

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA 2020



Življenje z izkušnjo osebnostne motnje:
kako razpletati vozle zapletenih odnosov?



Program sofinancira
Ministrstvo za zdravje RS



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



Okrevanje pri osebnostnih motnjah

Mojca Zvezdana Dernovšek

Partnerji programa:



Sofinancer programa:



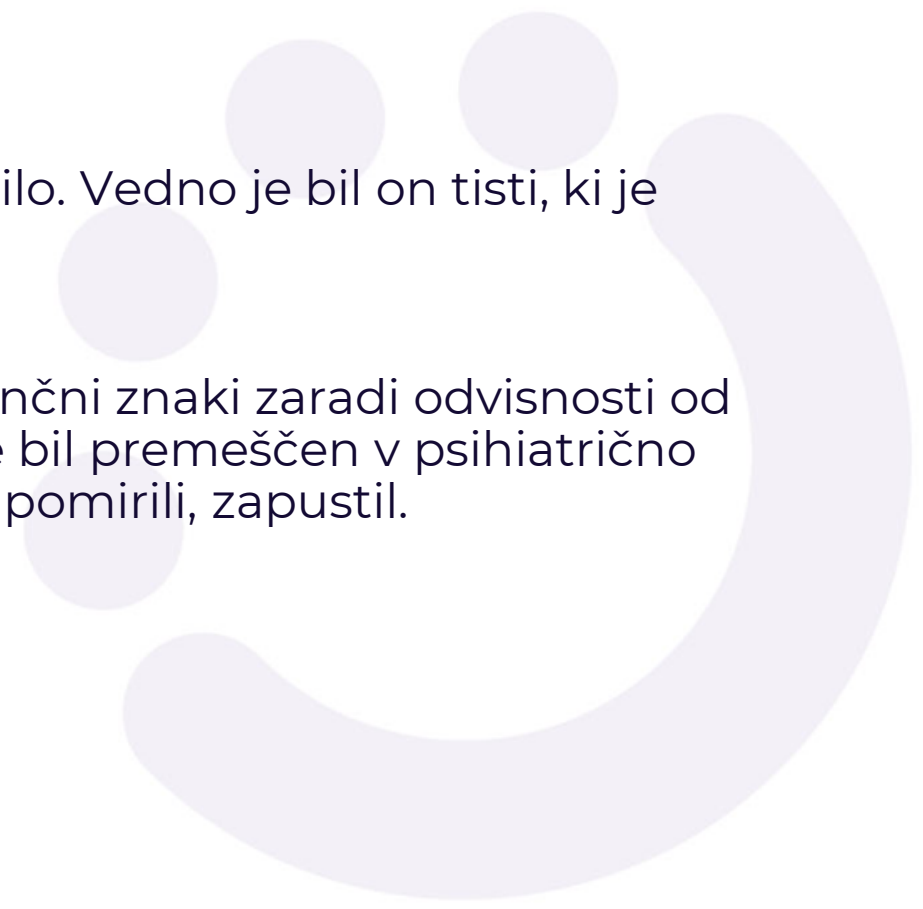
REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

