

Razumijevanje depresije i tjeskobe

Priručnik za edukatore



Čimbenici rizika za mentalno zdravlje

Mentalni poremećaji sve se više priznaju kao kronični i onesposobljavajući, pripadaju skupini ozbiljnih bolesti uključujući bolesti srca, rak i dijabetes. Izvješće o Globalnim bolestima pokazalo je da neuropsihijatrijska stanja čine četvrtinu svih godina života prilagođenih invaliditetu. Nadalje, teret mentalnih poremećaja je vjerojatnije da će biti podcijenjen zbog neadekvatnog uvažavanja veze između mentalnih bolesti i drugih zdravstvenih stanja. Nekoliko zdravstvenih stanja povećavaju rizik mentalnog poremećaja i ko-morbiditet komplicira traženje pomoći, dijagnozu i liječenje i može utjecati na prognozu. Često podcijenjen faktor rizika za mentalno zdravlje ima veze s izlaganjem majčinskim ili prehrambenim perinatalnim uvjetima, kao i izloženost ranom stresu.



ŠTO UTJEČE NA MENTALNO ZDRAVLJE PREMA SZO

Odrednice mentalnog zdravlja i dobrobiti

Najčešća definicija mentalnog zdravlja je "... stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi s normalnim stresom života, može raditi produktivno i plodonosno, te je u stanju dati doprinos svojoj zajednici". Pozivajući se na ovu definiciju jasno je da na mentalno ili psihološko blagostanje utječu ne samo individualne karakteristike ili atributi, već i socioekonomske okolnosti u kojima se osobe nalaze i šire okruženje u kojem žive:

Individualni atributi i ponašanja:

Ovo se odnosi na ono što je urođeno osobi, kao i na naučenu sposobnost da se nosi s mislima i osjećajima te da upravlja sobom u svakodnevnom životu ("emocionalna inteligencija"), kao i sposobnost da se nosi sa socijalnim svijetom u okviru sudjelovanja u društvenim aktivnostima, preuzimanja odgovornosti ili poštivanja stajališta drugih ("socijalna inteligencija"). Na

mentalno zdravlje pojedinca mogu utjecati genetski i biološki čimbenici; to jest odrednice s kojim su osobe rođene ili obdarene, uključujući kromosomske abnormalnosti (npr. Downov sindrom) i intelektualni invaliditet uzrokovan prenatalnom izloženošću alkoholu ili nedostatku kisika pri rođenju.

Društvene i gospodarske okolnosti:

Sposobnost pojedinca da se razvije i procvjeta. Šire sociokulturno i geopolitičko okruženje u kojem ljudi žive također može utjecati na mentalno zdravlje pojedinca, kućanstva ili zajednice, uključujući dubok utjecaj njihove neposredne društvene okoline – uključujući njihovu priliku da pozitivno surađuju s članovima obitelji, prijateljima ili kolegama te zarađuju za život za sebe, obitelji, kao i društveno-ekonomske okolnosti u kojima se nalaze. Ograničene ili izgubljene prilike za stjecanje obrazovanja i prihoda posebno socioekonomskih čimbenika.



Čimbenici okoliša:

Šire sociokulturno i geopolitičko okruženje u kojem ljudi žive također može utjecati na mentalno zdravlje pojedinca, kućanstva ili zajednice, uključujući razine pristupa osnovnim proizvodima i uslugama (voda, osnovne zdravstvene usluge, vladavina prava), izloženost prevladavajućim kulturnim uvjerenjima, stavovima ili praksama, kao i socijalnim i gospodarskim politikama koje su osnovane na nacionalnoj razini; primjerice, trenutna globalna financijska kriza očekuje se da će imati značajne posljedice za mentalno zdravlje, uključujući povećane stope samoubojstva i štetne konzumacije alkohola. Diskriminacija, socijalna ili rodna nejednakost i sukobi su primjeri štetnih strukturnih odrednica

mentalnog blagostanja.

RIZICI ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Djetinjstvo i rano djetinjstvo

Postoji snažna veza dokaza koji pokazuju važnost povezanosti od strane neonata s njihovim majkama ili drugim primarnim skrbnikom za kasniji društveni i emocionalni razvoj.

