandemije se je začela počutiti tudi tesnobno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B9	Ni mi bilo prijetno če bi bila obkrožena z veliko ljudi...kot, da bi me začelo nekaj stiskati v prsih in težko bi dihala...kot, da bi čutila pritisk.	Ni ji bilo prijetno če bi bila obkrožena z veliko ljudi. Počutila se je kot, da bi jo začelo nekaj stiskati v prsih in bi težko dihala; da bi čutila pritisk.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B10	Ko mi je bilo težko sem pogledala kakšen dober dokumentarec.	Ko ji je bilo težko je pogledala kakšen dober dokumentarec.	Samopomoč	Psihološka pomoč in podporas
B11	Rada kolesarim tako, da sem šla	Rada kolesari tako, da je šla	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih

	pogosto v naravo.	pogosto v naravo.		organizacij v času pandemije
B12	Ustvarjam tudi unikatni nakit. Izdelava nakita ima name terapevtski učinek in v tem času nisem obremenjena s problemi.	Ustvarja tudi unikatni nakit. Izdelava nakita ima nanjo terapevtski učinek in v tem času ni obremenjena s problemi.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B13	...to me je nekako odvrnilo pozornost od vsega.	To ji je odvrnilo pozornost od vsega.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B14	Midva živiva v istem gospodinjstvu z mojimi starši tako, da sem jaz tudi kuhala pogosto.	Živi z možem in starši v istem gospodinjstvu tako, da je tudi kuhala pogosto.	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B15	Moja mama ne zmore več toliko. Ona zdaj ima 84 let tako, da jaz skrbim za gospodinjska opravila. Čistila sem, kuhala...	Njena mama ne zmore več toliko. Ona zdaj ima 84 let tako, da ona skrbim za gospodinjska opravila. Čistila je in kuhala	Alternativa za dejavnosti Ozare	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

B16	Hodila sem skoraj vsak dan. Nekateri dnevi bi bila več, nekateri manj časa.	Hodila je skoraj vsak dan na Ozaro. Nekateri dnevi bi bila več, nekateri manj časa.	Pogostost odhodov na Ozaro	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B17	Šla sem v dnevni center kje bi se pogovarjala z uporabniki. Malo si povemo kaj je novega, kaj smo počeli.	Hodila je v dnevni center kje bi se pogovarjala z uporabniki.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B18	Hodila sem ob ponedeljkih na <i>Skupino za samopomoč</i> .	Hodila je ob ponedeljkih na <i>Skupino za samopomoč</i> .	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B19	Hodila sem tudi ustvarjalne delavnice; na likovno in keramično delavnico. To mi je bilo zelo zanimivo.	Hodila je tudi ustvarjalne delavnice; na likovno in keramično delavnico.	Udeležba na Ozari pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
B20	V enem obdobju je bilo vse zaprto in na samem začetku mi je to bilo v redu. Potem sem	V enem obdobju je bilo vse zaprto in na samem začetku ji je to bilo v redu. Potem je	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	začela pogrešati delavnice in ostale uporabnike, stik z ljudmi mi je manjkal.	začela pogrešati delavnice in ostale uporabnike, stik z ljudmi ji je manjkal.		
B21	Potem ko se je po nekem času vse začelo odpirat sem imela težave s prilagajanjem na odpiranje. Veliko časa sem potrebovala, da bi spet začela hoditi na Ozaro. Nekako mi ni bilo prijetno. Bilo mi je stresno, ne vem...	Potem ko se je po nekem času vse začelo odpirat je imela težave s prilagajanjem na odpiranje. Veliko časa je potrebovala, da bi spet začela hoditi na Ozaro. Bilo ji je stresno in neprijetno.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
B22	Še zdaj opažam pri sebi kot, da bi se ob časih počutila tesnobno ko morem iti med ljudi, ampak to ni toliko izraženo zdaj po dolgem.	Še vedno opaža pri sebi občutek tesnobe ko more iti med ljudi, ampak to ni toliko izraženo zdaj po dolgem.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

B23	Menim, da nisem toliko odporna na spremembe kot nekateri in je pandemija name vplivala bolj kot na nekoga drugega.	Menim, da ni toliko odporna na spremembe kot nekateri in je pandemija nanjo vplivala bolj kot na nekoga drugega.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
B24	Najprej sem se mogla prilagoditi na samo izolacijo potem ko sem se navadila na samo izolacijo sem se mogla spet navaditi na odpiranje in ljudi.	Najprej se je mogla prilagoditi na samo izolacijo potem ko se je navadila na samo izolacijo se je mogla spet navaditi na odpiranje in ljudi.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
B25	Vse to me je preveč obremenjevalo in menim, da se je zato pojavila tudi tesnoba.	Vse to jo je preveč obremenjevalo in meni, da se je zato pojavila tudi tesnoba.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B26	Menim, da je to bilo zame preveč stresno.	Meni, da je to bilo zanjo preveč stresno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
B27	Jaz sem navajena na svojo rutino in pandemija mi je spremenila	Navajena je na svojo rutino in pandemija ji je spremenila	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

	življenje nenadoma. In to ne na boljše.	življenje nenadoma. In to ne na boljše.		
B28	Opažam, da se je moje duševno zdravje poslabšalo v koroni in po njej, ampak ne vem zakaj.	Opažam, da se je njeno duševno zdravje poslabšalo v koroni in po njej.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
B29	Pozitivno je po koroni to, da sem poskrbela da moja rutina vključuje bolj zdrave navade, povezane s prehrano, spanjem...pijem več vode, grem prej spat, boljše spim.	Pozitivno je po koroni to, da je poskrbela da njena rutina vključuje bolj zdrave navade, povezane s prehrano, spanjem; pije več vode, gre prej spat, boljše spi.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
B30	Izogibam se stresnim situacijam.	Izogiba se stresnim situacijam.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
B31	Menim, da več skrbim o svojem zdravju na splošno po koroni ker bi rada ohranila svoje psihično zdravje.	Meni, da več skrbi o svojem zdravju na splošno po koroni ker bi rada ohranila svoje psihično zdravje.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije

B32	Nisem imela konkretno stisko	Ni imela konkretne stiske.	Pogostost stisk	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B33	...sem opazila pri sebi slabšanje stanja na splošno.	Opazila je pri sebi slabšanje stanja na splošno.	Posledice na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
B34	Ko sem čutila potrebo po pogovoru sem poklicala prijateljice, ki imajo enake težave kot jaz. Meni so pogovori z njimi pomogli zelo. Pogovarjale smo se po telefonu.	Ko je čutila potrebo po pogovoru je poklicala prijateljice, ki imajo enake težave kot ona.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B35	...jaz sem aktivna na družabnih omrežjih tako, da smo bile v kontaktu.	Bile so v kontaktu tudi na socialnih omrežjih.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B36	Rajši sem se pogovorila s prijateljicami. Oseba, ki ima enak ali podoben problem kot ti, ti	Rajši se je pogovorila s prijateljicami.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

	bo dala najboljši nasvet.			
B37	Bili so nam na voljo vsak dan v delovnem času. Lahko bi jih poklicali po telefonu in povedali, če nas kaj skrbi.	Zaposleni na Ozari so bili na voljo vsak dan v delovnem času. Lahko bi jih poklicali po telefonu in povedali, če jih kaj skrbi.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B38	Lahko bi se zmenili tudi za srečanje po Zoomu.	Lahko bi se zmenili tudi za srečanje po Zoomu.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B39	Imeli smo tudi skupino za samopomoč po Zoomu kar mi je bilo fajn.	Imeli smo tudi skupino za samopomoč po Zoomu kar ji je bilo všeč.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B40	Načeloma so zaposleni bili dostopni.	Načeloma so zaposleni bili dostopni.	Zaposleni na Ozari	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B41	...tudi mož mi je velika podpora v težkih trenutkih.	Tudi mož ji je velika podpora v težkih trenutkih.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B42	...s prijateljicami imam res kvaliteten in zaupen odnos in	S prijateljicami ima kvaliteten in zaupen odnos in jih lahko pokliče.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije

	jih lahko pokličem.			
B43	Z možem sem bila ves čas tako, da mi je zelo dobro prišlo govoriti z nekom.	Z možem je bila ves čas tako, da ji je zelo dobro prišlo govoriti z nekom.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
B44	Pregled je potekal v psihiatrični kliniki. Šla sem do svoje psihiatrinje.	Pregled je potekal v psihiatrični kliniki. Šla je do svoje psihiatrinje.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
B45	Potekali so v živo kot prej samo sem mogla upoštevati varnostne ukrepe.	Potekali so v živo kot prej samo je mogla upoštevati varnostne ukrepe.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
B46	Menim, da so bili enaki kot pred pandemijo.	Meni, da so bili enaki kot pred pandemijo.	Potek pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
B47	Največ težav so mi predstavljali varnostni ukrepi in to, da nisem mogla zaradi tega na Ozaro.	Največ težav so ji predstavljali varnostni ukrepi in to, da ni mogla zaradi tega na Ozaro.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
B48	To, da je bilo vse nekaj časa zaprto...	To, da je bilo vse nekaj časa zaprto ji je	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

		predstavljalo težave.		
B49	...policijski čas, saj ni, da bi šla zunaj zvečer, ampak sem se zaradi tega počutila kot v zaporu.	Predstavljal ji je težave tudi policijski čas ker se zaradi tega počutila kot v zaporu.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
B50	Ni mi bilo prijetno ko sem mogla biti v karanteni.	Ni ji bilo prijetno ko sem mogla biti v karanteni.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

b. Odprto kodiranje - ŠENT

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA F

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
F1	Jezna sem bila ker je to bila edina pomembna tema na celem svetu kot, da se edino od tega umre. Obstajajo resnejši problemi od	Bolezni se ni bala, in pravi, da in ne razume zakaj se je toliko paničarilo okoli tega. Jezna je bila ker je to bila edina pomembna	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

	korone, če se mene vpraša. Vse to mi je šlo na živce.	tema .Vse to ji je šlo na živce.		
F2	Počutila sem se ježno. Jezna sem bila zaradi ukrepov in cepljenja in tega, da se vse zaustavilo in nisem mogla normalno opravljati obveznosti, nismo se mogli družiti, iti na Šent.	Počutila se je ježno. Jezna je bila zaradi ukrepov in cepljenja in tega, da se vse zaustavilo in ni mogla normalno opravljati obveznosti, ni se mogla družiti, iti na Šent.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
F3	Bila sem jezna ker ukrepi niso imeli sploh smisla! Nisem se bolezi bala.	Bila je jezna ker meni, da ukrepi niso imeli sploh smisla. Ni se bolezi bala.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
F4	Moje stanje je v pandemiji bilo tako kot po navadi. Nisem opazila kakršne koli spremembe razen tega, da sem mogoče bila bolj živčna in frustrirana.	Njeno stanje je v pandemiji bilo tako kot po navadi. Ni opazila kakršne koli spremembe razen tega, da je mogoče bila bolj živčna in frustrirana.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

F5	Slabše sem spala.	Slabše je spala.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
F6	Jezna sem bila ker nisem mogla h sestrični v bolnišnico na obisk, nisem mogla iti pojest kosilo, nisem mogla iti na ŠENT	Jezna je bila ker ni mogla h sestrični v bolnišnico na obisk, ni mogla iti pojest kosilo in ni mogla iti na ŠENT	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
F7	Nekako najbolj sem pogrešala tisto svobodo gibanja.	Pogrešala se svobodo gibanja.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
F8	Jaz sem navajena iti na kosilo v eno restavracijo ker je dosti po ceni kosilo in nisem mogla iti tja.	Navajena je iti na kosilo v eno restavracijo ker je po ceni in ni mogla iti tja.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
F9	Pogrešala sem ŠENT. Pred pandemijo sem dosti hodila tudi na ŠENT in po ŠENT-u na kosilo.	Pogrešala je ŠENT. Pred pandemijo je dosti hodila tudi na ŠENT in po ŠENT-u na kosilo.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F10	Pogrešala sem sprehode s	Pogrešala jesprehode s	Vpliv omejenega	Spremenjen način delovanja

