ŠENT – SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE V SKUPNOSTI DOLENSJKA REGIJA
ENOTA KOČEVJE, TURJAŠKA ULICA 6
1330 KOČEVJE

SAMOMOR IN SAMOMORILNO VEDENJE:

PREVENTIVNI UKREPI

SAMOMORI: preprečevanje in kaj moramo spremeniti pri človeku

Lado Golouh, dr. med.

Družinska medicina

Koordinator CINDI

V okviru izobraževalnega posveta SAMOMOR IN SAMOMORILNO VEDENJE – KAKO UKREPATI?

Kočevje, 18. februar 2010

Ne dela samomora

ZADOVOLJEN in SREČEN

- Nezadovoljen in nesrečen
- Razmišlja o samomoru
- Razmišlja o načinu
- Ima načrt samomora
- Je imel/a poskus izvedbe

- Ustrezno ukrepamo
- Pogovor
- Usmeriti ga naprej k ciljem
- Potrebuje zdravljenje
- Dolgotrajna rehabilitacija

DEPRESIJA

- Najbolj pogost vzrok za samomorilnost
- Samomorilnost je eden od simptomov depresije
- Ko pozdravimo depresijo, izgine želja po samomoru
- Pridruži se Občutku ničvrednosti, občutku krivde, motnjam spanja (zaradi česar se težje vzpostavlja psihično ravnotežje)

Burnout – SINDROM IZGORELOSTI

- To je drugi najbolj pogost vzrok za samomorilnost – in sicer pri uspešnih ljudeh
- Pri depresivnem še verjamemo, da mu je težko

živeti, pri izčrpanem pa težko razumemo, da primerja USPEH : STORILNOST – da na tehtnico -> bilančni samomor (direktorji, podjetniki, strokovnjaki na ozkem področju).

Najprej več dela, ko se nesposobnost poveča, klone

OBČUTEK MANJVREDNOSTI =#= SLABA SAMOPODOBA

- Te vzroke moramo upoštevati pri zdravljenju in preprečevanju samomorilnosti
- Temeljno: ločiti BITI =#= DEJANJA
- DEJANJA =//= VREDNOST človeka
- Sprejeti človeka TAKŠNEGA KOT JE
- Kaj, če ni dober človek? Sprejmemo takega, kot je – na prvi stopnji -> odnos se nadaljuje in mu pomagamo graditi **socialno ustreznost**

SLABA SAMOPODOBA
vsak želi napredovati, postajati boljši

- Veliko pričevanj: če človeku ni treba več delati, čez nekaj mesecev spet dela
- Če je nekdo imel slaba dejanja – jih bo opustil, ker bo ugotovil, koliko več dobrih občutkov mu ljudje vračajo pri **dobrih dejanjih.**
- Odzivajmo se PAMETNO: pri slabih dejanjih se razjezimo (kot okolica, kot feedback), pri dobrih pokažimo veselje.
- Sprejemamo osebo VES ČAS – ob vseh dejanjih.

PREBUDITI 3 ŽELJE ☺☺☺

- S tem, ko vprašamo, kaj si oseba želi, dosežemo:
- 1. jaz sem v stanju poslušanja
- 2. oseba lahko govori o sebi, iz sebe
- 3. jaz jo kot poslušalec izmed 10 želja podprem pri 3 željah -> on/a to občuti, da jo **sprejemam in podpiram.**
- **Sprejet in uspešen človek NE dela samomora**

☺ Človek Z VIZIJO ☺

- Vizija – NOTRANJE PRIČAKOVANJE nas vleče naprej
- Pomikamo se od točke do točke: še to, še to, še to.
- Vsakodnevne aktivnosti, tedenska pričakovanja, mesečni načrti, pričakovanja/upanja – iz oddaljene prihodnosti

NAJKRAJŠA POT

- Človeka 1. sprejmemo takega kot je
- Skozi 2. odnos mu dajemo odziv (feedback) da bo še boljši
- Podpremo 3. njegovo/njeno vizijo
- Pogovor o željah zahteva zaupno ozračje, nastane pristni odnos.
- Pridih duhovnosti: človek uresničuje željo, tudi če je zavestno distanciran od nje: sajje njegova

