

Duševno in fizično zdravje z roko v roki

Avtorja:

Blaž Kopic, dipl. fizio., Iris Kaiser, mag. psih.

Ko razmišljamo o konceptu zdravja, običajno pomislimo na rekreacijo, šport in zdravo prehrano, pozabimo pa na svoje duševno zdravje. Pozabimo na pomembnost dobrih medsebojnih odnosov, obvladovanja stresa in tesnobe, ozaveščanje in predvsem na pogovor o duševnem zdravju, ki se še dandanes pojavlja kot tabu tema. Tudi Svetovna zdravstvena organizacija trdi, da ni zdravja brez duševnega zdravja. Samo zdravje opredeljuje ne le kot odsotnost bolezni in oslabeledosti, temveč kot stanje popolne fizičnega, duševnega in socialnega dobrega počutja. Duševno in fizično zdravje sta temeljno povezana.



Čeprav se razlike oziroma meja med skrbjo za duševno in fizično zdravje počasi briše, še vedno ostaja miselnost, ki stigmatizira duševne težave in motnje. Ta miselnost nam pravi, da je zaželeno, če se trudimo za zdravo in fit telo, medtem pa skrb za misli in čustva jemljemo za samoumevno. Miselnost, ki nam pravi, da se ni treba sramovati kardiovaskularnih bolezni, bolezni mišično-skeletnega sistema ali katere koli druge bolezni, ki je povezana s fizičnim telesom, po drugi strani pa moramo skrivati depresijo, anksioznost in druge bolezni, ki jih ne moremo prijeti, jih pa še kako čutimo.

Posamezniki z duševnimi boleznimi se pogosto soočajo s slabšim fizičnim zdravjem. Posledično je pričakovana življenjska doba krajša kar za 15–20 let. Ti zdravstveni problemi so povezani s povišanim krvnim pritiskom, kajenjem, sladkorno boleznijo, fizično neaktivnostjo in prekomerno telesno težo. Slabo duševno zdravje je pomemben dejavnik tveganja za kronična fizična stanja in tudi obratno, posamezniki s kroničnimi fizičnimi stanji imajo visoko tveganje za razvoj slabega duševnega zdravja. Recimo pridobivanje prekomerne telesne teže je pri mlajši populaciji povezano s slabšo samopodobo in zmanjšano zmožnostjo vključevanja v fizične aktivnosti.

Primer: Doroteja je pred slabima dvema letoma utrpela poškodbo hrbta. Bolečine kar niso in niso izginile, pa tudi prave oskrbe ni dobila. Preden se je zavedala, je bolečina postala del vsakdanjika in traja še sedaj. Včasih jo boli bolj, včasih manj, jo pa bolečina vseeno spremlja ob vseh dejavnostih. Posledično manj oziroma slabše spi, prenehala

je s športnimi aktivnostmi, pa tudi s prijatelji se družijo manj, ker pogosto ne najde energije niti volje. V lanskem letu se je začelo dogajati tudi, da je nekatere dneve preprosto obležala v postelji, saj zaradi vsakodnevnih omejitev ni videla smisla v delovnih aktivnostih ali druženju z družino in prijatelji. Iz vesele, družabne in aktivne osebe se je prelevila v osebo, ki je večino časa razočarana in otopela.

Doroteja se je ujela v začaran krog. Zaradi svojega slabega duševnega počutja je prenehala z vsemi fizičnimi aktivnostmi, dobrimi navadami prehranjevanja in ustaljenim ritmom spanja, prav tako pa ni iskala strokovne pomoči za odpravo bolečin v hrbtu.

Slabo fizično počutje in bolečine so tako pomembno dodatno prispevale k slabemu duševnemu zdravju, le-to pa je povzročilo, da se fizično počutje ni izboljšalo.

Po eni strani biološka dinamika zajema fizične elemente, ki determinirajo zdravje. Na primer imunski in kardiovaskularni sistem sta centralna za zdravje celotnega telesa, nevronske in limbične sisteme pa sta pomembna za razumevanje, kako psihološki in fizični del vplivata na zdravje.

Slabo fizično počutje in bolečine dodatno prispevajo k slabšemu duševnemu zdravju.

