



Igiena Mentală

(Psihoigiena)



Autor : Ovidiu Tafuni Dr. șt. med., MD, conf. univ.,
Catedra de igienă generală, USMF "Nicolae Testemițanu"

Conotația prelegerii

Aceasta prelegere are nu numai conotație teoretică, să vă informeze despre psihoigienă, dar și conotație practică, să previe eventualele tuburări psihologice ce pot apărea din cauza unor situații existențiale banale, să restabilească echilibrului psihic și să vă menție sănătatea dumneavoastră mentală.

Subiectele prelegerii

1. Scurt Istoric al apariției Igieniei Mentale.
2. Definiții, noțiuni și clasificări în Igiena Mentală.
3. Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală.

Scurt Istoric al apariției Igieniei Mentale

- Termenul a fost introdus în a. 1900 de psihiatrul german Robert Zommer (1864-1937), care a fondat în 1896 clinica de psihiatrie din orașul Giessen.
- Termenul a dobândit o recunoaștere mai mare datorită eforturilor lui Clifford W. Beers Uittingema, care era axat pe îmbunătățirea situației bolnavilor mintal, care și a semnalat ”începutul actualei sănătăți mintale” și care s-a înrădăcinat odată cu apariția cărții lui Clifford W. Beers (SUA) ”Mintea care s-a găsit pe sine”.
- Cartea lui Beers a fost bazată pe propria sa experiență în calitate de pacient.

Scurt Istoric al apariției Igieniei Mentale

- Ulterior, de către Clifford W. Beers și Adolf Meyer în 1908 au fost elaborate **sarcinile de bază ale Psihoigieniei** și care sunt expuse după cum urmează:
- 1. Păstrarea sănătății mintale, prevenirea tulburărilor mintale, stărilor de funcționare defectuoasă și de dezadaptabilitate;
- 2. Îmbunătățirea tratamentului bolnavilor mintal și au grijei față de ei;
- 3. Clarificarea semnificației anomaliilor mentale pentru a preveni problemele de educație, economice, criminalitate etc.

Scurt Istoric al apariției Igienei Mentale

- Aceste sarcini trebuiau să fie realizate prin intermediul asigurării sociale și interacțiunii cu organizațiile publice și private de caritate.
- În 1909 Clifford W. Beers a fondat Comitetul Național pentru Igienă Mintală, pentru a continua reforma tratamentului persoanelor bolnave mintal, iar în 1913 el a fondat clinica Clifford W. Beers în New Haven.
- În 1924, psihiatrul german R. Sommer a fondat Asociația Germană de Psihoigienă.
- Iar pe data de 20 septembrie 1928 la Hamburg a avut loc primul congres al Asociației Germane de Igienă mintală.
- Primul Congres International de Igiena mintală a avut loc în luna mai 1930, în Washington, Districtul Columbia.

Scurt Istoric al apariției Igieniei Mentale

- Psihoigiena, de asemenea numită și igienă mintală, a jucat un rol important în supraviețuirea multor deținuți din lagărul de concentrare Theresienstadt (Ghetto Theresienstadt), după ce medicul vienez și fondatorul analizei existențiale Viktor Frankl a creat „Departamentul de Igienă Mintală” - un fel de unitate pentru intervenții în situații de criză.
- Majoritatea persoanelor sosite în calitate de deținuți nu erau pregătiți moral și, prin urmare, erau psihologic șocați de ceea ce vedeau în Theresienstadt.
- Frankl a reușit din idea că, în cazul asigurării unui ajutor psihologic corespunzător șansele de supraviețuire a deținuților vor fi mai mari și a rogat-o să coopereze cu el pe Regina Jonas. Scopul ei a fost primirea și consilierea deținuților nou-veniți.
- Unul din deținuții Teresienstadtului, filosoful Emil Utitsa deasemenea împărtășea acest concept și pe 24 noiembrie 1942 a făcut un raport intitulat „Sănătatea sufletului în Theresienstadt.”

Scurt Istoric al apariției Igienei Mentale

- O altă notoritate a psihoigienei este Heinrich Meng, care în 1929 a devenit unul dintre fondatorii Institutului Frankfurt.
- După dizolvarea Institutului în 1933, la sugestia instituțiilor de învățământ elvețiene a mers la Basel, pentru a-și îmbunătăți cunoștințele în domeniul pedagogiei și igienei mintale.
- După 4 ani, el a devenit lector la Universitatea din Basel, iar în 1945 a fost invitat să conducă lecții la primul departament European de igienă mentală, creat special pentru el.

Scurt Istoric al apariției Igienei Mentale

- După război Meng a creat un centru de cercetare în domeniul psihoigienei, care a fost vizitat de oamenii de știință din întreaga lume.
- Cu sprijinul generos al editurii elvețiene el a creat o bibliotecă științifică de igienă mintală.
- În același timp, în Elveția și în alte țări au fost formate societăți de Igienă Mintală, care s-au dedicat studierii și soluționării diverselor probleme practice ce se refereau la protecția sănătății mintale.

