

3 skyrius: Psichinę gerovę veikiantys veiksniai

Keturi pagrindiniai psichikos gerovės veiksniai

Psichikos sveikatą lemia ne vienas konkretus veiksnys – ją formuoja daugybė tarpusavyje susijusių veiksnių. Šiuos veiksnius galima suskirstyti į keturias pagrindines kategorijas:

1. Biologiniai veiksniai
2. Psichologiniai veiksniai
3. Socialiniai veiksniai
4. Kultūriniai veiksniai

I. Biologiniai veiksniai

Biologiniai veiksniai – tai fiziniai ir genetiniai veiksniai, darantys įtaką psichikos sveikatai.

Jie gali apimti:

Genetiką. Psichikos ligų šeimoje istorija (pvz., depresija ar šizofrenija) gali didinti pažeidžiamumą.

Smegenų cheminius procesus. Neuromediatorių (pvz., serotonino ar dopamino) pusiausvyros sutrikimai gali paveikti nuotaiką ir elgesį.

Fizinės sveikatos būklės. Lėtinės ligos, negalia, miego trūkumas ar netinkama mityba gali sukelti emocinių sunkumų.

Hormoninius pokyčius. Jie ypač svarbūs paauglystėje, nėštumo metu, po gimdymo ir menopauzės laikotarpiu.

Psichoaktyviųjų medžiagų vartojimą. Alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimas gali keisti smegenų cheminius procesus ir paskatinti psichikos sveikatos sunkumų atsiradimą.

Pavyzdys: žmogus, sergantis diabetu ir nuolat jaučiantis skausmą, gali patirti depresiją net ir nesant kitų reikšmingų stresą keliančių veiksnių.

2. Psichologiniai veiksniai

Šie veiksniai susiję su žmogaus mąstymo būdu, emociniu atsparumu ir gebėjimu įveikti sunkumus. Svarbiausi iš jų:

Asmenybės bruožai. Optimizmas, lankstumas ir emocinis intelektas gali padėti išsaugoti gerą psichikos sveikatą.

Savivertė. Tai, kaip žmogus vertina save, daro įtaką jo gebėjimui susidoroti su stresu ir nesėkmėmis.

Įveikos strategijos. Vieni žmonės renkasi sveikus sunkumų įveikimo būdus (pvz., kalbėjimąsi su kitais ar fizinį aktyvumą), o kiti gali vengti problemų arba griebtis psichoaktyviųjų medžiagų.

Ankstyvosios gyvenimo patirtys. Nepriežiūra, smurtas ar nestabili aplinka vaikystėje gali turėti didelę įtaką emocinei raidai ir būsimai psichikos sveikatai.

Prisirišimas ir trauma. Atsiskyrimo, smurto ar nesaugios priežiūros patirtys vaikystėje gali formuoti žmogaus emocines reakcijas suaugus.

Pavyzdys: žmogui, patyrusiam traumą, gali būti sunku pasitikėti kitais žmonėmis arba valdyti savo emocijas net ir saugioje aplinkoje.

3. Socialiniai veiksniai

Socialiniai veiksniai – tai išorinės sąlygos, susijusios su žmogaus aplinka, santykiais ir galimybėmis naudotis reikalingais ištekliais. Jie apima:

Šeimos ir bendraamžių santykius. Palaikantys santykiai stiprina gerovę, o konfliktai ar socialinė izoliacija gali neigiamai paveikti psichikos sveikatą.

Socialinę paramą. Ryšys su bendruomene ir jaučiamas palaikymas yra svarbūs apsauginiai veiksniai.

Ekonominį stabilumą. Nedarbas, skurdas ir maisto stoka gali sukelti ilgalaikį stresą.

Būsto sąlygas ir saugumą. Nestabilios ar nesaugios gyvenimo sąlygos gali didinti nerimą ir stiprinti traumos padarinius.

Galimybes gauti išsilavinimą ir sveikatos priežiūros paslaugas. Kliūtys šiose srityse gali apsunkinti sveikimą ir sumažinti galimybes stiprinti savarankiškumą.

Pavyzdys: pabėgėlis, neturintis darbo ir gyvenantis socialinėje izoliacijoje, gali jaustis beviltiškai ir menkavertis, net jei savo kilmės šalyje buvo įgijęs aukštąjį išsilavinimą.

4. Kultūriniai veiksniai

Kultūriniai veiksniai apima žmogaus įsitikinimus, tradicijas ir socialines normas, ypač tai, kaip psichikos sveikata yra suprantama, išreiškiama ir kaip ieškoma pagalbos. Jie apima:

Kultūrinę tapatybę ir priklausymo jausmą. Tvirtas kultūrinės tapatybės jausmas gali stiprinti savivertę, o atsiskyrimas nuo savo kultūros gali sukelti sumišimą ar netekties jausmą.

Stigmą ir tabu. Kai kuriose kultūrose psichikos liga laikoma silpnumo, dvasinės nesėkmės požymiu arba tema, apie kurią nederėtų kalbėti.

Kalbos ir bendravimo barjerus. Riboti kalbos įgūdžiai gali lemti socialinę izoliaciją, nusivylimą ir jausmą, kad žmogus nėra suprastas.

Diskriminaciją ir rasizmą. Neigiamas požiūris ar diskriminacija dėl tautybės, religijos ar migracijos statuso gali neigiamai paveikti psichikos gerovę.

Tradicinius įsitikinimus. Kai kuriose kultūrose psichikos liga gali būti suprantama kaip dvasinė problema, kuriai spręsti reikalinga tradicinė ar religinė pagalba, o ne psichologinė parama.