	ŠENT-om, pogovore, kakšno delavnico...	ŠENT-om, pogovore, kakšno delavnico...	delovanja organizacije na psihično počutje	nevladnih organizacij v času pandemije
F11	Hodila sem tudi na bazen na plavanje in tudi to ni bilo možno. Zredila sem se zaradi tega.	Hodila je tudi na bazen na plavanje in tudi to ni bilo možno. Zredila se je zaradi tega.	Udeležba na ŠENT-u pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F12	...vsaj trikrat na teden.	Vsaj trikrat na teden je šla na ŠENT.	Pogostost odhodov na ŠENT	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F13	Hodila sem na angleščino, imeli smo kakšna predavanja tudi ob časih; recimo prišli bi kakšni študenti ali psihoterapevti.	Hodila je na angleščino in predavanja.	Udeležba na ŠENT-u pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F14	Ja, določen čas nismo mogli iti na ŠENT in sem zelo pogrešala to, da bi se pogovorila z ostalimi. Največ sem pogrešala	Zelo je pogrešala to, da bi se pogovorila z ostalimi. Največ je pogrešala pogovor. Ni pogrešala	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	pogovor. Nisem pogrešala delavnice, ampak pogovore, druženje na splošno.	delavnice, ampak pogovore, druženje na splošno.		
F15	Bila sem doma sama z očetom za katerega skrbim in to je bilo to.	Bila je doma sama z očetom za katerega skrbi.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F16	Šla sem v časih na sprehod do Tivolija.	Šla je v časih na sprehod do Tivolija.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F17	Skrbela sem za očeta, kuhala sem mu, čistila, pomagam mu pri higieni ker več ne more preveč. On zdaj ima že 92 leta in je res slab.	Skrbela je za očeta, kuhala, čistila, pomagala mu pri higieni ker več ne more preveč. On zdaj ima že 92 leta in je res slab.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
F18	Opravljal sem hišna opravila, šla na sprehod, prebrala sem kakšen roman.	Opravljal je hišna opravila, šla na sprehod, prebrala sem kakšen roman.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

F19	Stiske nisem imela že nekaj časa.	Stiske ni imela že nekaj časa.	Pogostost stisk v času pandemije	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
F20	Ne, nisem doživljala stiske tako, da nisem iskala pomoči.	Ni doživljala stiske tako, da ni iskala pomoči.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
F21	...verjetno bi poklicala sestrično ker me ona res dobro razume. Ali pa kakšno prijateljico s ŠENT-a.	Če bi imela stisko bi verjetno bi poklicala sestrično ker jo ona res dobro razume. Ali pa kakšno prijateljico s ŠENT-a.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
F22	Zaposleni so nam na voljo za pogovor tako, da bi mogoče tudi njih poklicala.	Zaposleni so jim na voljo za pogovor tako, da bi mogoče tudi njih poklicala.	Zaposleni na ŠENT-u	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
F23	Psihiatrinjo nebi ker nisem zadovoljna z njenim delom preveč.	Psihiatrinjo nebi ker ni zadovoljna z njenim delom preveč.	Podpora	Psihološka pomoč in podpora v času pandemije
F24	Takrat ko sem imela pregled v času pandemije je ta potekal v	Takrat ko je imela pregled v času pandemije je ta potekal v	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije

	živo in je trajal manj kot 10 minut. Upoštevali smo seveda varnostne ukrepe.	živo in je trajal manj kot 10 minut. Upoštevali so varnostne ukrepe.		
F25	Zredila sem se, zato ker nisem bila aktivna preveč. Bila sem večinoma doma. Več sem doma in berem knjige, gledam televizijo več kot prej. Nisem toliko več aktivna.	Zredila se je, zato ker ni bila aktivna preveč. Bila je večinoma doma. Več je doma kot prej in bere knjige, gleda televizijo več kot prej. Ni toliko več aktivna.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
F26	Boljše se nekako razumem z očetom ker sva veliko časa preživela skupaj!	Boljše se razume z očetom ker sta veliko časa preživela skupaj.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
F27	Ukrepi; maske, zapiranje restavracij, trgovin, omejevanje gibanja!	Motili so jo: ukrepi; maske, zapiranje restavracij, trgovin, omejevanje gibanja.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

F28	Policijska ura! Počutila sem se kot, da nas je nekdo zaprl brez razloga! Menim, da so mi v času pandemije kršene moje osnovne človeške pravice!	Motila jo je tudi policijska ura. Meni, da so ji v času pandemije kršene moje osnovne človeške pravice!	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
-----	--	---	--------	------------------------------

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA J

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
J1	... pandemija ni vplivala na moje počutje sploh. Lahko rečem, da sem se v času pandemije počutila enako kot, da je nebi bilo. Jaz tudi trenutno imam minimalno dozo zdravil in res nisem imela nobenih problemov.	Pandemija ni vplivala na njeno počutje sploh. V času pandemije se počutila enako kot, da je nebi bilo. Jaz tudi trenutno imam minimalno dozo zdravil in res nisem imela nobenih problemov. bil na psihiatriji.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

J2	Odkvisno je od človeka, od situacija, od ozadja.... vse to vpliva. Ampak zase lahko rečem, da sem bila zelo sproščena.	Bila je zelo sproščena v času pandemije.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
J3	V zadnjih nekoliko let ko sem sploh začela imeti težave v duševnem zdravju sem veliko spremenila svoje življenjske navade. Bolj sem aktivna in prizadevam, da bi se čim več sprehajala, kar sem nadaljevala tudi v času pandemije. Pogosto grem s sinom nad Katarino...	V zadnjih nekoliko let je spremenila svoje življenjske navade. Bolj je aktivna in prizadeva, da bi se čim več sprehajala, kar je nadaljevala tudi v času pandemije. Pogosto gre s sinom nad Katarino.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

