



ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА: УХОД И ЗАБОТА

САМОПОМОЩЬ И САМОПОДДЕРЖКА

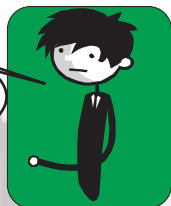




Психическая болезнь
это дисфункция мозга которая нарушает мышление, эмоции настроение и навыки развития отношений другими людьми **Результат** является неспособность справиться с повседневными обязанностями



Итак,
психическая болезнь это нарушения поведения, настроение межличностных отношений



А психическая болезнь?
Это точно, больше чем отсутствие психических нарушений

Не смотря на то, что очень сложно найти определение для психического здоровья, Всемирная Организация Здоровья нашла следующие характеристики:

- Субъективное благосостояние, которое включает в себя правильную самооценку;
- Личная эффективность (работа, семья, друзья, среда - обязанности);;

- ▶ компетентность, и в смысле возможности работать продуктивно;
- ▶ межличностная зависимость (социальные отношения, семья);
- ▶ само – актуализация интеллектуального и эмоционального потенциала;
- ▶ автономия;
- ▶ возможность сделать что - либо для общества.

Профилактика психических расстройств возможна на основе глубоких знаний о причинах и условиях появления данного психического расстройства. Профилактика это ансамбль действий ориентированных на предупреждение появления психических расстройств или препятствовать развитию уже существующих.

Психопрофилактическая модель предусматривает три этапа:

Биологический

Психологический

Социологический

▶ *Биологический тип* – действует в первые годы жизни и его целью является предупреждение действия токсических факторов (инфекционных). Целью является также снижение либо удаление психологического патогенетического риска и неправильного развития потомков. Рекомендуется зачать ребёнка в молодом возрасте, до 40 лет.



Психологический тип. Его целью является помощь человеку в очищении и укреплении своей личности, что предусматривает адекватное соотношение между родителями и детьми с точки зрения отношений и поведения, для оптимального поведения по отношению к детям. Надо развивать такие отношения, как: одобрение, адекватность, толерантность к стрессу, партнёрства и ответственности.



Социологический тип (вариант социальных учреждений) целью которого являются избегание физической и психической нагрузки человека, создание хорошего, безопасного климата.

Что такое превенция?

Превенция это действие,
которое старается уничтожить причину
психического расстройства.

Нынешняя первичная превенция включает в себя множество разных действий, которые предупреждают расстройства, либо пропагандируют хорошее здоровье.

Превентивные интервенции включают в себя следующее:

Универсальные интервенции. Превентивные действия для любого человека из общества и для всех членов определенной группы, такие как: беременные женщины, старики или дети. Как правило, эти действия могут иметь места без совета со стороны специалиста. Они включают в себя: правильное питание, профессиональная родительская помощь, тренировка понимания и программы против передозировки лекарствами.

Отборочная интервенция. Эти превентивные действия ориентированы на людей из разных подгрупп общества, на которые распространяется специфический риск.

Предписанная интервенция. Эти превентивные действия ориентированы на тех, которые, даже не имеют симптомов, у них образ жизни и поведение предрасположены к повышенному риску появления проблем психического здоровья.

Когда мы говорим о превенции психических болезней, чаще всего мы говорим о детях. Для этого есть абсолютно логический мотив. На много проще вмешаться рано, чем потом столкнуться с последствиями пренебрежения и насилием, когда это уже оставляет свои следы. Ранняя интервенция для всех детей, повышает возможность того, что когда появится жизненный стресс и негативное влияние среды, это не повлияет так сильно. Первые годы жизни ребёнка играют решающую роль для психического здоровья.

Факторы риска психических расстройств:


Факторами риска являются характеристики или негативные элементы, которые, если появляются, делают вероятнее развитие психического расстройства у человека.

На пример, увольнение с работы является фактором риска для депрессии и злоупотребление лекарствами.

Некоторые факторы, которые могут подвергнуть риску человека в определённый период жизни, могут быть не так страшны для другого периода.

Факторы риска психических заболеваний могут находиться внутри человека или семьи, социальной сети, общества или учреждения, которые находятся вокруг человека.

Биологические факторы



Генетические факторы. Генетическая наследственность каждого может повысить риск психического заболевания;

Предродовые „острова“. Борьба матери с гриппом или плохим питанием могут привести к проблемам развития мозга ребёнка в течение беременности;

Недостаточный вес при родах;

Биологические „острова“. В течение развития ребёнка существуют опасные периоды, в которых есть особое предрасположение к эмоциональным нарушениям и нарушениям ощущений, физические травмы, плохое питание и влияние токсинов или наркотиков;

Хронические физические болезни. Лейкемия, диабет, астма, фибром кисти, эпилепсия и СПИД связаны с предрасположенностью к психическим болезням, так же как и слепота или глухота, и т.д.

