

MENTALNA HIGIJENA

1

- PSIHO SOCIJALNA
OBJAŠNJENJA MENTALNIH
POREMEĆAJA
- TRAUMA, STRES I KRIZA
- PREVLADAVANJE

PODELA OBJAŠNJENJA MENTALNIH POREMEĆAJA

2

Teorije i objašnjenja mentalnih poremećaja i zdravlja (Opalić, str. 47-80):

- Psihosocijalne teorije
- Sociološke teorije u užem smislu

PSIHOSOCIJALNA OBJAŠNJENJA MENTALNOG POREMEĆAJA

- Psihoanalitički pristup
- Grupno-analitička teorija

PSIHOANALITIČKI PRISTUP/1

4

1. Individualni razvoj prate različiti **konflikti**. **Duševno zdravlje** – sposobnost pojedinca da **uspešno pomiri unutrašnje i spoljašnje konflikte** koji su:
 - izraz ranijih nerešenih sukoba tokom ličnog razvoja
 - izraz realnih konflikata u društvenim grupama
2. Za razumevanje individualnog razvoja važno je **prepoznavanje** unutrašnjih **konflikata** između **etičkih normi** (Super-Ego) i **bazičnih nagona** (Id)
3. **Individualno i kolektivno nesvesno** se prepoznaje **u psihičkim poremećajima** pojedinca i društva

PSIHOANALITIČKI PRISTUP/2

5

4. Psihoanalitički teoretičari dali **originalna objašnjenja društvenih fenomena** (Frojd, Bastid, Karuzo, Leš)
5. **Mehanizmi odbrane Ega** – nesvesni, odbrana od straha, napetosti, depresije – održanje psihičkog integriteta u socijalnim situacijama
 - Regresija, projekcija (Jevreji), introjekcija (zapadnih normi)
 - Negacija, Potiskivanje, pomeranje,
 - Reaktivna formacija (zvanične društvene situacije)
 - Izolacija (traume)
 - Racionalizacija, intelektualizacija (sigurnost, samopouzdanje)
 - Idealizacija, maksimalizacija, minimalizacija
 - Sublimacija

GRUPNO-ANALITIČKA TEORIJA/1

6

Frojd: pojedinac savladava psihičku krizu birajući ili druženje u grupi ili neurozu

Bion - mala terapijska grupa (do 12 članova) - okuplja se zbog solidarnosti, da štiti mentalno zdravlje članova.

Bezuslovna podrška, ali lišava nezavisnosti i odgovornosti.

Vođa grupe reprezentuje bit bazične atmosfere grupe.

Faze:

1. Početno **haotično** stanje – korelat intrapsihičkoj dezorganizaciji
2. Atmosfera **bori se i beži** (haotična međusobna borba)
3. Faza **zavisne grupe** - Potiskuje individualnost članova, Progoni one koji misle drugačije ⇒ osećanje spoljne ugroženosti
4. **Zrela grupa** – definisane uloge i ciljevi jasno i društveno prihvatljivo

GRUPNO-ANALITIČKA TEORIJA/2

7

Maks Veber (sociolog)-**faze razvoja** velike druš. zajednice:

1. Faza **haotične** revolucionarne atmosfere
2. Atmosfera uzajamnog **rivaliziranja ili besa**
3. Klima **iščekivanja i nadanja** – atmosfera **zavisnosti**
4. Usvajanje **racionalnih obrazaca** ponašanja i mišljenja (zakoni, društv. institucije)

Harizma vođe - prenesena moć pristalica vođe koji ga slepo slede

GRUPNO-ANALITIČKA TEORIJA/3

8

- ⇒ Mala terapijska grupa ili velika društvena zajednica nisu u stanju da deluju racionalno dok njima upravlja **emocionalna atmosfera** ili **harizmatski vođa** - određuje granice socijalne realnosti, spoljne granice
- ⇒ **Društvene norme** – spoljašnji socijalni okvir za unutrašnji psihički integritet čoveka.
- ⇒ **Nedostatak društvene kohezije, neravnoteža potreba i mogućnosti** zadovoljenja, ugrožavaju društveni i psihički integritet
 - **iscrpljuju adaptacione** potencijale ljudi
 - **ne daju podršku i orijentaciju** – strah, ugroženost, unutrašnji raspad ⇒ mentalni poremećaj

