

Izazovi mentalnog zdravlja

Ivana Orešković, mag. psych.

Valpovo, 25.10.2023.



O čemu ćemo danas govoriti...

Što je mentalno zdravlje

Kviz o mentalnom zdravlju

Problemi mentalnog zdravlja

Izazovi starije životne dobi

Depresivnost – edukacija i kako si pomoći?

Izazovi i prepreke na putu do mentalnog zdravlja



Što je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi.

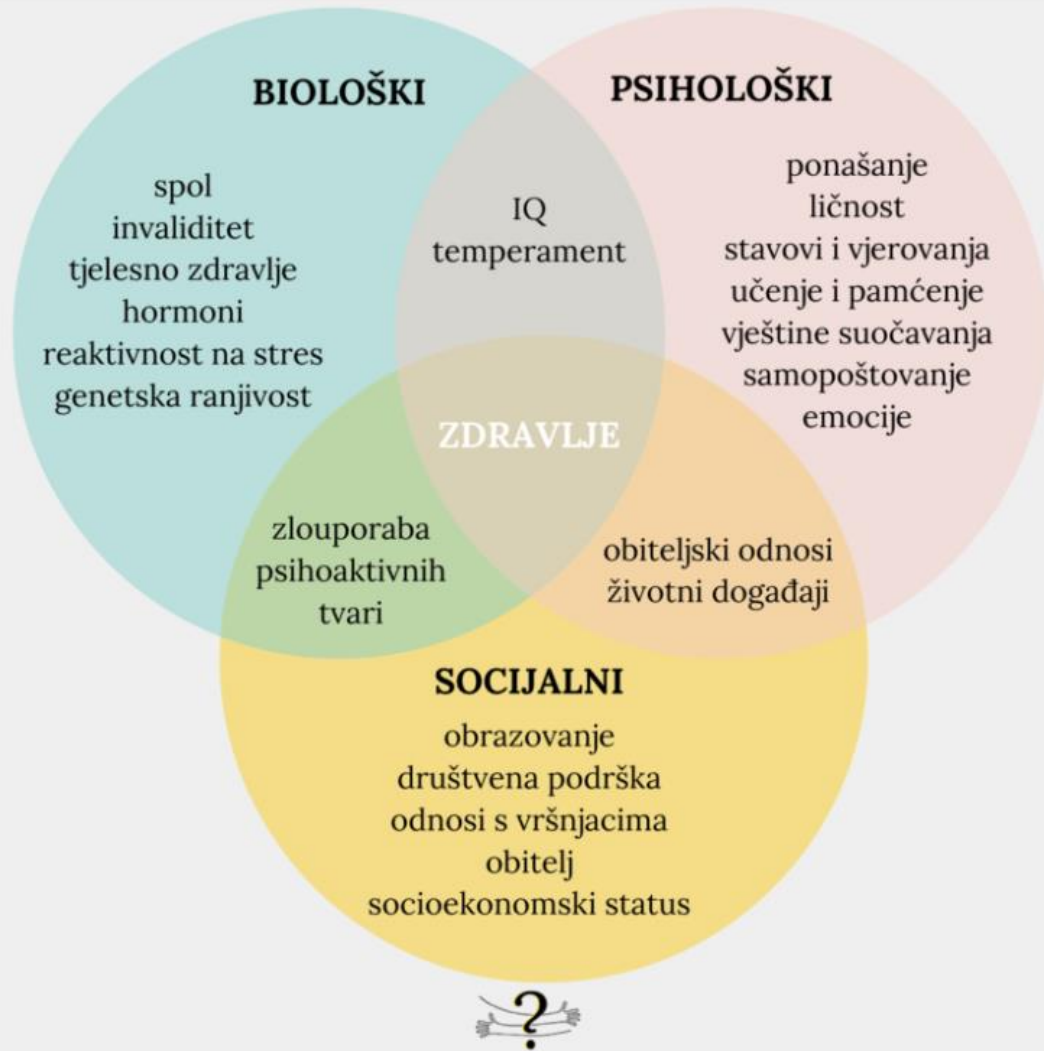
Dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte osobne (subjektivne) dobrobiti:

- emocionalnu dobrobit (osjećaji)
- psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje)
- društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu)
- - tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje)
- duhovnu dobrobit (smisao života).



Biopsihosocijalni model

Kod svakog pojedinca postoji interakcija njegovih bioloških faktora (poput genetike i fiziologije), psiholoških faktora (poput raspoloženja, ličnosti i ponašanja) te socijalnih faktora (poput obitelji i prijatelja, ali i društva u kojem živi te političke i ekonomske situacije) koji zajedno utječu na razinu funkcioniranja.