SPREMLJATI NA POTI follow up

- Človeka spremljamo, mu damo občutek, da smo z njim **povezani.**
- **To dokažemo:** telefonska številka, e-mail, Facebook, obiski, skupne aktivnosti, druženja.
- Predlagam, da vsak od vas oblikuje skupino in jo občasno povabi k neki aktivnosti, druženju, pozitivnim vrednotam.
- Vedno se pogovarjamo o dobrih izzivih prihodnosti -> ☺ pozitivno ☺

To, kar si PREDTAVLJAMO ima MOČ URESNIČITVE

- "Ne smeš" jesti čokoladnega namaza na kruhu = ves čas razmišljaj o čokoladnem namazu na kruhu
- Test limone – se vam cedijo sline? Ugriznite jo.
- 10 sekund ne razmišljajte o limoni
- TEGA NE SMEŠ – JE USODNO

☺☹☹ ~~Ne misli na SMRT~~ => misli na ŽIVLJENJE ☺☺☺

- To, o čemer razmišljamo, ustvarja PREDSTAVO, predstava ima MOČ URESNIČITVE.
- Kadar si misel in predstava prideta navzkriž, vedno, brez izjeme, zmaga predstava in ne misel
- Misel: sem predebel/a – želim shujšati – se bo slika “predebel/a” uresničevala, misel pa ne.
- ~~Ne bom več mislil na samomor, da bi se ubil/a~~ ☹? Bom živel/a => najdem, iščem smisel ☺

SLABO ☹ miselno predstavo NADOMESTIMO z ☺ **dobro** ☺

- Toliko govoriti o dobrem, da zmanjka časa za slabo = izpolni miselno predstavo za 24 ur (omejen časovni prostor)
- **Vsaka stvar je za nekaj dobra** – je dobra sugestija
- Kaj lahko v tem najdem **pozitivnega**
- Oblikujmo besede tako, da povemo pozitivno
- Vedno imamo OMEJEN ČAS – torej **govorimo** o tistem, kar je pri človeku DOBRO – ves čas ☺

Razčistimo **svoj** odnos s smrtjo

- Enkrat v življenju moramo razmisliti, kaj smrt pomeni meni osebno
- Bolje ne razmišljati (odmisliti, preusmeriti slabe misli), kot razmišljati negativno
- Smrt bo, kot je bilo rojstvo.
- Nimamo nobene dolžnosti okoli tega – zgodila se bo sama, kadar se bo.
- DO TAKRAT PA MORAMO VSE PRENAŠATI, živeti

ŽIVLJENJE PO ŽIVLJENJU

- Pričevanja
- Vsi prehodi v smrt so opisani enako
- Takrat opisujejo **hudo bolečino za vse**, kar bi lahko – pa **nisem – naredil dobro** – tako želel sem si, da bi tisto popravil za časa življenja
- KAR TI ŽIVLJENJE NALOŽI, LAHKO NOSIŠ – tudi, kadar vnaprej ne veš, kako se bodo stvari odvile.

Vrednost – DOŽIVETJA

- Čustvena mavrica
- Več čustev je nekdo sposoben doživeti, bolj bogat je.
- Če gospa pri 80-ih leži v postelji nepokretna, še vedno **doživlja.**
- Stisk roke – ji prinese novo doživetje, nov občutek – ki njej pomeni bogastvo, ki se ga bo spomnila v retrospektivi življenja med umiranjem.

USPEŠNE ZGODBE: zgodilo se je…

- Veliko ljudi srečujem, ki gradijo zgodbo o uspehu in prepoznavnost na težkih obdobjih svojega življenja
- Ko se nekomu nekaj težkega dogaja – bo lahko to vnovčil takoj, ko bo prišel ven iz tega
- Stati človeku ob strani, ko se mu kaj težkega dogaja. Kako?
- *Podpirajmo pozitivna pričakovanja v njem (želje) – upanje na uresničitev – izberimo realne … … … … .*

V newyorški študiji iz l. 2008

- so ugotovili, da so starejši bolniki o depresiji **sami spregovorili**
- v 7.3% primerov ob obisku zdravnika. Zdravnikova angažiranost je procent dvignila za 41%, pacienti so se o njej pogovarjali v 48% obiskov,
- **spremljevalci** starejših obiskovalcev v 10%.

dve tretjini bolnikov neodkritih

- aktivno iščemo simptome pri obiskih bolnikov v ambulanti družinske medicine,
- tudi kadar se bolniki ne pritožujejo neposredno.