Scurt Istoric al apariției Igienei Mentale

Nivelele psihoigienei

- Mirka K. vede trei nivele ale psihoigienei:
- psihoigiena preventivă - are ca scop păstrarea sănătății umane și a societății;
- psihoigiena restituitivă - încearcă să avanseze pentru a lua măsuri de remediere și corective în crizele de viață și situații de conflict;
- igiena mentală terapeutică - presupune restricții, existențe pentru a vindeca, utilizând metode clinice și psihoterapeutice.

Scurt Istoric al apariției Igieniei Mentale

- E. Schomburg a formulat următoarele necesități de bază ale vieții:
- 1. dragostea;
- 2. securitatea;
- 3. recunoașterea, aprobarea, sentimentul de succes;
- 4. spațiu pentru activitatea liberă, creativă, experiență;
- 5. amintiri pozitive;
- 6. stima de sine.

Definiții, noțiuni și clasificări în Igiena Mentală

- **Igienă mentală** - un sistem de măsuri speciale, pentru consolidarea și promovarea sănătății mintale.
- În interior se găsesc principalele probleme ale sănătății mintale, de o importanță majoră pentru psihologia generală, clinică, medicală și psihiatrie:
- 1) consiliere psihologică în domeniul geneticii medicale;
- 2) igiena mentală a familiei, și în special a celor, în care există persoane cu anomalii de dezvoltare, boli acute sau cornice de durată, cu recidive frecvente;
- 3) igienă mentală persoanelor în perioadele de criză ale vieții lor, inclusiv pubertate și menopauza;
- 4) igiena mentală a căsătoriei și a sexualității;
- 5) igienă mentală a lucrătorilor medicali în perioada de educație și formare;
- 6) igienă mentală a regimului instituțiilor medicale;
- 7) igienă mentală a interacțiunii dintre medic și pacient în diferite circumstanțe.

Definiții, noțiuni și clasificări în Igiena Mentală

- Deasemenea, se consideră direcții importante ale Igienii mintale, cum ar fi:
- 1) igiena mentală a pacienților care suferă de boli cornice și care se întâlnesc cel mai frecvent, apoi pacienții cu diferite grade de handicap, cu anumite forme de boli cu o evoluție de lungă durată, în timpul reabilitării lor medicale și sociale, mai ales la pacienții cu vârstă înaintată;
- 2) psihologia pacienților cu defecte structurale și funcționale ale organelor și sistemelor (orbire, surditate, surdo-mutism, etc.);
- 3) aspectele medicale și psihologice ale muncii, inclusive la militari și examinării medico-legale etc.

Definiții, noțiuni și clasificări în Igiena Mentală

- Igiena mentală se divizează în următoarele compartimente de bază:
- 1) psihoigiena perioadelor de vârstă;
- 2) psihoigiena muncii, de educare și formare;
- 3) psihoigiena existenței umane și condițiilor de trai;
- 4) psihoigiena familiei și sexualității;
- 5) psihoigiena vieții în colectivități.
- La momentul actual se mai subdivizează în câteva zeci de compartimente și subcompartimente.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

Scopul măsurilor:

- menținerea echilibrului psihic pentru îmbunătățirea calității vieții.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

Asocierea cu oamenii care te inspiră

- Oamenii cu care ne petrecem majoritatea timpului au un impact major asupra atitudinii noastre față de viață.
- Pentru o atitudine sănătoasă, cel mai simplu este să ne asociem cu oameni capabili, de la care avem ce învăța.
- Ascultând sau urmărind în mod repetat ce au acești oameni de zis, ne vom inspira și vom prelua puțin câte puțin din mentalitatea și ideile lor.
- Oamenii de succes gândesc altfel, e evident. Au trecut prin greutăți, le-au depășit, au devenit mai puternici și încrezători.
- În era tehnologiei și a comunicării rapide, avem acces la absolut toate informațiile de care avem nevoie, inclusiv la mentalitățile oamenilor de succes.
- Depinde doar de noi să-i căutăm și să-i găsim pe cei care vorbesc pe *limba noastră*.
- Cum poți ajunge la ei?
 1. Prin cărțile pe care aceștia le scriu.
 2. La evenimentele pe care aceștia le organizează.
 3. Sau chiar pe internet.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

Găsirea liniştii interioare

- Cu toţii ne dorim să fim acceptaţi pentru ceea ce suntem.
- Ar fi plăcut să renunţăm la măştile pe care le purtăm doar de dragul societăţii.
- Ar fi plăcut să nu mai pretindem că suntem altcineva.
- Ar fi ideal să găsim un spaţiu în care să fim noi înşine, aşa cum simţim cu adevărat.
- Doar aşa putem accesa pacea sufletească, liniştea interioară.
- **Scriţi 10 semne care confirmă ca ti-ai găsit liniştea interioară**

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

- **Jurnalul Succeselor**
- De cele mai multe ori, ne așteptăm ca alții să recunoască realizările și meritele noastre. Dar de fapt, noi ar trebui să le vedem primii.
- Și să ne oferim primii laudele pe care le căutăm, pentru treaba bună pe care am făcut-o.
- Cel mai simplu e să facem o listă cu toate realizările (mici sau mari) avute în ultimii 2 ani, în toate aspectele vieții (personal, profesional, relațional).
- Când vei termina lista, vei fi uimit(ă) cât de multe ai reușit să înveți, cât de mult ai reușit să te dezvolti și să contribui la ceva de-a lungul timpului.
- Lista nu trebuie să fie în ordine cronologică. Recomand să scrii realizările în ordinea în care îți vin în minte.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

- **Iertarea**

- Nu ne place să recunoaştem public atunci când greşim. Unele persoane poate că merită să ne purtăm mai frumos cu ele.
- Dacă nu ne cerem iertare când greşim şi nici nu ne oferim scuzele, vom purta cu noi o vină nerostită..

