



DUŠEVNO ZDRAVJE IN PSIHOLOŠKA PODPORA PRI KRONIČNIH BOLEZNIH

Ela Brecelj, univ. dipl. psih.
Center za krepitev zdravja Izola
Zdravstveni dom Izola

Vloga psihologa v ZVC in CKZ

- Delo v lokalni skupnosti,
- individualno svetovanje,
- družinska obravnava debelosti,
- sodelovanje v delavnici zdravo hujšanje,
- vodenje psihoedukativnih delavnic:
 - tehnike sproščanja (1 srečanje),
 - spoprijemanje s stresom (4 srečanja),
 - podpora pri spoprijemanju z depresijo (4 srečanja),
 - podpora pri spoprijemanju s tesnobo (4 srečanja).

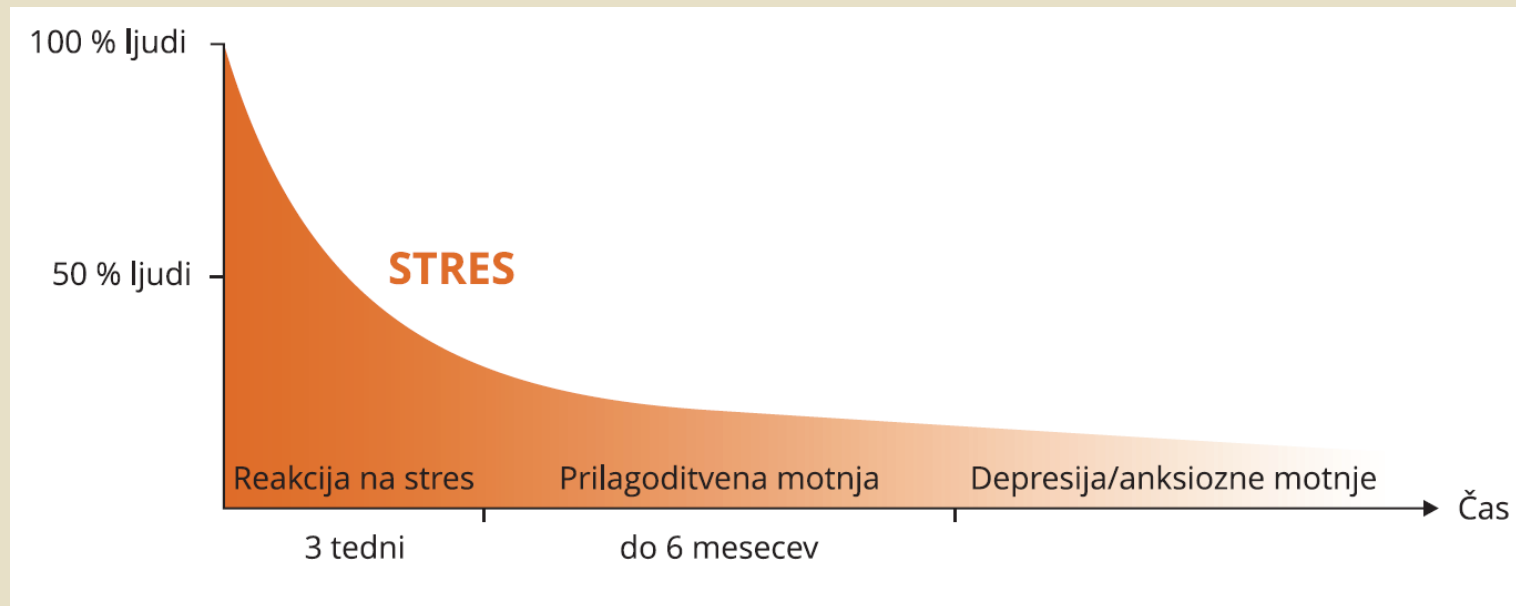


Pojavnost duševnih motenj

- WHO poroča o tem, da $\frac{1}{4}$ prebivalstva vsaj enkrat v življenju zboli za duševno motnjo.
- Med bolniki redkih kroničnih bolezni je ta številka višja. Po nekaterih podatkih 69% kroničnih bolnikov poroča o depresiji; 82% jih poroča o tesnobi in težavah s stresom.



Faze odzivanja na stres



Čustvena stiska je normalen odziv na boleče življenjske dogodke, kot je diagnoza kronične bolezni! Prav tako je to normalen odziv v prelomnih trenutkih razvoja ali napredovanja bolezni.

Faze odzivanja na stres



1. FAZA ŠOKA, OTOPELOSTI, ZANIKANJA

V prvem trenutku si človek ne zmore priznati, kaj se je zgodilo. Pojavi se zanikanje.

2. FAZA JEZE, PROTESTA, OGORČENJA

Zavedanje, kaj se je zgodilo lahko vzbudi jezo. „Zakaj prav jaz?“

3. FAZA POGAJANJA ALI FAZA „ČE“

Pojavi se težnja/upanje po spremembi stanja.