- Ko poznamo strukturo lastne populacije pacientov
- načrtujemo obiske v ambulanti
- tudi časovno

SIMPTOMI DEPRESIJE

- Depresivno razpoloženje
- Občutki krivde
- Samomorilnost
- Nespečnost zgodnja
  - srednja
  - pozna
- Delo in aktivnosti
- Psihomotorična retardacija
- Agitacija
- Tesnoba psihična
- telesna
- Psihomotorična retardacija
- Agitacija
- Tesnoba psihična
- Telesni znaki gastrointestinalni
  - Splošni telesni
  - genitalni
- Hipohondrija
- Izguba oz. sprememba teže
- Uvid
  - Zdravila za depresijo

Zdravljenje DEPRESIVNIH simptomov splošno

- Pogovor/i
- Gibanje
- Iti med ljudi

Pogovarjanje

- Izražanje odprto
- ~~Nasveti ne~~ – raje vprašanja
- Jaz bi … raje – kaj meniš, kje vidiš možnost,kaj lahko narediš, kaj si želiš, kako bi to lahko uresničil – NAJ RAZMIŠLJA ob tem, ko smo blizu
- ~~Marginalnih skupine ne obsojamo~~ PREBUDIMO POZITIVNO POSLANSTVO V NJIH

Gibanje

- Telovadba v postelji – med gibanjem skeletnih mišic gredo misli naprej
- Sprehod
- Telovadba
- Organizirane vadbe: fitness, aerobika, pohodi, sprehodi, smučanje, drsanje, kolesarjenje, tek, hoja, igre z žogo, golf…
- PREMIKANJE SKELETNIH MIŠIC – je bistvo tega

Druženje – iti med ljudi

- Iti v trgovino
- Na društvo
- V gostilno na brezalkoholno pijačo
- Na objavljene dogodke
- K prijatelju, sorodniku, sosedu
- Telefonski klic – kot pomoč pri dogovarjanju (30 sekund – da se dogovoriš)
- Socialna mreža: nekaj rabim, če vedo, dobim

Govorite o sebi – marketing ali klic na pomoč - prepoznati

- Rabim več denarja, znam to in to, veseli me to in to
- Odziv: ko bo nekdo iskal to storitev, te bo povabil
- Težko mi je, nihče me ne razume?
- Začnemo laično psihoterapijo: kaj lahko TI spremeniš, KLUB TEMU, DA BODO OSTALI TAKI, KOT SO. Poveš, kaj OBČUTIŠ… Mirno.

☹ STRAH – utemeljen ☹

- Po hudi napaki – iščemo pozitivne **rešitve**
- Vključimo **institucije** – psihoterapevtska pomoč
- **Razbremenitev** – ko družbi s kaznijo povrneš svojo napako (po tatvini, po nasilju, po ustvarjanju denarnih dolgov, casino, nasilju).
- Ko se "**odkupiš**", ko "poplačaš", bo strah postal obvladljiv.

ZDRAVILA - ko so na mestu, so najboljša

- Zdravljenje depresije – samomorilnost izgine
- Sindrom izčrpnosti – po dopustu 1-2 meseca – črne misli izginejo
- Psihoze – po zdravilih negativne predstave izginejo
- Ne pozabimo na sebe – tam, kjer je moja življenjska moč – moje vizije, ki me vodijo – tam so pozitivne misli

☺ ☺ ☺ SVET BO BOLJŠI☺ ☺ ☺

- Ker bom jaz dodal svojo vrednost
- Ker boš ti dodal/a svojo vrednost
- Ker bo človek, ki je lani razmišljal o samomoru, videl svoj prostor in dodal svojo vrednost
- **Ker človek, ki lahko doda svojo vrednost, ne bo razmišljal o samomoru – želel bo živeti, da uresniči svoje sanje**
- Rojstvo in smrt – ne more biti cilj – narava zna

DODATEK

Vsak od nas

Ker je tukaj

Lahko nekaj

Naredi.

Zahvaljujem se Vam.

- Leta 2003 je dr. A. Marušič zapisal: »Pri depresiji je treba začeti čisto na začetku.
- Vsi profili, ki prihajajo v stik z ogroženo populacijo,
- morajo prepoznati znake depresije.
- Več prepoznanih pripelje do več zdravljenih in s tem do manjših posledic, vključno z manj samomora.«

V raziskovalni nalogi Prevalenca depresije sem dobil 16% obiskovalcev

- s hudo obliko depresije, ki zahtevajo več časa, ki ga ocenjujem na 15 do 35 minut. To pomeni približno pet pregledanih depresivnih bolnikov na dan, za katere bom porabil približno dve uri.

