

MENTALNO ZDRAVLJE U DOBA PANDEMIJE

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB KRAPINA
PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR

Frana Galovića 1a, Krapina

049/371-319, 371-193

www.obiteljskicentar-kzz.hr

e-mail: obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr

MENTALNO ZDRAVLJE

MENTALNO ZDRAVLJE definirano je kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001)

MENTALNO ZDRAVLJE dio je općeg zdravlja, a koje se sastoji još i od fizičkog i socijalnog zdravlja (WHO)

- Svjetska federacija za mentalno zdravlje utemeljila je 1992. godine 10. listopada kao Dan mentalnog zdravlja i od tada se diljem svijeta obilježava nastojeći povećati važnost promicanja i ulaganja u mentalno zdravlje

STRES

STRES - unutarnje stanje ili doživljaj; sklop psihičkih, emocionalnih, tjelesnih, ponašajnih reakcija na stresor kada procijenimo da je neki događaj opasan/uznemirujući i koji pred nas stavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti

STRESOR je vanjski događaj – sve za što procijenimo da prijeti te da će ugroziti ili ugrožava naš život i/ili život nama važnih ljudi, materijalnih dobara, samopoštovanje i dr.

KLJUČNO:

- naše tumačenje događaja
- ljudi različito percipiraju/tumače isti događaj
- pojedinac može naučiti sagledati problem iz druge perspektive i time umanjiti stres

DVIJE OSNOVNE VRSTE STRESA

AKUTNI STRES – može biti jednokratni događaj, do čije pojave dolazi brzo, ali isto tako i brzo nestaje. Utjecaj akutnog stresa može trajati od nekoliko minuta i sati, pa do nekoliko dana ili tjedana (npr. nakon neposredno izbjegnute opasne situacije poput prometne nesreće prilikom odlaska na posao, sukoba s kolegom i dr.)

KRONIČNI STRES – može biti uzrokovan konstantnim nizom stresnih događaja ili nekom dugotrajnom situacijom (npr. teško i nepodnošljivo radno okruženje, briga za dragu osobu s kroničnim oboljenjem, stanje usamljenosti i dr.)

FAZE I SIMPTOMI STRESA

- stres ima posljedice na sva 4 područja našeg funkcioniranja:
- 1. MIŠLJENJE
- 2. OSJEĆAJE
- 3. PONAŠANJE
- 4. TJELESNO ZDRAVLJE

Određena količina napetosti i stresa je korisna, proizvodi snagu (1. faza), ali intenzivan i dugotrajan stres dovodi do bolesti i mnogobrojnih neodgovarajućih stanja i reakcija što se očituju u svim područjima života. Već u 2. fazi, kad se pojave prvi negativni znakovi, valja se zapitati o učinkovitosti vlastitih reakcija i započeti se nositi sa stresom kako ne bismo došli do faze 3. ili 4., jer se je iz njih teže „izvući“.

PODRUČJE MIŠLJENJA

poteškoće u koncentraciji

zabrinutost (zbog budućnosti, posla, novca...)

nisko samopoštovanje (nisam sposoban...)

konfuzija mišljenja

smanjeno zadovoljstvo životom, poslom...

TJELESNE I ZDRAVSTVENE PROMJENE

psihosomatske bolesti (čir na želucu, visoki tlak, alergije, migrene)

probavne smetnje

poremećaji tjelesne težine (debljanje ili mršavljenje)

manja otpornost prema bolestima

poteškoće sna i spavanja

OSJEĆAJI

loše raspoloženje

razdražljivost i depresivnost

osamljenost i odbačenost

tjeskoba i neizvjesnost

nemoć i potištenost

nedostatak volje i energije

PONAŠANJE

povlačenje od ljudi, osamljivanje

agresivnost, grubost

veća strogost i zahtjevnost prema kolegama

pretjerano pušenje, pijenje, uzimanje lijekova za smirivanje

nestrpljivost, netrpeljivost, lako zamaranje

STRES PREMA JAKOSTI

1. MALI SVAKODNEVNI STRESOVI - nesporazumi u školi, obitelji, gubitak osobnih stvari, test u školi, polazak u školu, i sl. Nemaju velik negativni utjecaj, na neki su način i dobrodošli jer se na njima učimo kako prevladati stresne situacije

2. VELIKI ŽIVOTNI STRESOVI - teške bolesti, smrt bliske osobe, gubitak zaposlenja, materijalni gubitak, i sl. Većina ljudi uspije prevladati ove stresove nakon nekog vremena, a kod manjeg broja ostaju trajne posljedice

