



NVO CRNOGORSKA ISKRA BERANE

Licencirana usluga terapije Ministarstva rada i socijalnog staranja Vlade Crne Gore

Prostorije **NVO Crnogorska iskra** nalaze se u:

- ➔ Beranama, ulica Park IV, br. 1;
- ➔ Andrijevići, ulica Branka Delečića bb.

Radno vrijeme: od **9** do **16** časova.



Br. tel: **068-415-343**

E-mail: **szk.iskra@gmail.com**
savjetovalistezabrakiporodicu@gmail.com

FB stranica: **Crnogorska Iskra Berane**

FB profil: **NVO Iskra Berane**

Instagram profil: **iskra.nvo**

Web adresa: **www.iskra.org.me**

PSIHOTERAPIJA AKTIVNA BRIGA ZA MENTALNO ZDRAVLJE



Finansira
Evropska unija

Ova brošura je dio projekta „Očuvanje mentalnog zdravlja uz primjenu psihoterapije”, koji NVO Crnogorska iskra Berane sprovodi u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 2. ReLOaD2 finansira EU, a sprovodi UNDP u saradnji sa petnaest lokalnih samouprava. Sadržaj publikacije je isključiva odgovornost NVO Crnogorska iskra.



PSIHOTERAPIJA AKTIVNA BRIGA ZA MENTALNO ZDRAVLJE

Izdavač: **NVO Crnogorska iskra Berane**

Adresa izdavača: **ul. Park IV, br. 1, Berane**

Urednice izdanja: **Ana Golubović Popović
Adrijana Radovanić**

Autorka brošure: **Marija Stanišić**

Štampa: **“Foto Sejo” Berane**

Tiraž: **200**

Februar, 2023.god.

UVOD

Brošura “**Psihoterapija - aktivna briga za mentalno zdravlje**” je objavljena u okviru projekta “**Očuvanje mentalnog zdravlja uz primjenu psihoterapije**” koji **NVO Crnogorska Iskra Berane** sprovodi u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu, ReLOaD2, finansira Evropska unija, a sprovodi UNDP u partnerstvu sa petnaest lokalnih samouprava u Crnoj Gori.

Prioritetna oblast konkursa “Promocija zdravih stilova života – Unapređenje kvaliteta života kod mladih, žena, muškaraca, osoba sa invaliditetom, starih i RE populacije”.

Usljed potrebe povećanja svijesti o značaju očuvanja mentalnog zdravlja, ova brošura ima za cilj povećanje zainteresovanosti javnosti za teme od značaja za unapređenje mentalnog zdravlja.

Brošura sadrži informacije od opšteg značaja za brigu o mentalnom zdravlju, kao i informacije o najčešćim problemima i poremećajima koji mogu ugroziti psihičko blagostanje čovjeka. Takođe, namjera nam je bila da predstavimo mogućnosti i prednosti upotrebe psihoterapije u očuvanju zaštite mentalnog zdravlja.

Nadamo se da ćemo objavljivanjem brošure “Psihoterapija aktivna briga za mentalno zdravlje” doprinijeti da se o ovim temama više govori i piše, da će psihoterapija dobiti mjesto koje zaslužuje, a da će upotrebom iste doći do unapređenja mentalnog zdravlja stanovništva.

MENTALNO ZDRAVLJE

Sušтина mentalnog zdravlja je jasna u definiciji mentalnog zdravlja SZO: *"Zdravlje predstavlja kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoć"*. Mentalno zdravlje predstavlja integralni dio ove definicije.

Determinante mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja uključuju ne samo pojedinačne osobine, kao što su sposobnost upravljanja sopstvenim mislima, emocijama, ponašanjima i interakcijama s drugima, već i društvene, kulturne, ekonomske, političke i faktore životne sredine kao što su nacionalne politike, socijalna zaštita, standard života, uslovi rada i podrška zajednice.

Mentalno zdravlje je snažno povezano sa socioekonomskim okolnostima života ljudi. Faktori kao što su siromaštvo, nezaposlenost, loši uslovi rada, neadekvatno stanovanje i loše obrazovanje, smanjuju blagostanje i značajno povećavaju rizik od mentalnih poremećaja. Stres, genetika, ishrana, perinatalne infekcije i izlaganje štetnim uticajima životne sredine takođe doprinose nastanku mentalnih poremećaja.

Mentalno blagostanje predstavlja osnov rezilijentnosti i izgradnje sposobnosti prilagođavanja promjenama i suočavanja sa nepovoljnim životnim događajima. U doba visokog društvenog i ekonomskog stresa nužno je djelovati u pravcu jačanja mentalnog dobrostanja i sprečavanja mentalnih problema i poremećaja, posebno kod pripadnika vulnerabilnih populacija.