TRAUMA, STRES I KRIZA

PROMENE I MENTALNO ZDRAVLJE

10

Stres model mentalnog zdravlja:

- Kriterijum: reakcija na nagle i iznenadne **promene**
 - Mentalno zdravlje: sposobnost pojedinca da brzo, uspešno i na kreativan način uspostavlja ravnotežu narušenu promenama
- ⇒ Promene mogu da dovedu do narušavanja mentalnog zdravlja
- ⇒ **Da li promene mogu da dovedu do mentalnog poremećaja?**

Pojmovi koji opisuju stanje nesklada između zahteva sredine i mogućnosti individue da na te zahteve odgovori: **stres, trauma i kriza**

TRAUMA

11

- **Trauma** - psihoanaliza: rast draži koje Ja nije u stanju da obradi u uobičajenoj jedinici vremena
- **Ranjivost na traumatu:**
 - *konstitucioni* faktori (osetljivost – otpornost)
 - trenutna psihička *ekonomija* (umor, bolest)
 - mogućnost *motornog rasterećenja* (beg ili borba)
 - količine i vrste ranijeg *potiskivanja* (*infantilne traume*)
- **Traumatska neuroza:** neuroza koja nastaje kao posledica traume čiji intenzitet prevazilazi adaptivnu efikasnost; Frojd: svaka neuroza je u krajnjoj liniji traumatska. Simptomi: blokiranje ili smanjivanje funkcija Ja; bujica emocija koja se ne može kontrolisati; ponavljanje traumatičnog događaja u budnom stanju; insomnija itd.
- Promene **karakternih osobina:** traumatofilija, traumatofobija

STRES/1

12

Prvobitno shvatanje stresa – nespecifičan odgovor organizma na *ugrožavajuće stimuluse* (Seli) – menjalo se tokom godina.

Tri vrste stresa:

- *Sistemski ili fiziološki*: poremećaj sistema tkiva
- *Psihološki*: kognitivna procena ili percepcija patnje
- *Socijalni*: poremećaj ili raspad socijalnih jedinica ili sistema

Stradanje (distress) - negativno dejstvo stresa

Naprezanje (strain) – napor organizma da dejstvo stresa neutrališe

STRES/2

13

Tri shvatanja stresa:

- Stres je **odgovor organizma** na ugrožavajuće dejstvo spoljašnjih ili unutrašnjih stimulusa (stresora) – Seli - odbrambena funkcija (štiti organizam i adaptira se promeni)
- Stres su sami **stimulusi** iz **spoljašnje ili unutrašnje sredine** (iznenadne ili hronične)
- Stres je posebna vrsta **odnosa čoveka i sredine** ⇔ individualne razlike u reagovanju na stres

Lazarus: nastaju zbog individualnih razlika u kognitivnoj proceni pretnje- stres je odnos čoveka i sredine koji se procenjuje kao štetan, preteći, ugrožavajući (psihološki stres):

1. **Primarna** procena: šta se *dešava* i šta to *znači* za mene
2. **Sekundarna** procena: šta i kako je najbolje *reagovati*
3. **Ponovna procena** pretnje: ako prethodne nisu dovele do razrešenja

KRIZA

14

KRIZA: preokret, nastajanje odlučnog trenutka, obrt - na bolje ili na gore

- **Krizna situacija:** *okolnosti* koje dovode do krize
- **Krizno stanje:** *subjektivni doživljaj* pokrenut kriznom situacijom

Kaplan: kratka psihička pometnja koja se povremeno događa osobama čiji životni problemi *prevazilaze njihove kapacitete*.

Vlajković: **kriza** je burno stanje nesklada u kojem je celokupno funkcioniranje osobe, njeni životni izbori i bazična uverenja, dovedeni u pitanje ⇒ životna, egzistencijalna kriza

Medicinsko-klinički pristup krizi/1

15

Kriza - reakcija na spoljnu situaciju koji može biti:

- neočekivan i masivan *dogadjaj* (klasičan pristup)
- *nagomilavanje* svakodnevnih nevolja (Lazarus, Koen)

Etiologija krize: *objektivne promene* u spoljašnjem okruženju

Dijagnostičke kategorija: reaktivna stanja, poremećaji prilagođavanja

Klinička slika - promene:

- *emotivne*: aksioznost, depresivnost, krivica, beznadežnost, ljutnja
- *bihevioralne*: agresija, antisocijalno ponašanje, povlačenje
- *kognitivne*: suženi obim pažnje, smanjena intelektualna efikasnost
- *socijalne*: gubitak afektivnih veza, smanjena socijalna efikasnost

Medicinsko-klinički pristup krizi/2

16

Reakcija na krizu se razvija postepeno, uglavnom *fazno*.

