

Modul 4: Pogoste motnje razpoloženja



Kaj so motnje razpoloženja?

Motnje razpoloženja po vsem svetu Skupno število ljudi, ki živijo z depresijo na svetu, je 322 milijonov, delež svetovne populacije z depresijo v letu 2015 pa naj bi znašal 4,4%.

Depresija je najpogostejša duševna bolezen in po mnenju Svetovne zdravstvene organizacije bo do leta 2020 ena največjih zdravstvenih težav po vsem svetu.

Bipolarna afektivna motnja prizadene približno 60 milijonov ljudi po vsem svetu, ki vključuje tako manične kot tudi depresivne epizode in predstavlja trenutke »normalnega« ali stabiliziranega razpoloženja.



Kaj so motnje razpoloženja?

Dejavniki, ki igrajo vlogo. V vzroku in napredovanju

- Genetski
- Nevrokemična
- Psihološki
- Okoljski
- Družbeno

Običajno je težko določiti, kateri od teh dejavnikov ima najpomembnejšo in prevladujočo vlogo pri vzroku in napredovanju motnje.

Simptomi in vedenje

Pogosti simptomi depresije

- depresivno razpoloženje
- izguba zanimanja in uživanja
- zmanjšana energija
- občutki krivde ali nizke samovrednosti
- upočasnitev ali nemir
- moten spanec ali apetit
- občutki utrujenosti
- možne samomorilne misli



Designed by rawpixel.com / Freepik

Simptomi in vedenje

Pogosti simptomi manije

- evforičnost, povišano, ekspanzivno razpoloženje, razdražljivo razpoloženje, jeza
- povečano zanimanje ali užitek
- težave s koncentracijo, prepričanja, občutkom zase
- pomembna sprememba apetita in spalnih navad
- nemir / vznemirjenost



Designed by rawpixel.com / Freepik

Simptomi in vedenje

Samomorilne misli in vedenje sklepajo dokončno ureditev

- narediti oporoko ali se posloviti od prijateljev
- govorimo o smrti ali samomoru:
- neposredno: npr. "Želim si, da bi bil mrtev."
- posredno: npr. "Mislim, da morajo biti mrtvi ljudje srečnejši od nas."
- samopoškodovanje
- nenadno dvig razpoloženja
- nedavno poslabšanje spanja
- videti nemirno ali vznemirjeno



Designed by Creativeart / Freepik

Skrbi skrbnika

Kako družina vpliva na depresijo?

Vrste družin, ki povečujejo tveganje za depresijo

- Perfekcionistična družina
- Invalidske družine
- Nasilne družine

Družinski dejavniki, ki povečujejo tveganje za bipolarno motnjo

Dednost - znanstveniki poročajo, da če ima enak dvojček bipolarno motnjo, ima drugi dvojček približno 40 do 70% možnosti za razvoj bipolarne motnje. Življenjsko tveganje pri sorodnikih prve stopnje je 5–10%; približno sedemkrat večja od splošne populacijske nevarnosti.

Družinski stresorji - otroško trpinčenje, zloraba substanc, življenje s staršem, ki ima nagnjenost k nihanju razpoloženja, zlorabo alkohola ali substanc, finančnim in spolnim nevidnostim in hospitalizacij.

Skrbi skrbnika

Kako družina vpliva na depresijo?

Družinski negovalci lahko:

- podpora
- opolnomočiti
- pomoč pri urejanju vsakodnevnih nalog
- pomagati ljubljeni osebi pri iskanju zdravljenja

da bi poskušali zmanjšati simptome in trpljenje svojih bližnjih.

Skrbi skrbnika

Kako motnja razpoloženja vpliva na družino?

Družina se na motnje razpoloženja odziva na podlagi
starost

razvojna stopnja obolelega posameznika
moč in mehanizme obvladovanja družine
faza družinskega življenjskega cikla

Različni načini, kako lahko depresija prizadene družino:

Ljubljena oseba postane čustveno krhka

Vloga se obrne

Družinski člani lahko občutijo žalost in krivdo

Družbena stigma, povezana z depresijo

Duhovna kriza v družini

Skrbi skrbnika

Kako motnja razpoloženja vpliva na družino?

Različni načini, kako bipolarna motnja lahko prizadene družino:

- Stiske
- Jeza
- Izčrpanost
- Družbena izolacija
- Sprememba vloge

Skrbi skrbnika

Ali naj oseba z motnjami razpoloženja poišče strokovno pomoč?

