

Skrb zase in duševno zdravje

Katja Bobovnik

Povzetek

Skrb zase predstavlja vse aktivnosti posameznika, družine ali skupnosti z namenom izboljšanja ali ohranjanja zdravja, ter zdravljenja in preprečevanja bolezni. Skrb zase izboljša kakovost življenja in podaljša življenjsko dobo, medtem ko sta posledici pomanjkljive skrbi zase upad fizičnega funkcioniranja in višja smrtnost. Skrb zase je pozitivno povezana tudi s samopodobo in samospoštovanjem. Raziskave na ameriški populaciji so pokazale, da izboljšanje skrbi zase rezultira v daljši pričakovani življenjski dobi, večji kontroli bolezenskih simptomov, zmanjšanju bolečine, tesnobe in občutij depresije. Pri posameznikih se poveča kvaliteta življenja in neodvisnost. Ob boljši skrbi zase se zmanjša tudi odsotnost z dela.

Skrb zase – kaj je to?

Skrb zase predstavlja ohranjanje osebnega zdravja. Gre za aktivnosti posameznika, družine ali skupnosti z namenom izboljšanja ali ohranjanja zdravja, ter zdravljenja in preprečevanja bolezni. Predstavlja vse odločitve, ki jih posamezniki naredijo zase ali svoje družine z namenom ostati v telesni in mentalni pripravljenosti. Gre za vadbo, zdravo prehrano, samozdravljenje, osebno higieno in izogibanjem nezdravim navadam (npr. kajenju). Skrb zase predstavlja tudi skrb za manjše zdravstvene težave in kronična stanja, pa tudi za zdravje po odpustitvi iz bolnišnice.

Ko govorimo o skrbi zase, imamo v mislih tri dimenzije:

- skrb za lastno varnost – da se torej naučimo izogibati poškodbam ali smrti,
- redne fizične, zdravstvene in zobozdravstvene preglede in
- izogibanje škodljivim substancam, tako tistim, ki bi jih lahko pojedli ali popili kot tudi toksičnim snovem v okolju.

Kako je skrb zase povezana z duševnim zdravjem?

Ločimo lahko več modelov, ki govorijo o povezavi med skrbjo zase in pokazatelji zdravja. To so klinični, funkcionalni, prilagoditveni in eudaemonistični model. Klinični model opisuje kot načine skrbi zase predvsem zaznavanje in spremljanje simptomov, pa tudi uporabo različnih vrst zdravljenj, ki jih priporoča uradna ali alternativna medicina. Učinkovitost skrbi zase pa meri predvsem s smrtnostjo, pogostostjo obiskov pri zdravniku in stroški zdravstvene nege. Funkcionalni model identificira kot načine skrbi zase strategijo normalizacije in aktivnosti, ki izboljšajo »nastop« pri vsakdanjih dejavnostih. Rezultata uspešnosti sta po tem modelu neodvisnost in uspešnost izpolniti življenjske naloge in vloge. Prilagoditveni model opisuje pojme kot sta stres in samonadzor, učinkovitost skrbi zase pa naj bi se po tem modelu kazala v uspešnosti spoprijemanja s stresom. Po eudaemonističnem modelu na uspešnost skrbi zase kaže predvsem subjektivni občutek blagostanja in harmonije.

Skrb zase izboljša kakovost življenja in podaljša življenjsko dobo, medtem ko sta posledici pomanjkljive skrbi zase upad fizičnega funkcioniranja in višja smrtnost. Skrb zase je pozitivno povezana tudi s samopodobo in samospoštovanjem.

Raziskave na ameriški populaciji so pokazale, da izboljšanje skrbi zase rezultira v daljši pričakovani življenjski dobi, večji kontroli bolezenskih simptomov, zmanjšanju bolečine, tesnobe

in občutij depresije. Pri posameznikih se poveča kvaliteta življenja in neodvisnost. Ob boljši skrbi zase se tudi zmanjša odsotnost z dela.

Pri nekaterih kroničnih boleznih skrb zase pomembno korelira z izboljšanjem simptomov. Elementi skrbi zase, ki vplivajo na izboljšanje simptomov, so podpora prijateljev, sprejemanje telesnih sprememb, zaupanje vase, druženje s prijatelji, sprehodi in tudi mentalne dejavnosti kot molitve in branje (iz lastnega interesa). Nekatere aktivnosti skrbi zase so povezane tudi s psihološko prilagoditvijo na bolezen. Takšne aktivnosti so sprehodi, družabne aktivnosti (npr. večerja s prijatelji).

Kako skrbeti zase?

Skrb zase se začne pri boljšem zavedanju, kako skrbeti zase in ozaveščanju lastnih dejanj. Osnova skrbi zase je osebna higiena. K skrbi zase sodijo tudi redni pregledi pri zdravniku in zobozdravniku. Ne smemo pozabiti niti na redno telesno vadbo in zdravo prehrano ter ohranjanje telesne teže v mejah normale, pomembno pa je tudi izogibanje škodljivim substancam (cigareti, alkohol).

Posamezniki s kroničnimi boleznimi morajo poskrbeti tudi za to, da se njihovo zdravstveno stanje ne poslabša. Pri bolnikih z povišanim krvnim pritiskom in sladkorno boleznijo je tako pomembno, da bolnik spremeni svoj življenjski stil. Pri nekaterih drugih boleznih pa je pomembno predvsem redno jemanje predpisanih zdravil.

Zelo pomembna pa je tudi skrb za duševno zdravje. Pri tem je pomembno vzdrževanje socialne mreže (stikov s prijatelji in družino), ohranjanje hobijev, aktivnost na delovnem mestu, šoli ali v prostovoljni organizaciji.

Viri:

Callaghan, D. (2006). Basic conditioning factors' influences on adolescents' healthy behaviors, self-efficacy, and self-care. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 191–204.

Davis, L. (2007). *Looking Good, Feeling Great: How Proper Self-Care Can Boost Your Mood*. Sneto 3. 9. 2008 s: <http://www.anxiety-and-depression-solutions.com>.

Department of health (2007). *Research Evidence on the Effectiveness of Self Care Support*. Sneto 2. 9. 2008 s: <http://www.dh.gov.uk/en>.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. in Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of counseling & development*, 78 (3), 251–266.

Webster, D. C. in Brennan, T. (1998). Self-care effectiveness and health outcomes in women with interstitial cystitis: Implications for mental health clinicians. *Issues in Mental Health Nursing*, 19, 495–519.