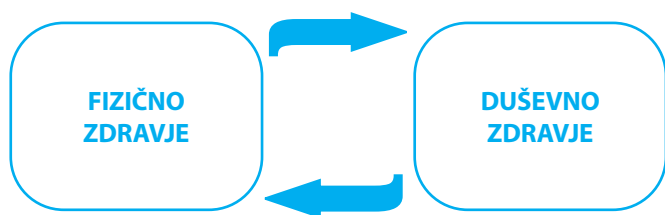
Druga, psihološka dinamika zajema kognitivni, čustveni, motivacijski in vedenjski sistem, ki vpliva na zdravje. Raziskave se navezujejo tudi na lastno identiteto, osebnost, strategije spoprijemanja, zasvojenosti, stres, čustva,



dojemanje bolezni, anksioznost in depresijo, ko preučujejo razumevanje zdravja.

Poleg vpliva že obstoječega fizičnega in duševnega zdravja na zdravje v prihodnosti pa pomembno vlogo igrajo tudi drugi dejavniki, kot so:

- **socialni dejavniki:** dejanski in zaznani kontakti z družino, prijatelji, znanci, sodelavci itd., osamljenost, socialna izolacija, socialna podpora;
- **socio-ekonomski status:** prihodki, pogoji dela na delovnem mestu, upokojitev, ...;
- **biološki faktorji:** stres, miselne sposobnosti, ...



Ugotovitve so pokazale, da ima tudi dobro preteklo zdravje (duševno ali fizično) pomemben vpliv na sedanje zdravje (duševno ali fizično). Ne le fizično na fizično in duševno na duševno, temveč tudi križno! Boljše preteklo duševno zdravje in dobro počutje nam tako pomagata pri spoprijemanju s sedanjimi in prihodnjimi zdravstvenimi težavami.

VLOGA POSAMEZNIKA

Na zdravstvene težave je potrebno pogledati celovito, saj preprosto ne moremo ločiti enega dela zdravja od drugega. Tako moramo začeti pri osnovah – preventivi, ki pogosto temelji na ponavljanju in treningu, zahteva čas, je včasih tudi visoko intenzivna, vendar nujno potrebna. Zagotoviti si moramo čim večjo psihološko in fizično prožnost, prilagodljivost, zmožnost izvajanja vaj in prestajanja nekaterih obremenitev. Včasih ni lahko, vendar se splača.

Namen preventivnih aktivnosti ni, da preprečimo nastanek vseh zdravstvenih težav, temveč da bomo pri pojavu le-teh čim hitreje in čim lažje okrevali. Normalno je, da se bodo pojavile občasne zdravstvene težave, recimo bolečine, slaba volja, čustvena preobremenjenost, bolečine v kolenih itd.

V sklopu skrbi za svoje zdravje, tako fizično kot duševno, lahko vsak posameznik:

- skrbi za ozaveščenost;
- skrbi za zdrav življenjski slog;
- se osredotoča tudi na duševno zdravje, ne le fizično;
- se trudi za zmanjševanje stigme glede duševnih bolezni;
- poišče ustrezno strokovno pomoči v primeru zdravstvenih težav.

Pogosto pri primerjavi duševnega in fizičnega zdravja ločujemo ta dva koncepta, kot da je možno ločiti en del

naše celote od drugega. Pogosto ju celo dojemamo kot čisto drugačna po naravi oziroma glede na pristop, ki ga uberemo do zdravja na enem ali drugem področju, a bi dejansko morali ubirati bolj celovit pristop.

Začnimo se pogovarjati o duševnem zdravju na enak način, kot se pogovarjamo o fizičnem. Udeležbo na delavnici ali terapiji bi se moralo dojemati enako kot udeležbo na vadbi ali fitnessu. Tudi um je mišica, ki potrebuje trening.

VIRI

1. Lehman, B. J., David, D. M., in Gruber, J. A. (2017). Rethinking the biopsychosocial model of health: Understanding health as a dynamic system. *Social and Personality Psychology Compass*, 11(8), e12328.
2. McCloughen, A., Foster, K., Kerley, D., Delgado, C., in Turnell, A. (2016). Physical health and wellbeing: Experiences and perspectives of young adult mental health consumers. *International Journal of Mental Health Nursing*, 25(4), 299-307.
3. Nisar, H., in Srivastava, R. (2017). Fundamental concept of psychosomatic disorders: a review. *International Journal of Contemporary Medicine Surgery and Radiology*, 3(1), 12-18.
4. Ohrnberger, J., Fichera, E., in Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social Science & Medicine*, 195, 42-49.