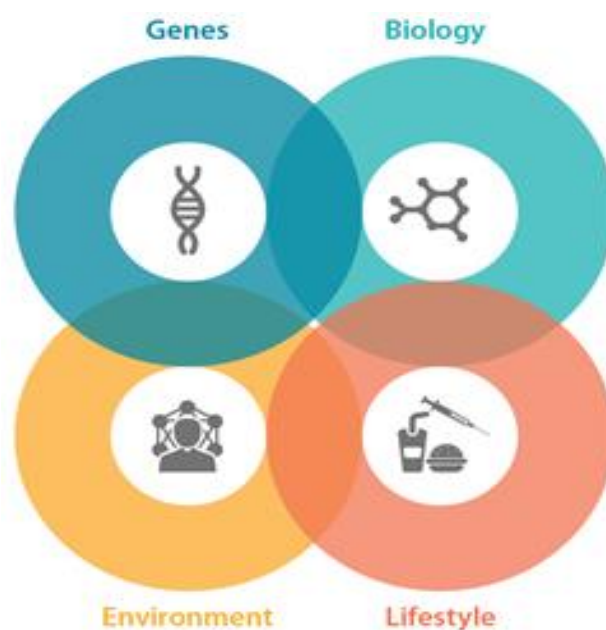
Odvajanje od primarnog skrbnika - zbog, primjerice, roditeljskog izostanka ili odbacivanja – dovodi do tjeskobe, stresa i nesigurnosti. Roditelji koji imaju poteškoća u povezivanju, imaju ograničene vještine ili pokazuju negativne stavove stavljaju svoju djecu u povećani rizik od izloženosti stresu i u probleme s ponašanjem. Drugi važni rizici za fizičku su: zlostavljanje i zanemarivanje (od strane roditelja i drugih skrbnika), pothranjenost i infektivne ili parazitske bolesti.

Djetinjstvo

Negativna iskustva unutar kuće ili u školi - zbog obiteljskog sukoba ili nasilničkog ponašanja na igralištu, na primjer - imaju štetan učinak na razvoj temeljnih kognitivnih i emocionalnih vještina. Roditeljstvo potpore, siguran kućni život i pozitivno okruženje za učenje u školi ključni su

zaštitni čimbenici u izgradnji i zaštiti mentalnog blagostanja ili stjecanja temelja u ovoj fazi života.

Rizici mentalnog zdravlja uključuju obiteljsko nasilje ili sukob, negativne životne događaje i nizak osjećaj povezanosti sa školama ili drugim okruženjima za učenje.



Adolescencija

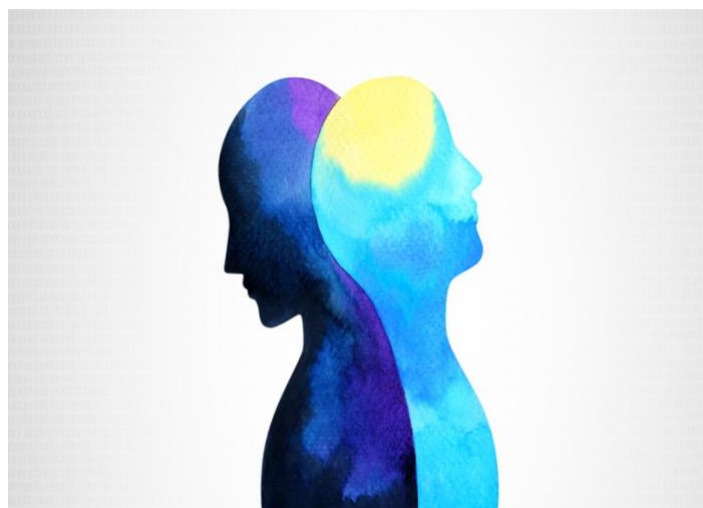
Adolescencija je također razdoblje u kojem je vjerojatnije da će se mentalni poremećaj razviti ili postati očit. Nepovoljna iskustva, uvjeti ili okruženja koja utječu na mentalno blagostanje mlađe djece jednako se primjenjuju na adolescente. Duhan/alkohol/droga jedan su od takvih rizika, koji se obično javlja tijekom adolescencije.

Primjena takvih tvari posebno je opasna i štetna za adolescente jer se mozak i tijelo još uvijek razvijaju u ovoj

dobi. Adolescenati su Također osjetljivi na pritisak vršnjaka i, sve više, medijske utjecaje koji mogu potaknuti uporabu tvari. Osim tih rizika za zdravlje, primjena ovakvih tvari u adolescenciji povezana je sa smanjenim obrazovnim rezultatima, rizičnijim seksualnim ponašanjem i pojačanim nasiljem

Odrasla dob

Jedna od najkritičnijih odluka u odrasloj dobi odnosi se na "ravnotežu između poslovnog i privatnog života"; u ekonomskom smislu, raspodjela vremena između proizvodnje (bilo da je plaćena ili ne) i potrošnje (uključujući slobodno vrijeme s obitelji i prijateljima). Stres i anksioznost su čest rezultat za osobe koje provode previše vremena radeći, brinući se za druge ili djeluju u teškom / nesigurnom radnom okruženju, kao što je za one koji su u stanju i spremni raditi, ali ne mogu to učiniti zbog štetnih socioekonomskih okolnosti.