Kviz o mentalnom zdravlju

		Točno/ netočno
1.	Svatko može sam brinuti o svome mentalnom zdravlju.	
2.	Bolje je ne razgovarati s osobom o onome što ju muči, bit će joj samo gore.	
3.	Ako se osjećamo tužno i bezvoljno, to znači da nismo mentalno zdravi.	
4.	Psihijatrijski lijekovi, jednom kada se počnu uzimati, trebaju se uzimati do kraja života.	
5.	Ako nemamo psihičku bolest, znači da smo mentalno zdravi.	
6.	Pozitivan pogled na život čuva mentalno zdravlje.	
7.	Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja.	
8.	Osobe s mentalnim poremećajima su opasne.	



Istina ili mit?

Svatko može sam brinuti o svome mentalnom zdravlju.

MIT

Ne uvijek. Postoje načini na koje možemo sami brinuti o svom mentalnom zdravlju, no treba znati da ipak nije sve uvijek u našim rukama. Dakle, do određene razine briga je na nama (mi sami odlučujemo kako i koliko ćemo brinuti o svom mentalnom zdravlju), no neke stvari su izvan naše kontrole (npr. jesmo li rođeni u zemlji u kojoj upravo traje rat).

Bolje je ne razgovarati s osobom o onome što ju muči, bit će joj samo gore.

MIT

Osoba osjeća gubitak i tugu bez obzira na to razgovarali mi o tome ili ne. Ako izbjegavamo tu temu i ne razgovaramo o tome, osoba ostaje sama u svojoj muci, što još više može otežati proces tugovanja. Razgovorom o tome pružamo osjećaj da nije sam te dajemo osjećaj podrške i sigurnosti da se može na nekoga osloniti. Iskustva stručnjaka nerijetko potvrđuju potrebu ljudi da se o gubitku govori.



Istina ili mit?

Ako se osjećamo tužno i bezvoljno, to znači da nismo mentalno zdravi.

MIT

Ne nužno. Tuga i bezvoljnost sastavni su dio života svakog od nas i svi se ponekad tako osjećamo. One predstavljaju uobičajenu reakciju na neke situacije (npr. kad izgubimo nekoga, razumljivo je da smo tužni i bezvoljni), no problem može nastati onda kad se konstantno osjećamo tako.

Psihijatrijski lijekovi, jednom kada se počnu uzimati, trebaju se uzimati do kraja života.

MIT

Značajka je lijekova koji se upotrebljavaju u liječenju primjerice depresije da oni počinju djelovati oko tri tjedna nakon početka uzimanja te da je vrlo važno da pacijenti sami ne prekidaju uzimanje lijekova. Lijek se pije određeno vrijeme do poboljšanja funkcioniranja, nakon čega liječnik postupno smanjuje količinu do potpunoga prestanka uzimanja lijeka kako bi organizam privikao na samostalno preuzimanje funkcija u tijelu koje je do tad olakšavao lijek. Lijekovi koji pomažu u smanjenju anksioznost također se uzimaju kraće vrijeme.



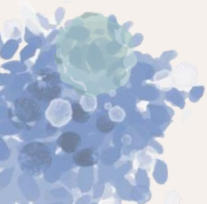
Istina ili mit?

Ako nemamo psihičku bolest, znači da smo mentalno zdravi. MIT

Netočno. Mentalno zdravlje znači puno više od toga da nemamo neku psihičku bolest. Ako se već duže vremena osjećamo tužno i bezvoljno ili nas konstantno muči nešto zbog čega se ne možemo i koncentrirati, ne bismo rekli da smo mentalno bolesni, ali ne bismo rekli ni da smo potpuno zdravi. To zapravo znači da nam je narušeno mentalno zdravlje i tome bismo se trebali posvetiti.

Pozitivan pogled na život čuva mentalno zdravlje. ISTINA

Da, pozitivan pogled na život pomaže mentalnom zdravlju! Međutim, to ne znači da smo uvijek sretni i zadovoljni, nego da možemo na život gledati pozitivno i unatoč problemima. Naravno da to nije uvijek moguće i da je ponekad teško vidjeti nešto dobro u lošoj situaciji, ali je bitno imati na umu da nam to može pomoći da se lakše nosimo s teškim situacijama.





Istina ili mit?

Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja.

ISTINA

Točno! Mentalno zdravlje sastavni je dio zdravlja osobe i povezano je s fizičkim zdravljem.

Osobe s mentalnim poremećajima su opasne.

MIT

Netočno! Nepoznavanje uzroka, simptoma i mogućnosti liječenja mentalnih poremećaja u javnosti i nedostatak osobnog kontakta s pogođenim osobama mogu rezultirati predrasudama i negativnim stavovima prema njima. Osobe s mentalnim poremećajima često doživljavamo kao čudne, zastrašujuće, nepredvidive, agresivne, bez samokontrole, nasilne i opasne, no osoba s mentalnim oboljenjem koja redovito uzima terapiju može živjeti uobičajenim i ispunjenim životom.