Nezdravljena depresija je za posameznika lahko izčrpavajoča in moti vsak del življenja. Poleg tega lahko huda depresija potencialno privede do samomora, če ne prejme takojšnje pozornosti.

Bipolarna afektivna motnja je kronično stanje duševnega zdravja in običajno zahteva dolgoročni načrt zdravljenja, ki vključuje zdravila, pa tudi psihološko zdravljenje in življenjski slog.

Družina naj vzpodbuja ljubljeno osebo z motnjami razpoloženja, da poišče zdravljenje. Družinskega člana je treba podpirati, da jemlje zdravila, kot je predpisano, in ne predpostavljati, da oseba ne upošteva načrta zdravljenja samo zato, ker se ne počuti 100% bolje.

Morda bo potreben čas, da najdete pravo zdravilo za motnje razpoloženja, preden bo mogoče najti pravo zdravilo, pa bo morda treba večkrat pregledati zdravila in odmerjanje.

Kaj je mogoče storiti?

Nasveti za negovalce družinskega člana z motnjo razpoloženja

- Izobražite se o motnji razpoloženja.
- Poskusite biti v stiku. Poskusite govoriti ne nujno o tem, kako se počuti on ali on. Že samo govorjenje o vsakdanjih stvareh brez pritiska lahko zelo spremeni, kako se nekdo počuti.
- Družinski član bo pripravljen prisluhniti, da se bo počutil manj samega in izoliranega. Poskusite razumeti, kako se počuti. Samo poslušanje in razumevanje je lahko močno zdravilno orodje.



Source: <https://making-the-web.com/hand-images-free>

Kaj je mogoče storiti?

Nasveti za negovalce družinskih članov z motnjo razpoloženja (nadaljevanje)

- Ne bodite kritični. Ko želi oseba govoriti, pozorno poslušajte, vendar se izogibajte dajanju nasvetov ali mnenj ali presojanju. Poskusite jih ne kriviti ali pritiskati nanje, da bi se takoj izboljšali. Dajte pozitivno okrepitev.
- Bodite razumevajoči. Prijatelju ali družinskemu članu sporočite, da ste tam, če potrebujejo simpatično uho, spodbudo ali pomoč pri zdravljenju.
- Pomagajte ustvariti okolje z nizkim stresom. Ponudite, da sestavite urnik obrokov, zdravil, telesne dejavnosti in spanja ter si pomagajte organizirati gospodinjska opravila.
- Podprite jih za pomoč. Pojasnite, da zdravljenje ne spreminja osebnosti in lahko veliko pomaga pri lajšanju simptomov. Pomembno je, da depresivnega družinskega člana prepričate, da je v redu, da prosite za pomoč in da je tam zunaj pomoč.

Kaj je mogoče storiti?

Nasveti za negovalce družinskih članov z motnjo razpoloženja (nadaljevanje)

- Pomagajte jim, da se držijo zdravljenja. Pomagajte jim, da se pripravijo na sestave izvajalcev duševnega zdravja, tako da sestavijo seznam vprašanj. Ponudite, da se udeležite zdravniških sestankov in se udeležite sej družinske terapije. Pomagajte jim, da se držijo predpisanega načrta zdravljenja.
- Pokažite potrpljenje. Za izboljšanje je potreben čas, tudi ko je oseba zavezana k zdravljenju. Ne pričakujte hitrega okrevanja ali trajnega zdravljenja.
- Bodite pozorni na opozorilne znake samomora. Vse znake samomorilnega vedenja jemljite resno in ukrepajte takoj. Za pomoč se obrnite na zdravnika, bolnišnico ali službo nujne medicinske pomoči. Ostali družinski člani ali bližnji prijatelji naj vedo, kaj se dogaja. Odstranite vsa razpoložljiva sredstva za poskus samomora (zdravila, ostre predmete in strupene gospodinjske kemikalije).

Bi radi izvedeli več?

Our interactive Resource Pack will give you information about

- concerns that you as caregiver might have
- what can be done
- useful tips how to handle the burden of care
- how to avoid stress and burnout
- how to deal with your emotions
- acceptance of the disorder
- and more!

You will also find exercises and activities for YOU and for the care receiver!



**Paket virov bo na voljo poleti
2020!**