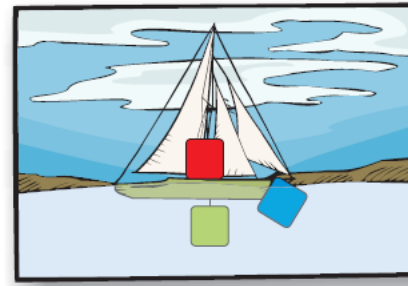
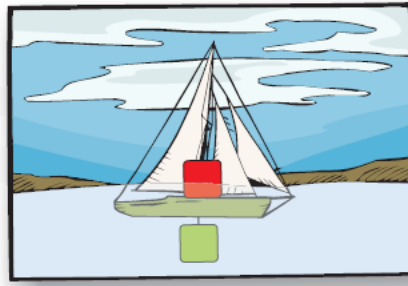
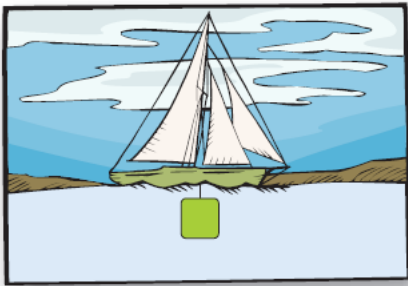
4. FAZA ŽALOSTI

Zavedanje dokončnosti izgube. Težavna faza, vendar nujna, ki pripelje do sprejetja. Nabiranje moči.

5. FAZA SPREJETJA DOGODKA IN POVRNITEV RAVNOVESJA

Razvoj duševnih motenj

- **DEJAVNIKI VEČJE DOVZETNOSTI** se pojavijo dolgo pred razvojem duševne motnje (prirojena nagnjenost k depresiji, kronične bolezni, zgodnje neprijetne izkušnje, depresija v družini...).
- **SPROŽILNI DEJAVNIKI** so prisotni tik pred razvojem duševne motnje (zdravstvene težave, finančne težave, težave v odnosih, službi, večje spremembe...).
- **VZDRŽEVALNI DEJAVNIKI:** so lahko enaki kot zgornji dejavniki in težave, ki se pojavijo zaradi duševne motnje same.



Ranljivost kroničnih bolnikov za razvoj duševne motnje

- Posledice kronične bolezni lahko prizadenejo vse vidike človekovega delovanja (socialni, telesni, duševni, finančni, delovni ...).
- Kronične bolezni v življenje bolnika prinesejo izgubo varnosti in negotovost (strah pred smrtjo, strah pred bolečino, nemoč, odvisnost od drugih...).

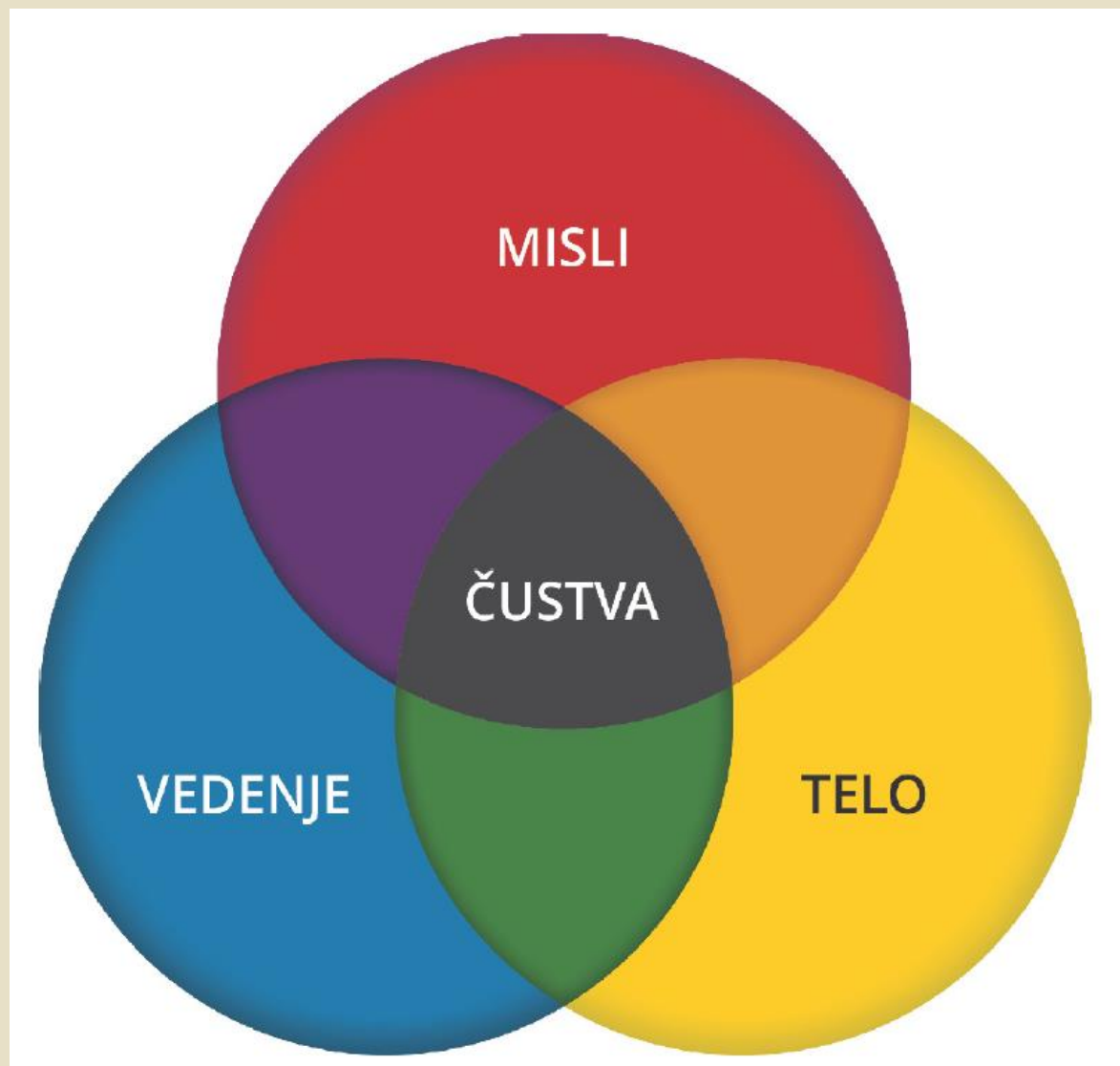
Pogostejša pojavnost duševnih motenj pri kroničnih bolnikih:

