

DUŠEVNO ZDRAVJE IN VIRI POMOČI V ČUSTVENI STISKI

Zdravje v vrtcu

Ljubljana, 8. november 2016



Nuša Konec Juričič

Vsebina današnjega predavanja

1. Duševno zdravje
2. Epidemiološki podatki o duševnem zdravju
3. Krepitev in varovanje duševnega zdravja
4. Ko **nas** stiska stiska

1 Duševno zdravje

SZO:

Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.



Dr. Mikuš Kos:

Duševno zdravje opredeljujejo človekovo notranje psihično stanje, kot so sreča, zadovoljstvo, samospoštovanje, njegovi odnosi z drugimi, njegovo delovanje ter sposobnost, da obvladuje svoje življenje in se uspešno sooča z različnimi situacijami, obremenitvami in težavami.

POZITIVNO DUŠEVNO ZDRAVJE, DUŠEVNO BLAGOSTANJE



SLABO DUŠEVNO ZDRAVJE, SLABO DUŠEVNO BLAGOSTANJE

2 Epidemiološki podatki o duševnem zdravju

Večina otrok in mladostnikov je duševno zdravih (nimajo duševne ali vedenjske motnje).

- 88,8 % 11-,13- in 15 - letnikov svoje zdravje ocenjuje kot dobro ali odlično in 87,8 % je zadovoljnih s svojim življenjem. (Raziskave HBSC – Samoocena (duševnega) zdravja in počutja, odnos do telesa 11-, 13- in 15-letniki (Vir: <http://www.nijz.si/sl/publikacije/>)
- 60% mladostnikov v starosti 16-19 let svoje duševno zdravje ocenjuje kot zelo dobro ali odlično (Mladina 2013)
- 78,8% mladostnikov 15-19 let ima visoko raven vitalne energije, kar pomeni, da se pogosto čutijo polni življenja, polni energije in redko zdelani, utrujeni ali izžeti (EHIS 2007)
- Nimamo podatkov o + duševnem zdravju za skupino otrok pod 11 let.

- 27,9 % mladostnikov poroča o rednem doživljanju vsaj dveh psihosomatskih simptomov
- glavobol, bolečine v želodcu, bolečine v hrbtu, občutje, da si na tleh, razdražljivost, nervoza, nespečnost, omotica/vrtoglavica (Raziskave HBSC).
- Najpogostejši psihosomatski simptomi, ki se pojavljajo približno pri 20% mladostnikov, so nespečnost, nervoza in razdražljivost.
- V obdobju 2002–2014 se je pomembno povečalo redno doživljanje vsaj dveh psihosomatskih simptomov, med posameznimi simptomi pa se je povečalo doživljanje občutja potlačenosti oz. tega, da si na tleh.

- 22,8 % mladostnikov poroča o občutkih depresivnosti v zadnjem letu (Ali si bil/a v zadnjih 12 mesecih kdaj dva ali več tednov zapored skoraj vsak dan tako žalosten/-tna ali obupan/-a, da si prenehal/-a opravljati nekatere običajne dejavnosti).
- 15,5 % 15-letnikov je poročalo o samomorilnih mislih v zadnjem letu (»Ali si v zadnjih 12 mesecih kdaj resno razmišljal/-a o tem, da bi poskušal/-a narediti samomor?«).
- Občutki depresivnosti s starostjo pomembno naraščajo.
- Dekleta pogosteje poročajo o občutkih depresivnosti in samomorilnih mislih kot fantje.

- Raziskave prevalence duševnih motenj v svetu poročajo, da od 10 do 20% otrok, starih med 5 in 14 let, izpolnjuje diagnostične kriterije vsaj ene duševne motnje.
- Polovica vseh duševnih motenj, ki jih diagnosticirajo kadarkoli tekom življenja, se začne do 14. leta starosti, do 24. leta starosti pa naj bi se začelo že tri četrtine duševnih motenj (D. Knopf, M. Jane Park, & Tina Paul Mulye: The Mental Health of Adolescents: A National Profile, 2008).
- Epidemioloških podatkov o prevalenci duševnih motenj v otroštvu v Sloveniji nimamo.