- V sedemurnem delovniku to pomeni, da na vsako poldrugo uro rezerviram polurni termin za naročenega pacienta, da se mi potem ujame naročanje za ves delovnik in da čakanje pacientov uskladim znotraj sprejemljive pol ure.

dve tretjini bolnikov neodkritih

- aktivno iščemo simptome pri obiskih bolnikov v ambulanti družinske medicine,
- tudi kadar se bolniki ne pritožujejo neposredno.

- Ko poznamo strukturo lastne populacije pacientov
- načrtujemo obiske v ambulanti
- tudi časovno

nezdravljena depresija se s časom praviloma poglablja

- diagnosticirati depresivno dogajanje pri pacientu čimbolj zgodaj

- Medikamentozna in
- psihoterapija imata vsaka zase
- podoben delež 60-70%
- % uspešno ozdravljenih, povečamo s kombinacijo obeh.

spremljanje uspešnosti zdravljenja

- psihološka podpora,
- pogovor o aktivnostih
- Pomoč pri reševanju problemov
- 7% populacije je razmišljalo o načinu samomora

- na sekundarni nivo
- ob neuspehu
- Samomorilnost
- Hude oblike depresije s psihotičnimi simptomi
- Pri bipolarni motnji se najprej stanje poslabša po uvdebi SSRI

prevalenca depresije bo v naslednjih letih še naraščala

- da se učinkovito spoprimemo z visokimi odstotki
- nadaljujemo prehojeno pot,
- učinkovite terapije
- dobra dostopnost zdravljenja depresije na primarnem nivoju

- vsak zdravnik lahko izbere nekaj učinkovitih pristopov, ki bodo večini pacientov pomagali na poti do ozdravitve in vzdrževali remisijo ter izboljšali učinek medikamentoznega zdravljenja

spodbudimo področje delovanja ki prevladujejo v depresivni simptomatiki

- SSRI: sertralin, citalopram, escitalopram, fuoksetin, fluvoksamin in parosketin.
- SNRI: duloksetin, velafaksin
- NaSSA: Mirtazepin
- NDRI: bupoprion
- Tianeptin-povečevalci Ser

- Načrt delovanja v naslednjem mesecu ali tednu, aktivnosti, ki jih moram opraviti;
- Kaj bom naredil samo zase;
- Kdaj bom opravil prijetne aktivnosti;
- Kako si bom pomagal, če bom imel odpore;
- Kaj bom naredil z negativnimi mislimi;
- S kom se bom pogovoril, če bom imel težave.

S psihoterapijo nudimo podporo pacientu, da aktivira svoje moči

- - Kognitivno behavioristična terapija (da se zave in opusti negativna razmišljanja ter jih začne objektivno preverjati),
- - suportivna psihoterapija (bistvena je terapevtova naklonjenost pacientu, razumevanje in pojasnjevanje težav, pričakovanj),
- - tehnika reševanje problemov (preprosta in povsod uporabna, vključuje suportivno psihotarapijo, seznam problemov, ki jih rangiramo, spremljanje reševanja problema),
- - kratka dinamska psihoterapija (bolnik uvidi povezavo med preteklimi izkušnjami in sedanjimi čustvenimi težavami, uporabna je pri ponavljajočih se epizodah).
- - interpersonalna terapija
- redna aerobna fizična aktivnost.

Dve pasti sta pri depresivnem bolniku:

- ne opazi trenutkov, ko mu je **bolje**;
- osredotoči se le na trenutke, ko mu je **slabše**.
- Pri tej pasti sicer doživi **olajšanje**, ko mu je malo bolje, vendar je zelo razočaran, ko mu je spet malo slabše

HVALA ZA POZORNOST

- 7.8% populacije je imelo antidepresivna zdravila, to je 19% depresivne populacije.
- 4.2% jih je imelo samo anksiolitična zdravila in uspavala, to je 11% depresivne populacije.
- 81% depresivne populacije ni imelo ustreznih zdravil in
- 70% istih ni imelo nobenih zdravil za depresivno simptomatiko.

Lado Golouh, dr. med.