PROBLEM MENTALNOG ZDRAVLJA ≠ MENTALNA BOLEST

Problem mentalnog zdravlja

Smetnje (simptomi) koje **nisu toliko izražene** da bi zadovoljile dijagnostičke kriterije mentalnoga poremećaja ili krizne, za život opasne situacije.

Ne vode nužno u dugotrajne probleme mentalnoga zdravlja (poremećaj), ali ako se na njih ne reagira i osobi se ne pruži stručna pomoć i podrška, mogu se razviti u mentalni poremećaj.

Mentalna bolest

Mentalna bolest, odnosno poremećaj, odnosi se na određeno mentalno-zdravstveno stanje koje se dijagnosticira prema definiranim **kliničkim kriterijima**.

Klinički kriteriji uglavnom uključuju izrazite i **dugotrajne smetnje** u emocionalnome doživljavanju, mišljenju, zaključivanju i ponašanju te probleme funkcioniranja u svakodnevnim aktivnostima na poslu i u obitelji.

Koliko su česti problemi mentalnog zdravlja?

Podatci koje prikuplja i objavljuje Svjetska zdravstvena organizacija pokazuju da su problemi mentalnoga zdravlja u porastu.

Depresija je jedan od vodećih zdravstvenih problema u svijetu – češće obolijevaju žene. Osobe s kliničkom depresijom podliježu većemu riziku od počinjenja samoubojstva.

Svake godine, prema procjeni WHO, više od 800 000 osoba sebi oduzme život (otprilike jedna osoba svakih 40 sekunda), a pokušaja

- samoubojstva ima i do 20 puta više.



Što podaci govore o stanju u RH?

Podatci o hospitalizacijama zbog mentalnih poremećaja:

1. mentalni poremećaji uzrokovani alkoholom i psihoaktivnim tvarima (18,1 %)
2. shizofrenija (15,1 %)
3. depresivni poremećaji (13 %)
4. mentalni poremećaji zbog oštećenja i disfunkcije mozga i tjelesne bolesti (7,1 %)
5. reakcije na teški stres, uključujući posttraumatski stresni poremećaj (6,3 %)

Izazovi u starijoj životnoj dobi

INTEGRITET LIČNOSTI

nasuprot

OČAJANJU

- mirenje s vlastitim životom
- osjećaj cjelovitosti, potpunosti, zadovoljstvo svojim postignućem
- svjesnost da putevi koje su slijedili, odbacili ili nisu nikada odabrali bili nužni da bi se oblikovao smisleni životni vijek

- pojavljuje se kada stariji osjećaju da su donijeli previše loših odluka, a preostalo vrijeme je prekratko
- teško prihvaćanje da je smrt blizu
- preplavljenost gorčinom, osjećajem beznađa
- ljutnja i prezir prema drugima

Najčešći problem mentalnog zdravlja u starijoj životnoj dobi



Depresivnost

Što je depresivnost, a što depresija?



DEPRESIVNOST – emocionalno stanje ili raspoloženje koje opisuju osjećaji tuge, neraspoloženja, žalosti i utučenosti.

DEPRESIJA – stanje bolesti u kojem jačina i trajanje žalosti nisu razmjerne životnim okolnostima ili pretrpljenomu gubitku.

Kriteriji za depresiju:

- depresivno raspoloženje veći dio dana
 - značajno smanjeno zanimanje ili uživanje u gotovo svim aktivnostima
 - značajan gubitak težine ili dobivanje na težini
 - nesanica ili pretjerano spavanje
 - psihomotorni nemir ili usporenost
 - umor ili gubitak energije
 - osjećaj bezvrijednosti ili krivnje
 - smanjena sposobnost koncentracije
 - ponavljajuća razmišljanja o smrti
- * pet ili više simptoma kroz dva tjedna ili duže
neprekidno

Učestalost i uzroci depresije

Istraživanja pokazuju da od kliničke depresije pati 2% do 5% starijih osoba, a dodatnih 8% do 16% pokazuje simptome depresivnosti.

Starije osobe koje žive u institucijama pod većim su rizikom za razvijanje kliničke depresije.

Depresija nije znak slabosti, nipošto nije „samo lijenost“ niti osoba može odlučiti da prestane biti depresivna i da se vrati uobičajenom životnom ritmu.