Linderman – faze reakcija na teški emocionalni gubitak:

1. Šok i neverica
2. Razvoj svesti o događaju
3. Razrešavanje krize

Kaplan - faze reakcije na krizu:

1. Pokušaj *uobičajenog* načina razrešenja problema
2. (ako 1. ne uspe) *Anksioznost, strah, bespomoćnost*
3. Pokušaji da se priđe problemu na *nov način* (redefinisanje, modifikacija pristupa)
4. (ako 3. ne uspe) Narastajuća anksioznost do tačke *sloma*

Medicinsko-klinički pristup krizi/3

17

Karakteristike krize:

1. Jasno postojanje **percipitirajućeg** faktora krize
2. Postojanje specifične **kliničke slike**: promena somatskog, psihičkog i bihevioralnog funkcionisanja osobe. Menja se u zavisnosti od faze krize u kojoj se osoba nalazi.
3. Psihodinamika: poremećaj **homeostaze**
4. **Vremenska ograničenost** trajanja krize: do 6 nedelja, do 3 meseca, do 6 meseci?

Dva moguća ishoda:

- **Prestanak simptoma** u navedenom roku - **oporavak**
- Ukoliko **traje duže**: drugi **psihijatrijski poremećaj**

Individualno-razvojni pristup krizi

18

Kriza - između zdravlja i bolesti, podjednake šanse za bolest i zdravlje.

Etiologija:

- **Životni događaji:** naglasak na subjektivnoj **interpretaciji** - gubitak, pretnja, izazov?
- **Razvojne promene:** prelasci iz jedne razvojne faze u drugu

Klinička slika – manje precizna: stanje stradanja, patnje, razdražljivosti, bezvoljnosti, umora, anksioznosti, depresivnosti, gubitka kontrole

Karakteristike krize:

1. Izazvana **spoljašnjim** kao i **razvojnim** promenama koje se **procenjuju** kao ugrožavajuće
2. Stanje **narušene ravnoteže**, povećane ranjivosti , ali i **otvorenosti** za razvoj
3. Mehanizmi **prevladavanja** ključni za psihodinamiku i kliničku sliku
4. Uspešan ishod: **pomak** u individualnom razvoju

Preventivne metode za krizna stanja

19

Neke preventivne metode :

- **Opšta edukacija** stanovništva o efikasnom zadovoljavanju potreba i razvojnu ličnih potencijala (npr. socijalne veštine, veštine roditeljstva, mehanizmi prevazilaženja)
- Poboljšanje generalnih uslova za **rast i razvoj** (obrazovanje, zdravstvo, klubovi, socijalna sredina – susedstvo, škola)
- Podrška osobama/grupama u **krizi**
- Podrška deci koja nisu **dovoljno zaštićena** (bez roditelja, nemaju adekvatnu brigu, zanemarena, zlostavljana)

PREVLADAVANJE

PREVLADAVANJE

21

Suočavanje sa neočekivanim, dovoljno snažnim događajem zahteva:

- **Interpretaciju** situacije
- **Konfrontaciju** sa realnošću i odgovor na nju
- Održavanje **socijalnih** veza
- Održavanje **emocionalne** ravnoteže
- Zadržavanje pozitivne **slike o sebi**

Karakteristike prevladavanja

22

1. Uvek uključuje **napor**, borbu
2. Odvija se u prepoznatljivim **fazama**: *naslućivanje* (opomena), *udar* (konfrontacija) i *postkonfrontacija* (Lazarus)
3. Faze **ne** teku **kontinuirano** i ne smenjuju nužno jedna drugu
4. Mehanizmi prevladavanja se **ne** mogu ad hoc deliti na **uspešne i neuspešne**
5. **Kriterijumi uspešnosti** prevladavanja:
 - *ublaženo* stradanje
 - sačuvanost osećanja *samopoštovanja*
 - očuvanost *socijalnih odnosa*
 - kako teče proces *suočavanja*