Preliminarni podatki zunaj-bolnišnične statistike v Sloveniji v obdobju 2008 – 2014:

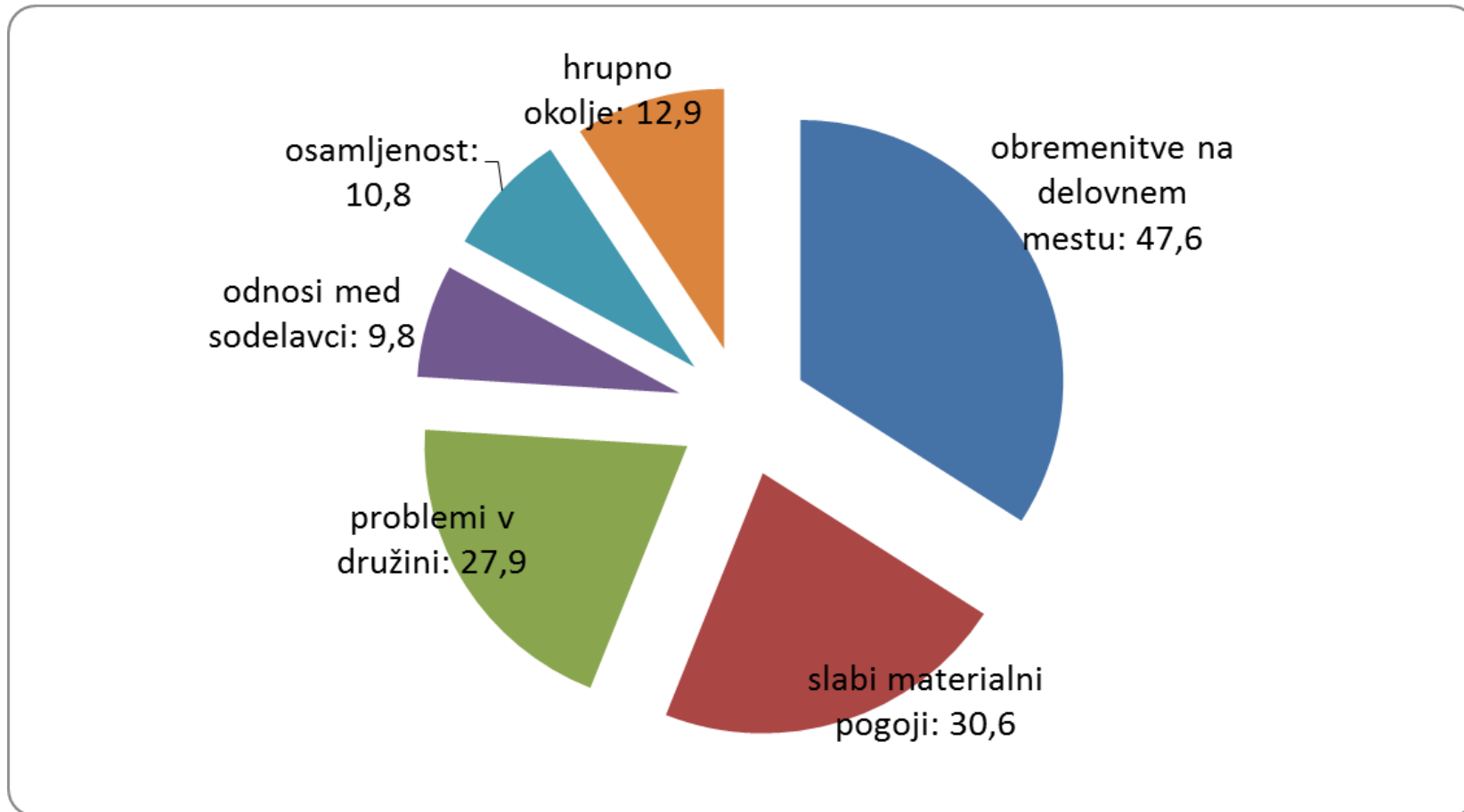
- **porast števila obiskov otrok in mladostnikov (od 0 do 19 let) zaradi težav duševnega zdravja** tako na primarni kot sekundarni ravni
- **porast števila obiskov največji pri otrocih starih do 5 let**
- stopnja prvih obiskov na obeh ravneh najvišja v starostni skupini od 15 do 19 let, najnižja v skupini od 0 do 5 let;