Prevenција mentalnih poremećaja ima za cilj da se smanji nastanak neke bolesti tj. cilj je da se smanji broj novih slučajeva u populaciji – incidencija, prevalenca i ponavljane epizode mentalnih bolesti, da se smanji vrijeme provedeno sa simptomima, ili da se smanji rizik za pojavu mentalnih poremećaja, da se odloži povratak bolesti i smanji uticaj bolesti na osobu i njen život. Ciljano usmjereni, integrisani, sveobuhvatni pristupi koji uzimaju u obzir psihosocijalne i kulturne faktore su se pokazali efikasnijim i ekonomičnijim od pojedinačnih intervencija.

NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOG ZDRAVLJA

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja. Ono je definisano kao stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, da može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici.

Mentalno zdravlje se odnosi na ukupnu emocionalnu, psihološku i društvenu dobrobit osobe. Mentalno zdravlje utiče na to kako ljudi misle, osjećaju i djeluju. Dobro mentalno zdravlje pomaže ljudima da donose zdrave izbore, ostvare lične ciljeve, razvijaju zdrave odnose i suočavaju se sa stresom.



Loše mentalno zdravlje nije isto što i duševna bolest. Mentalne bolesti uključuju mnogo različitih stanja. Osoba može imati loše mentalno zdravlje, a da nema dijagnozu duševne bolesti.

Mentalne bolesti i dalje u mnogim sredinama izazivaju podozrenje i osudu okoline, zbog čega se oni koji trpe tegobe ustežu da potraže stručnu pomoć. Ali, „**nema zdravlja bez mentalnog zdravlja**“ – parola je Svjetske federacije za mentalno zdravlje.

MENTALNA HIGIJENA

Održavanje redovne mentalne higijene ili barem povremene posjete ljekaru postali su sasvim prihvaćeni oblici prevencije raznih fizičkih oboljenja, međutim, mentalna higijena i traženje pomoći, posjeta psihoterapeutu, stručnjak iz oblasti mentalnog zdravlja još se smatraju tabuima u našoj sredini. Sama brošura teži da to promijeni.



Ovakva vrsta nemara, pa čak i neodgovornosti prema sopstvenom psihičkom zdravlju nerjetko doprinosi razvoju vrlo neprijatnih posljedica, poput različitih oblika psiholoških poremećaja, intenzivne patnje, distresa, psihosomatskih oboljenja, kao što su kardiovaskularne tegobe, čir na želucu, alergije, pa čak i kancer. Nabrojani su samo neki od razloga zbog kojih je od izuzetne važnosti da se na nivou cjelokupne društvene zajednice posveti veća pažnja prevenciji i promociji mentalnog zdravlja.

PSIHIČKI POREMEĆAJI – PREDRASUDE I DESTIGMATIZACIJA

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije govore o tome da svaka četvrta osoba na svijetu ima mentalni problem tokom života. Takođe, sve više istraživanja potvrđuje povezanost somatskih bolesti sa duševnim zdravljem. Psihičke smetnje smanjuju kvalitet života, negativno utiču na radnu sposobnost, dovode do socijalnog povlačenja i stigmatizacije osobe i njegove porodice.

U Crnoj Gori povećan je broj osoba sa psihičkim smetnjama, a uporedo sa tim i broj smetnji i poremećaja izazvanih stresom koji je posljedica raznih dešavanja: ratova, tranzicije, ekonomske krize, nezaposlenosti... Pored svega toga, mnogi ljudi neće potražiti pomoć psihoterapeuta, već se opredjeljuju za uzimanje lijekova „na svoju ruku“. Naime, podaci govore da građani prošle godine popili više od dva miliona Bromazepamama?!

Osobe sa psihičkim smetnjama često su danas obilježene kao i njihova porodica. Članovi porodice se izbjegavaju, stvara se osjećanje krivice, jer se smatra da je bolest nasljedna. Razlozi su višestruki, ali najčešće proizilaze iz **neznanja i nerazumijevanja**. Ostaje činjenica da je najveći broj osoba sa psihičkim smetnjama i njihovih porodica zaista obilježen, posebno u ruralnim i malim mjestima.

Nijedna bolest, pa tako ni psihička, nije sramota i obaveza je svih raditi na tome da stavovi prema osobama sa mentalnim teškoćama budu što pozitivniji.

Psihički poremećaj sam po sebi ne određuje karakter čovjeka i ne umanjuje njegove ljudske vrijednosti. Osoba sa psihičkim smetnjama nije manje odana, povjerljiva ili manje prijatelj.