3. TRAUMATSKI ŽIVOTNI STRESOVI - izloženost nasilju, prisustvovanje nasilju ili pogibiji bliske osobe... Ovi stresovi nadilaze mogućnosti prikladnog suočavanja. Većina ljudi ima osjećaj bespomoćnosti i razvija neki oblik traumatske reakcije odmah ili nakon nekog vremena

SUOČAVANJE SA STRESOM

NAČIN NA KOJI SE OSOBA SUOČAVA SA STRESOM OVISI O:

- **ČIMBENICIMA OSOBE** – dob, spol, temperament, samoregulacija, samokontrola, vještine rješavanja problema, socijalne vještine, samoeфикаsnost, samopouzdanje
- **ČIMBENICIMA OKOLINE** - podrška obitelji, prijatelja, zajednice, materijalnim resursima

STRES, KRIZA, TRAUMA

OVISNO O:

- karakteristikama stresora
- osobnim čimbenicima pojedinca
- kontekstu, čimbenicima okoline

STRESOR IZAZIVA:

STRES, KRIZU ILI TRAUMU

KRIZA

- **KRIZU** uzrokuje krizni događaj koji je iznenadan i/ili rijedak događaj te izrazito uznemirujući i vrlo stresan, a često i traumatski, jer predstavlja prijetnju ili doživljaj gubitka osoba, stvari ili vrijednosti za većinu ljudi
- puno intenzivnije psihičko stanje od stresa
- uobičajeni mehanizmi i strategije suočavanja sa stresom osobe su neučinkoviti
- osoba u krizi je izuzetno ranjiva, preplavljena osjećajima, često misaono konfuzna što dovodi do dezorganizacije ponašanja te otežava uspješno rješavanje krizne situacije
- javlja se pojedincima, skupinama, organizacijama i većim društvenim zajednicama

KRIZNE REAKCIJE

KRIZNE REAKCIJE SU NORMALNE REAKCIJE NA NENORMALNE OKOLNOSTI

- **MISAONE ILI KOGNITIVNE** - pogreške u zaključivanju, teško donošenje odluka, slaba koncentracija, zaboravljanje
- **EMOCIONALNE** - napetost, ustrašenost, tjeskoba, osjećaj bespomoćnosti, bezizlaznosti, besmislenosti i gubitka kontrole
- **TJELESNE** - tjelesni nemir, teškoće spavanja
- **PONAŠAJNE** - besmislene radnje, nagle promjene odluka ili blokada ponašanja

JAVLJANJE KRIZNIH REAKCIJA MOGUĆE JE NEPOSREDNO NAKON KRIZNOG DOGAĐAJA ILI SE MOGU JAVITI ODGOĐENO

ISHODI KRIZE

- krizne reakcije su u većini slučajeva normalne i prolazne, s pozitivnim krajnjim ishodom. Većina osoba će se nakon krize relativno brzo oporaviti i funkcionirati jednako kao i prije krize, a možda i kvalitetnije
- kod manjeg broja ljudi krizne reakcije mogu biti vrlo intenzivne i dugotrajne te poprimiti i oblike koji zahtijevaju stručnu psihološku i medicinsku pomoć

TRAUMA

- **TRAUMATSKI DOGAĐAJ** - izvan uobičajenog ljudskog iskustva
- javlja se na razini pojedinca, obitelji ili šire društvene zajednice
- **TRAUMA** je izrazito neugodna svim ljudima, rijetka je i ne događaja se svima
- intenzitet događaja je toliki da je reakcija neizbježna
- **TRAUMA** može biti; teška ozljeda ili prijetnja vlastitom ili tuđem integritetu, smrt ili prijetnja smrću
- nije subjektivno iskustvo na razini procjene opasnosti ili prijetnje, već samo na razini vrste reakcija koje će se pojaviti kod pojedine osobe – ne ovisi o psihofizičkom stanju prije takvog događaja, niti kakvi su bili njezini načini suočavanja
- javlja se intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i užasa, poremećen je uobičajen osjećaj kontrole koji pojedinac ima nad životom, osjećaj povezanosti s drugima i značenja koja pridaje svijetu oko sebe
- Traumatske reakcije su slične onima na stresna iskustva, samo su intenzivnije i dugotrajnije, mogu se pojaviti neposredno nakon traumatskog događaja ili s odgodom - posttraumatske stresne reakcije