Najpogosteje zabeležene težave v starostni skupini **od 0 do 5 let**:

- specifične razvojne motnje pri govorjenju in jezikovnem izražanju
- druge vedenjske in čustvene motnje, ki se začnejo navadno v otroštvu
- tiki
- hiperkinetična motnja
- ter pervazivne razvojne motnje (avtizem, Aspergerjev sindrom)

Pogostost težav v duševnem zdravju pri odraslih narašča

Stres: 30% odraslih zelo pogosto oz. vsakodnevno doživlja stres, ki ga težko obvladujejo, delež se povečuje (raziskava CINDI Slovenija med leti 2001 in 2012)

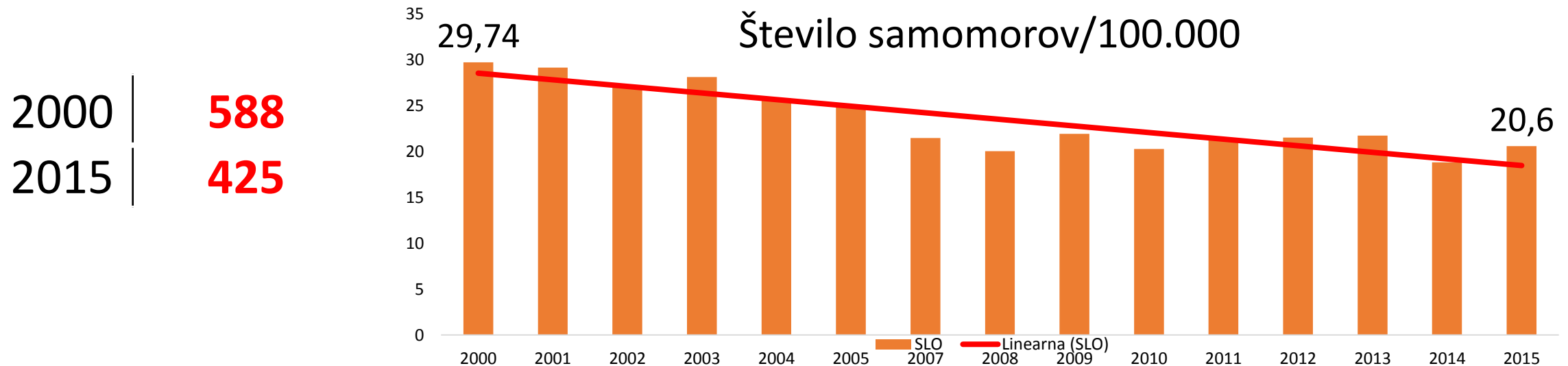


Depresija: 14,5% odraslih

Anksiozne motnje pri odraslih:

- generalizirana anksiozna motnja: 3 do 5 %
- panična motnja: 1,5 do 3 %
- socialna fobija: 3 do 13 %
- agorafobija: 0,6 - 6 %

Samomor: stori med 400 in 500 oseb na leto



3 Krepitev in varovanje duševnega zdravja

Varovanje duševnega zdravja vključuje tri medsebojno povezane in delno prekrivajoče se komponente: **promocija (krepitev) duševnega zdravja, zgodnje odkrivanje duševnih motenj in zdravljenje duševnih motenj.**

Duševno zdravje se, tako kot celotno zdravje, dotika ne le zdravstvenega sektorja, temveč vseh sektorjev ter politik.

Individualni dejavniki za duševno zdravje

VAROVALNI DEJAVNIKI	DEJAVNIKI TVEGANJA
<p>Optim</p> <p>Mora</p> <p>Vredn</p> <p>Skrb</p> <p>Dobr</p> <p>Spret</p> <p>Socia</p> <p>Čustv</p> <p>Dobr</p> <p>Komu</p>	<p>Pesimizem</p> <p>Kronična bolezen</p> <p>Slabo zdravje v otroštvu</p> <p>Fizične in/ali intelektualne manjzmožnosti</p> <p>Negotovi stil navezanosti v otroštvu</p> <p>Slabe socialne spretnosti</p> <p>Čustvena nedozorelost</p> <p>Nizka samopodoba</p> <p>Impulzivnost</p>