Peter, 27 let

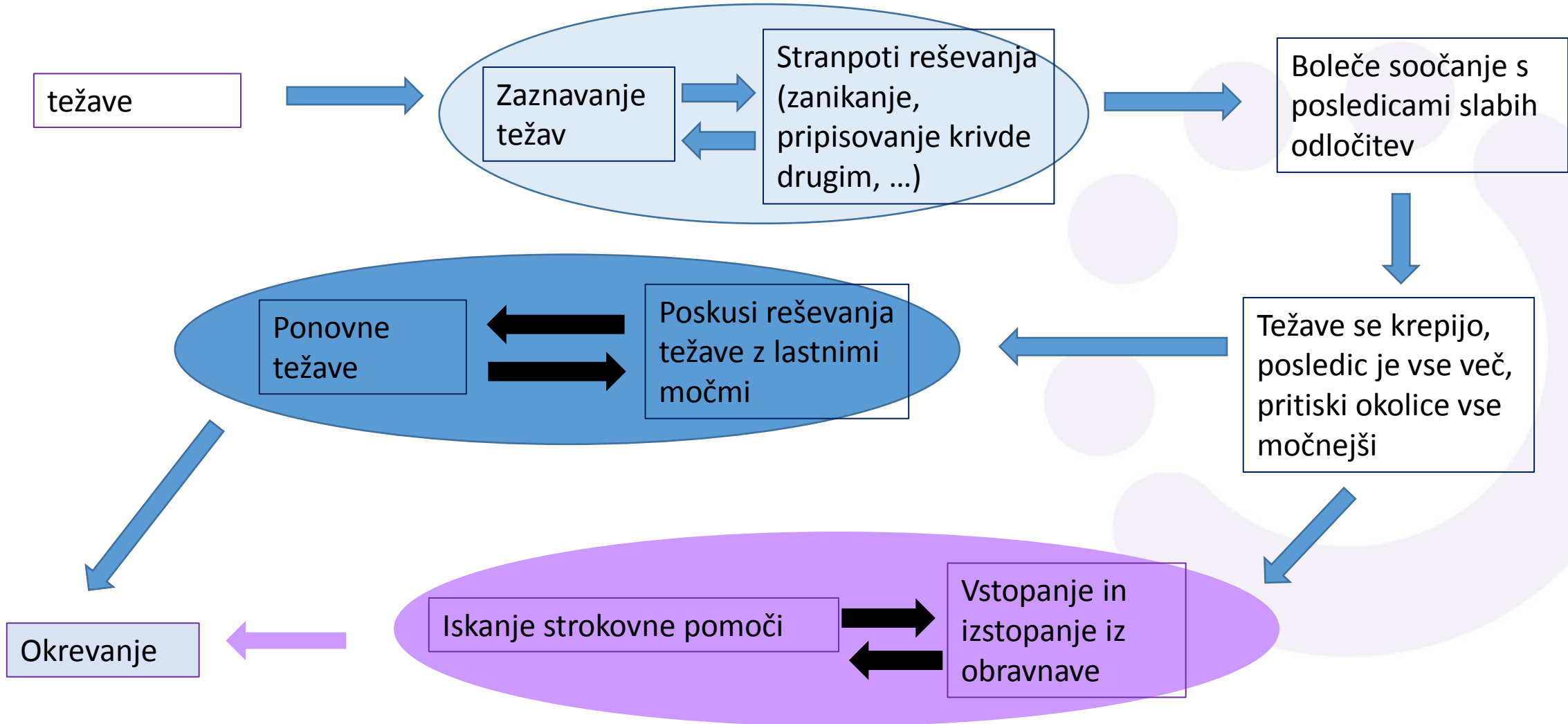
Petra je zapustila njegova partnerka. To se mu še ni zgodilo. Vedno je bil on tisti, ki je odšel. Bil je obupan.

Poskusil je storiti samomor z alkoholom in tabletami.

Bil je hospitaliziran. Po enem dnevu so se pojavili abstinenčni znaki zaradi odvisnosti od alkohola in benzodiazepinov in iz Centra za zastrupitve je bil premeščen v psihiatrično bolnišnico. Bolnišnico je takoj, ko so se abstinenčni znaki pomirili, zapustil.



Okrevanje je proces, ki traja. Na poti so trije otočki, na katerih človek nekaj časa ostane.



Najbolj pogosta napaka, ki jo naredi okolica

Da mislimo, da ljudje z izkušnjo osebne motnje čustvujejo, mislijo, delujejo in reagirajo tako kot mi in z njimi tako ravnamo.

Če jih hočemo razmeti, jim pomagati ali se pred njimi zaščititi moramo poznati njihov svet in prepreke, s katerimi se nenehno srečujejo.



