

Modul 4: Bežné afektívne poruchy



Čo sú afektívne poruchy?

Afektívne poruchy sa vyskytujú na celom svete

Celkový počet ľudí žijúcich s depresiou je 322 miliónov a podiel svetovej populácie s depresiou sa v roku 2015 odhaduje na 4,4%. **Depresia** je najbežnejšia duševná porucha a podľa Svetovej zdravotníckej organizácie bude do roku 2020 jedným z najväčších zdravotných problémov na celom svete.

- **Bipolárna afektívna porucha**, ktorá sa prejavuje manickými a depresívnymi epizódami, s momentami „normálnej“ respektíve stabilizovanej nálady, postihuje približne 60 miliónov ľudí na celom svete.



Čo sú afektívne poruchy?

Faktory zapríčiňujúce a ovplyvňujúce ich postup

- Genetické
- Neurochemické
- Psychologické
- Vplyvy prostredia
- Sociálne

Zvyčajne je ťažké určiť, ktorý z týchto faktorov hrá najvýznamnejšiu úlohu pri vzniku a postupe poruchy.

Symptómy a správanie

Bežné symptómy depresie

- Depresívna nálada
- Strata záujmu a radosti
- Znížená energia
- Pocity viny alebo nízkej sebahodnoty
- Spomalenie alebo nepokoj
- Narušený spánok alebo apetít
- Pocity únavy
- Prípadné samovražedné myšlienky



Designed by rawpixel.com / Freepik

Symptómy a správanie (pokračovanie)

Bežné manické symptómy

- euforická, pozdvihnutá, expanzívna nálada, podráždená nálada, hnev
- Zvýšený záujem alebo pôžitok
- Problémy s koncentráciou, presvedčeniami, vnímaním seba samého
- Výrazné zmeny v apetíte a spánkových návykoch
- Nepokoj/nervozita



Designed by rawpixel.com / Freepik

Symptómy a správanie (pokračovanie)

Samovražedné myšlienky a príprava posledných záležitostí

- Písanie závetu alebo rozlúčka s priateľmi
- Rozprávanie o smrti alebo samovražde:
- Priamo: napr. „Chcel by som byť mŕtvy.“
- Nepriamo: napr. „Myslím, že mŕtvi sú na tom lepšie ako my.“
- Sebapoškodzovanie
- Náhle zmeny nálad
- Nedávne zhoršenie spánku
- Pôsobá nepokojným alebo rozrušeným dojmom



Designed by Creativeart / Freepik

Obavy opatrovateľa

Ako vplýva rodina na depresiu?

Typy rodín, ktoré **zvyšujú** riziko depresie

- Perfekcionistická rodina
- Znevažujúce rodiny
- Násilné rodiny

Rodinné faktory, ktoré **zvyšujú** riziko bipolárnej poruchy

- Dedičnosť – vedci uvádzajú, že ak má jedno jednovaječné dvojča bipolárnu poruchu, má to druhé 40% až 70 % šancu, že sa uňho bipolárna porucha vyvinie tiež. Celoživotné riziko medzi príbuznými prvého stupňa je 5–10%, čo je asi sedemkrát viac ako v bežnej populácii.
- Rodinné stresory – týranie v detstve, zneužívanie návykových látok, bývanie s rodičom, ktorý má sklon k výkyvom nálady a/alebo k zneužívaniu alkoholu alebo návykových látok, finančná a sexuálna nerozvážnosť, hospitalizácie.

Obavy opatrovateľa (pokračovanie)

Ako vplýva rodina na depresiu?

Osoba poskytujúca domácu starostlivosť môže:

- Poskytovať oporu
- Posilňovať postavenie pacienta
- Pomáhať pri zvládaní každodenných úloh
- Pomôcť blízkej osobe nájsť liečbu

v snahe **zmierniť** príznaky a utrpenie svojich blízkych.

Obavy opatrovateľa (pokračovanie)

Ako afektívna porucha ovplyvňuje rodinu?

Rodina reaguje na poruchy nálad na základe

- Veku a
- Vývinového štádia chorej osoby
- Sily a mechanizmov zvládania celej rodiny
- Fázy životného cyklu, v ktorej sa rodina práve nachádza

Rôzne spôsoby, ktorými môže depresia oplyvniť rodinu:

- **Blízka osoba sa stane emocionálne krehkou**
- **Obrátenie rolí**
- **Členovia rodiny pociťujú smútok a vinu**
- **Sociálna stigma spájajúca sa s depresiou**
- **Duchovná kríza v rodine**

Obavy opatrovateľa (pokračovanie)

Ako afektívna porucha ovplyvňuje rodinu?

Rôzne spôsoby, ktorými môže bipolárna afektívna porucha oplyvniť rodinu:

- Úzkosť
- Hnev
- Vyčerpanie
- Sociálna izolácia
- Zmena rolí

Obavy opatrovateľa (pokračovanie)

Mal by človek trpiaci afektívnou poruchou vyhľadať odbornú pomoc?