VRTEC KREPI

- SKRIB
- VZGOJA
- DNEVNI RITEM
- RAZLIČNE AKTIVNOSTI
- IGRA
- PRAVLJICE

Dejavniki družine za duševno zdravje

VAROVALNI DEJAVNIKI	DEJAVNIKI TVEGANJA
Starševska toplota, naklonjenost Nav Poc Var Zdr Vis Mc Ekc	Odsotnost enega/obeh staršev Smrt družinskega člana Socialno neprilagojeni starši Nerazumevanje med staršema Dolgotrajna brezposelnost, revščina Kriminal, nasilje, zloraba Zloraba substanc pri starših Duševna bolezen pri starših Slab nadzor staršev Socialna izolacija družine Pomanjkanje topline in naklonjenosti

VRTEC KREPI

- DOBRA KLIMA V VRTCU
- SESTANKI S STARŠI
- AKTIVNOSTI ZA STARŠE
- PODPORA OB TEŽAVAH
- SEZNANJANJE Z VIRI POMOČI

Dejavniki vrtčevskega in šolskega okolja za duševno zdravje

VAROVALNI DEJAVNIKI	DEJAVNIKI TVEGANJA
Dobra klima med zaposlenimi	Slaba klima – zaposleni - straši
Dobra klima zaposleni - starši	Slaba navezanost na šolo
Občutek pripadnosti skupini	Zavračanje otroka s strani vrstnikov
Realna (visoka) pričakovanja	Članstvo v deviantnih vrstniških skupinah
Ponudba različnih aktivnosti	Učni neuspeh
Individualni dosežki in napredovanje otroka	Pogoste menjave vrtca, šole
Jasne meje	Trpinčenje
Zahtevana odgovornost in podpora drugim	
Priložnosti za uspeh	

Dejavniki širšega okolja za duševno zdravje

VAROVALNI DEJAVNIKI		DEJAVNIKI TVEGANJA
Dostop stanovalni Fizični Ponudba Ponudba Socialna Socialna	VRTEC KREPI <ul style="list-style-type: none">• SODELOVANJE V SKUPNOSTI• OPOZARJANJE PRISTOJNIH	oda, Slab dostop do osnovnih dobrin in storitev Nepravičnost in diskriminacija Socialna neenakost, neenakost spola, Vojne, naravne nesreče



DELO

DRUŽINA, BLIŽNJI



PRIJATELJI

ZDRAVJE

HOBII

4. Ko nas stresa stres

Stres je normalen odziv organizma na realno ogrožajoče ali navidezno ogrožajoče stresorje.

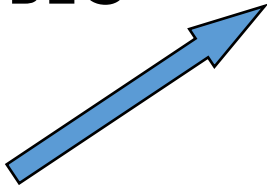
Stresor - oseba, dogodek, predmet, čustva - ki sproži stresno reakcijo.

Je psiho-nevro-endokrinološka reakcija, ki se sproži v naših možganih.

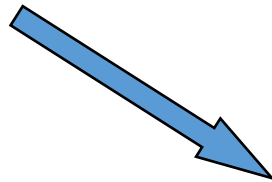
Reakcija na stresor – boj ali beg

- porast krvnega tlaka
- porast srčnega utripa
- pospešeno in plitvejšo dihanje
- povečana napetost mišic
- tresenje
- povišan sladkor v krvi
- potne in hladne dlani
- široke zenice
- usmerjena pozornost

BEG



BOJ



Od česa je odvisen naš odziv
na stresor?

- vrsta stresorja
- naših izkušenj
- naše osebnosti
- našega socialnega omrežja
- našega zdravja, bolezni

Vrste stresorjev

Zunanji

- delovno okolje – vodilni, preobremenitve, neenake obremenitve, neizpolnjenost, možnost pred izgubo službe, prerazporeditve, nejasna pravila in pričakovanja, negotovost, nevarnosti, delovno okolje
- domače okolje – delo, odnosi, skrbništvo
- okolje - promet, vrste...
- poškodbe, težko delo...

Notranji

- visoka pričakovanja do sebe, drugih
- perfekcionizem
- strah
- pretirana ustrežljivost
- neurejeni, neprijetni odnosi in čustva
- bolezni

Kdaj je stres nevaren?



