

Modul 4: Uobičajeni poremećaji raspoloženja



Što su poremećaji raspoloženja?

Poremećaji raspoloženja u svijetu

Ukupan broj ljudi koji žive s depresijom u svijetu iznosi 322 milijuna, a udio globalne populacije s depresijom u 2015. procjenjuje se na 4,4%.

- **Depresija** je najčešća mentalna bolest i prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji jedan je najvećih zdravstvenih problema u svijetu danas.
- Sa svojim maničnim i depresivnim epizodama, uz trenutke „normalnog“ ili stabiliziranog raspoloženja, **bipolarni afektivni poremećaj** pogađa približno 60 milijuna ljudi širom svijeta.



Što su poremećaji raspoloženja?

Faktori koji igraju ulogu u nastanku i napredovanju bolesti:

- genetski
- neurokemijski
- psihološki
- okolišni
- društveni

Obično je teško odrediti koji od ovih faktora ima najvažniju i prevladavajuću ulogu u nastanku i napredovanju poremećaja.

Simptomi i ponašanje

Uobičajeni simptomi depresije

- depresivno raspoloženje
- gubitak interesa i užitivanja
- smanjena energija
- osjećaj krivnje ili nisko samopouzdanje
- usporenost ili nemir
- poremećen san i apetit
- osjećaj umora
- moguće samoubilačke misli



Designed by rawpixel.com / Freepik

Simptomi i ponašanje (nastavak)

Uobičajeni simptomi manije

- euforičnost, pretjerano vedro raspoloženje, razdražljivost, bijes
- povećan interes ili zadovoljstvo
- problemi s koncentracijom, uvjerenjima i osjećajem za samoga sebe
- značajna promjena u apetitu i navikama spavanja
- nemir / uznemirenost



Rawpixel.com / Freepik

Simptomi i ponašanje (nastavak)

Suicidalne misli i ponašanje

- pisanje oporuke ili opraštanje od prijatelja
- provođenje posljednjih priprema
- govorenje o smrti ili samoubojstvu:
 - izravno: "Volio bih da sam mrtav"
 - neizravno: "Mrtvi su sigurno sretniji od nas"
- samoozljeđivanje
- naglo podizanje raspoloženja
- nedavno pogoršanje sna
- nemir ili uznemirenost



Designed by Creativeart / Freepik

Briga o oboljelom

Kako obitelj može utjecati na depresiju?

Vrste obitelji koje **povećavaju** rizik od depresije

- **obitelj sklona perfekcionizmu**
- **obitelj koja omalovažava svog člana**
- **nasilna obitelj**

Obiteljski faktori koji povećavaju rizik za razvoj bipolarnog poremećaja

- Nasljedni faktor - prema znanstvenim istraživanjima, ako jedan jednojajčani blizanac ima bipolarni poremećaj, drugi blizanac ima oko 40% do 70% šanse za razvoj bipolarnog poremećaja. Životni rizik kod rođaka prvog koljena je 5–10%, što je oko sedam puta veći rizik nego kod opće populacije.
- Obiteljski stresori - zlostavljanje u djetinjstvu, zloropotreba psihoaktivnih tvari, život s roditeljem sklonim promjenama raspoloženja, hospitalizacije...

Briga o oboljelom (nastavak)

Kako obitelj može utjecati na depresiju?

Članovi obitelji mogu činiti sljedeće:

- pružati podršku
- osnažiti oboljelog
- pružati pomoć u svakodnevnim zadacima
- pomoći oboljelom članu obitelji da potraži liječenje

- kako bi pokušali **ublažiti** simptome i patnje voljene osobe.

Briga o oboljelom (nastavak)

Kako poremećaj raspoloženja utječe na obitelj?

Kako će obitelj reagirati na poremećaj raspoloženja ovisi o:

- dobi
- fazi bolesti
- vlastitoj snazi
- fazi obiteljskog životnog ciklusa

Različiti načini na koje depresija može utjecati na obitelj:

- voljena osoba postaje emocionalno krhka
- mijenjaju se uloge članova obitelji
- članovi obitelji mogu osjećati tugu i krivnju
- društvena diskriminacija povezana s bolešću
- duhovna kriza u obitelji

Briga o oboljelom (nastavak)

Kako poremećaj raspoloženja utječe na obitelj?