Postavljanje mej



Če hoče okolica osebi z izkušnjo osebnostne motnje pomagati, ne sme več dopuščati ali podpirati vedenj, ki tej osebi škodijo

Postavljanje mej

- Mej okolica ne postavlja njim – postavi jih zase
- Najprej huje, da je bolje
- Doslednost (občasno pogojevanje)

Vstop v obravnavo v službe za duševno zdravje

	Se strinja	Se ne strinja
Sodeluje	Idealno – vzdržujemo sodelovanje in strinjanje, opogumljamo z dobrimi rezultati	Zunanja opora in povečevanje zavedanja, kakšne so koristi zaradi dobrega sodelovanja
Ne sodeluje	Znanja opora in povečevanje diskrepance, glede želja in stanja.	Zunanja opora in motiviranje za sodelovanje kljub nestrinjanju

Ljudje pogosto med obravnavo in na koncu rečejo, da jim je žal, da so v obravnavo vstopili prepozno.

Vključitev v obravnavo je zelo težka in podpora svojcev je pomembna

Vstop v obravnavo je težaven zaradi:

- Zanikanja težav
- Pripisovanja težav drugim, ki naj se spremenijo
- Pričakovanja, da se bo vse samo uredilo

Vztrajanje v obravnavi je težavno zaradi:

- Pričakovanj, da bo tako bolje
- Nihanja motivacije
- Stresa, ki ga prinaša obravnavo

Ugotavljanje stanja

Vstop v obravnavo je zahteven tako za osebo z izkušnjo osebnostne motnje kot za svojce in nenazadnje tudi za strokovnjake s področja duševnega zdravja.

Izpeljati je potrebno diagnostiko – ugotavljanje stanja.

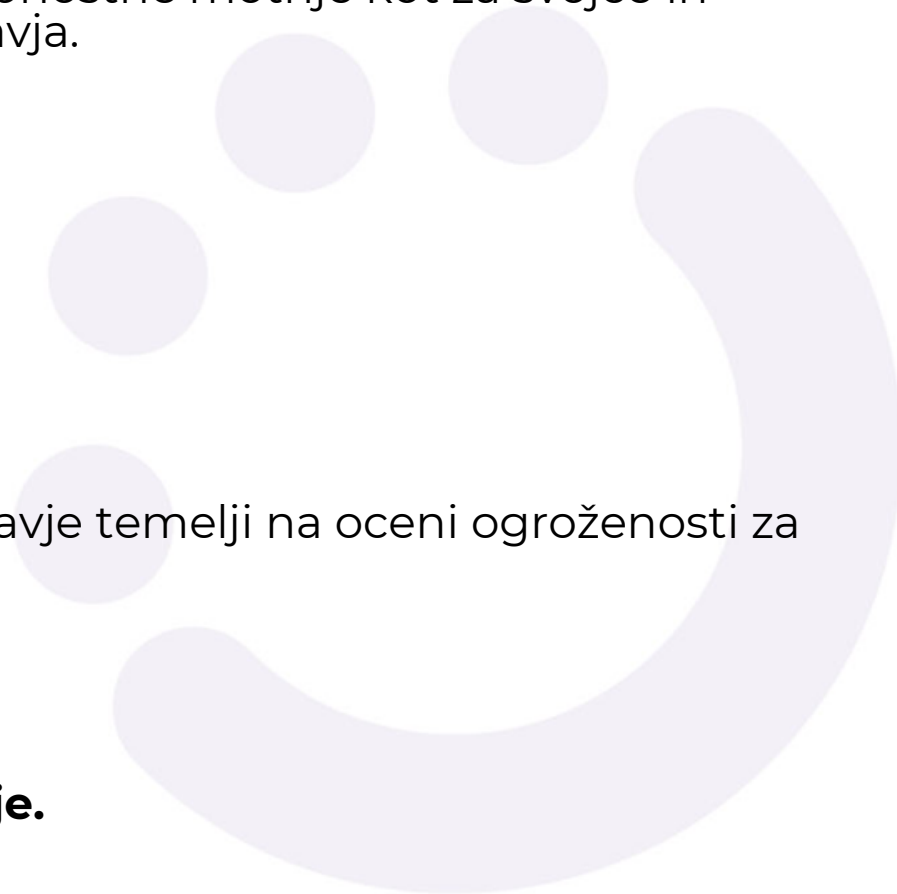
Potrebno je razmejiti, kaj je posledica:

- osebnostne motnje
- pridruženih duševnih motenj
- stresa in življenjskega sloga

Predlagana obravnava s strani strokovnjaka za duševno zdravje temelji na oceni ogroženosti za

- Življenje
- Zdravje

Odločitev je na strani osebe z izkušnjo osebnostne motnje.



