

# Modul 5: Mentálne postihnutie



# O mentálnom postihnutí

## Čo to je?

Človek s mentálnym postihnutím (MP) má obmedzenú schopnosť učiť sa a uplatňovať nové zručnosti. Môže mať problém s chápaním nových alebo zložitých informácií, preto môže potrebovať pomoc s učením sa nových vecí. Malé deti s MP môžu zaostávať vo vývoji – majú napríklad problém naučiť sa sedieť, ložiť či chodiť. Niektorí ľudia s MP môžu mať problémy s komunikáciou či s tvorením a udržiavaním vzťahov. Ľudia s MP tiež môžu mať problémy s fungovaním v prostredí, kde žijú. Tomu sa hovorí narušené sociálne alebo adaptívne schopnosti. (WHO, 2019)

Narušené adaptívne schopnosti znamenajú, že človek s MP môže mať problém poradiť si s niektorými aspektmi života, napríklad:

- Práca
- Vzdelanie
- Starostlivosť o seba
- Každodenné úlohy
- Osobná hygiena
- Varenie
- Upratovanie
- Nakupovanie.



Zdroj: <https://imgbin.com/png/hWqs89Rj>

# Aké správanie je typické pre ľudí s MP?

Termín „mentálne poruchy“ zahŕňa veľa rôznych ťažkostí, takže správanie sa mení v závislosti od konkrétneho človeka. Niektoré znaky správania však vykazujú mnohí ľudia s MP. Napríklad:

- Problém zvládať podnety
- Ťažkosti ovládať či regulovať emócie
- Nízka odolnosť voči frustrácii
- Antisociálne tendencie.

Znížená schopnosť pochopiť  
spoločenské pravidlá a riadiť sa nimi  
môže spôsobiť, že dieťa s MP má  
problémy s konceptom striedania sa pri  
hre alebo so čakaním na autobus v  
rade.



# Náročné správanie

Správanie niektorých ľudí s MP môže byť pre ostatných náročné. Môžu byť agresívni alebo násilní až tak, že zrania seba či iných, prípadne sa správať antisociálne – napríklad kraďnúť. Takéto správanie môže spôsobiť veľa ťažkostí rodičom alebo opatrovateľom. Môže tiež narobiť značné problémy poskytovateľom služieb. (Inoue, 2019)

Podľa odborných štúdií môže mať náročné správanie 10 až 40% ľudí s MP. Deti s ťažkými mentálnymi poruchami, ADHD, autizmom, so zmyslovým postihnutím alebo s poruchami nálad sú naň náchylnejšie. Problém sa ešte môže navýšiť nižším stupňom podpory a prístupu k službám.

# Starosti

O väčšinu ľudí s MP sa stará člen rodiny – zvyčajne rodič, niekedy však aj súrodenec – doma. Opatrovateľiek z radov rodiny je viac ako opatrovateľov, aj keď to nie je pravidlo. V závislosti od potrebnej intenzity starostlivosti a od toho, či sú tu aj iné zdravotné ťažkosti (tiež známe ako komorbidity) to môže byť práca na plný úväzok, alebo takmer na plný úväzok.



# Medzi zvyčajnými starosťami opatrovateľov sú:

- **Zdravie a blaho človeka, ktorého milujú**
- **Bezpečnosť**
- **Sociálna inklúzia**
- **Starostlivosť o seba**







Ak má človek s mentálnym postihnutím správnu podporu, nie je dôvod, aby bol vylúčený zo spoločnosti a nemohol sa na nej aktívne podieľať.

# Čo sa dá spraviť?

- Potreby ľudí s MP sa líšia v závislosti od osoby a diagnózy. Neexistuje žiaden všeobecne platný vzor stratégií, ako pomôcť človeku, o ktorého sa staráte.
- Poznáme však isté kroky, ktoré opatrovateľovi pomôžu postarať sa o potreby človeka, ktorého milujú a rozhodnúť sa, ako sa oňho čo najlepšie starať a podporovať ho.



# Stratégie, ktoré môžu pomôcť:

- Uplatniť prístup orientovaný na človeka
- Rutiny
- Minimalizácia náročného správania



# 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/>