

VODIČ ZA PACIJENTE I ČLANOVE NJIHOVIH PORODICA

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA  
•  
KAKO ŽIVETI SA MENTALNOM BOLEŠĆU



## NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA

Prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO), mentalno zdravlje je „stanje blagostanja u kome osoba realizuje sopstvene kapacitete, u kome može da izlazi na kraj sa uobičajenim životnim stresorima, da radi produktivno i ispunjeno, kao i da je sposobna da doprinosi sebi i svojoj zajednici“. Kako je još Frojd rekao, mentalno zdrava osoba je ona koja je u stanju da voli i da radi.

Zdravlje predstavlja, ne samo odsustvo bolesti, već i spoj telesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja. Dakle, **nema zdravlja bez mentalnog zdravlja**.

Drugim rečima, mentalno zdravlje podrazumeva emocionalnu stabilnost, odnosno zdrave emocionalne odnose sa drugim osobama i u krajnjoj instanci, mentalno zdrav pojedinac je radno efikasan i produktivan u zajednici, dakle, u stanju je da ostvaruje svoje ciljeve u skladu sa raspoloživim resursima.

## KRITERIJUMI MENTALNOG ZDRAVLJA

- sposobnost realnog sagledavanja sebe
- ostvarivanje sopstvenih potencijala
- efikasna samokontrola
- autonomija
- odsustvo distorzije u percepciji
- adaptibilnost na problemske situacije

## FAKTORI KOJI UTIČU NA MENTALNO ZDRAVLJE

- **spoljašnji** (egzogeni): sredina, okruženje, uslovi života, traumatska iskustva – gubitak, zlostavljanje kao i zloupotreba supstanci.
- **unutrašnji** (endogeni): biološke i genetske predispozicije, kao i tzv. „negativne osobine“ ličnosti, odnosno vulnerabilnost.

Kako i u kojoj meri će oni dovesti do razvijanja mentalnog poremećaja zavisi od individue, odnosno sam razvoj i načini poremećaja mentalnog zdravlja razlikuju se od osobe do osobe. Nažalost, u trci sa brzim tehnološkim napredkom i nemilosrdnom tržišnom ekonomijom, neizvesnost, strepnja za egzistenciju, briga o namilijima i mnogi drugi stresogeni faktori ostavili su traga na psihofizičkom polju svakog čoveka, te tako doveli i do porasta mentalno obolele populacije. Naučnici ističu da su mentalni problemi češći uzroci oboljevanja i preranog umiranja nego somatske bolesti.

## POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE

Dobar osećaj o samom sebi, osećaj sopstvene vrednosti i samopoštovanje, svest o svojim osećanjima i prihvatanje osećanja, sposobnost da se menjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom, bavljenje produktivnim aktivnostima koje nam pomažu da se razvijamo i rastemo, sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa.

## TEŠKOĆE MENTALNOG ZDRAVLJA

- privremena reakcija na bolan događaj, stres ili spoljašnji pritisak
- dugoročno psihičko stanje koje ima značajan uticaj na funkcionisanje pojedinca
- simptomi zloupotrebe alkohola, droge ili manjka sna

## PROMENE KOJE SE MOGU PRIMETITI KOD OSOBE S TEŠKOĆAMA U PODRUČJU MENTALNOG ZDRAVLJA

- **Promene ponašanja** – odstupanje od uobičajenog načina funkcionisanja kao što su povlačenje iz društvenog kontakta, slab učinak na poslu, promene u navikama spavanja, nepohađanje nastave, nepridržavanje rokova, promene u navikama

hranjenja (prejedanje ili potpuni gubitak apetita), povećano korišćenje duvana, alkohola ili droga, haotična i nepredvidiva ponašanja.

- **Promene u izgledu** – promena telesne težine, bled, umoran ili zabrinut izgled, dojam da osoba ne brine o sebi, izgleda zapušteno, neuredno ili zanemareno.
- **Emocionalne promene** – ekstremne promene raspoloženja nekarakteristične za osobu, razdražljivost, uzrujanost, preosetljivost, povremeni napadi panike, osećanje bespomoćnosti i beznadežnosti, povećanje ili gubitak libida.
- **Kognitivne promene** – kontinuirano negativno razmišljanje, poteškoće sa koncentracijom, teško praćenje razgovora, pogrešno razmišljanje, deluzije ili halucinacije, gubitak stvarnosti, misli o samopovređivanju itd., samo su neki od mnogobrojnih problema koje zahtevaju adekvatnu stručnu pomoć i blagovremeno javljanje nekom od centara za mentalno zdravlje.

Ponekad osoba nije u stanju da sama prepozna sopstvene tegobe, te je potrebno da joj neko iz okoline, najčešće članovi porodice, ukažu na to. Neki poremećaji se javе jednom, u vidu jedne epizode, neki poremećaji imaju trend vraćanja, a neki su hronični. Psihijatrijski poremećaji se leče farmako i/ili psihoterapijom. Uspešnost terapije zavisi od mnogo faktora, a na prvom mestu od spremnosti i posvećenosti lečenju.