Obravnava

Odvisna je od izraženosti osebnostne motnje in pridruženih duševnih motenj.

Osebnostna motnja	Največkrat predlagana obravnava
Blago izražena osebnostna motnja brez pridruženih duševnih motenj	Nekajletna psihoterapevtska obravnava
Blago izražena osebnostna motnja s pridruženo depresijo, anksiozno motnjo, bipolarno motnjo, zasvojenostjo	Zdravljenje zasvojenosti Nekajletna psihoterapevtska obravnava Zdravljenje pridružene duševne motnje z zdravili
Zmerno izražena osebnostna motnja brez pridruženih duševnih motenj	Nekajletna psihoterapevtska obravnava Občasno obvladovanje stresnih motenj z zdravili ali v bolnišnici za krizna stanja
Zmerno izražena osebnostna motnja s pridruženo depresijo, anksiozno motnjo, bipolarno motnjo, zasvojenostjo	Zdravljenje zasvojenosti Nekajletna psihoterapevtska obravnava Zdravljenje pridružene duševne motnje z zdravili Občasno obvladovanje poslabšanj v bolnišnici
Močno izražena osebnostna motnja s pridruženo depresijo, anksiozno motnjo, bipolarno motnjo, zasvojenostjo	Zdravljenje zasvojenosti Nekajletna psihoterapevtska obravnava Zdravljenje pridružene duševne motnje z zdravili Pogosto obvladovanje poslabšanj v bolnišnici Pogosto reševanje socialne problematike

Vztrajanje v obravnavi



Nasloviti je potrebno vse zdravstvene in socialne posledice

Pri obravnavi je potrebno vztrajati, čeprav ni vedno prijetno

Podpora svojcev je pomembna

Samo en pogovor ne bo prinesel končne rešitve

Pričakovati je treba, da bodo ljudje iz obravnave prehitro izstopali in se vanjo vračali

Nekaj vsebin, ki se pogosto pojavljajo v obravnavi



Obvladovanje stresov na konstruktivne način

Obvladovanje vedenj, ki so za osebo škodljiva

Povečevanje odpornosti na stres

Izboljšanje psihofizične kondicije

Abstinenca glede psihoaktivnih snovi

Obvladovanje depresije

Partnerske težave

Reševanje socialnih problemov

Zdravljenje pridruženih duševnih motenj



Depresijo in anksiozne motnje zdravimo brez zdravil, če težave niso zelo izražene. Pri osebah z izkušnjo osebnostne motnje so pridružene depresije in anksiozne motnje navadno zelo resne in brez zdravil nebo šlo.

Pogosto se bodo odločili prehitro prenehati z jemanjem zdravil, kar bo privedlo do poslabšanj.

Včasih bo potrebno zdravljenje v bolnišnici.