- Neliečená depresia môže byť pre človeka nanajvýš vysilujúca, zasahujúc do každej oblasti života. Navyše môže vážna depresia, ak sa jej nedostane okamžitej pozornosti, potenciálne viesť k samovražde.
- Bipolárna afektívna porucha je chronický stav duševného zdravia a zvyčajne vyžaduje dlhodobý liečebný plán, vrátane užívania liekov, ako aj psychologickú liečbu a nastavenie celkového životného štýlu.
- Rodina by mala **posmeliť blízku osobu s poruchou nálady**, aby vyhľadala liečbu.
- Členovi rodiny je potrebné pomôcť pri užívaní liekov podľa lekárskeho predpisu. Nestačí predpokladať, že nedodržiava liečebný plán len preto, že sa necíti o 100% lepšie.
- Môže trvať nejaký čas, kým sa nájde vhodný liek na afektívnu poruchu. Typ lieku aj dávkovanie môže byť mnohokrát prehodnotené, než sa nájde tá správna kombinácia.

Čo sa dá robiť?

Tipy pre osoby poskytujúce domácu starostlivosť členovi rodiny s afektívnou poruchou

- **Vzdelávajte sa ohľadom afektívnej poruchy.**
- **Skúste zostať v kontakte.** Nemusíte sa nutne rozprávať o pocitoch. Rozhovor o každodenných veciach, bez zbytočného tlaku, môže mať niekedy veľký vplyv na to, ako sa človek cíti.
- **Ak budete členovi rodiny ochotne načúvať**, pomôžete mu zmenšiť samotu a izoláciu, ktoré cíti. Skúste porozumieť jeho pocitom. Načúvanie a porozumenie môžu byť významnými nástrojmi liečby.



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

Čo sa dá robiť? (pokračovanie)

Tipy pre osoby poskytujúce domácu starostlivosť členovi rodiny s afektívnou poruchou (pokračovanie)

- **Nebud'te kritickí.** Keď sa chce človek s vami porozprávať, pozorne počúvajte, vyhnite sa dávaniu rád, zdieľaniu názorov alebo súdeniu. Pokúste sa nedávať im veci za vinu a netlačte ich do rýchleho uzdravenia. Poskytnite im pozitívne posilnenie.
- **Bud'te chápvaví.** Dajte priateľovi alebo členovi rodiny jasne najavo, že keď bude potrebovať niekoho, kto by ho vypočul, povzdudil ho alebo mu pomohol s liečbou, ste tu preňho.
- **Pomôžte pri vytváraní prostredia s nízkou úrovňou stresu.** Ponúknite sa, že nachystáte rozvrh, ktorý bude obsahovať čas na jedlo, lieky, fyzické aktivity a spánok a pomôžte s organizáciou domácich prác.
- **Pomôžte im pri hľadaní pomoci.** Vysvetľujte, že liečba nezmení osobnosť pacienta, no môže významne pomôcť pri úľave od symptómov. Je dôležité uistiť člena rodiny s depresiou, že je OK požiadať o pomoc a že potrebná pomoc je dostupná.

Čo sa dá robiť? (pokračovanie)

Tipy pre osoby poskytujúce domácu starostlivosť členovi rodiny s afektívnou poruchou (pokračovanie)

- **Pomôžte im dodržiavať plán liečby.** Pomôžte im, pomocou zoznamu otázok, nachystať sa na stretnutie s poskytovateľom starostlivosti o duševné zdravie. Ponúknite sa, že ich odprevadíte na lekársku prehliadku alebo že sa zúčastníte rodinnej terapie. Pomáhajte im dodržiavať predpísaný liečebný plán.
- **Preukazujte trpezlivosť.** Uzdravenie potrebuje čas, dokonca aj keď človek vzorne dodržiava plán liečby. Neočakávajte rýchle zotavenie alebo trvalé vyliečenie.
- **Buďte vnímaví na samovražedné sklony.** Všetky znaky samovražedného správania je potrebné brať vážne a okamžite pri nich jednať. Kontaktuje doktora, nemocnicu alebo pohotovosť a požiadajte o pomoc. Dajte vedieť ostatným členom rodiny alebo blízkym priateľom, čo sa deje. Odstráňte všetky prostriedky, ktoré by mohli samovraždu umožniť (lieky, ostré predmety, jedovaté chemikálie pre domácnosť).

Chcete sa dozvedieť viac?

Naše interaktívne materiály vám poskytnú informácie o

- obavách, ktoré môžete mať ako opatrovatelia
- tom, čo sa dá robiť
- užitočných tipoch, ako zvládať nároky domácej starostlivosti
- tom, ako sa vyhnúť stresu a vyhoreniu
- tom, ako pracovať s emóciami
- akceptovaní poruchy
- a ešte viac!

Nájdete aj úlohy a aktivity pre VÁS a pre tých, o ktorých sa staráte



Ďalšie materiály:

<https://developfc.csicy.com/sk/english-6/>