- pri napredovanju bolezni,
- manjše možnosti zdravljenja,
- pogoste in intenzivne bolečine,
- nezmožnost opravljanja določenih del,
- daljše obdobje do postavitve diagnoze (veliko preiskav, dvomi zdravnikov, napačne diagnoze ...).

Spregledane duševne motnje

- Duševne težave so pri kroničnih bolnikih večkrat spregledane zaradi prekrivanja simptomov ali zaradi predvidevanja, da so simptomi duševne bolezni normalen pojav kroničnega bolnika.
- 1/2 bolnikov z redkimi kroničnimi boleznimi poročajo, da jih zdravniki niso nikoli povprašali o duševnem zdravju.
- Nezdravljene duševne motnje se brez ustreznega zdravja lahko poglobijo.
- Duševne bolezni lahko negativno vplivajo na rehabilitacijo in potek zdravljenja.





Kako prepoznamo tesnobo?

TELO

Krči
Slabost
Tresenje
Vrtoglavica
Stiskanje v prsih
Mravljinčenje
Nespečnost
Cmok v grlu
Suha usta
Hitro plitvo dihanje
Pospešen utrip srca
Pogosto uriniranje

VEDENJE

Umik
Izogibanje
Opuščanje dejavnosti

ČUSTVA

Tesnoba
Strah
Napetost
Razdražljivost
Čustvena labilnost

MISLI

Umrl bom.
Znorel bom.
Zakaj se meni to dogaja?
Motnje koncentracije.



Kako prepoznamo depresijo?

TELO

Bolečine
Utrujenost
Mravljinca
Nemoč

VEDENJE

Jok
Umikanje v samoto
Poležavanje
Opuščanje aktivnosti
Slaba skrb zase
Nespečnost



ČUSTVA

Žalost
Otopelost
Napetost
Tesnoba

MISLI

Sem nevreden.
Ni prihodnosti.
Sem slab.
Nima smisla.
Ni mi pomoči.
Misli na smrt.

Zdravljenje duševnih motenj

- Zdravljenje z antidepressivi (pri psihiatru ali osebnemu zdravniku).
- Prijetne spodbudne dejavnosti.

Vplivajo na kemično ravnovesje v možganih, zaradi česar se pričnejo sproščati hormoni, ki vplivajo na dobro počutje.

- Zmerna telesna aktivnost.

Po nekaterih raziskavah naj bi imelo 12.000 korakov dnevno enak učinek kot tabletko antidepressiva.

- Ohranjanje socialnih stikov.

Pogovor in izražanje čustev lahko pomembno pripomoreta k razbremenitvi. Tudi bližnje osebe lažje pomagajo bolniku, če jim le ta pove, kaj potrebuje in kako se počuti.

- Psihoterapija.



Vaja: hvaležnost

ZA KAJ SEM LAHKO HVALEŽEN DANES?
ZA KAJ SEM HVALEŽEN V SVOJEM ŽIVLJENJU?



Viri:

- Dernovšek, M. Z., Tavčar, R. 2005. Podpora pri spoprijemanju z depresijo. *Nacionalni inštitut za javno zdravje*.
- Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N., Tančič Grum, A. 2020. Podpora pri spoprijemanju s tesnobo. *Nacionalni inštitut za javno zdravje*.
- Dernovšek, M. Z., Sedlar Kobe, N., Tančič Grum, A. 2017. Spoprijemanje s stresom. *Nacionalni inštitut za javno zdravje*.
- National Gaucher Foundation. <https://www.gaucherdisease.org/> sneto:10.9.2021
- Oblak, L. 2018. Psihološka podpora pri hemato-onkološkem bolniku. *Slovensko združenje bolnikov z limfomom in levkemijo*.
- Rakovec-Felser, Z. 2009. Psihologija telesnega bolnika in njegovega okolja. *Univerzitetna knjižnica Maribor*.