

Zakaj preventivna akcija *Dec, duševno zdravje ni hec!*

Poglavitni namen preventivne akcije *Dec, duševno zdravje ni hec!* je ozaveščanje moških o pomenu skrbi za lastno duševno zdravje, kar vključuje tudi **spodbujanje iskanja potrebne psihološke pomoči**, ko se stiska pojavi. Namreč zaradi načina socializacije, ki usmerja moškega, da minimalizira ali ignorira svoja čustva ter ohrani svojo neodvisnost in samozadostnost, se ti odločijo za iskanje strokovne pomoči manj pogosto in pozneje v primerjavi z ženskami oziroma šele ko težave postanejo prehude, da bi jih še naprej ignorirali. Trditev lahko podkrepimo s podatkom, da **zgolj 13 odstotkov moških v obdobju med 16. in 24. letom starosti poišče psihološko pomoč**, če doživlja duševne težave, kar je razlog, da je v tej starostni skupini samomor ena izmed najbolj pogostih oblik smrti. Stopnja obiskov osebnega zdravnika zaradi duševnih motenj v Sloveniji je po poročilu NIJZ-ja iz leta 2006 pri ženskah skoraj dvakrat višja kot pri moških. Delež smrti kot posledica samomora pa je po ugotovitvah WHO-ja znatno večji v primeru moških v primerjavi z ženskami v kar 183 državah po svetu. **Zaradi samomora v Sloveniji umre približno štirikrat več moških kot žensk**, ki je pri moških, starih od 20 do 44 let, **prvi vzrok umrljivosti**.

Iskanje pomoči torej ni v skladu z idejami "moškosti", ki so prevladujoče v naši družbi, torej s predstavami, da mora biti moški ves čas močen, pogumen in samostojen. Posledično se pri posameznikih moškega spola pogosto pojavi strah pred obsojanjem drugih, pred posmehom formalnih institucij in neresnosti jemanja prijavljenih težav, občutek, da jim nič oziroma nihče ne more pomagati, da nimajo vpliva na svoja čustva ipd. Poleg tega imajo pripadniki moškega spola pogosteje težave pri prepoznavanju svojih čustev, občutij, ker so jim nepoznani, prav tako pa tudi **manjšo socialno podporo**, ki se kaže v manjšem številu in manj intimnih odnosih, kot jih imajo ženske. V družbi je prisotna tudi **manjša ozaveščenost o duševnem zdravju moških**, kar je tudi poglavitni razlog, zakaj smo se študenti odločili za izvedbo te akcije.

Naš cilj je torej pomagati razbiti stigmo in ozavestiti posameznike moškega spola o pomenu skrbi za lastno duševno zdravje, kar vključuje tudi iskanje potrebne pomoči. Vaše sodelovanje nam bi pri doseganju zastavljenega cilja neizmerno pomagalo.