PSIHOTERAPIJA

Najjednostavnije rečeno, psihoterapija je liječenje razgovorom, riječ po riječ. Psihoterapija izgleda tako što sjedimo jedan naspram drugog i razgovaramo, najčešće oko sat, (ležanje na kauču je dio terapijske legende i danas se viđa uglavnom samo na filmu). Nije u pitanju medikamentozna terapija, ali ponekad podrazumijeva i upotrebu lijekova (koje prepisuje psihijatar, kao saradnik u timu).

Ono što terapijski razgovor razlikuje od razgovora sa prijateljem, strancem, sveštenikom ili bilo kojom drugom osobom koja je spremna da vas sasluša, je to što vas terapeut sluša na jedan drugačiji način – dajući prostor vašim doživljajima, dozvoljavajući da se sadržaj izgovara onoliko koliko je potrebno, dijagnostifikuje, uobličava, daje feedback, interveniše kada je potrebno i koristi pritom različite terapijske tehnike.

Psihoterapeuti su stručnjaci iz domena mentalnog zdravlja koji su prošli složeno višegodišnje obrazovanje poslije završenog fakulteta (u našem slučaju – odsjek psihologija), poštuju etički kodeks i članovi su neke od profesionalnih organizacija koje superviziraju njihov rad.

Kvalitet i uspješnost tretmana ne zavise toliko od terapijskog modaliteta, vrste terapije, koliko od umijeća terapeuta, motivisanosti klijenta i kontakta koji se među njima realizuje.

U zavisnosti od problema i tematike, motivacije i postavljenog cilja, psihoterapija može trajati različito dugo, od nekoliko susreta do nekoliko godina. Dobro vođena psihoterapija ima nekoliko pozitivnih ishoda:

- Otklanjanje ili ublažavanje simptoma – to je ono što se direktno odnosi na vaš razlog obraćanja psihoterapeutu.
- Rast i razvoj ličnosti – prihvatanje i dobro osjećanje sebe, drugačiji pogled na svijet, nada, i pogled na prošlost iz druge perspektive.

LICENCIRANI PRUŽALAC USLUGE TERAPIJE IZ SOCIJALNE I DJEČIJE ZAŠTITE

Usluge psihoterapije u NVO Crnogorska iskra, pružaju se u kontinuitetu duži vremenski period, tačnije od 2017. godine. Usluga terapije iz oblasti Socijalne i dječije zaštite licencirana je od 2019. godine od strane Ministarstva rada i socijalnog staranja Vlade Crne Gore.



U skladu sa Pravilnikom o bližim uslovima za pružanje i korišćenje, normativima i minimalnim standardima savjetodavno-terapijskih i socijalno-edukativnih usluga, NVO Crnogorska iskra kao pružalac usluga savjetovanja i terapije obezbjeđuje korisniku:

- 1) osnaživanje za prihvatanje promjene;
- 2) podršku u psihosocijalnom razvoju i očuvanju potencijala;

- 3) podršku u unapređenju kvaliteta odnosa sa porodicom, grupom i drugim licima važnim za korisnika;
- 4) razvoj vještina za prepoznavanje i rješavanje problema;
- 5) razvoj komunikacionih vještina;
- 6) razvoj vještina samozaštite i donošenja odluka i preuzimanje lične odgovornosti.



Broj psihoterapijskih seansi i dužina cjelokupne terapije zavise od niza faktora kao što su na primjer:

- vrsta problema ili tip poremećaja,
- ozbiljnost situacije ili težina poremećaja,
- koliko je dugo ta situacija ili poremećaj trajao,
- brzine napredovanja klijenta,
- količine trenutnog stresa,
- podrške koju klijent ima u svojoj porodici i okolini,
- kvalitet odnosa između klijenta i terapeuta.

NVO Crnogorska iskra Berane okuplja stručnjake različitih profila koje povezuje opredijeljenost za psihoterapiju i

usmjerenost ka pomaganju ljudima da budu zadovoljniji na ličnom, porodičnom i profesionalnom planu.

Nevladina organizacija Crnogorska iskra radi sa:

- ✓ pojedincima,
- ✓ parovima,
- ✓ porodicama,
- ✓ grupama.

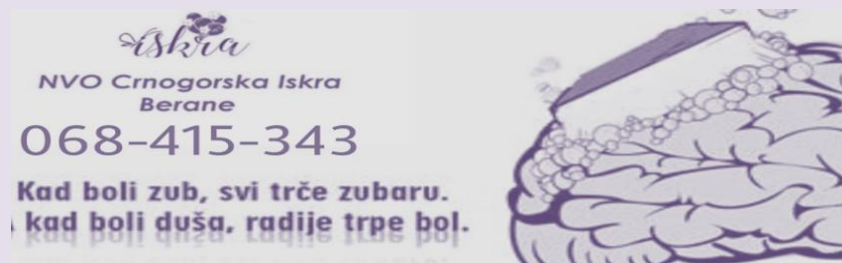
KAKVA JE KORIST OD PSIHOTERAPIJE? KOJI SU NJENI EFEKTI?