J4	Grem na sprehod vsak dan vsaj pol ure ali eno uro ker mi je pomembno, da se gibam. Počutim se psihično odlično po sprehodu, lepše tudi spim...	Gre na sprehod vsak dan vsaj pol ure ali eno uro ker ji je pomembno, da se giba. Počuti se psihično odlično po sprehodu, lepše tudi spi...	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J5	...pred pandemijo sem šla večkrat na teden v dnevni center.	Pred pandemijo je šla večkrat na teden v dnevni center.	Pogostost odhodov na ŠENT	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J6	Smo se podružili, pogovarjali in tako.	Na ŠENTU- so se po navadi podružili, pogovarjali in tako.	Udeležba na ŠENT-u pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J7	Sodelovala sem v delavnicah in izletih.	Sodelovala je v delavnicah in izletih.	Udeležba na ŠENT-u pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J8	V času ko je ŠENT bil zaprt sem, seveda, pogrešala druženja in ostale	V času ko je ŠENT bil zaprt je pogrešala druženja in ostale uporabnike,	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	uporabnike, ampak jaz imam zunaj ŠENTA-a toliko aktivnosti, da mi je čas vedno bil zapolnjen.	ampak ima zunaj ŠENTA-a veliko aktivnosti.		
J9	Ah, vedno se nekaj najde. Rada kuham, šivam, pišem, sprehajam se...	Rada kuha, šiva, piše, sprehaja se.	Alternativa za dejavnosti ŠENT- a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J10	Pogovarjala sem se veliko s prijatelji. Slišili smo se po telefonu.	Pogovarjala se je veliko s prijatelji.	Alternativa za dejavnosti ŠENT- a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J11	Prav tako sem delala vaje dihanja in sproščanja.	Delala je vaje dihanja in sproščanja.	Alternativa za dejavnosti ŠENT- a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
J12	Rada delam na sebi in svojem počutju. Menim, da danes veliko ljudi sedi preveč ter so neaktivni kar ima lahko negativne	Rada dela na sebi in svojem počutju. Meni, da danes veliko ljudi sedi preveč ter so neaktivni kar ima lahko negativne posledice za	Alternativa za dejavnosti ŠENT- a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	posledice za zdravje, počutje in kakovost življenja še posebej lahko samo izolacija pa povzroča dodaten stres, s tem pa negativno vpliva na duševno zdravje. Menim, da sta redna telesna aktivnost in tehnike sproščanja material, ki mi je pomagal, da ostanem umirjena in ohranjam zdravje med samo izolacijo.	zdravje, počutje in kakovost življenja še posebej lahko samo izolacija pa povzroča dodaten stres, s tem pa negativno vpliva na duševno zdravje. Meni, da sta redna telesna aktivnost in tehnike sproščanja material, ki ji je pomagal, da ostane umirjena in ohranja zdravje med samo izolacijo.		
J13	Ne! Sploh ne! Nisem imela stiske...	Ni imela stiske.	Pogostost stisk v času pandemije	Pomoč in podpora v času pandemije
J14	...ampak če bi jih imela bi verjetno poklicala kakšno	Če bi imela stiske bi verjetno poklicala kakšno	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije

	prijateljico ali zaposlene z Ozare.	prijateljico ali zaposlene z Ozare.		
J15	Psihiatrično pomoč več ne potrebujem.	Psihiatrično pomoč več ne potrebuje.	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
J16	Nič me ni preveč obremenjevalo v času pandemije. Prav tako sem se izogibala novic o koroni, da se nebi obremenjevala brez veze.	Nič je ni preveč obremenjevalo v času pandemije. Prav tako se je izogibala novic o koroni, da se nebi obremenjevala brez veze.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
J17	Meni je to bilo čisto v redu ker sem se počutila dobro in itak nisem imela potrebe, da bi šla na pregled. Če bi pa slučajno imela kakšne težave ali stisko bi zahtevala, da imam pregled v živo, ampak na srečo ni bilo	Ni hodila na pregled ker se v redu počuti. Če bi pa slučajno imela kakšne težave ali stisko bi zahtevala, da ima pregled v živo.	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije

	potrebe in verjamem, da tudi ne bo!			
J18	rekla bi, da se pri meni res nič ni spremenilo, haha. Sigurno se ni poslabšalo. Je mogoče samo še boljše. V času pandemije sem bila zelo aktivna in delala na sebi.	Pravi, da se pri njej ni nič spremenilo.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
J19	Pa še tisto kar sem pozabila poudariti prej je, da opažam, da po koroni preživljam več časa s svojimi bližnjimi, kar me zelo veseli.	Opaža, da po pandemiji preživlja več časa s svojimi bližnjimi, kar me zelo veseli.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
J20	Nič mi ni povzročalo težave! Jaz sem se zelo hitro navadila na pandemijo in ukrepe in cepila sem se tako, da	Nič ji ni povzročalo težave.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

	nisem imela problemov.			
--	------------------------	--	--	--

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA K

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
K1	Jaz živim sama in mi je veliko pomenilo ko bi lahko šla na ŠENT.	Živi sama in ji veliko pomeni ko lahko gre na ŠENT.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K2	V časih sem se počutila kot, da se je začelo novo obdobje, ki nikoli ne bo minilo, in ni mi bilo všeč. Ni mi bilo prijetno, posebej v času ko nismo vedli natančno kaj je to, in ali je res toliko nevarno.	V časih se je počutila kot, da se je začelo novo obdobje, ki nikoli ne bo minilo, in ji ni bilo všeč. Ni ji bilo prijetno, posebej v času ko ni vedela kaj je to, in ali je res toliko nevarno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
K3	Menim, da sem se preveč izolirala od ostalih ljudi v času pandemije in sem pogosto imela	Meni, da se je preveč izolirala od ostalih ljudi v času pandemije, in pogosto imela	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

	depresivne epizode. Posebej po zimi.	depresivne epizode. Posebej po zimi.		
K4	Menim, da se moje zdravje v času pandemije poslabšalo ker sem bila obremenjena s številom okuženih, testiranje me je zelo motilo in mi ni bilo prijetno, strah me je bilo, da bi se sama okužila, bilo me je strah, da se bo bilo cepiva dovolj za vse, da se bo kdo od mojih prijateljev okužil...	Meni, da ji se je zdravje v času pandemije poslabšalo ker je bila obremenjena s številom okuženih, testiranjem, sepivom in, da se nebi okužila.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
K5	Strah, tesnoba, depresija, zaskrbljenost, nevednost...	Strah, tesnoba, depresija, zaskrbljenost, nevednost.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
K6	Meni rutina in stabilnost veliko pomeni, če se zgodi kakršna koli velika sprememba na katero nisem pripravljena, name to vpliva zelo močno. Jaz imam rada mir, in sem zelo občutljiva na	Spremembe na njo vplivajo zelo močno. Rada ima svoj mir. Zelo je občutljiva na spremembe. Pojavljali so se občutki zmede, zaskrbljenosti.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	spremembe, tako kot večina ljudi, ki imajo težave. Ko je prišla korona smo se vsi hitro mogli prilagoditi na nove okoliščine, in niso vsi ljudi enako odporni in sposobni prilagoditi se. Pojavljali so se občutki zmede, zaskrbljenosti...celo tisti zdravi so čutili spremembo in negativna čustva, zamislite si potem, kako je nekomu, ki ni zdrav in vse doživlja še bolj			
K7	Jaz sem večinoma pred pandemijo hodila samo na ŠENT, parkrat na teden...	Pred pandemijo je hodila na ŠENT parkrat na teden.	Pogostost odhodov na ŠENT pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K8	...to je bila moja rutina in mesto za sprostitev, za druženje, mesto za podporo in pomoč, in ko je prišlo do	To je bila njena rutina in mesto za sprostitev, za druženje, mesto za podporo in pomoč. Ko je prišlo do	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij

	pandemije sem se enostavno počutila kot, da manjka en delček mene.	pandemije se je počutila kot, da manjka en delček nje.		v času pandemije
K9	Meni ŠENT pomeni predvsem zaradi pogovora z uporabniki, da dobim občutek, da nisem sama, da me nekdo razume, vidi, sliši, razume, potolaži, da mi kakšen nasvet ko je težko...pomembno mi je, da se socializiram.	ŠENT ji pomeni predvsem zaradi pogovora z uporabniki, da dobi občutek, da ni sama, da jo nekdo razume, vidi, sliši, potolaži, in da nasvet ko je težko.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K10	...manjkal je ta pravi stik z ljudmi.	Pogrešala je stik z ljudmi.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K11	Meni največ pomenijo pogovori v živo, občutek stika mi je zelo pomemben, da se z nekom nasmeješ, dotakneš, objemeš; tega v pandemiji ni bilo. Vsi smo mogli	Pogrešala je stik v živo. Obremenjevala jo je fizična distanca.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	biti na fizični distanci, to me je obremenjevalo...kot, da bi bila v grozljivki.			
K12	Počutila sem se osamljeno in depresivno v tem času ko nisem mogla iti na ŠENT.	Počutila se je osamljeno in depresivno v tem času ko ni mogla iti na ŠENT.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično pocutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K13	Skuhala sem si, počistila stanovanje, reševala sem križanke, pogledala sem kakšen dober show na televiziji, prebrala sem kakšen roman, mogoče sem šla na kratek sprehod.	V času pandemije bi kuhala, čistila, gledala televizijo, reševala križanke, brala romane, šla na sprehod.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K14	Jaz nimam kondicije preveč in hitro postanem utrjena zaradi zdravil tako, da sem sem večinoma bila v stanovanju.	Bila je večinom v stanovanju zaradi manjka energije, kar je posledica jemanja zdravil.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K15	Jaz bi večinom šla na sprehode z ŠENT-om tako, da	Težko se spravila iti sama na sprehod.	Vpliv omejenega delovanja organizacije	Spremenjen način delovanja nevladnih

	sama sem se težko spravila.		na psihično počutje	organizacij v času pandemije
K16	Poklicala bi v časih prijateljico, se pogovorila z njo in to je to.	Poklicala bi v časih prijateljico, se pogovorila z njo.	Podpora	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
K17	Stiske nisem imela, ampak sem imela slabše in boljše dneve. Nekatere dneve sem bila bolj v slabo koži, nekatere ne...odvisno.	Ni imela stiske, samo boljše il slabše dneve.	Pogostost stisk v času pandemije	Pomoč in podpora v času pandemije
K18	Nekatere dneve sem celo preležala v postelji in nisem imela volje, da bi šla do kopalnice in se spravila na sprehod ali skuhati kaj.	Nekatere dneve je preležala v postelji in ni imela volje, da bi šla do kopalnice in se spravila na sprehod ali skuhati.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
K19	V slabo voljo so me spravljale novice o okuženih, članki, reklame, vse je bilo samo o pandemiji.	V slabo voljo so jo spravljale novice o okuženih, članki, reklame.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
K20	Poklicala sem na ŠENT enkrat, da se	Poklicala je tudi zaposlene na ŠENT	Zaposlene na ŠENT-u	Pomoč in podpora v

	malo pogovorim z zaposleno, ampak zato ker sem imela potrebo pogovoriti se z nekom. Pogrešala sem pogovor z nekom, in sem jih poklicala. Imam veliko zaupanja v zaposlene na ŠENT-u. Zelo so prijazne, dostopne za pogovor, odprte, realne... To veliko pomeni, ko imaš težave.	za pogovor ker v njih ima veliko zaupanja. Pravi, da so zaposlene zelo prijazne, dostopne za pogovor, odprte, realne.		času pandemije
K21	Jaz imam pregled vsakih šest mesecev, in spomnim se samo, da je bilo potrebno testiranje pred pregledom in to mi je povzročalo težave in breme ker mi ni bilo prijetno. V čakalnici je bilo še nekoliko ljudi, in težko sem dihala ker nekaj časa nisem bila na psihiatričnem pregledu, še posebej	Psihiatrični pregledi so ji bili psihički in fizični naporni zaradi testiranja, velikega števila ljudi v čakalnici.	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije

	ne v takšnih okoliščinah. Bilo mi je naporno psihično in fizično...			
K22	Definitivno testiranje in maske. Testiranje mi je bilo neprijetno, kot tudi maske.	V času pandemije so jo najbolj motile maske in testiranje.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
K23	Pandemija je definitivno negativno vplivala na moje psihično počutje med pandemijo in dolgo časa po pandemiji. Razen tega je vse ostalo enako.	Meni, da je pandemija negativno vplivala na njeno psihično počutje.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA U