- ko je stresor zelo močan
- ko je stresor dolgo časa prisoten
- ko si stresorji sledijo brez premora

Kako prepoznati, da smo v stresu

Telo

- neenakomerno bitje srca
- občutek pomanjkanja zraka
- bolečina v prsih
- zaprtost, driske
- zakrčenost in bolečina mišic (vrat, križ, rame...)
- glavoboli
- krči, tiki, napeta čeljust, škripanje z zobmi
- pogosto uriniranje
- notranji nemir
- potreba po stalnem premikanju (noge, roke, prsti...)
- težave s spanjem

Vedenje

- zadirčnost
- glasnost
- prepirljivost, impulzivnost
- zmanjšana koncentracija
- raztresenost
- opuščanje druženja
- opuščanje skrbi zase (dopust, rekreacija, nega..)
- pogosto poškodovanje, stalež
- izguba želje po spolnosti
- poseganje po zdravilih, alkoholu, cigaretah, drugih drogah, sladkarijah
- slabše opravljene delo, napake

Misli

- „frajer“ sem, res veliko zmorem
- pa saj brez mene sploh ne zmorejo
- samo še tole stvar speljem, potem bo boljše
- saj bom še znorel/a
- spet nekaj hočejo od mene
- pa saj nisem stroj
- preveč je vsega
- ne morem biti na treh koncih naenkrat
- naj se vsi nekam „speljejo“ in me pustijo

Čustva

- (ne)zadovoljstvo
- jeza
- napetost
- pretirana občutljivost
- občutki krivde
- jok, ko je vsega preveč
- prestrašenost

Bolezni, povezane s stresom

- pogosta vnetna obolenja (dihal, prebavil..), alergije
- avtoimunska obolenja
- težave s kožo in lasmi (suha, pordela, izpuščaji..)
- težave z ožiljem in srcem – ateroskleroza, visok tlak, motnje ritma, bolečine, infarkt srca
- sladkorna bolezen
- debelost
- rak
- depresija
- izgorelost



Kako se lahko spoprimemo s stresom?

1 Prepoznati znake in odkriti stresorje

- simptomi v telesu, mislih, vedenju, čustvih
- **kritičnost do sebe in drugih**
- zunanji, notranji stresor, ali kombinacija stresorjev
- preiskave

2 Zdraviti pridružene bolezni



3 Izbrati načine za obvladovanje stresa

Vedenje, delovanje

- ✓ jasni cilji, odgovornosti, obremenitve
- ✓ sprotno, pametno reševanje problemov
- ✓ načrtovanje časa
- ✓ **konstruktivna komunikacija**
- ✓ asertivnost, naučiti se reči "NE „
- ✓ spreminjanje pričakovanj/perfekcionizma
- ✓ **nimamo vpliva - sprejmimo situacijo**
- ✓ izogibanje stresnim situacijam

- **sproščanje**

- ✓ dihalne tehnike
- ✓ progresivna mišična relaksacija
- ✓ imaginacija
- ✓ zaustavljanje negativnih misli
- ✓ joga

- ✓ branje, glasba
- ✓ druženje



- **zdrav življenjski slog**

- ✓ zdrava prehrana
- ✓ izogibanje alkoholu, cigaretam in drugim drogam
- ✓ dovolj počitka in spanja
- ✓ redna rekreacija
- ✓ delo, pomoč pri opravilih
- ✓ hobiji
- ✓ **druženje**



Ko ne zmoremo sami



Primer 1:

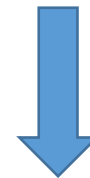
Huda bolečina v ledvenem delu pri ženskih srednji let, ne odziva se na tablete, ki jih ima doma.




POKLIČITE 112
(prva pomoč, nujna
medicinska pomoč)

Primer 2:

Huda čustvena stiska ženske srednjih let, ki se iz službe ne vrne domov, v „sms“ hčeri sporoči, da je pri mami in da ne vidi več izhoda, saj je partner neznosen. Hči ne ve, kaj storiti...



POKLIČITE „115“
(prva psihološka pomoč,
navodila kako ukrepati)



**KAM IN KAKO
PO POMOČ V
DUŠEVNI STISKI**

Ljubljana 2016

Vzpostavitev delavnic za podporo duševnemu zdravju

V vseh zdravstvenih domovih (v zdravstvenovzgojnih centrih/Centrih za krepitev zdravja v zdravstvenih domovih). Financira Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije.

