

Razumijevanje mentalnog zdravlja




Informativna brošura za vršnjačke edukatore je kreirana u okviru projekta "Otvori um - prekini sigmu" kojeg implementira Centar za psihološku podršku „Sensus“ podržanog od strane LDA Mostar i projekta "Regionalna platforma za učešće i dijalog mladih Balkana" odobrenog u sklopu programa Civil Society Facility, Operating Grants to IPA CSO Associations, Support to regional thematic associations.



The Project is funded
by the European Union





Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. Ono je definisano kao stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, da može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici.

Psihičke smetnje – prolazna stanja emocionalne nelagode i/ili napetosti, najčešće uslovljena okolinskim ili fiziološkim promjenama.

Psihički poremećaji – doživljavanje i ponašanje odstupa od uobičajenog, a samoj osobi i/ili njezinoj okolini, predstavlja smetnju i narušava funkcionisanje.

Psihička bolest – osoba pokazuje znakove trajno narušenog kognitivnog, emocionalnog i socijalnog funkcionisanja.

Psihologija se bavi različitim aspektima psihičkog života kao npr. kakve stavove imamo, kako pamtimo, što utječe na naše ponašanje i osobine... Samo jedan njen segment, klinička psihologija, bavi se proučavanjem i liječenjem psihičkih bolesti i pružanjem psihološke pomoći.

PSIHOLOG - PSIHIJATAR

Psiholozi stiču obrazovanje na Odsjecima za psihologiju (najčešće su Odsjeci za psihologiju u okviru Filozofskih fakulteta) dok psihijatri prvo završavaju medicinski fakultet na nekom od medicinskih fakulteta, a potom odabiru specijalizaciju iz psihijatrije .

Psiholozi se ne bave farmakoterapijom i ne mogu Vam davati „tablete“, za razliku od psihijatara koji su liječnici i imaju mogućnost pacijente „liječiti tabletama“.

I psiholozi i psihijatri se bave psihopatologijom (liječenjem psihičkih poremećaja) ali načelno psiholozi se bave „zdravim ljudima“ koji imaju određene dvojbe ili psihičke poteškoće, a psihijatri osobama s ozbiljnim psihičkim poteškoćama .Uz dodatne edukacije i psiholozi i psihijatri se mogu baviti psihoterapijom. Psiholozi rade u različitim institucijama (škole, bolnice, poduzeća, vojska, policija, vrtići, savjetovaništa i sl.) a psihijatri gotovo isključivo u bolnicama.

Šta je to psihološko savjetovanje?

Psihološko savjetovanje kao oblik podrške pri suočavanju s poteškoćama predstavlja jedan od načina pristupanja problemu uz pomoć i vođenje stručnjaka.

Radi se o kratkoročnoj vrsti pružanja psihološke podrške koja podrazumijeva aktivan, saradnički odnos koji se odvija tempom od obično jedne seanse sedmično, s trajanjem od jednog do nekoliko susreta, pa sve do nekoliko mjeseci/godina. Ipak, količina dolazaka u najvećoj mjeri je određena postavljenim ciljevima koji su neizostavan dio ovoga procesa.

Psihološko savjetovanje je namijenjeno svima onima koji imaju poteškoća u rješavanju problema svakodnevnog života (porodični ili partnerski odnosi, problemi u učenju ili radu, problemi vezani za nedostatak samopouzdanja, samopoštovanja ili motivacije, neprilagođenost, rješavanje problema vezanih za anksioznost, depresivnost, napade panike, agresivnost i sl.), ali i svima onima koji žele da bolje upoznaju sebe, rade na ličnom rastu i razvoju, razviju postojeće ili otkriju nove potencijale, te steknu nove uvide o sebi i drugima...

Mitovi i činjenice o mentalnom zdravlju



Mit: Mentalni poremećaj pogađa mali broj ljudi

Činjenica: 1 od 4 osobe imaju ili će imati iskustvo mentalnih problema i poremećaja. Pogađa ljude svih starosnih skupina, obrazovanja, staleža i iz različitih kulturnih skupina.

Mit: Mentalno oboljenje je uzrokovano slabošću pojedinca.

Činjenica: Mentalno oboljenje nije karakterna osobina. Uzrokovano je genetskim, biološkim, socijalnim i okolinskim faktorim. Traženje i prihvatanje pomoći je znak hrabrosti.

Mit: Ljudi sa mentalnim bolestima nikada ne ozdrave.

Činjenica: Uz pravu pomoć i podršku zajednice, većina oboljelih se oporave i mogu voditi produktivan i ispunjen život.

