

Psihopatologija i mentalna higijena

van.prof. dr Ana Vesković

Psihopatologija

Šta je
normalnost?

- Teško je povući granicu između normalnog i patološkog i zato ne postoji jedna opšteprihvaćena definicija normalnosti;
- Pojam normalnosti je i kulturološki uslovljen - shvatanja o tome šta je normalno, a šta nije se razlikuju između različitih kultura;
- **Normalnost je normalnost u određenoj situaciji;**



Uglavnom se koriste dva merila:

Odstupanje od
ponašanja koje
srećemo kod većine

Prisustvo odnosno
odsustvo određenih
osobina



Psihopatologija

NIVO MOJE ZRELOSTI
ZAVISI OD TRENUTKA I
OSOBE S KOJOM SAM
U TOM TRENUTKU.



COOLIRA

**Normalnost
kao zrelost:**

- **Intelektualna zrelost** – pravilno ocenjivanje sredine i sebe, kričnost u rasuđivanju i relativna samostalnost u donošenju odluka;
- **Socijalna zrelost** - postojanje interesovanja za društvene probleme, tolerantnost u odnosima i sklad između ličnih i društvenih potreba;
- **Emocionalna zrelost** – realističnost u ocenjivanju svojih sposobnosti i mogućnosti, sposobnost da se sa drugima uspostave situaciji primereni odnosi, sposobnost da se drugi vole, odsustvo preterane agresivnosti i anksioznosti, itd.

Psihičke teškoće i psihički poremećaji

U životu postoje mnoge situacije koje izazivaju psihičke teškoće koje su povremene i koje čovek može da savlada ličnim naporima ili uz pomoć drugih.



- O poremećajima možemo govoriti onda kada osoba duže vreme ili trajno pokazuje ponašanje koje se ne smatra normalnim niti korisnim.
- **Vrste poremećaja (podela se ranije koristila):** neuroze, psihoze, psihopatije.

*Neurotičari grade divne zamkove u vazduhu,
a psihotičar i se useljavaju u njih.
Kiriju za iznajmljivanje zamkova naplaćuju terapeuti.*

Neuroze

- Blaži poremećaji kod kojih je za odeđeno vreme ***smanjena sposobnost snalaženja*** u pojedinim situacijama i prilagođavnaja ljudima.
- Osnovne karakteristike su: ***osećanja teskobe, straha, strepnje, smanjena frustraciona tolerancija i često korišćenje odbrambenih mehanizama.***
- Osobe su svesne da imaju problem.



- Osećaju se nesrećno i nesigurno
- Reaguju neadekvatno situaciji
- Pokazuju simptome kojih nema kod normalnih osoba

Simptomi se mogu se razviti u:

Anksioznost - intenzivan, trajan i neodređen (“slobodno lebdeći”) strah koji je karakterističan za sve neuroze ali je kod nekih posebno istaknut.



Fobične reakcije - intenzivan strah od nekih objekata ili situacija koje ne predstavljaju realnu opasnost



Simptomi se mogu se razviti u:

Opsesivno - kompulsivne reakcije – opsedajuće misli i ideje, prisilne radnje (pranje ruku, brojanje...)



Konverzivne (histerične reakcije) – znakovi telesnih oboljenja iako nema organske osnove za to (ukočenost, padanje u nesvest...)



Uzroci neuroza

- ✓ Neuspeh pojedinca da zadovolji za njega važne motive ili da se oslobodi nekog konflikta;
- ✓ Neuroza je nerealističan i neuspeli pokušaj oslobađanja od pritiska;



Psihoze

Mnogo teži psihički poremećaji.

Karakterističan je ograničen ili prekinut kontakt sa realnošću, izuzetno abnormalni oblici ponašanja, ponekad opasni za sebe, a ređe za .

Možemo ih podeliti na:

Organske psihoze

– uzrokovane organskim promenama (oboljenja, povrede, trovanja, starost...)

Funkcionalne psihoze –

psihoze kod kojih nema organskih promena, uzrokovane psihološkim faktorima

Funkcionalne psihoze

MentalHealthHumor.com

By: Chato B. Stewart



Uni - Polar Bear



Šizofrenija – slab kontakt s a realnošću, česta pojava halucinacija i deluzija (ideja i misli koje su u suprotnosti sa činjenicama).

Paranoidna forma šizofrenije – kada su ovi simptomi praćeni idejama o sopstvenoj veličini i idejama proganjanja.

Manično-depresivna psihoza (bipolarni afektivni poremećaj) – smena osećanja intenzivne razdraganosti sa osećanjima potištenosti, bezvrednosti i očaja.

Psihopatije

Karakterni poremećaji (poremećaji ličnosti) – bolesti zavisnosti, seksualne nastranosti.

Psihopatija – impulsivnost, nemar za druge, nepoštovanje moralnih principa, nepostojanje osećanja krivice i kajanja .

Uzroci:

Organski faktori (oštećenja moždanog tkiva, nedostatak ili višak nekih materija, itd.).

Psihološki faktori (stres, frustracija, nesvesni impulsi, itd).

Socijalni faktori (neuklopljenost, socijalna i ekonomska nestabilnost, itd.).

Lečenje duševnih poremećaja

Fiziološko lečenje

Medikamentozna (farmako) terapija – terapija lekovima namenjenih određenim poremećajima – sedativi, nksiolitici, antipsihotici, antidepresivi, itd.



Psihoterapija – terapija razgovorom (individualno ili grupno);

Reč kao lek.

Cilj psihoterapije je da osoba razume svoj problem i izgradi nove, konstruktivije načine ponašanja.



Psihoterapija

Napoznatiji psihoterapijski pravci:

- psihoanalitička terapija (S. Freud);
- nedirektivna terapija (C.Rogers);
- transakciona analiza (E. Bern);
- terapija ponašanja (teorije učenja),
- porodična terapija;
- psihodrama...



*Sigmund Freud
A Physician of His Times*

Psihološko savetovanje

Psihološko savetovanje pomaže ljudima u prevazilaženju problema.

Mentalna higijena je aktivnost usmerena u pravcu prevencije javljanja psihičkih problema i očuvanja mentalnog zdravlja.

Ona pruža uputstva roditeljima, nastavnicima, rukovodiocima.

Metalna higijena

- Uže značenje – mere za očuvanje i sprečavanje narušavanja mentalnog zdravlja,
- Šire značenje – očuvanje + lečenje

Osnovni principi mentalne higijene:

Voditi računa o sopstvenim emocijama;

Razvijati frustracionu toleranciju;

Stvoriti realističnu sliku o sebi;

Sprovoditi aktivnosti koje pružaju zadovoljstvo;

Uključiti se aktivno u društveni život;