

Program za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa

Klinika za psihijatriju Vrapče

Referentni centar Ministarstva zdravstva za psihosocijalne metode

Hrvatsko društvo za kliničku psihijatriju Hrvatskog liječničkog zbora

Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti NZJZ „Dr. Andrija Štampar“

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Ovaj paket preporuka nastao je u vrijeme pandemije koronavirusa kako bismo pomogli stručnjacima i volonterima koji pružaju usluge psihosocijalne podrške, potom zdravstvenom osoblju za prevenciju sagorijevanja na radnom mjestu i građanima za samopomoć u prevenciji negativnih posljedica stresa.

Kako bismo svi povećali svoju otpornost na stres, moramo brinuti o svom mentalnom zdravlju. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja, a ne samo odsutnost bolesti. Budući da je mentalno zdravlje prepoznato kao jedan od javnozdravstvenih globalnih prioriteta, 2018. godine donesena je Deklaracija o postizanju jednakosti za mentalno zdravlje za 21. stoljeće. Deklaracijom se daje poticaj i izražava spremnost za poduzimanje mjera i intervencija na globalnoj i lokalnoj razini kako bi se smanjio teret mentalnih poremećaja i drugih zdravstvenih stanja koji imaju utjecaj na mentalno zdravlje, uključujući zlouporabu psihoaktivnih supstancija i bolesti ovisnosti. Naglašeno je da svatko ima pravo na uživanje najvišega mogućeg standarda tjelesnog i duševnog zdravlja.

Realna prijetnja zaraze koronavirusom (COVID-19), samoizolacija i druge mjere prevencije predstavljaju stres za većinu ljudi. Stres može imati negativne posljedice na tjelesno i mentalno zdravlje te je važno da smo svi upoznati i koristimo postupke koji nas mogu zaštititi od negativnih posljedica stresa. U programu za očuvanje mentalnog zdravlja detaljno su opisani postupci koji pomažu u kontroli simptoma tjeskobe i pridonose pozitivnom mentalnom zdravlju i prevenciji bolesti. Mnoge osobe u stresu pokazuju poteškoće u funkcionalnom, zdravom nošenju s tjeskobom i nalaze se u riziku nastanka poremećaja mentalnog i/ili tjelesnog zdravlja. Također svojim, stresom izazvanim, rizičnim ponašanjem mogu ugroziti ne samo sebe nego i druge ljude. Za postupke ovdje opisane utvrđena je učinkovitost na temelju znanstvenih studija i u medicinskoj praksi.

Paket preporuka za očuvanje mentalnog zdravlja borbom protiv negativnih utjecaja tjeskobe i stresa uključuje sljedeće postupke koji se mogu primjenjivati posebno ili još bolje u kombinaciji:

- Protektivno i rizično suočavanje sa stresom – objašnjava protektivne i rizične načine suočavanja sa stresom.
- Postupak s uznemirujućim mislima – opisan je mehanizam kojim uznemirujuće misli podržavaju začarani krug tjeskobe i postupak kako se mogu zaustaviti.
- Postupanje s nesanicom – postupci samopomoći – nesanica je jedan od najčešćih simptoma reakcije na stres. Opisani su zdravo spavanje i simptomi nesanice te su date preporuke za kognitivno-bihevioralni program liječenja nesanice.
- Upute za vježbe disanja – utvrđeno je kako osobe s izraženom tjeskobom i u stresu dišu površno; to dovodi do poremećaja u ravnoteži kisika i ugljičnoga dioksida, što pogoršava simptome tjeskobe. Dijafragmalno (trbušno) disanje uspostavlja povoljnu ravnotežu, čime se smanjuju simptomi tjeskobe i postiže doživljaj opuštenosti.
- Upute za progresivnu mišićnu relaksaciju – opisan je način provođenja serije vježbi kojima se postiže relaksacija mišića cijelog tijela, što dovodi do osjećaja opuštenosti.
- Upute za vježbe autogenog treninga – opisane su vježbe osnovnog autogenog treninga putem kojih se uspostavlja smirujuća dominacija parasimpatikusa i postiže opuštanje tijela i psihe.
- Kreativna vizualizacija – opisana je metoda stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju kako bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora na različite zahtijevne situacije
- Preporuke za slušanje glazbe za opuštanje i poboljšanje spavanja – opisani su kriteriji za izbor glazbe za opuštanje i poboljšanje kvalitete spavanja, uz prijedlog kompozicija koje zadovoljavaju kriterije za opuštajuću glazbu.

Smatramo kako upute i preporuke svih ovih postupaka trebaju biti dostupne svim građanima, zdravstvenim djelatnicima i stručnjacima pomagačkih struka kao dio standardnih postupaka u prevenciji negativnih posljedica tjeskobe i stresa. Svi materijali će biti dostupni na web stranicama institucija čiji stručnjaci su sudjelovali u njihovoj izradi: www.bolnica-vrapce.hr, www.stampar.hr, www.hzjz.hr.

*Slađana Štrkalj Ivezić, Danijela Štimac Grbić,
Marija Kušan Jukić*