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
U1	Počutila sem se obremenjeno, zaskrbljeno. V časih bi rekla, da sem se počutila zgubljeno in neprijetno.	Počutila se je obremenjeno, zaskrbljeno, zgubljeno in neprijetno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
U2	Čudni občutki so mi se pojavljali. Kot, da se je vse kar mi je bilo	Čudni občutki so ji se pojavljali. Kot, se je vse znano in normalno	Psihično počutje	Psihično počutje v

	znano in normalno na enkrat zgubilo. Kot, da sem bila v nekem filmu v katerem nebi želela biti. Čudno sem se počutila.	na enkrat zgubilo. Kot, da je bila v nekem filmu, čudno se je počutila.		času pandemije
U3	Nisem se želela okužiti, ampak nisem se bala bolezni kot nečesa kar bi mi zelo naškodilo. Na samem začetku nisem, seveda vedla, kakšna je to bolezen sploh in mi ni bilo vseeno, ampak s časom sem se nekako primirila.	Ni se želela okužiti, ampak se ni bala bolezni. Na začetku je bila zaskrbljen, ampak se primirila.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
U4	V času pandemije se moja tesnoba poslabšala. Čeprav nimam težave samo s tesnobo menim, da sem v času pandemije postala veliko bolj tesnobna kot sem bila prej. Posebej bi to bilo izraženo ko bi mogla iti na trolo ali na blagajno. V času pandemije se moja tesnoba poslabšala. Čeprav nimam težave samo s tesnobo	V času pandemije je bila bolj tesnobna. Posebej bi to bilo izraženo ko bi mogla iti na trolo ali na blagajno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

	menim, da sem v času pandemije postala veliko bolj tesnobna kot sem bila prej. Posebej bi to bilo izraženo ko bi mogla iti na trolo ali na blagajno.			
U5	Ob časih mi je bilo neprijetno hoditi po mestu. Izogibala sem se ljudem.	Ob časih ji je bilo neprijetno hoditi po mestu. Izogibala se je ljudem.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
U6	Živim s fantom v manjšem stanovanju in je bilo v časih dosti težko biti zaprt v tako majhnem stanovanju, ampak sva nekako zdržala.	Živi s fantom ter ji je v časih bilo težko biti zaprta v stanovanju.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
U7	V različnih socialnih situacijah bi opazila, da zelo težko diham. Ko sem šla v lekarno enkrat mi je postalo zelo zelo vroče, nisem mogla normalno dihat, mogla sem iti ven. Podobno mi se zgodilo v trgovini. To se mi še vedno zgodi, ampak ne toliko pogosto.	V različnih socialnih situacijah bi opazila, da zelo težko diha.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

U8	Nekako mi je bilo depresivno in kot, da bi bila neka sivina v mojem življenju v tem času.	Počutila se depresivno.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
U9	Bila sem večinoma v stanovanju, ki nima preveč svetlobe. Posebej pa bi bilo slabo ko so dnevi bili vse krajši in ozračje vse hladnejše, saj se marsikdo zapre med štiri stene. Opustila sem nekako svoje na naravo vezane prostočasne dejavnosti in se kratkočasila s televizijo in hrano.	Bila je večinoma v stanovanju, ki nima preveč svetlobe. Opustila je svoje na naravo vezane prostočasne dejavnosti in se kratkočasila s televizijo in hrano.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U10	Preživljala sem dneve s fantom.	Preživljala je dneve s fantom.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U11	...pandemija je vplivala na moje duševno zdravje negativno, ampak delam na temu, da svoje zdravje krepim zdaj čim več.	Pandemija je vplivala na njeno duševno zdravje negativno, ampak dela na temu, da svoje zdravje krepim zdaj čim več.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

U12	Hodim bolj pogosto v naravno kot prej.	Hodi bolj pogosto v naravno kot prej.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
U13	Hodim spet na ŠENT. Pogosto sem v kontaktu z ljudmi.	Hodi spet na ŠENT. Pogosto je v kontaktu z ljudmi.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
U14	Vsak teden sem šla, ampak odvisno, nekateri teden več, nekateri manj. Hodila sem, odvisno od tega kako bi se počutila. Če sem v slabi koži ne grem.	Hodila je na ŠENT vsak teden, odvisno od tega kako bi se počutila. Če je v slabi koži ne gre.	Pogostost odhodov na ŠENT	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U15	Hodim v dnevni center. Imamo urnik in se udeležim tistih stvari, ki mi najbolj pomenijo. Imamo pogovore ob kavi, telovadbo, gremo na prehod če je lep dan. Hodimo celo na daljše pohode, če je lep dan.	Hodi v dnevni center ter se udeleži tistih stvari, ki ji najbolj pomenijo.	Udeležba na ŠENT-u pred pandemijo	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U16	Pogrešala sem dejavnosti in ljudi zelo, zelo. Kar osamljena sem ratala!	Pogrešala je dejavnosti in ljudi, ratala je osamljena.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

U17	Potem mi je bil kar šok spet iti med ljudi. Psiha je zelo občutljivo področje človeka!	Potem ji je bil šok spet iti med ljudi.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
U18	Gledala sem televizijo, počistila sem kaj, skuhala, šivala sem, poklicala sem koga...	Gledala je televizijo, počistila, skuhala, šivala, poklicala koga...	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U19	Družila sem se s fantom.	Družila se je s fantom.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U20	Poklicala bi mamó ali sestro.	Poklicala bi mamó ali sestro.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
U21	Nekaj časa sem bila samo s fantom in mi je bilo preveč! Pogrešala sem stik z ljudmi. To kar so ljudi doživljali v času pandemije ni nikako	Nekaj časa je bila samo s fantom in ji je bilo preveč! Pogrešala je stik z ljudmi.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

	zdravo za psiho; to ni naravno človeku. Čisto zmedena sem ratala!			
U22	Imela sem le eno večjo stisko in pančne napade, ampak nisem šla na psihiatrijo ali karkoli.	Imela je le eno večjo stisko in pančne napade, ampak nišla na psihiatrijo ali karkoli.	Pogostost stisk v času pandemije	Pomoč in podpora v času pandemije
U23	Sama sebi sem nekako pomagala. Primirila sem se, šla sem z hiše ven.	Sama sebi je nekako pomagala. Primirila se je, šla sem z hiše ven.	Samopomoč	Pomoč in podpora v času pandemije
U24	Pogovorila se s fantom. Bilo mi je v tem trenutku preveč vsega, ampak fant mi vedno pomaga in me primiri.	Pogovorila se je s fantom. Fant ji vedno pomaga in jo primiri.	Podopora	Pomoč in podpora v času pandemije
U25	Iskala sem načine kako se primiriti in pomagati sama sebi. V času pandemije sem se pogosto pomirjala tudi z eteričnimi olji, ki sem jih dodala v <u>toplo</u> kopel ali z njimi odišavila prostor. Rada imam bergamotko, geranijo in jasmin ker imajo antidepresivni učinek	Iskala je načine kako se primiriti in pomagati sama sebi. V času pandemije se je pogosto pomirjala tudi z eteričnimi olji, ki jih je dodala v <u>toplo</u> kopel ali z njimi odišavila prostor.	Samopomoč	Pomoč in podpora v času pandemije