OTPORNOST

- podrazumijeva sposobnost osobe da adekvatno odgovori na stres
- **OTPORNOST** ne znači da osoba ne reagira na stresore i da ne doživljava negativne emocije, već da se na funkcionalan način nosi sa njima i prevladava ih
- **OTPORNOST** uključuje sposobnost da osoba pozitivno reorganizira život usprkos poteškoćama i da u to uključi svoje vlastite resurse i vanjske izvore podrške
- **OTPORNOST** je promjenljiva i varira ovisno o socijalnim situacijama i razvojnim fazama osobe

POSTTRAUMATSKI RAST

- nije rezultat djelovanja stresnog ili traumatskog događaja
- rezultat je suočavanja/borbe s traumom –emocionalnog i kognitivnog procesiranja traumatskog iskustva + proces transformacije
- osobi se događa pozitivna psihološka promjena kao rezultat suočavanja sa stresnim i traumatskim iskustvima
- osoba postiže stupanj u osobnom razvoju koji nadilazi raniju razinu funkcioniranja
- viša razina psihosocijalnog funkcioniranja
- ne isključuje prisutnost PTSP

PANDEMIJA COVID-19

- reakcije odraslih
- utjecaj na mentalno zdravlje djece i adolescenata
- učinkovito suočavanje sa stresom

„Srušila nam se svakodnevnica...”

- vijesti i razgovori
- COVID-19 – prijetnja je ne samo tjelesnom, već i mentalnom zdravlju
- funkcioniranje nam se promijenilo sa „življenja” na „preživljavanje”
- novi je način svakodnevnog života i socijalnih odnosa
- povećana je zdravstvena anksioznost – strah za sebe i bliske osobe
- financijska nesigurnost i ugroženost, nezaposlenost

Pandemija COVID-19

- sve dobne skupine
- različite reakcije osoba (stres/ kriza/ trauma)
- različita iskustva i percepcije pandemije kod različitih osoba
- različiti ishodi mentalnog zdravlja

ODRASLI – reakcije na pandemiju i epidemiju, podaci iz literature

- oko 30-50% imalo je psihološke simptome
- oko 28.8% - umjerene do teške anksiozne simptome
- oko 16.5% - umjerene do teške depresivne simptome
- oko 8.1% - umjerene do visoke razine stresa

- blaža razina stresa – visoka razina socijalne i obiteljske podrške

ODRASLI – reakcije na pandemiju i epidemiju, podaci iz literature

Neposredne reakcije:

- emocionalna nelagoda, depresija, stres, sniženo raspoloženje, razdražljivost, nesanica, ljutnja, emocionalna iscrpljenost, strah, nervoza, tuga, krivnja, zbunjenost, dosada, žalovanje, akutna reakcija na stres, simptomi PTSP, nisko samopoštovanje
- mali broj osoba navodi i pozitivne osjećaje (sreća, olakšanje,...)

Dugoročne posljedice:

- anksioznost, depresija, razdražljivost, nesanica, slaba koncentracija, slabljenje radnog učinka
- zlouporaba i ovisnost o alkoholu
- izbjegavajuća ponašanja
- simptomi PTSP
- pojava – i tri godine nakon epidemije/pandemije

DJECA I ADOLESCENTI – utjecaj pandemije COVID-19 na njihovo mentalno zdravlje, - podaci iz literature

Najčešći problemi mentalnog zdravlja djece svih dobnih skupina:

- strah od postavljanja pitanja o epidemiji i zdravlju članova obitelji
- poremećaji spavanja s noćnim morama
- slab apetit
- tjelesne pritužbe
- nemir; razdražljivost
- poremećaj pažnje
- traženje pažnje roditelja/odraslih i teškoće separacije

30% djece u izolaciji ili karanteni i 25% roditelja ispunilo je kriterije za PTSP

DJECA I ADOLESCENTI – utjecaj pandemije COVID-19 na njihovo mentalno zdravlje, - podaci iz literature

Rizični čimbenici

- mogućnost ili iskustvo zaraze i bolesti djece i ostalih članova obitelji
- neadekvatne ili nedovoljne informacije
- nedovoljan osobni prostor kod kuće
- manjak tjelesne aktivnosti
- nepravilan ritam spavanja
- nepravilna prehrana
- nedostatak osobnih odnosa s vršnjacima, članovima obitelji, nastavnicima
- duže vrijeme na „ekranu”
- deficiti strategije suočavanja, samoregulacije, rješavanja problema
- raniji problemi/poremećaji mentalnog zdravlja;
- rizična ponašanja (sredstva ovisnosti)...