Pavyzdys: moteris iš kultūros, kurioje depresija laikoma „tinginyse“, gali vengti kalbėti apie savo simptomus, bijodama būti pasmerkta ar patirti gėdą.

Šių veiksmų sąveika

Šios veiksmų grupės nuolat sąveikauja tarpusavyje. Pavyzdžiui, žmogui, kuris turi biologinį pažeidžiamumą (pvz., šeimoje pasitaikė nerimo sutrikimų), yra patyręs traumą (psichologinis veiksnys), stokoja socialinės paramos ir gyvena kultūroje, kurioje psichikos liga laikoma tabu, gali būti didesnė psichikos sveikatos sunkumų rizika ir mažesnė tikimybė kreiptis pagalbos.

Siekiant geriau suprasti šių veiksmų sąveiką, svarbu atsižvelgti į kelis pagrindinius principus:

Kaupiamasis poveikis

Rizikos veiksniai gali kauptis ir didinti žmogaus pažeidžiamumą. Pavyzdžiui, ilgalaikis stresas dėl skurdo (socialinis veiksnys) gali sustiprinti jau esamą nerimą (psichologinis veiksnys).

Apsauginis poveikis

Apsauginiai veiksniai vienoje srityje gali sumažinti arba sušvelninti sunkumų poveikį kitoje srityje. Pavyzdžiui, palaikanti bendruomenė (socialinis veiksnys) gali padėti žmogui lengviau susidoroti su trauma (psichologinis veiksnys).

Trigeriai (sukeliantys veiksniai) ir laikas

Tam tikri gyvenimo įvykiai (pvz., migracija, netektis ar liga) gali tapti sunkumų ar emocinių reakcijų trigeriais. Jų poveikis dažnai priklauso nuo įvykio laiko, intensyvumo ir žmogui prieinamos paramos.

Kultūrinė interpretacija

Kultūra gali lemti, kaip žmogus išreiškia savo sunkumus (pvz., fiziniais nusiskundimais ar emocine kalba), kaip ieško pagalbos ir kaip į jo sunkumus reaguoja šeima bei bendruomenė.

Kodėl tai svarbu

Kaip neprofesionalus patarėjas ar pagalbą teikiantis specialistas:

- Galite pastebėti elgesio požymius (pvz., atsiribojimą, pyktį ar dirglumą), kurie gali būti susiję su gilesnėmis psichologinėmis ar kultūrinėmis priežastimis.
- Svarbu matyti ne tik simptomą, bet ir stengtis suprasti jo kontekstą. Kas dar gali turėti įtakos žmogaus savijautai biologiniu, socialiniu ar kultūriniu požiūriu?
- Jums nereikia nustatyti diagnozės, tačiau gebėjimas matyti bendrą situacijos vaizdą padeda empatiškai reaguoti ir nukreipti žmogų tinkamos pagalbos link.

Praktinis patarimas

Dirbdami su migrantais ar pabėgėliais, paklauskite savęs:

- Kokios yra šio žmogaus stiprybės ir kokios paramos jis šiuo metu sulaukia?
- Kokie dabartiniai sunkumai ar praeities patirtys vis dar gali daryti jam poveikį?
- Kokie kultūriniai įsitikinimai gali turėti įtakos tam, kaip jis supranta savo psichikos sveikatą ir apie ją kalba?

Stigmos ir diskriminacijos poveikis psichikos sveikatai

Kas yra su psichikos sveikata susijusi stigma?

- Stigma – tai neigiama nuostata ar įsitikinimas, dėl kurio žmonės bijo, vengia ar neteisingai elgiasi su kitais dėl tam tikros jų savybės, pavyzdžiui, psichikos ligos.
- Psichikos sveikatos kontekste stigma gali sukelti gėdą, tylėjimą, diskriminaciją ir apsunkinti galimybes gauti pagalbą.

Įvairūs stigmos tipai	
Viešoji stigma	Neigiami stereotipai visuomenėje: „Psichikos ligomis sergantys žmonės yra pavojingi“
Savistigma	Kai žmogus įsisavina šiuos teiginius: „Aš sergu depresija, todėl turiu būti nevykėlis.“
Institucinė stigmatizacija	Kai sistemos ar politika sukuria kliūtis: Trūksta finansavimo psichikos sveikatos priežiūrai arba darbdaviai atsisako įdarbinti žmones, sergančius psichikos ligomis.

Kodėl svarbu kalbėti apie stigmą?

Stigma gali lemti:

- baimę kalbėti apie savo sunkumus ar kreiptis pagalbos;
- uždelstą diagnozavimą ir gydymą;
- socialinę atskirtį ar izoliaciją;
- žemesnę savivertę ir vilties praradimą;
- prastesnius psichikos ir fizinės sveikatos rezultatus.

Migrantai ir pabėgėliai dažnai susiduria su papildomomis stigos formomis. Kai kuriose bendruomenėse psichikos liga gali būti laikoma gėdos ženklu arba dvasinės nesėkmės požymiu. Žmonės taip pat gali bijoti būti laikomi „nestabiliais“ ar „problemiškais“. Pagalbos paiešką apsunkina ir kalbos barjerai, nepakankamos žinios apie psichikos sveikatos paslaugas bei diskriminacija dėl migracijos statuso, tautybės ar religijos.

Stigma nėra tik asmeninių įsitikinimų problema – tai socialinė problema. Ji veikia ištisas bendruomenes ir trukdo sveikimo procesui. Tačiau didinant informuotumą, ugdant empatiją ir šviečiant visuomenę, neprofesionalūs patarėjai gali atlikti svarbų vaidmenį mažinant stigmą ir padedant nutraukti šį uždarą ratą.