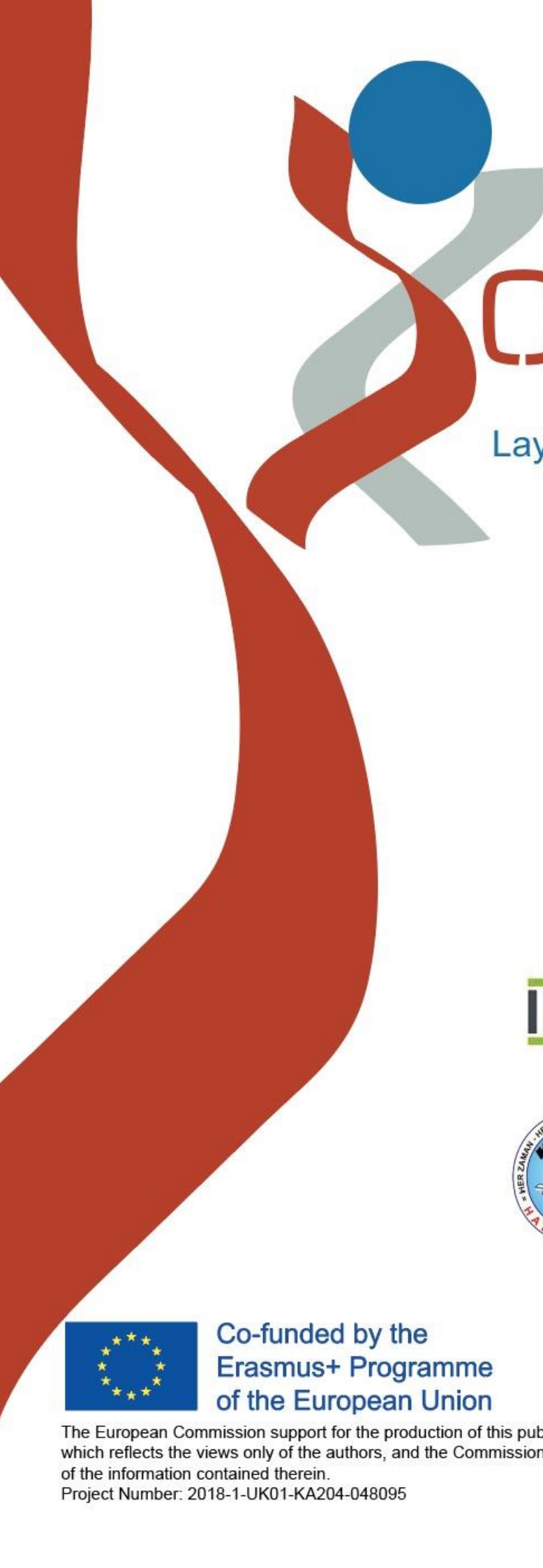


Ostali rizici (koji utječu na bilo koju dobnu skupinu)

Osim rizika koji se obično predstavljaju ili manifestiraju u različitim točkama tijekom životnog vijeka, postoje i druge potencijalne prijetnje mentalnom zdravlju koje mogu utjecati na osobe u bilo kojoj dobi ili fazi njihova života, ovisno o širem sociokulturnom i geopolitičkom kontekstu u kojem su rođeni i/ili unutar kojih postoje. Budući da su čak i najosnovnije sociodemografske karakteristike pojedinaca oblikovane društvenim normama ili običajima, spol osobe, etnička grupacija ili mjesto boravišta mogu utjecati na rizik od razvoja mentalnog zdravlja. Rasizam ili diskriminacija prema određenoj skupini u društvu, na primjer, povećava izloženost te skupine socijalnoj isključenosti i gospodarskim nedaćama, čime ih se stavlja na veći rizik od stresa, tjeskobe i drugih uobičajenih mentalnih

poremećaja. Poremećaji uporabe raznih supstanci češći su kod muškaraca, pod utjecajem društvenih stavova ili normi.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANŔA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



 HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095