2014 Podpora pri spoprijemanju z **depresijo**

2016 Podpora pri spoprijemanju s **tesnobo**
Spoprijemanje s **stresom**
Tehnike sproščanja

- napoti vas osebni zdravnik, sestra v referenčni ambulanti, psihiater
- v delavnico za tehnike sproščanja in stres se lahko prijavite sami

Namen (psihoedukativnih) delavnic:

- seznanitev z boleznijo – boljše razumevanje, boljše sodelovanje pri obravnavi motenj,
- zmanjševanje stigme,
- podpora terapiji,
- motivacija k dejavnostim, ki ohranjajo zdravje,
- krepitev veščin spoprijemanja s stresom, obvladovanja misli in čustev,
- izmenjava izkušenj, medsebojna podpora med udeleženci,
- izboljšanje stanja.




Mreža svetovalnic MOČ

- **Svetovalnice so namenjene posameznikom, parom, družinam, ki doživljajo stiske, ki jih sami ne obvladujejo več.**
 - stiske v partnerskih in družinskih odnosih,
 - stiske ob različnih življenjskih preizkušnjah in krizah,
 - izguba smisla življenja,
 - stiske zaradi hude bolezni, invalidnosti,
 - samomorilne misli,
 - odvisnosti.
- Svetovanje izvajajo **usposobljeni in supervizirani svetovalci in svetovalke, psihologi, psihoterapevti.**
- Naročimo se po telefonu, e-pošti, **napotnica ni potrebna.**

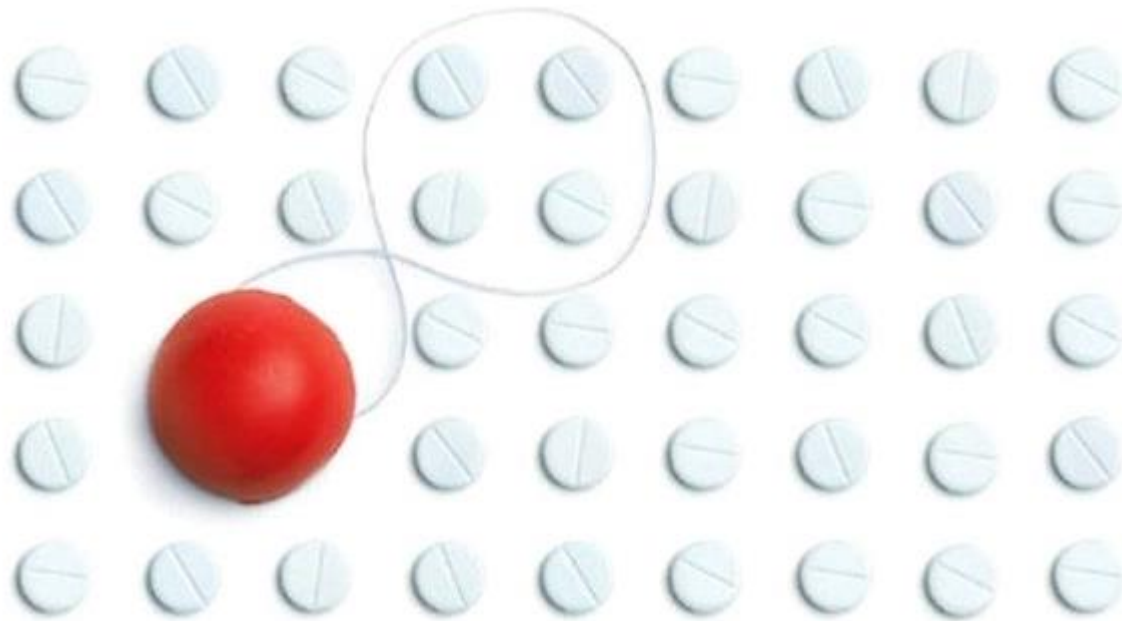


MREŽA SVETOVALNIC MOČ



-  nujno potrebne
-  nove po projektu
-  obstoječe

Priporočena doza smeha –
najmanj 1x dnevno.



HVALA ZA VAŠO POZORNOST

