



SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE - NAJ BO SESTAVNI DEL NAŠEGA URNIKA

»Do velikih sprememb vodijo mali koraki«

Prispevek ob svetovnem dnevu duševnega zdravja (10. oktober 2020)

“Res je kriza in nas skrbi bolj kot ponavadi, finance pa zdravje, in včasih moramo doma poiskati pomoč, ki je v “starih časih” nikoli ne bi, ampak še vedno se mi zdi pomembno, da se dobro naspimo in zdravo najemo, da se razmigamo na sprehodu, da si povemo, ko nam je težko. Še vedno so tu rojstni dnevi in lepi letni časi. Še vedno je pomembno, da se ustavimo, mirno zadihamo in nabereemo novih moči. Vsaj jaz tako gledam na to ... Tako kot si še vedno - ne glede na krizo - vsak dan umijem zobe, tako je pomembno, da vsak dan krepim svoje duševno zdravje.”

(udeleženka delavnice Spoprijemanje s stresom)

Vpliv epidemije na duševno zdravje in kam po psihološko podporo

Letošnji svetovni dan duševnega zdravja, ki ga obeležujemo vsako leto 10. oktobra, prihaja v času, ko so se naša življenja močno spremenila zaradi epidemije novega koronavirusa. Negotovost in nepredvidljivost, socialna izolacija, fizično in drugo medsebojno oddaljevanje, gospodarske težave in krize so le nekatere izmed sprememb, s katerimi smo soočeni v tem trenutku. Številne študije so pokazale, da imajo epidemija in z njo povezani ukrepi pomemben vpliv na duševno zdravje prebivalcev celega sveta. Povečano je tveganje za razvoj duševnih težav zdrave populacije, tveganje za poslabšanje že obstoječih motenj pa je še povišano.

V času trenutne epidemije je povsem običajno in normalno, da občutimo povišano tesnobo, strah, negotovost, jezo ali žalost, saj smo izpostavljeni večjim spremembam in zahtevam po prilagajanju. Kadar težave z obvladovanjem neprijetnih čustev, misli in vedenja vztrajajo predolgo in začnejo ovirati naše funkcioniranje, lahko to kaže na razvoj duševnih motenj, med katerimi so najpogostejše anksiozne motnje, depresija, izgorelost in posttravmatski stresni sindrom.

Optimistična naravnost, pogovor in ohranjanje čustvene bližine z družino in prijatelji, zdrav življenjski slog (higiena spanja, fizična aktivnost, uravnotežena prehrana) in zmanjšanje izpostavljenosti medijskim vsebinam, ki nas še dodatno vznemirjajo, dokazano predstavljajo varovalne dejavnike za ohranjanje dobrega psihičnega počutja v času krize.

Ne odlašajte - pomoč je le klic stran

Kadar občutimo, da stiska postane pretežka, in mislimo, da je sami več ne zmoremo obvladovati, je priporočljivo, da poiščemo vire pomoči, ki nam lahko pomagajo pri premagovanju stiske. **V zdravstvenih domovih po Sloveniji so na voljo Centri za krepitev zdravja, kjer nudimo delavnice, namenjene krepitevi duševnega zdravja. Na voljo smo tudi za individualne razbremenilne razgovore, tako na centru kot na telefonski številki (ZD Celje: 051/636-192, ZD Velenje: 03/899-54-89).** Za pomoč pri zdravljenju duševnih motenj so na voljo Centri za duševno zdravje in psihološke ter psihiatrične ambulante.

»Vrba se upogne, hrast se zlomi«

Razglasitev epidemije je skupaj z ukrepi za njeno zaježitev pri večini posameznikov povzročila precejšen stres. Čeprav so bile med posamezniki opazne razlike v reagiranju na to stresno situacijo, bi se večina najbrž strinjala, da so spremembe v zadnjih mesecih postale naša konstanta. Spremembe od nas vedno zahtevajo prilagajanje, le-to pa gre bolje od rok tistim, ki so bolj psihološko prožni. Kaj to pravzaprav pomeni?

Osebna prožnost je sposobnost, da se v času življenjskih preizkušenj in različnih negativnih izkušenj pozitivno prilagodimo in ponovno vzpostavimo osebno ravnovesje. Dobra novica je, da smo se ljudje zmožni dobro prilagoditi na različne zahtevne življenjske dogodke.

Model devetih stebrov prožnosti (Sideroff, 2015) le-to razlaga kot skupek devetih pomembnih temeljev s treh področij našega življenja. Uči nas, da je na svoj urnik pomembno dati skrb za odnose, psihofizično ravnovesje in način, kako delujemo v svetu. Kaj to pomeni?

Na prvem področju lahko negujemo tako odnos s samim seboj kot odnose z drugimi, spodbujamo pa tudi odnos do nečesa "večjega" (npr. v kar verjamemo in nam daje smisel). Na drugem področju skrbimo za svoje fizično počutje, ugodno miselno naravnost in čustveno ravnovesje. Na tretjem področju poskrbimo za krepitev svoje notranje moči, uspešno prilagajanje razmeram in udejanjanje prisotnosti (bivanja v "sedanjem trenutku").

Stabilnejši oz. močnejši kot so naši stebri, bolj uspešno se bomo prilagajali različnim izzivom. Osebno prožnost lahko krepimo oz. razvijamo skozi celo življenje.

Kaj je dobro ohraniti v mislih?

- Časi so negotovi in normalno je, da nam to ni prijetno. V tem nismo sami.
- Ob skrbi za svojo varnost in zdravje ter zdravje ljudi okoli nas je zelo pomembno, da ne pozabimo tudi na sprostitev in zabavo. Ko smo sproščeni, naš imunski sistem deluje bolje kot takrat, ko smo pod stresom.
- Pomembno je, da poskrbimo zase, saj se spremembam lažje prilagajamo, ko smo v dobri koži. Včasih si pod tem izrazom predstavljamo razvajanje sebe z masažami in penečimi kopelmi, vendar to še zdaleč ni vse. Skrb zase pomeni tudi, da v odnosih postavimo zdrave meje, da se včasih prisilimo v pripravo zdravega obroka ali telesno dejavnost, čeprav se nam ne ljubi, in da si znamo vzeti počitek, ko ga potrebujemo.

Če se nam zdi, da za to nimamo časa, se spomnimo, da do velikih sprememb vodijo mali koraki. Začnejo se s preprostim vprašanjem: **"Kaj bom za svoje duševno zdravje naredil/a danes?"**

Prispevek so pripravile psihologinje iz CKZ Celje in CKZ Velenje



Zdravstveni dom Celje



Center za
krepitev zdravja
Zdravstveni dom Velenje