Психосоциальные факторы риска



Предродовой уход плохого качества, может увеличить риск преждевременных родов или недостаточного веса;

Глубокая бедность, может увеличить риск преждевременных родов, плохое питание, неправильный уход за здоровьем и местом проживания и отсутствие родительской поддержки;

- Недостаточно взрослые или очень молодые мамы, у которых нет хорошо развитых родительских навыков.
- Пониженный интеллект и трудности с успеваемости;
- Неадекватные или продолжительные социальные проблемы, отсутствие жилья, насилие и перенаселение жилья;
- События, которые травмируют. Ими являются: агрессия, изнасилование, домашние насилие, катастрофические аварии, природные катаклизмы или война. Они могут привести к появлению пост-травматическому стрессу (сильная тревожность, кошмары, нежелательные и частые воспоминания пережитых травм, депрессия, и т.д.);
- Насилие или пренебрежение ребёнком, которое дальше, во взрослом возрасте переплетаются с депрессией, с невозможностью развить нормальное сознание и насильственное поведение;



Отсутствие семьи или частое изменение места ухода за ребёнком: существует риск «реактивного нарушения привязанности» (трудности в развитии отношений с другими людьми);



Неправильные реакции в семье, родительская криминальность и домашнее насилие; это оставляет эмоциональные раны, которые могут привести к поведенческим нарушениям у детей и анти-социального поведения у взрослых (неответственное поведение, импульсивность, насилие и отсутствие сожаления).

Некоторые биологические факторы риска влияют меньше, много из психологических и социальных факторов риска могут отвечать изменениям. Вещи, которые происходят на определенном стадии развития ребёнка, не обязательно дальше могут сказываться негативно.

Присутствие факторов риска в жизни человека не означает, что у него будет психическая болезнь. Это самое вредное и неправильное заключение.





Риск не означает судьбу!!! И всё - таки, как только люди обнаруживают, что существует опасность, они должны делать всё возможное, что бы этого ни случилось.

Факторы защиты

Даже тогда, когда факторы риска не могут быть изменены, для того что бы снизить риск заболевания, существует возможность увеличения факторов защиты. Так же как существуют критические периоды для факторов риска, так эти периоды существуют и для факторов защиты.



- ⊕ Физическая и экономическая защищенность, дома и на улице;
- ⊕ Политическая защищенность и защита среды;
- ⊕ Стабильная и защищенная семейная среда;
- ⊕ Позитивные мероприятия;
- ⊕ Доступ к профессиональным услугам;
- ⊕ Возможности сделать усилия и иметь успех;
- ⊕ Возможность развивать позитивные занятия, их поддержка.

Но, это не означает, что человек, который жил в защищенном обществе, где существуют сильные факторы защиты, не столкнется с психическим забеливанием и наоборот.

Методы превенции

- *Общественное воспитание по отношению к психическим нарушениям (первичность, причины, симптомы, лечение, мифы и предрассудки);*
- *Обучение анти – стигма для учителей и работников психического здоровья;*
- *Воспитание потребителей и их семей в вопросе совместного проживания с человеком с проблемами психического здоровья;*
- *Поддержка потребителей и семейных организаций (как расписано в этом модуле)*
- *Улучшение услуг психического здоровья (качество, доступ, выход из учреждения, общественная помощь)*
- *Существование законодательства в сфере прав людей с проблемами психического здоровья*
- *Воспитание журналистов, которые имеют цель изменения стереотипов и неправильных идей, связанных с психическим здоровьем*
- *Развитие общественных услуг и социальная интеграция людей с проблемами психического здоровья.*

Первичная интервенция в обществе

Самые важные прогрессы первичной интервенции должны прийти из общества, но это произойдет только если появится политическая воля развития программ в обществе.

Первичная интервенция в обществе может означать

1. Продвижение здоровья и благосостояния:

2. Личное развитие:

3. Превенция:

1. Продвижение здоровья и благосостояния:

- ◆ Здоровый образ жизни;
- ◆ Превенция травм в семье;
- ◆ Повышения уровня осознания родительских обязанностей.

2. Личное развитие:

- ◆ Самопознание и создание позитивного образа себя;
- ◆ Общение и межличностные отношения;
- ◆ Развитие карьеры.

3. Превенция:

- ◆ Превенция аварий и поведений с риском для здоровья;
- ◆ Превенция негативного отношения к себе и к жизни;
- ◆ Превенция межличностных конфликтов, социальной не - адаптации и кризисных ситуациях.



Общественная интервенция означает также что мы должны работать все вместе.