Mentalni poremećaji mogu da se javе bez obzira na pol, uzrast, nacionalnu ili versku pripadnost, socio-kulturološki ili ekonomski status. Prvi znakovi teškoća i problema mentalnog zdravlja često se javljaju u ranijoj dobi te imaju značajan uticaj na kvalitet života u mlađoj i odrasloj dobi, ako ne dobiju odgovarajući tretman. Imati psihijatrijsku „dijagnozu“, isto je kao i imati dijagnozu kardiološke, endokrinološke ili bilo koje druge bolesti.

Ne zaboravimo da i mi sami svakodnevno možemo učiniti male stvari koje će mnogo značiti očuvanju mentalnog zdravlja i psihološke dobrobiti. Neki od tih koraka podrazumevaju brigu o somatskom zdravlju, izdvajanje vremena za sebe, za opuštanje i razmišljanje o sebi, redovno smejanje, prepoznavanje i nošenja sa stresom, kao i blagovremeno traženje pomoći kada nismo u stanju da se sami izborimo sa problemima.

## OSLOBODIMO SE STIGME!

Nije sramota ponekad biti slab i tražiti oslonac i pomoć, obratiti se psihologu, psihoterapeutu, psihijatru i drugim stručnjacima za mentalno zdravlje. Čovek može biti i jeste aktivni kreator sopstvenog kvaliteta života!



## KAKO ŽIVETI SA MENTALNOM BOLEŠĆU

Porodice mentalno obolelih osoba često navode da se osećaju bespomoćno, opterećeno. Osim toga, briga o obolelom podrazumeva i specifičan odnos obolelog člana porodice i onoga koji brine o njemu. Oboleli je u naglašeno zavisnoj poziciji, dok onaj koji brine ima veliku odgovornost. Ovakav odnos je neravnotežan, često povezan sa doživljajem „opterećenja“ kod onoga koji brine o obolelom članu, dok on/ona neretko oseća krivicu i frustriranost.

Porodice sa mentalno obolelim članom žale se često na doživljaj socijalne izolacije porodice, stigmatizaciju, nedostatak društvene svesti o mentalnim bolestima. Izostanak socijalne podrške porodici i zanemarivanje njenih potreba jedan je od ključnih pokazatelja pojave psiholoških problema i simptoma kod drugih članova porodice. Značajno je da društvo prepozna i uvaži ovakvo stanje čime se otvaraju mogućnosti za preventivne intervencije.

Podrška koju pružaju članovi porodice ili dobri prijatelji je za osobe koje pate od mentalnih bolesti neobično važna.

Često se dešava da im je zbog bolesti ograničena sposobnost socijalnih kontakata, pa će živeti prilično izolovano i usamljeno ako se za njih niko ne brine. U kriznim situacijama, ali i kod rešavanja svakodnevnih problema, biće im neophodna pomoć sa strane. Osim toga, kod ranog otkrivanja znakova bolesti vrlo važnu ulogu igraju baš osobe iz neposredne blizine obolelog, jer sam bolesnik najčešće ne prepoznaje prve znakove bolesti. Članovi porodice obolelog moraju zato dobro da poznaju sve čimbenice u vezi sa bolešću.

## **KAKO PORODICA MOŽE POMOĆI OBOLELOM ČLANU?**

- Obolele osobe mogu imati smanjenu radnu sposobnost i produktivnost. Ne zaboravite da to nema nikakve veze sa lenjošću!
- Ponekad im je neophodna mogućnost povlačenja na neko usamljeno mesto. Oni zbog svoje bolesti često ne prave razliku između važnih i nevažnih utisaka. Zbog toga ih uzbuđenja i stres jako opterećuju.
- Potreban im je uredan dnevni raspored i ljudi na koje se mogu osloniti. Vrlo je važno da se sa obolelim članom porodice razgovara jasno i jednostavno bez suvišnih kritika.

- Ne treba da budu preopterećeni raznim aktivnostima i dužnostima. Njihove postojeće sposobnosti se međutim ne smeju izgubiti zbog nedostatka vežbe.
- Bolesnici i njihove porodice se, u stabilnim razdobljima bolesti, sa lekarom moraju dogovoriti šta treba činiti u slučaju kad se bolest ponovo pojavi (krizni plan).
- Nemojte ni pokušavati da uverite bolesnika u netačnost njegovih halucinacija ili sumanutih ideja. Za njega su one realnost. Pobrinite se da bolesnik dobije lekarsku pomoć.
- Osobe koje pate od mentalnih poremećaja raduju se kao i svi ostali ljudi pohvalama i priznanjima! Time se obično postiže mnogo više nego kritikom.
- Nemojte postavljati nerealne ciljeve. Preveliki pritisak na bolesnika može dovesti do pogoršanja bolesti. S druge strane, ako su očekivanja od njih isuviše mala, mogu imati osećaj bezvrednosti i nesposobnosti.
- Članovi porodica bi trebalo da nastoje da sami ostanu zdravi. Osim toga moraju se i dalje baviti svojim uobičajenim aktivnostima i negovati socijalne kontakte. Samo onda ako se vi osećate dobro, moći ćete da pomognete bolesnom članu svoje porodice!

