

Уч. единица 3: Фактори, влияещи върху психичното благополучие

Четирите основни фактора, влияещи върху психичното благополучие

Психичното здраве не се определя от един-единствен фактор; то се формира от много фактори, които взаимодействат помежду си. Те могат да бъдат групирани в четири категории:

1. Биологични фактори
2. Психологически фактори
3. Социални фактори
4. Културни фактори

I. Биологични фактори

Биологичните фактори са физически и генетични влияния върху психичното здраве. Те могат да включват:

- Генетика: Семейна история на психични заболявания (например депресия, шизофрения) може да повиши уязвимостта.
- Химия на мозъка: Дисбалансът в невротрансмитерите (като серотонин или допамин) може да повлияе на настроението и поведението.
- Физическо здраве: Хроничните заболявания, уврежданията, лошият сън или недोхранването могат да доведат до емоционален дистрес.
- Хормонални промени: Особено значими в юношеството, бременността, следродилния период и менопаузата.
- Употреба на вещества: Употребата на алкохол или наркотици може да промени химията на мозъка и да предизвика проблеми с психичното здраве.

Пример: Човек с диабет и продължителна болка може да страда от депресия, дори и без други стресови фактори.

2. Психологически фактори

Те са свързани с вътрешните модели на мислене, емоционалната устойчивост и стратегиите за справяне на даден човек. Важни елементи включват:

- Личностни черти: Оптимизмът, гъвкавостта и емоционалната интелигентност могат да предпазят психичното здраве.
- Самочувствие: Начинът, по който човек възприема себе си, влияе върху това как се справя със стреса или неуспехите.
- Механизми за справяне: Някои хора използват здравословни начини за справяне (например разговори, физически упражнения), докато други могат да прибегнат до избягване или употреба на психоактивни вещества.
- Ранни преживявания: Пренебрегването, малтретирането или нестабилната среда могат да повлияят дълбоко на емоционалното развитие и бъдещото психично здраве.
- Привързаност и травма: Преживяванията на раздяла, насилие или несигурна грижа в детството могат да формират емоционалните реакции в зряла възраст.

Пример: На човек, преживял травма, може да му е трудно да се доверява на другите или да контролира емоциите си, дори в безопасна среда.

3. Социални фактори

Социалните фактори са външни условия, свързани с обкръжението на човека, взаимоотношенията му и достъпа му до ресурси. Те включват:

- Взаимоотношения със семейството и връстниците: Подкрепящите взаимоотношения могат да подобрят благосъстоянието; конфликтите или изолацията могат да влошат психичното здраве.
- Социална подкрепа: Чувството за принадлежност и подкрепа в общността е силен защитен фактор.
- Икономическа стабилност: Безработицата, бедността и несигурността по отношение на храната могат да причинят хроничен стрес.
- Жилищни условия и безопасност: Нестабилните или небезопасни жилищни условия могат да влошат тревожността или травмата.
- Достъп до образование и здравеопазване: Пречките в тази област могат да намалят възможностите за възстановяване и овластяване.

Пример: Бежанец, който е безработен и социално изолиран, може да се чувства безнадежден и безполезен, дори ако е имал високо образование в родната си страна.

4. Културни фактори

Културните влияния включват системите от вярвания, традициите и социалните норми на даден човек, особено по отношение на това как се разбира, изразява и лекува психичното здраве. Те включват:

- Културна идентичност и принадлежност: Силното чувство за културна идентичност може да повиши самочувствието, докато липсата на връзка може да предизвика объркване или скръб.
- Стигма и табу: В някои култури психичното заболяване се разглежда като признак на слабост, духовен провал или нещо, което трябва да се крие.
- Езикови и комуникационни бариери: Ограничените езикови умения могат да доведат до изолация, чувство на неудовлетвореност и усещане, че човекът не е разбран.
- Дискриминация и расизъм: Преживяването на предразсъдъци, основани на етническа принадлежност, религия или имиграционен статус, може да навреди на психическото благополучие.
- Традиционни вярвания: Някои култури могат да тълкуват психичното заболяване като духовен проблем, който се нуждае от традиционна или религиозна намеса, а не от психологическа помощ.

