Mentalno zdravlje i porodica

Povreda pojedinca pogađa cijelu porodicu, mijenjajući porodičnu dinamiku i uloge.

- **Sindrom sagorijevanja:** Članovi porodice koji postaju njegovatelji često zanemaruju sopstveno mentalno zdravlje
- **Snažan sistem podrške:** Zdrava i funkcionalna porodica pruža emocionalnu sigurnost koja ubrzava psihički oporavak pacijenta



Institut za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

Institut za fizikalnu medicinu, rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

Mentalno zdravlje i tretman pacijenata nakon povrede kičmene moždine

na Odjeljenju za neurorehabilitaciju IIA



Povreda kičmene moždine je iznenadan i traumatičan događaj koji izaziva duboki psihološki šok.

Osobe se suočavaju sa:

- Gubitkom kontrole nad sopstvenim tijelom
- Visokim rizikom od depresije, anksioznosti i posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP)
- Krizom identiteta i tugovanjem za načinom života prije povrede

Mentalno zdravlje i kvalitet života

Stabilno mentalno zdravlje direktno uslovljava visok kvalitet života. Kada je psihičko stanje stabilno, osoba lakše pronalazi smisao, održava socijalne veze i ostaje produktivna. Nasuprot tome, narušeno mentalno zdravlje može značajno narušiti percepciju kvaliteta života, čak i kada su fizički uslovi stabilni.



Mentalno zdravlje, povrede kičmene moždine i rehabilitacija

Rehabilitacija nakon povrede kičmene moždine nije samo fizički, već i intenzivan psihički proces.

Motivacija za vježbanje: Pacijenti sa stabilnim mentalnim statusom pokazuju veći angažman u fizikalnoj terapiji.

Prihvatanje stanja: Psihički oporavak omogućava realistično sagledavanje situacije i postavljanje novih životnih ciljeva.



Mentalno zdravlje, povrede kičmene moždine, rehabilitacija i psiholog

Psiholog je značajan član rehabilitacionog tima koji pomaže pacijentu kroz proces tranzicije, a njegova uloga obuhvata:

- Pružanje podrške u prevazilaženju faza poricanja, bijesa i tuge
- Učenje tehnika suočavanja sa hroničnim bolom i stresom
- Primjenu različitih psihoterapijskih pristupa u cilju aktivacije, adaptacije i poboljšanja kvaliteta života

Mentalno zdravlje, povreda kičmene moždine i kvalitet života

Stabilno mentalno zdravlje direktno uslovljava visok kvalitet života. Kada je psihičko stanje stabilno, osoba lakše pronalazi smisao, održava socijalne veze i ostaje produktivna. Nasuprot tome, narušeno mentalno zdravlje može značajno narušiti percepciju kvaliteta života, čak i kada su fizički uslovi stabilni.

Krajnji cilj cjelokupnog procesa neurorehabilitacije jeste postizanje optimalnog kvaliteta života uprkos fizičkim ograničenjima.

- **Psihološka otpornost (rezilijentnost)** je značajan faktor koji omogućava osobi da nakon povrede izgradi ispunjen i smislen život
- **Holistički pristup:** Integracija mentalne higijene u svakodnevni život nakon povrede omogućava povratak društvenim aktivnostima, hobijima i partnerskim odnosima, čime se direktno podiže opšti kvalitet života.