## **OBRATITE PAŽNJU NA IZMENJENO PONAŠANJE VAŠEG BLIŽNJEG I REAGUJTE NA VREME**

Simptomi mogu biti različiti: od razdražljivosti, povlačenja u sebe, promena u raspoloženju, preko zanemarivanja fizičkog izgleda do promena u težini ili poremećaja sna. Takve osobe su u tim situacijama zbunjene i nisu spremne samostalno da zatraže pomoć te je važno prepoznati kada je pomoć lekara neophodna i uputiti ga kod lekara opšte prakse koji će ga dalje uputiti u odgovarajuću specijalizovanu ustanovu za mentalne bolesti.

## NE PLAŠITE SE DA PITATE ŠTA GOD VAS INTERESUJE

Ako ste roditelj, supružnik ili dete osobe sa mentalnom smetnjom, bilo bi dobro da Vam lekar odgovori na sledeća pitanja:

Koja je dijagnoza? Da li treba uzimati lekove i ako treba koje? Kada mogu da očekujem da se njegovo/njeno stanje popravi? Kakve promene u ponašanju mogu da očekujem? Kakva vrsta pomoći će mu/joj biti potrebna? Kako mogu da prepoznam znake pogoršanja bolesti? Kada mogu da pozovem ako je pomoć hitno potrebna? Šta mogu da uradim da mu/joj pomognem?

To vam može pomoći da dobro shvatite prirodu bolesti i utvrdite na koji način možete pomoći članu svoje porodice.

## NAUČITE KOLIKO MOŽETE!

Što više budete upoznati o mentalnoj bolesti, to ćete biti bolje opremljeni da razumete i da se „nosite“ sa bolešću koja je prisutna. Upoznavanje sa uzrocima, terapijom pojačaće vaše saosećanje i strpljenje, pomoći će vam da shvatite kakav uticaj bolest može imati na misli, osećanja i ponašanje.

## ISTAKNITE POTREBU ZA TERAPIJOM!

Ona je u većini slučajeva presudna za poboljšanje i očuvanje dobrog stanja. Osećaj ambivalencije prema terapiji ili poricanje dijagnoze je veoma česta reakcija. Mnogo obolelih ne veruje u svoju dijagnozu, prekinu sa uzimanjem terapije samo da bi potvrdili „da su zdravi“ i da bi otkrili da li će se simptomi potpuno vratiti. Nažalost, vraćanje simptoma ne mora da se dogodi neposredno po prekidu terapije, tako da napuštanje terapije i vraćanje simptoma ne moraju da izgledaju povezano. Bolesnici i njihove porodice se u stabilnim razdobljima bolesti sa lekarom moraju dogovoriti šta treba činiti u slučaju kada se bolest ponovo pojavi (krizni plan).



Osobe sa mentalnim oboljenjem mogu postati vrlo kritični, sarkastični ili govoriti stvari koje mogu izazvati gubitak poverenja u njih, bol i neprijatnost. **Pokušajte da razumete da je to posledica bolesti**, a ne njihov nameran čin, kao i da kroz njihovu bolest ne treba posmatrati njih same. Iako teško, nemojte to prepisivati njegovoj/njenoj ličnosti. Važno je da **razgovarate sa njima** o tome kako je njihovo ponašanje uticalo na vas.

Biti uspešan u brizi o drugima znači naučiti da brinete o samom sebi. Ma koliko to želeli, ne možete učiniti da bolest nestane. Od sebe ne očekujte previše. Važno je da i sami ostanete zdravi. Članovi porodica moraju se i dalje baviti svojim uobičajenim aktivnostima i negovati socijalne kontakte. Samo onda ako se vi osećate dobro, moći ćete da pomognete bolesnom članu svoje porodice. Uključivanjem drugih u pružanju nege gradi važnu mrežu podrške koja je značajna kako za vas, tako i za one koje volite i kojima pružate negu.

Grupe za samopomoć takođe predstavljaju dobar put da se upoznate sa mentalnim bolestima, strategijama za snalaženje sa bolešću i nošenje sa njenim posledicama. Važno je vratiti osećaj „normalnosti“ u vaš zajednički život. Oporavak od bolesti koje promene život često vodi dubljem razumevanju i većem poštovanju vrednosti samog života i to može biti „poklon koji vam je bolest dala“.



## LEČENJE

Tvoja porodica i prijatelji  
su tu za tebe.  
Mi smo tu smo za tebe

Specijalna bolnica za  
psihijatrijske bolesti  
„Dr Slavoljub Bakalović“ Vršac  
[www.spbvrsac.org.rs](http://www.spbvrsac.org.rs)

+381 13 833 225



Specijalna bolnica za psihijatrijske bolesti „Dr Slavoljub Bakalović“ Vršac  
[www.spbvrsac.org.rs](http://www.spbvrsac.org.rs) ▪ +381 13 833 225