

KAJ JE DUŠEVNO ZDRAVJE?

Ukrepajmo!

Duševno zdravje je pomemben del našega življenja in pomeni, da je posameznik sposoben samostojno živeti in se ustrezno spopadati s težavami, pred katere ga postavlja življenje.

Biti duševno zdrav za posameznika ne pomeni le odsotnosti duševne motnje ali bolezni, temveč tudi njegovo zadovoljstvo in dobro počutje, da je v dobrih odnosih z ljudmi okoli sebe, da doživlja uspehe v zanj pomembnih dejavnostih, obvladuje življenje in se je sposoben soočiti z različnimi nalogami, položaji, obremenitvami in težavami.

Duševno zdravje omogoča posamezniku udeležanje njegovih umskih in čustvenih zmožnosti ter mu omogoča, da najde in izpolni svojo vlogo v poklicnem, družbenem in zasebnem življenju. Duševno zdravje je poleg telesnega zdravja nujen pogoj za uspešno delovanje posameznika in tudi skupnosti ter družbe kot celote.



Veliko dejavnosti pripomore k duševnemu zdravju.

TERAPIJA POMAGA

Dejavnosti v delovni terapiji so terapevtske, ker so namenske in ljudje skozi izvajanje izboljšujejo spretnost, ki je bila okvarjena zaradi poškodbe ali bolezni. Posameznikova izbira med dejavnostmi, ki imajo zanj življenjski pomen, pa dajejo dejavnosti smisel.

S stališča, ki poudarja dejavnost kot del vsakodnevnega človekovega življenja, je življenje posameznika polno različnih dejavnosti. Nekatere od njih so dolgočasne, rutinske in potrebne, medtem ko so druge igrive, ustvarjalne in prijetne. Skupaj so glede na človekove potrebe in interese pomembne za preživetje, izražanje, sožitje z drugimi, udobje in zadovoljstvo.

AKTIVNOSTI DELOVNE TERAPIJE

SO USMERJENE NA:

- učenje zdravega načina življenja in svetovanje pri skrbi za varnost življenjskega okolja s ciljem preprečevanja možnosti poškodb bolezni ali okvar;
- učenje in trening vse bolj samostojnega izvajanja dejavnosti, ki so pomembne za posameznikovo življenje (skrb zase in druge, delo, aktivnosti prostega časa, druženje in vključevanje v družbo);
- vzpostavljanje in ohranjanje zdravih življenjskih navad;
- vzpostavljanje in razvijanje posameznikove samostojnosti in avtonomije;
- prilagoditev obolele ali invalidne osebe na domače okolje, kjer ta lahko opravlja vsakodnevne dejavnosti varno, učinkovito in čim bolj samostojno;
- obvladovanje stresa;
- sodelovanje z delodajalci za prilagoditve na delovnem mestu, zdravo delovno okolje, kjer se možnost poškodb, bolezni in okvar zmanjša na najmanjšo možnost;
- omogočanje ponovnega vključevanja v družbo;
- izobraževanje in ozaveščanje bolnika, njegovih svojcev in širše skupnosti – o zdravem načinu življenja, informiranja o tem, kako se izognemo dejavnikom tveganja;
- spodbujanje in razvijanje zavedanja lastne osebnosti in s tem krepitev zadovoljnega življenja;

- pomoč pri sprejemanju svoje bolezni ali invalidnosti s pomočjo ponovnega učenja dejavnosti, ki so posamezniku pomembne za neodvisno in samostojno življenje (skrb zase in druge, gospodinj-ske dejavnosti, smotrno razporejanje finančnih sredstev, urejanje bivalnih razmer, telesno gibanje in športne aktivnosti, vrt-narjenje, ukvarjanje s hobiji);
- izdelavo in učenje varne uporabe pripomočkov, potrebnih za samostojno življenje.

KAJ LAHKO NAREDITE SAMI?

- **Poskrbite za zdrave življenjske navade** – dobre higienske navade, urejeno prehranjevanje in uživanje dovolj brezalkoholnih tekočin, fizična dejavnost in gibanje, uravnotežen ritem spanja. Kakovosten spanec je bistvenega pomena za zdravje in dobro počutje. Priporoča se, da povprečna odrasla oseba spi od sedem do osem ur na dan.

- **Naučite se učinkovitega spoprijemanja s stresom** – znaki stresa se kažejo v potrnosti, pretirani občutljivosti, glavobolu, pospešenem bitju srca, pomanjkanju volje, neorganiziranosti, občutku, da je vsega preveč. Posameznik lahko vpliva na svoje telesne odzive s sproščanjem ob poslušanju glasbe, plesu, gibanju, delu na vrtu. Lahko spremeni, ali zamenja svoje misli s pozitivnimi, samonadzira svoje vedenje in umirjeno izraža čustva. Če rešitev ni mogoča, je potrebna sprememba ali umik iz stresnega okolja. V skrajni sili, ko uporaba omenjenih strategij ni učinkovita, je treba poiskati ustrezno strokovno pomoč.
- **Zdrava in redna prehrana** – omogoča telesu dobro delovanje. Vzpostaviti je treba red in uravnoteženi urnik prehranjevanja.
- **Naučite se nalogo opraviti brez odlašanja** – postavimo si razumen rok za izvedbo naloge in določimo cilj ter pomembnost. Nalogo, ki je obsežna, razdelimo na več manjših delov. Vsak dokončani del naloge nam prinese občutek uspeha in poveča motivacijo. Izogibajte se okoliščinam, ki bi odvrčale vašo pozornost.
- **Učinkovito prepoznavanje in reševanje težav** – za dobro duševno zdravje je pomembno, da se naučite učinkovito reševati težave, namesto da se jim poskušate izogibati oziroma jih neustrezno reševati ali pa jih zanikati. Težave ovrednotite po pomembnosti, postavite si cilje in jih rešujte en za drugim. Za težave, ki jim sami niste kos, poiščite ustrezno pomoč.
- **Poskrbite za druženje z drugimi** – za osebno identiteto posameznik potrebuje občutek pripadnosti in enakovrednosti, zato je nujno izbirati takšne aktivnosti, ki podpirajo zeleno socialno vlogo, saj skozi vključenosti v odnose, aktivnosti, vloge, ki podpirajo te odnose, začne človek doživljati sebe kot enakovrednega in dobi občutek pripadnosti (družini, različnim skupinam, družbi).
- **Naučite se sproščanja** – sproščanje umiri telo in um, zmanjšuje stres, poskrbi za boljše duševno zdravje. Ko smo umirjeni in sproščeni, se lahko bolj učinkovito soočamo z vsakodnevnimi izzivi in vzpostavljamo pozitivne spremembe v življenju. Sprostilnih tehnik je veliko, od različnih tehnik dihanja do telesne vadbe, športa, plesa, glasbe in kreativnega ustvarjanja.

► besedilo: LEONIDA KRAJNC, dipl. delovna terapevtka