	ali pa kamilico ali sivko.			
U26	...bi lahko tudi njih poklicala, ampak nisem.	Lahko bi v stiski poklicala tudi zaposlene na ŠENT-u, ampak ni.	Zaposleni na ŠENT-u	Pomoč in podpora v času pandemije
U27	Šla sem psihiatru v psihiatrično kliniko. Potekali so normalno.	Šla je psihiatru v psihiatrično kliniko na pregled. Pregledi so potekali normalno.	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
U28	...menim, da je pandemija pustila žig na mojo psiho, predvsem. Opažam, da sem bolj tesnobna po pandemiji	Meni, da je pandemija pustila žig na njeno psiho, predvsem. Opaža, da je bolj tesnobna po pandemiji.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije
U29	Mogoče sem bila malo več aktivna fizično pred pandemijo, ampak delam tudi na temu.	Meni, da je bila več aktivna fizično pred pandemijo, ampak dela tudi na temu.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
U30	V pandemiji sem sama sebi predstavljala največ težav zaradi svojega psihičnega počutja. Povzročalo mi je največ težav to, da se nisem počutila sto procentno zdravo, da bi funkcionirala tako, kot sem si želela.	V pandemiji je sama sebi predstavljala največ težav zaradi svojega psihičnega počutja. Povzročalo ji je največ težav to, da se ni počutila sto procentno zdravo, da bi funkcionirala tako, kot si je želela.	Vpliv na duševno zdravje	Vpliv in posledice pandemije

U31	Motilo me tudi to, da se preveč pozornosti namenilo samo pandemiji.	Motilo jo je tudi to, da se preveč pozornosti namenilo samo pandemiji.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije
U32	Varnostni ukrepi so zahtevali od ljudi določeno obnašanje in testiranje in pogosto so se zgodile gužve kar mi je res povročalo težave!	Varnostni ukrepi so zahtevali od ljudi določeno obnašanje in testiranje in pogosto so se zgodile gužve kar ji je tudi povzročalo težave.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

ODPRTO KODIRANJE – OSEBA V

Zaporedna izjava	Izjava	Pojem	Kategorija	Tema
V1	Jaz pri sebi nisem opazila, da bi se počutila drugače ali, da sem se počutila psihično slabše v času pandemije.	Ni opazila, da bi se počutila drugače ali, da se je počutila psihično slabše v času pandemije.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
V2	Od 1 do 10 bi svoje počutje ocenila z oceno 9.	Od 1 do 10 je svoje počutje ocenila z oceno 9.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
V3	Menim, da sem se jaz zelo dobro znašla v tej situaciji ter sem se uspešno spopadla s stresom.	Meni, da se je zelo dobro znašla v tej situaciji ter se je uspešno spopadla s stresom.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije

V4	Načrtovala sem si vsak dan posebej, pazila sem na prehrano. Našla sem stvari, ki so mi največ pomenile v tem trenutku...stvari, ki so me sprostile in veselile. Ohranila sem svoje duševno zdravje.	Načrtovala si je vsak dan posebej, pazila na prehrano. Našla je stvari, ki so ji največ pomenile v tem trenutku, stvari, ki so jo sprostile in veselile. Ohranila je svoje duševno zdravje.	Samopomoč	Pomoč in podpora v času pandemije
V5	Menim, da je moje psihično počutje bilo isto prej korone in med korono, in tudi po koroni.	Meni, da je njeno psihično počutje bilo isto prej korone in med korono, in tudi po koroni.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
V6	Poskrbela sem vsak dan za dober spanec. Opazila sem, da si med počitkom nabiram pozitivno energijo in po počitku lažje in enostavneje rešujem običajne naloge.	Poskrbela je za dober spanec.	Samopomoč	Pomoč in podpora v času pandemije
V7	Jaz na Šentu poučujem angleščino tako, da sem to zelo pogrešala. Zelo rada delam to delo. V časih sem zaradi tega bila malo depresivna ker sem res to pogrešala, ampak zdaj je to za nami.	Pogrešala je pouk angleščine. V časih je zaradi tega bila malo depresivna ker je res to pogrešala.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

V8	Mogoče sem v časih pogrešala druženja, ampak sem itak bila v kontaktu z nekaterimi ker sem zelo aktivna na Internetu in socialnih omrežjih.	v času pandmije je pogrešala druženje, ampak je bila zelo aktivna na Internetu, in bila v kontaktu z nekaterimi uporabniki s ŠENT-a.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
V9	Nasplošno nisem preveč pogrešala ŠENT-ovih dejavnosti. Lahko bi rekla, da mi je bilo celo še boljše ker smo imeli v popoldanskem času skupine za samopomoč po Zoomu in nas je bilo več kot nas je bilo po navadi. Nekako mi se zdi, da se več ljudi udeležilo ker je bilo bolj enostavno od doma kot pa priti na ŠENT. To mi je bilo super.	Nasplošno ni preveč pogrešala ŠENT-ovih dejavnosti. Meni, da ji je bilo celo še boljše ker so imeli v popoldanskem času skupine za samopomoč po Zoomu in je bilo več uporabnikov kot po navadi.	Vpliv omejenega delovanja organizacije na psihično počutje	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
V10	Kot sem omenila, sem zelo aktivna na Internetu. Rada brskam o stvareh, ki me zanimajo, kar sem počela tudi v času pandemije.	V času pandemije je brkala po Internetu o stvareh, ki jo zanimajo.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije

V11	Brala sem knjige o pozitivnem razmišljanju ker me navdihnejo vsakič! Verjamem, da ni človeka, ki bi si uničil življenje s pozitivno naravnostjo. Prav tako menim, da se pozitivnega razmišljanja, kot vsega drugega, da naučiti. Takšne knjige mi zelo pomagajo v stresnih situacijah ter bi jih priporočila vsakemu.	Brala je knjige o pozitivnem razmišljanju ker jo navdihujejo. Takšne knjige mi zelo pomagajo v stresnih situacijah.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
V12	Pa še dokumentarne filme sem gledala. Vse tematike. Rada imam dokumentarne filme. National Geographic pa podobne.	Gledala je dokumentarne filme.	Alternativa za dejavnosti ŠENT-a	Spremenjen način delovanja nevladnih organizacij v času pandemije
V13	Malo sem jezna ker se nisem več sprehajala in bila fizično aktivna. Občasno sem se zaradi tega počutila slabo.	Bila je jezna in počutila se je slabo ker ni bila bolj fizično aktivna.	Psihično počutje	Psihično počutje v času pandemije
V14	Imela sem ubistvu dve stiski, oziroma dve večji krizi. Stanje mi se poslabšalo dvakrat, ampak menim, da ni	Imela je dve stiski, oziroma dve večji krizi, ampak razlog ni bila pandemija.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije

	bilo zaradi pandemije, ampak sem jaz imela svoje osebne razloge za stisko. Imam osebne težave o katerih nebi želela govoriti.			
V15	Obrnila sem se na mamo in na sestro zato ker poznata celotno situacijo. Mama in sestra mene najbolj poznata in sta prvi osebi na kateri se obrnem v stiski. Imam to srečo, da imamo zelo dober odnos.	Obrnila se je na mamo in sestro ker imajo dober odnos, in jo razumeta.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije
V16	Obrnila sem se tudi na zaposlene na ŠENT-u.	Obrnila se je tudi na zaposlene na ŠENT-u.	Zaposleni na ŠENT-u	Pomoč in podpora v času pandemije
V17	Oni so tudi bili vedno na voljo za pogovor v času pandemije. Pa ne nujno samo v času pandemije, vedno so.	Zaposleni na ŠENT-u so tudi bili vedno na voljo za pogovor v času pandemije. Pa ne nujno samo v času pandemije, vedno so.	Zaposleni na ŠENT-u	Pomoč in podpora v času pandemije
V18	Ja, lahko smo jih poklicali kadarkoli. Vedno si vzamejo čas za pogovor. So	Uporabniki so zaposlene na ŠENT-u poklicali kadar koli. Vedno si vzamejo čas za	Zaposleni na ŠENT-u	Pomoč in podpora v času pandemije

	potrpežljivi in sem jim zelo hvaležna.	pogovor. So potrpežljivi.		
V19	Pa na ŠENT-u je tudi ena mlajša študentka, ki bi jo tudi pohvalila. Tudi z njo sem se rada pogovorila o problemih.	Pa na ŠENT-u je tudi ena mlajša študentka s katero se je pogovorila.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije
V20	Ja tudi za psihiatre, vendar mi bolj pomeni pogovor z mamo in sestro kot z psihiatri.	Poklicala bi tudi psihiatre, vendar ji bolj pomeni pogovor z mamo in sestro kot z psihiatri.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije
V21	Mama in sestra me bolj primirita.	Mama in sestra jo primirita.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije
V22	Psihiatri so tukaj meni bolj za zdravila kot za psihološko pomoč.	Meni, da so ji psihiatri tukaj zaradi zdravil bolj kot za psihološko pomoč in podporo.	Podpora	Pomoč in podpora v času pandemije
V23	Občasno je potekalo po telefonu, ko je šlo za kaj manj pomembnega, recimo za zdravila al pa kakšen nasvet ali vprašanje.	Občasno je potekalo po telefonu, ko je šlo za kaj manj pomembnega, recimo za zdravila al pa kakšen nasvet ali vprašanje.	Potek psihiatričnih pregledov v času pandemije	Psihiatrični pregledi v času pandemije
V24	Prav pregled je potekal v živo kar mi je bilo zelo zelo pomembno	Pregled je potekal v živo ker želi, da psihiater vidi	Potek psihiatričnih pregledov v	Psihiatrični pregledi v

	ker želim, da psihiater vidi moje lice, mimiko, obnašanje, reakcije... edino tako, lahko vidi realno stanje in preceni situacijo. V tem primeru sem dala masko dol.	njenolice, mimiko, obnašanje, reakcije.	času pandemije	času pandemije
V25	V času pandemije sem postala bolj lena in se nisem preveč ukvarjala z fizičnimi aktivnostmi kar je ostalo tudi po koroni. Pred korono sem bila bolj aktivna, se mi zdi.	Meni, da je v času pandemije postala bolj lena in se ni preveč ukvarjala z fizičnimi aktivnostmi kar je ostalo tudi po koroni.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
V26	V času pandemije nisem skrbela za svoj izgled in sem se dosti zredila.	V času pandemije ni skrbela za svoj izgled in se je dosti zredila.	Vsakodnevno življenje	Vpliv in posledice pandemije
V27	Največ težav so mi povzročali ukrepi ker nisem mogla obiskati bivšega fanta in mamo v bolnišnici. To mi je res predstavljalo veliko težav.	Največ težav so ji povzročali ukrepi ker ni mogla obiskati bivšega fanta in mamo v bolnišnici.	Motnje	Vpliv in posledice pandemije

c. Vprašalnik

PSIHIČNO POČUTJE

- Kako ste se psihično počutili v času pandemije COVID-19?

SPREMENJEN NAČIN DELOVANJA NEVLADNIH ORGANIZACIJ

- Kako je omejeno delovanje Ozare/Šenta v času pandemije COVID-19 vplivalo na Vaše psihično počutje?
- Katere storitve Ozare/Šenta ste največ pogrešali v času pandemije COVID-19 in zakaj?
- Katera je bila Vaša alternativa za storitve Ozare/Šenta?

PSIHOLOŠKA POMOČ IN PODPORA

- Koliko pogosto ste doživljali stisko v času pandemije COVID-19?
- Na koga ste se obrnili v stiski v času pandemije COVID-19?
- Koliko so Vam bili v pomoč zaposleni na Šentu/Ozari?

PSIHIATRIČNI PREGLEDI

- Kako so potekali redni psihiatrični pregledi v času pandemije COVID-19?

VPLIV IN POSLEDICE PANDEMIJE

- Na katera področja Vašega življenja je pandemija COVID-19 največ vplivala?
- Kaj Vam je povzročalo največ težav?