MEHNIZMI PREVLADAVANJA po Musu

23

Mus razlikuje tri vrste prevladavanja:

- 1) Prevladavanje usmereno na **procenu**
- 2) Prevladavanje usmereno na **problem**
- 3) Prevladavanje usmereno na **emocije**

1. Prevladavanje usmereno na procenu

24

- Logička **analiza** i mentalna **priprema**
 - *Razlaganje*, rasparčavanje problema koji u prvom trenutku izgleda nerešiv, najčešće - stran iskustvu osobe
 - *Planiranje* postupnih koraka u njegovom rešavanju
- **Kognitivno redefinisanje**
 - *Prihvatanje* realnosti situacije
 - Nalaženje u njoj nečeg *poželjnog i prihvatljivog*
- Kognitivno **izbegavanje** ili **poricanje ozbiljnosti krize**
 - *uzroka* krize
 - *posledica* krize

2. Prevladavanje usmereno na problem

25

Pokušaj *kontrole* nad ugrožavajućim događajem

- Traženje **informacija i podrške**
 - Prikupljanje *informacija i znanja* o ugrožavajućem događaju
 - Korišćenje *podrške* drugih koji imaju slično iskustvoČesto u kombinaciji sa logičkom analizom i mentalnom pripremom
- Prepoznavanje **alternativnih rešenja**
 - *Promena* aktivnosti
 - Traženje *novih načina* zadovoljenja potreba
- Preduzimanje **akcija** usmerenih na rešavanje problema
 - Povećanje *samopoštovanja* i osećanja *kompetentnosti*

3. Prevladavanje usmereno na emocije

26

- Afektivna **regulacija** – manevri kontrole nad emocijama
 - Najčešće: hrabrenje sebe da se ima dovoljno snage, izdržljivosti, veština da prevaziđe situaciju
 - Emocionalni **izlivi**, “odigravanje”, bure
 - Plač, bes, vrištanje
 - Emotivno distanciranje kroz otpor, tzv. crni humor
 - Prekomerno pušenje, pijenje, uzimanje sedative, prežderavanje, promiskuitet
- Česta u kombinaciji se menizmima afektivne regulacije
- Reznignirano **prihvatanje**
 - Mirenje sa situacijom i prihvatanje stvari onakvima kakve jesu
 - Često povezano sa fatalističkim uverenjima

MEHNIZMI PREVLAĐAVANJA

po Lazarusu

27

Lazarus razlikuje dve vrste prevladavanja:

1) Prevladavanje usmereno na **emocije**

Ima **osnovnu funkciju** da održi nadu i optimizam, omogući delanje bez obzira šta se dešava

- ❑ **Obuhvata** izbegavanje, minimaliziranje, distanciranje, poređenje, izvlačenje pozitivnih vrednosti

2) Prevladavanje usmereno na **problem**

Posebno su **značajni koraci** u ovom prevladavanju:

- ❑ Definisanje problema
- ❑ Stvaranje alternativnih rešenja i u odnosu na spoljašnju sredinu i u odnosu na osobu (npr. smanjiti nivo aspiracija)
- ❑ Odmeravanje alternativa u svetlu dobitaka i gubitaka
- ❑ Vršenje izbora
- ❑ Akcija

Oba pristupa se često primenjuju istovremeno

Lazarus: izvori prevladavanja

28

- **Fizičko zdravlje i energija**
- **Pozitivna verovanja** u sopstvene snage i mogućnost kontrole
- **Socijalne veštine** ili veštine komuniciranja
- **Materijalne mogućnosti** (mogućnosti i veštine upotrebe materijalnih sredstava)
- **Socijalna podrška** - emocionalna, materijalna , informativna
– *faktor održanja* zdravlja; *posrednik* između događaja i krize:
 - menja **značenje** životnog događaja
 - **motiviše** za borbu i oporavak
 - obezbeđuje **negu**
 - **ukazuje** na efikasne načine prevladavanja⇒ Poboljšava ishod krize

Literatura

29

- Opalić, P. (2008), Psihijatrijska sociologija. Beograd, Zavod za udžbenike, str. 62-76.
- Vlajkovic, j. (1992). *životne krize i njihovo prevazilaženje*. nolit, beograd, str, 13 – 39, 96-107.