DJECA I ADOLESCENTI – utjecaj pandemije COVID-19 na njihovo mentalno zdravlje, - podaci iz literature

Zaštitni čimbenici

- blizak odnos s roditeljima; stabilna obitelj
- otvorena komunikacija
- struktura dnevnih aktivnosti
- pravilan ritam spavanja
- zdrava prehrana
- tjelesna aktivnost
- održavanje osobne higijene
- zajedničke obiteljske aktivnosti
- usvojene strategije suočavanja sa stresom i vještine rješavanja problema
- dostupnost usluga za podršku u različitim sustavima mentalnog zdravlja, socijalne skrbi
- ekonomska sigurnost

Reakcije na stres/krizu/traumu

Čimbenici koji utječu na vrstu i jačinu reakcije na traumatski događaj:

- osobine pojedinca (emocionalna stabilnost; vještine samoregulacije; strategije suočavanja; verbalni faktor...)
- dimenzije traumatskog događaja (nasilje v.s. nenasilje)
- osobine socijalnog okruženja (presudne za prilagodbu – važna konkretna i emocionalna podrška i razumijevanje za stanje i reakcije djeteta)

Pandemija COVID-19 predstavlja visok rizik za mentalno zdravlje djece i adolescenata ukoliko postoje ranije veliki životni ili traumatski stresori i nedostatna socijalna podrška i stručna pomoć.

Poremećaji uzrokovani stresom i traumom (MKB-10)

Normalna stresna reakcija

- većina ljudi
- adaptivna funkcija
- osoba može kontrolirati simptome koristeći uobičajene mehanizma i strategije suočavanja sa stresom
- očuvano funkcioniranje osobe
- nije psihijatrijski poremećaj

Akutna reakcija na stres

- kod nekih osoba
- javlja se neposredno nakon djelovanja stresora
- traje do mjesec dana
- intenzivni simptomi često nisu proporcionalni jakosti stresora
- osoba ne može kontrolirati simptome
- teškoće funkcioniranja
- može prerasti u PTSP

Poremećaji uzrokovani stresom i traumom (MKB-10)

PTSP

- samo kod nekih osoba
- odgođena reakcija na stres, javlja se nakon 1 mj.
- ne uključuje disocijativne simptome kao kod ARS
- simptomi su dugotrajniji

Strah, bespomoćnost, užas

Ostali mentalni poremećaji/problemi- pogoršanje ranijih ili razvoj novih kod djece

- Anksiozni poremećaj
- Depresija
- Zlouporaba alkohola i droga
- Nesuicidalno samoozljeđivanje
- Suicidalnost
- Poremećaj prolongiranog žalovanja

Suočavanje sa stresom

Niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima osoba nastoji djelovati na stresnu situaciju i vlastitu reakciju.

Način suočavanja osobe sa stresom ovisi o:

- čimbenicima osobe (dob, spol, temperament, samoregulacija, samopouzdanje...)
- čimbenicima okoline

Odgovor na stresor/suočavanje sa stresom:

- neučinkovito (vulnerabilnost za tjelesne i mentalne poremećaje)
- učinkovito (homeostaza, otpornost, posttraumatski rast)

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19

1. Utvrditi stresor i prepoznati reakciju na stres
(osvijestiti stresor, npr. strah od zaraze, razna ograničenja...)
2. Koristiti učinkovite (korisne) mehanizme suočavanja, a koji su prikladni (npr. primjena zaštitnih mjera; reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti; tehnike opuštanja...)
3. Tolerancija i prihvaćanje situacija nad kojima nemamo kontrolu
(otklanjanje pažnje na neke druge aktivnosti...)

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

- osigurati blizinu roditelja/skrbnika ili adekvatnu alternativu: **najbolji regulator stresa kod djece i mladih je prisutnost osobe s kojom su povezani**
- informiranje – provjerene i kvalitetne informacije čiju količinu i sadržaj treba prilagoditi dobi i sposobnostima djeteta, ograničiti izloženost, provjeriti perspektivu djeteta
- tjelesno kretanje, boravak i aktivnosti na otvorenom (šetnja, igra...)
- zdrava prehrana

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

- higijena spavanja
- reorganizacija života uvođenjem novih navika i aktivnosti
- igra i kreativne aktivnosti (društvene igre, bojanje, crtanje, slikanje, pisanje, čitanje, učenje stranog jezika ili sviranja instrumenta, online kazalište, muzeji; kuhanje, vrtlarenje, šivanje, pospremanje, organiziranje sobe, ormara...)
- slušanje glazbe (za relaksaciju i umirenje, npr. Relaksacija piano; Still water i Claudine/Mrvica; Za Elisu; Mozart heal the body; Čarobna flauta...)