Mit: Ljudi sa mentalnim poteškoćama se mogu sami izvući iz toga

Činjenica: Mentalna bolest nije uzrokovana ličnom slabošću i ne može se liječiti samo vlastitim snagama. Potrebna je stručna pomoć i podrška okoline.

Mit: Ljudi sa mentalnim oboljenjima su nasilni i opasni.

Činjenica: Ljudi oboljeli od psihičke bolesti nisu nimalo više nasilniji ili opasniji od ostatka populacije. Ljudi sa mentalnim oboljenjem više su skloniji samoozljeđivanju ili su žrtve nasilja.

Mit: Osobe oboljele od mentalnih poremećaja trebaju biti smještene u bolnicu.

Činjenica: Uz odgovarajući tretman i podršku, ljudi sa mentalnim oboljenjima žive uspješno u svojoj zajednici. U stvari, velika većina njih živi samostalno u svojoj sredini.



ČESTINA I UZROCI JAVLJANJA

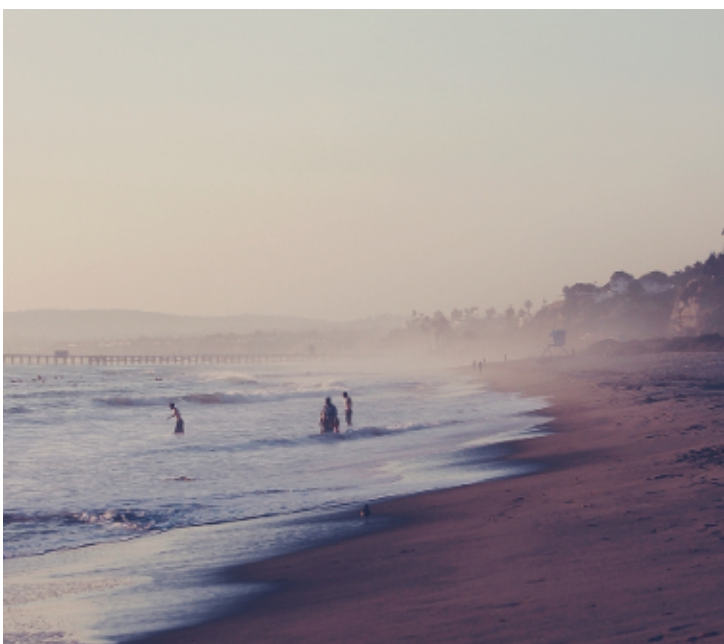
Psihički poremećaji nisu rijetki u populaciji. Epidemiološki podaci govore da će se u prosjeku 1 od 4 osobe tokom života suočiti s psihičkim smetnjama, a 1 od 5 će imati poteškoće koje se mogu dijagnosticirati kao psihički poremećaj ili bolest (Davison i Neale, 1998).

Psihičke bolesti se najčešće prvi put pojavljuju do 24. godine života (Hunt i Eisenberg, 2010), te su stoga studenti posebno ranjiva skupina.

Uzroci psihičkih poremećaja i bolesti: biopsihosocijalni model (Engel, 1977)

Prema kojem su **biološki, psihološki i socijalni** čimbenici jednako važni za razvoj bolesti, kao i za očuvanje zdravlja.

NAJČEŠĆI MENTALNI POREMEĆAJI



Vrste poremećaja koji mogu imati značajan nepovoljni uticaj na školski uspjeh:

- Anksioznost;
- Poremećaji raspoloženja;
- Poremećaji hranjenja;
- Zloupotreba psihoaktivnih sredstava;
- Samoubistvo i samoozljeđivanje.



Šta se možemo učiniti na nivou šire društvene zajednice?

Najbolje što se može učiniti na nivou šire društvene zajednice je širenje znanja o psihičkim bolestima preko medija, javnih tribina te drugih oblika edukacije.

Važno je prepoznati znakove koji upućuju na psihičku patnju. Ove znakove prvi mogu prepoznati nastavnici, kolege, prijatelji i rodbina.

Znakovi se najčešće ne javljaju izolirano, već u skupinama i predstavljaju **promjenu u odnosu na prethodno ponašanje.**

Uočite li se znakovi psihičkih smetnji, potrebno je pružiti **prvu psihološku pomoć:**

- Procijenite rizik od samoubistva ili povređivanja;
- Slušajte, nemojte osuđivati;
- Informišite i pružite ohrabrenje;
- Hrabrite osobu da traži profesionalnu pomoć;
- Osnažujte osobu da koristi sve dostupne resurse podrške.