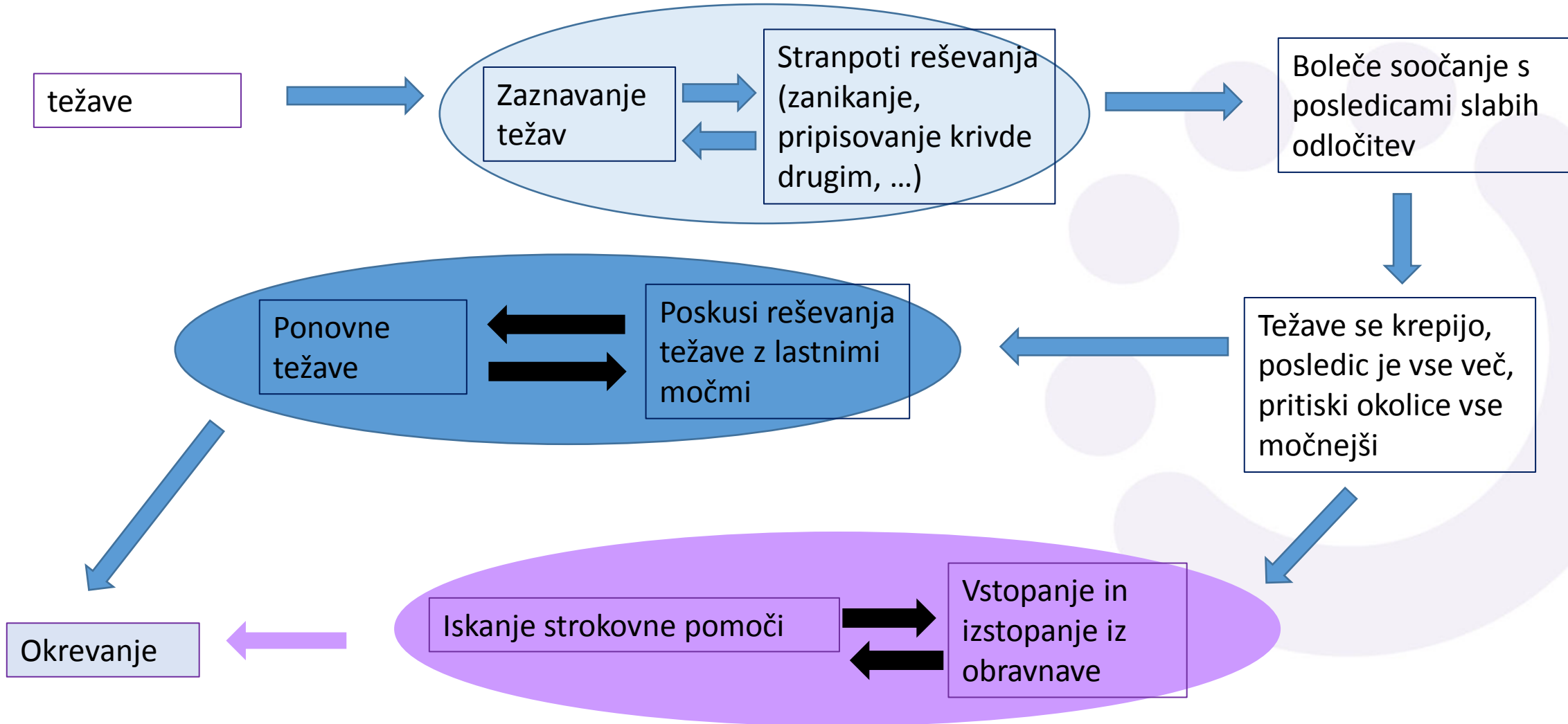
Nevarnost samomorilnih dejanj je velika.

Modalitete obravnave



Zdravljenje z zdravili za pridružene duševne motnje
Spodbujanje zdravega življenjskega sloga in abstinence
Psihoterapija
Terapevtske skupnosti

Okrevanje je proces. Kaj pa izid obravnave?



Peter, 27 let

Kaj se dogaja s Petrom?

Okolica že leta zaznava težave, a je nemočna. Sam je delno zaznal težave in zaradi ogroženosti življenja je bil napoten v bolnišnico.

To je prvi stik z obravnavo.

Česa se je potrebno lotiti – osebnostne motnje ali zasvojenosti ali obojega skupaj?

Petra je zapustila njegova partnerka. To se mu še ni zgodilo. Vedno je bil on tisti, ki je odšel. Bil je obupan.

Poskusil je storiti samomor z alkoholom in tabletami.

Bil je hospitaliziran. Po enem dnevu so se pojavili abstinencijski znaki zaradi odvisnosti od alkohola in benzodiazepinov in iz Centra za zastrupitve je bil premeščen v psihiatrično bolnišnico. Bolnišnico je takoj, ko so se abstinencijski znaki pomirili, zapustil.

Hvala za vašo pozornost!