Пример: Жена от култура, в която депресията се възприема като „мързел“, може да избягва да говори за симптомите си, страхувайки се от осъждане или срам.

Как тези фактори взаимодействат

Тези области са дълбоко свързани. Например, човек с биологична уязвимост (например, фамилна история на тревожност), който също преживява травма (психологическа), няма социална подкрепа и произхожда от култура, в която психичните заболявания са табу, може да е изложен на по-висок риск от развитие на психични проблеми и е по-малко вероятно да потърси помощ.

Има ключови принципи, които можем да имаме предвид, за да разберем по-добре взаимодействието:

- Кумулативни ефекти: Риските фактори могат да се натрупват, което прави хората по-уязвими. Например, хроничният стрес, дължащ се на бедност (социален), може да влоши съществуващата тревожност (психологически).
- Буфериращи ефекти: Защитните фактори в една област могат да балансират или намалят въздействието на трудностите в друга. Например, подкрепяща общност (социално) може да помогне на някого да се справи с травма (психологично).
- Стимулиращи фактори и момент: Събитията в живота (например миграция, загуба, болест) могат да действат като стимулиращи фактори. Въздействието често зависи от момента, интензивността и наличните системи за подкрепа.
- Културна интерпретация: Културата на даден човек може да определи как се проявяват симптомите (напр. физически оплаквания срещу емоционален език), как се търси помощ и как реагират семейството и общността.

Защо това е важно

Като непрофесионален съветник или социален работник:

- Може да забележите поведенчески признаци (напр. изолация, гняв), които са свързани с основни психологически или културни стресови фактори.
- Важно е да погледнете отвъд симптома и да се опитате да разберете контекста. Какво друго се случва в биологичен, социален и културен план?
- Не е необходимо да поставяте „диагноза“, но разбирането на цялостната картина ви позволява да реагирате с емпатия и да насочите човека към подходяща помощ.

Практически съвет: Когато работите с мигранти или бежанци, задайте си следните въпроси:

- Какви са настоящите силни страни или източници на подкрепа на този човек?
- Какви стресови фактори или минали преживявания все още могат да го засягат?
- Какви културни вярвания могат да повлияят на това как той/тя възприема или говори за своето психично здраве?

Въздействието на стигмата и дискриминацията върху психичното здраве

Какво е стигмата, свързана с психичното здраве?

- Стигмата е негативно отношение или убеждение, което кара хората да се страхуват, да избягват или да се отнасят несправедливо към другите заради определена характеристика, като например наличието на психично заболяване.
- В контекста на психичното здраве стигмата може да доведе до срам, мълчание, дискриминация и липса на достъп до грижи.

Различни видове стигма	
Обществена стигма	Негативни стереотипи в обществото: „Хората с психични заболявания са опасни“
Самостигматизация	Когато човек вътрешно приема тези послания: „Страдам от депресия, значи съм неудачник.“
Институционална стигма	Когато системите или политиките създават бариери: Липса на финансиране за психично здравеопазване или работодатели, които отказват да наемат хора с психични заболявания.

Защо стигмата е важна

Стигмата може да доведе до:

- Страх да се изкажеш или да потърсиш помощ
- Забавяне на диагностицирането и лечението
- Социално изключване или изолация
- По-ниско самочувствие и надежда
- По-лоши резултати за психичното и физическото здраве

Мигрантите и бежанците могат да се сблъскат с културно стигматизиране в своите общности (психично заболяване = срам или духовен провал) или със страх да не бъдат етикетирани като „нестабилни“. Езиковите бариери, непознаването на услугите за психично здраве и дискриминацията на основата на имиграционен статус, етническа принадлежност или религия също са сред пречките за търсене на помощ и влошават страданието.

Стигмата не е просто лично убеждение; тя е социален проблем. Тя засяга цели общности и пречи на излекуването. Но с осведоменост, съпричастност и образование, непрофесионалните съветници могат да играят важна роля в прекъсването на този цикъл.