- **Vina**

- Deşi aparent e ceva neimportant, vina acţionează ca un balast invizibil asupra psihicului.
- Vina nerostită este unul dintre consumatorii de resurse personale.
- Când renunţi la vină, îţi eliberezi sufletul de o parte din bagajul emoţional şi regretele care nu îţi mai sunt de folos.
- Dacă nu-ţi poţi cere iertare de dragul altuia/cuiva, măcar fă-o pentru binele tău. Pentru ca inima ta să fie mai uşoară.
- Şi, în primul rând, să ne iertăm pe noi înşine, când greşim ceva neânsemnat, când lucrurile nu au depins de noi, când nu am realizat ceva super perfect etc.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

- **Exprimarea Recunoștinței**
- Emoția recunoștinței este unul dintre cei mai puternici catalizatori ai schimbărilor pozitive.
- Pentru a o integra în viața ta de zi cu zi, se recomandă să o exprimi zilnic, pentru a-ți antrena focus-ul mental.
- Determină ce îți place la tine cel mai mult, corpul tău, zâmbetul tău, gândirea ta, atitudinea ta, autocontrolul de care dai dovadă, în situații critice, personalitatea ta, încrederea în tine, curajul etc.
- Exprimă aceste aspecte pe care le apreciezi la tine. Fie în scris, fie cu voce tare, fie în gând, fie printr-un cântecel, poezie etc.
- Pentru câteva minute, focalizează-te asupra ceea ce iubești la tine.
- Dacă ai nevoie de mai multe informații, recomand să citești articole, cărți despre dezvoltarea personală.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

- **Acceptarea pierderilor și a schimbărilor inevitabile**
- Într-una dintre cărțile din seria Dune, scriitorul Frank Herbert spunea ”Singura permanență este schimbarea”
- Deși e incomod să discutăm despre asta, nimeni și nimic nu va rămâne în viețile noastre pentru totdeauna. Nu lua nimic de-a gata. În orice clipă, poți fi pus în situația de a pierde totul. Și de a reconstrui totul de la zero.
- Începe chiar din aciaastă clipă să apreciezi tot ce e prezent în viața ta acum. Apoi, găsește curajul de-a accepta schimbarea ca pe o parte necesară a vieții.
- Atunci când nici nu ne schimbăm și nici nu evoluăm, de fapt murim. Schimbarea face loc pentru nou.
- Substratul fertil al schimbării împinge orbește semințele înnoirii, tot mai sus, înspre soarele încă eclipsat (Sam Keen, cartea Fire In The Belly).

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

- **Acceptarea pierderilor și a schimbărilor inevitabile**
- Când te aștepți mai puțin, poți pierde părinți sau oameni dragi. Aceasta te poate face conștient de caracterul temporar al vieții.
- Mulțumește chiar acum pentru toți oamenii dragi pe care-i ai alături de tine, înainte să fie prea târziu.
- Și ai încredere că viața poate continua și dincolo de schimbările sau pierderile pe care nu le putem înțelege.
- Viața noastră poate lua o formă diferită, în care putem ajunge să jucăm un rol mult mai important.
- Iar durerea asociată pierderii are rolul ei. Nu ne poate face mai puternici, sau mai maturi. În schimb ne face mai deschiși în față de curgerea neoprită a vieții.
- Doar când înțelegem că durerea este un catalizator al schimbării, ea devine o punte de trecere, în căutarea nesfârșită a iubirii.

Măsuri de profilaxie în Igiena Mentală

Vizită la psiholog (consiliere)

- Un psiholog te poate ajuta atunci când nu mai poți face față problemelor de unul singur.
- Un psiholog, psihiatru, psihoterapeut bun va ști cum să te asculte.
- Va fi ca și o oglindă pentru tine.
- Te va face să îți vezi problemele din altă perspectivă.
- Și te va ajuta să iei decizii mai inspirate.
- Și, dacă e un psiholog, psihiatru, psihoterapeut foarte bun, te va ajuta să te schimbi.

Vizită la psihoterapeut (psiholog clinician, psihiatru) – (psihoterapie)

- Uneori nici toată gândirea pozitivă din lume și nici recunoștința nu mai funcționează, nu mai sunt resurse personale, în acel moment, pentru regăsirea echilibrului psihic, e nevoie de psihoterapie sau de tratament medicamentos.

Mulțumesc pentru atenție