Uzroci depresije (tek djelomično razjašnjeni)

- **biološki:** genetska komponenta, promjene kemijskih prijenosnika informacija u mozgu (važnost lijekova!)
- **socijalni:** kronični stres, traumatski događaji (smrt voljene osobe, prirodne katastrofe), siromaštvo, nezaposlenost, umirovljenje, suočavanje sa smrću
- **psihološki:** postojeće psihičke teškoće (anksioznost, zlouporaba alkohola i drugih psihoaktivnih tvari)
- **tjelesna bolest koja rezultira invaliditetom**

Samoubojstvo u starijoj životnoj dobi – Hrvatska iznad europskog prosjeka

Prema podacima Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo u Hrvatskoj građani stariji od 65 godina češće izvrše samoubojstvo u odnosu na mlađu populaciju.



Zašto je tome tako?

pad životnog standarda kod umirovljenja

svaka treća osoba starija od 65 godina u Hrvatskoj je u zoni siromaštva – financijska ovisnost o djeci

rjeđe posjete od strane djece i unučadi – usamljenost

narušeno tjelesno zdravlje i nedostupnost socijalnih i zdravstvenih usluga

Kako se lakše nositi s depresivnim raspoloženjem (ili depresijom)?

1. Ne postavljajte pred sebe prezahtjevne zadatke – odredite prioritete i činite ono što možete, kad možete.

2. Oporavak zahtijeva vrijeme – ne požurujte sami sebe, to može izazvati osjećaj ljutnje i razočarenja.

3. Bliskim članovima obitelji pokušajte objasniti da od njih ne očekujete rješenje vašeg problema. Međutim, podrška članova obitelji (i bliskih osoba) jako je važna!

4. Tjelesna aktivnost izuzetno je korisna u „podizanju“ raspoloženja. Preporučuju se aktivnosti na otvorenom kao što su: trčanje, plivanje, brzo hodaње, vožnja bicikla i šetnja.

5. Osvijestite da vi niste krivi ukoliko patite od depresije. Depresija je bolest baš kao svaka druga (od kojih obolijevaju mnogi oko vas).

6. Ne očekujte da će ovakvo raspoloženje, posebno ako je riječ o „pravoj“ depresiji, proći samo od sebe. Potražite pomoć!

Važnost duhovnosti i religioznosti

Istraživanja su pokazala da kod osoba starije životne dobi duhovnost, odnosno religioznost imaju jako važnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja.



Duhovnost daje dublji smisao životu, a religija mnogim ljudima daje vjerovanja, simbole i rituale koji vode tu potragu za smislom.

Tjelesno propadanje, više vremena za razmišljanje o smislu života i okupiranost temama vezanim za besmrtnost mogu motivirati starije da potraže unutarnje duhovne resurse.

Osobe starije životne dobi na crkvu i religiju često gledaju kao na snažan izvor socijalne podrške izvan obitelji i unutarnje snage.

Izazovi i prepreke na putu do mentalnog zdravlja

Svjetske studije pokazuju da se samo **manji dio problema mentalnoga zdravlja prepozna na vrijeme**: više od 50 % osoba kojima je potrebna stručna pomoć psihijatra ili psihoterapeuta tu pomoć ne traži.



it's ok
not to be
okay

Mogući razlozi odgađanja traženja pomoći

- bojazan od osude i podcjenjivanje okoline i društva – stigma koja prati osobe s mentalnim teškoćama
- nedostatak informacija i znanja potrebnih za prepoznavanje obilježja mentalno-zdravstvenih problema i moguće mentalne bolesti
- neupoznatost s dostupnom stručnom pomoći

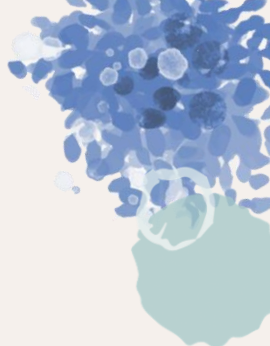
Izazovi i prepreke na putu do mentalnog zdravlja

Kada potražiti pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja?

Ukoliko duže od par tjedana kod sebe zamjećujete:

1. jaku zabrinutost, nervozu, tugu, ljutnju, anksioznost ili apatiju (čini vam se da ništa ne osjećate)
2. zabrinutost za svoje stanje koje vas onemogućava u uspješnom svakodnevnom funkcioniranju
3. velike promjene u ponašanju, stvarima i aktivnostima koje su vas prije veselile i u kojima ste uživali





Literatura

<https://www.kakosi.hr/2020/10/06/depresija-i-distimija/>

<https://www.zdravi-grad-porec.hr/strucna-tema/mentalno-zdravlje-u-starijoj-zivotnoj-dobi/>

Pregrad, J. (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

<https://stampar.hr/hr/vase-zdravlje/depresija-kako-si-mozete-pomoci>

Edukativni materijali programa „PoMoZi da” u sklopu projekta Živjeti zdravo Hrvatskoga zavoda za javno zdravstvo