Tokom psihoterapije osoba uči i stiče uvide o sopstvenim stanjima i raspoloženjima, osjećanjima, mislima i ponašanjima.

Koristeći saznanja dobijena tokom psihoterapije osoba usvaja zdrave vještine prevladavanja problema i upravljanja stresom.

Ishod psihoterapije treba da bude:

- Realizacija realistično postavljenih ciljeva oko kojih su se terapeut i klijent usaglasili na početku psihoterapijskog procesa.
- Prevazilaženje neke neprijatne emocije (psihičke patnje) ili disfunkcionalnog ponašanja koji klijenta ometa u ostvarivanju ličnih ciljeva, ali isto tako mogu podrazumijevati i rad na otkrivanju i upoznavanju vlastitih psihičkih sadržaja u cilju svjesnije i potpunije realizacije ličnosti.



VAMA JE POTREBNA PSIHOTERAPIJA

- Kada god osjetite da ste u neskladu sa sobom, okolinom, drugim ljudima, kad se osjećate loše iz znanih ili neznanih razloga;
- Ako stalno pokušavate da nešto postignete, uvijek ste dosljedni svojim planovima ali uporno ne postižete rezultate;
- Kad želite da unaprijedite sebe u bilo kom smislu, a ne znate kako?
- Ako se žalite da vam fali: inicijativa, volja, kad na svijet gledate crno-bijelo, kad vaš doživljaj svijeta, razmišljanje i ponašanje nisu u skladu sa realnošću i ograničavaju vas;
- Kad ste u naporima da ostvarite svoje ciljeve;
- Kad ste skloni odustajanju ili iracionalnom postupanju...



PSIHOTERAPEUT NE RADI SA DIJAGNOZOM NITI SA KONKRETNIM PROBLEMOM, VEĆ SA ČOVJEKOM.

Ista dijagnoza kod različitih ljudi može dati potpuno različitu kliničku sliku. Za terapeuta, važnije od same dijagnoze je procjena da psihoterapija klijentu može biti od pomoći.

Klijent je jedinstven sa svojim spletom iskustava, unutrašnjih doživljaja, dostignutom psihološkom (ne)zrelošću pa je klijentom vođena psihoterapija i fleksibilnost psihoterapeuta u primjeni tehnika u skladu sa klijentovim potrebama, dobitna kombinacija.



Psihoterapijski rad ne zavisi samo od terapeuta – zavisi i od riješenosti klijenta da radi na svojoj promjeni. I terapeut i klijent imaju aktivnu ulogu u procesu, terapeut je tu da svojim razumijevanjem, stručnim znanjem, sopstvenim vještinama, omogući klijentu da što lakše svojim zalaganjem dođe do ciljanog rezultata.

PSIHOTERAPIJA JE POTREBA I MOGUĆE RJEŠENJE BROJNIH PROBLEMA KOJI MUČE LJUDE.

LITERATURA:

- “Osmislite život iznova” Džefri Jang & Dženet Klosko
- “Šta je važno na kraju?” Irvin D. Jalom, Merilin Jalom
- “Mentalno zdravlje” urednici: Milena Ćuk, Dejan Živković, Danijela Korać -Mandić. 1. izd. – Novi Sad, Novosadski humanitarni centar, 2009 (Beograd: Grafolik)
- https://www.crvenalinija.org/mentalno_zdravlje.html
- <https://europa.rs/nema-zdravlja-bez-mentalnog-zdravlja/>
- <https://www.recporec.com/sta-je-psihoterapija/>
- <https://www.life-leaf.com/psihoterapija/>



SADRŽAJ:

	<i>str.</i>
1. <i>Uvod</i>	3
2. <i>Mentalno zdravlje</i>	4
3. <i>Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja</i>	5
4. <i>Mentalna higijena</i>	6
5. <i>Psihički poremećaji – predrasude i destigmatizacija</i>	7
6. <i>Psihoterapija</i>	8
7. <i>Licencirani pružalac usluge</i>	8
8. <i>Terapije iz socijalne i dječije zaštite</i>	9
9. <i>Kakva je korist od psihoterapije? Koji su njeni efekti?</i>	11
10. <i>Vama je potrebna psihoterapija</i>	12
11. <i>Literatura</i>	14