Različiti načini na koje bipolarni poremećaj može utjecati na obitelj:

- stres
- ljutnja
- iscrpljenost
- društvena izolacija
- promjena uloga

Briga o oboljelom (nastavak)

Treba li osoba s poremećajem raspoloženja potražiti stručnu pomoć?

- Neliječena depresija može jako štetiti pojedincu i remetiti svaki dio njegovog života. Uz to, teška depresija može potencijalno dovesti do samoubojstva ako se odmah ne dobije liječenje.
- Bipolarni afektivni poremećaj je kronično stanje i zahtijeva dugoročan plan liječenja koji uključuje lijekove, psihoterapiju i promjenu načina života.
- Obitelj bi trebala **poticati oboljelog** da potraži liječenje.
- Oboljelom treba pružati podršku da uzima propisane lijekove i nemojte očekivati da će se stanje odmah popraviti.
- Možda će trebati vremena da se pronađu pravi lijekovi, čije doziranje će se možda još morati preispitivati.

Što se može činiti?

Savjeti za članove obitelji osobe s poremećajem raspoloženja

- **Saznajte više o poremećaju raspoloženja.**
- **Budite u kontaktu s oboljelim članom.** Ne morate nužno razgovarati o tome kako se on ili ona osjeća. Samo razgovor o svakodnevnim stvarima, bez pritiska, može znatno utjecati na to kako se netko osjeća.
- Ako razgovarate s oboljelim članom, on/ona će se osjećati manje usamljeno i izolirano. Pokušajte razumjeti kako se on/ona osjeća. Samo slušanje i razumijevanje mogu biti moćan alat iscjeljivanja.



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

Što se može činiti? (nastavak)

Savjeti za negovatelje članova obitelji s poremećajem raspoloženja (nastavak)

- **Ne budite kritični.** Kad osoba želi razgovarati, pažljivo slušajte, ali izbjegavajte davati savjete ili mišljenja ili donositi odluke. Nemojte ih okrivljavati i nemojte vršiti pritisak na njih da odmah ozdrave. Bodrite ih.
- **Imajte razumijevanja.** Kažite oboljelom članu obitelji da ste uz njega ako želi razgovarati ili ako mu treba ohrabrenje i pomoć.
- **Pomozite u stvaranju okruženja sa što manje stresa.** Pokušajte napraviti raspored obroka, uzimanja lijekova, tjelesnih aktivnosti i spavanja i pomozite u organiziranju kućanskih poslova.
- **Podržite ih da potraže pomoć.** Objasnite oboljelom da liječenje ne mijenja njegovu osobnost i da ono može uvelike olakšati simptome. Važno je uvjeriti svoga oboljelog člana obitelji da je u redu tražiti pomoć i da je pomoć zaista dostupna.

Što se može činiti? (nastavak)

Savjeti za negovatelje članova obitelji s poremećajem raspoloženja (nastavak)

- **Pomozite im da se pridržavaju liječenja.** Pomozite im da se pripreme za susret s liječnikom tako da sastave popis pitanja. Ponudite se da odete s njima na razgovor s liječnikom. Pomozite im da se drže propisanog plana liječenja.
- **Pokazujte strpljenje.** Za oporavak je potrebno vrijeme, čak i kad je osoba potpuno posvećena liječenju. Nemojte očekivati brz oporavak ili trajni lijek.
- **Pratite moguće znakove suicidalnosti.** Sve znakove samoubilačkog ponašanja shvatite ozbiljno i odmah djelujte. Obratite se liječniku, bolnici ili hitnoj medicinskoj službi za pomoć. Obavijestite druge članove ili bliske prijatelje o tome što se događa. Uklonite sva dostupna sredstva kojima bi se moglo počiniti samoubojstvo (lijekove, oštre predmete i otrovne kućanske kemikalije).

Želite li saznati više?

Naš interaktivni paket resursa otkrit će vam

- sve što bi vas kao njegovatelja moglo zanimati
- kako si možete pomoći
- kako da se nosite s teretom brige za oboljelog
- kako da izbjegnute stres i pregorijevanje
- kako da se nosite sa svojim emocijama
- kako da prihvatite to stanje
- i mnogo više!

Također, ovdje ćete pronaći ćete vježbe i aktivnosti, i za VAS i za osobu o kojoj brinete!



**Paket resursa bit će dostupan
u ljeto 2020. godine!**