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

Aktivacija

- Šetnja
- Nazvati prijatelja
- Gledati TV
- Kupovina preko interneta
- Vježbati
- Hladan tuš
- Kuhanje
- Rad u vrtu
- Sportske aktivnosti
- Pospremati

• Čistiti

Smirenje

- Slušati muziku
- Čitati
- Kupka
- Maska za lice
- Aromaterapija
- Upaliti svijeću
- Maziti se s kućnim ljubimcem
- Gledati zalazak sunca
- Pisati dnevnik
- Popis zahvalnosti

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

Struktura dana

- spavanje, higijena, obroci, školske obaveze, obveze u obitelji i kući, ugodne/zabavne aktivnosti, zajedničke obiteljske aktivnosti, boravak vani na zraku, kontakti s vršnjacima i obitelji...

Struktura dana daje osjećaj stabilnosti, predvidivosti, kontrole i sigurnosti u nestabilnim, nepredvidivim i nesigurnim vanjskim uvjetima.

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

Djetetu nije potreban „savršen” ili „idealni” roditelj već dovoljno dobar roditelj, roditelj koji gradi/razvija dobar odnos s djetetom kroz:

- prihvaćanje i podršku djetetu, razgovor, izbjegavanje kritiziranja
- poticanje izražavanja osjećaja
- podržavanje dječje autonomije...

Pandemija COVID-19 nova je situacija i djeci i odraslima.

Važno je postavljati granice uz fleksibilnost.

Učinkovito suočavanje sa stresom tijekom pandemije COVID-19 – djeca i adolescenti

Tijekom ove pandemije COVID-19 u našoj POC s djecom i adolescentima intenzivnije radimo na:

- samoregulaciji dječjih osjećaja (prepoznavanje i imenovanje osjećaja; prepoznavanju jačine osjećaja; povezivanju misli, osjećaja i ponašanja; tehnikama za kontrolu osjećaja - relaksacije, samokontrole)
- razvoju vještine rješavanja problema (problem; rješenja; posljedice; izbor; procjena rezultata)

Potičemo samoevaluaciju i refleksivnost:

Da li ovo ponašanje pomaže da mojoj sigurnosti i sigurnosti drugih?

Da li ovo ponašanje pomaže ostvarenju mog cilja?

Nisu zarazni samo virusi.... I osjećaji su zarazni...

Samo osoba koja kontrolira sebe može kontrolirati druge.

Osoba koja ne može kontrolirati sebe, ne može kontrolirati druge.

Samo osoba koja je smirena, može smiriti druge.

Osoba koja je uznemirena, svoju uznemirenost prenosi na druge oko sebe.

Riječima. Gestama. Pokretima.

Pandemija COVID-19 – znakovi potrebe za stručnom pomoći zbog problema mentalnog zdravlja

- poremećaj tjelesnih funkcija (spavanje, apetit...)
- visoka razina i dugotrajni neugodni osjećaji koji blokiraju funkcioniranje djeteta (strah, panika, tuga, ljutnja, razdražljivost)
- tjelesne pritužbe ili bolovi koji nisu uzrokovani tjelesnom bolesti (glavobolja, bolovi u trbuhu, mučnina, povraćanje, proljev...)
- motorička aktivnost – povećana ili smanjena
- kognitivne(misaone) funkcije – suženje svijesti, dezorijentacija, poremećaj pažnje i koncentracije, problemi pamćenja i prisjećanja...
- ponašanje (agresivnost, prkosljivost ili povlačenje i izbjegavanje, pretjerano korištenje preventivnih mjera, konzumiranje alkohola i/ili droga, krađa, laganje, bjegovi od kuće, regresivno ponašanje...)
- samoozljeđivanje bez suicidalne nakane
- suicidalnost

KAKO MOŽEMO POMOĆI SAMI SEBI? I DJECI.

- podijeli s nekime kako se osjećaš.
- budi blag/a prema sebi.
- radi nešto u čemu si dobar/ra i u čemu uživaš.
- uzmi pauzu.
- naspavaj se.
- jedi zdravo.
- kreći se.
- budi u dobrom društvu.

KAKO MOŽEMO POMOĆI SAMI SEBI? I DJECI.

- zastupaj se.
- nauči nešto novo.
- doprinosi zajednici/volontiraj.

HVALA NA SLUŠANJU...

CENTAR ZA SOCIJALNU SKRB KRAPINA
PODRUŽNICA OBITELJSKI CENTAR

Frana Galovića 1a, Krapina

049/371-319, 371-193

www.obiteljskicentar-kzz.hr

e-mail: obiteljskicentar-kzz@hi.t-com.hr