



Kaj je duševna motnja?

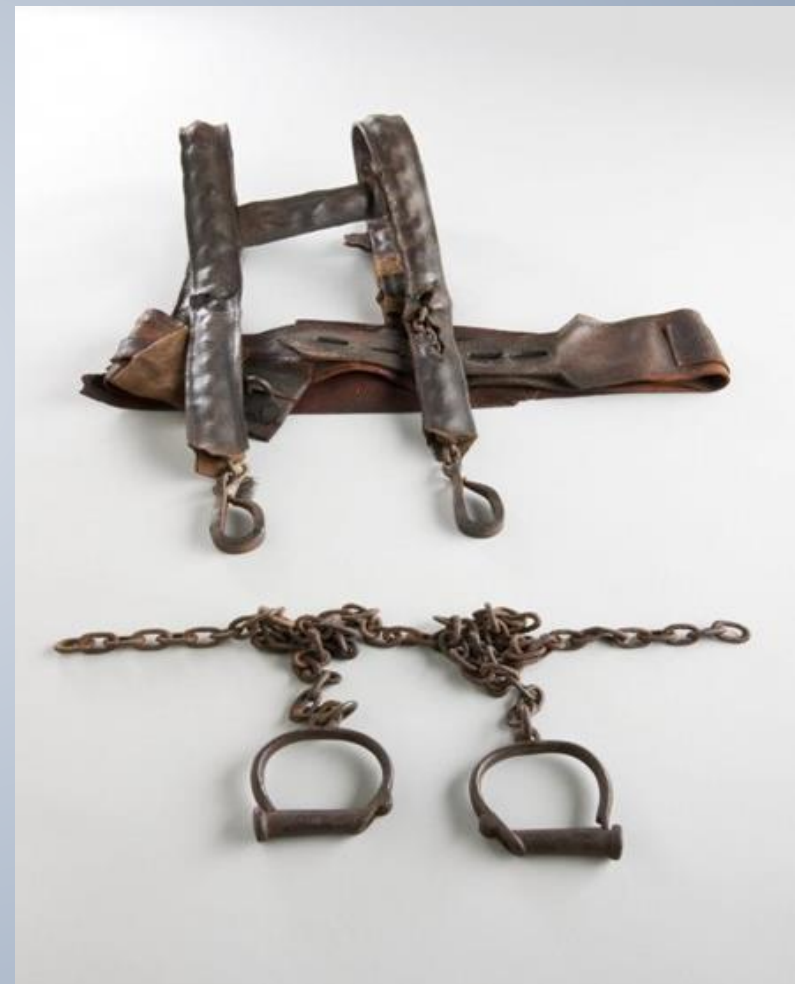
- › WHO opredeljuje duševno zdravje kot » stanje dobrega počutja, v katerem posameznik uresničuje svoje sposobnosti, normalno obvladuje stres v vsakdanjem življenju, svoje delo opravlja produktivno in je sposoben prispevati k skupnosti, v kateri živi.«
- › Ob porušenju duševnega zdravlja nastopi **duševna motnja**. Pod tem pojmom opisujemo bolezni, za katere so značilne različne kombinacije simptomov s področja sprememb mišljenja, čustvovanja, zaznavanja in vedenja.
- › Drugi izrazi so še duševne bolezni, psihiatrične motnje, mentalne motnje ipd.
- › D. motnja lahko nastane v različnih starostnih obdobjih, najpogosteje med 18. in 30. letom.

Umobolnice ali azili v 18. in 19. stoletju



<https://www.sciencemuseum.org.uk/objects-and-stories/medicine/victorian-mental-asylum>

Pripomočki za "umirjanje" bolnikov v azilih



<https://www.sciencemuseum.org.uk/objects-and-stories/medicine/victorian-mental-asylum>

19. in 20. stoletje



https://en.wikipedia.org/wiki/Electroconvulsive_therapy



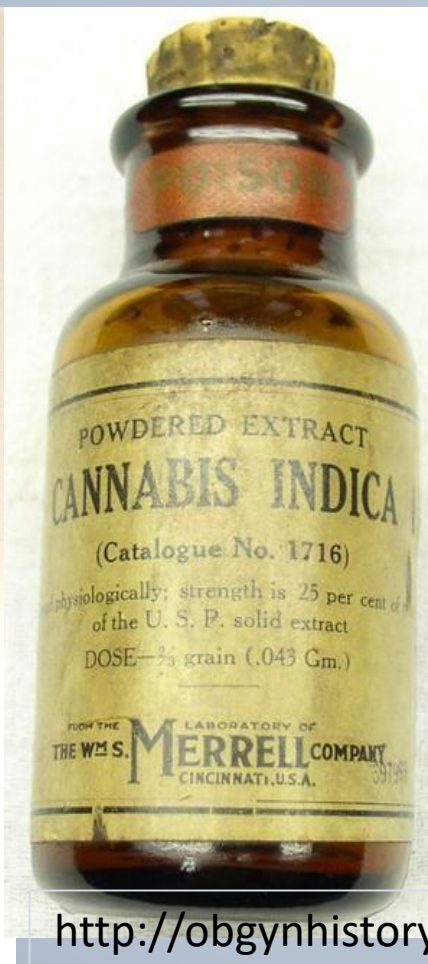
Class Issues in Mental Health Treatment

<https://womenshistorymentalhealth.omeka.net/class>

Zdravila, ki so se splošno uporabljala



<https://www.orau.org/ptp/collection/quackcures/standardradiumsolutions.htm>



<http://obgynhistory.net/misccannabis.html>



<https://www.nlm.nih.gov/exhibition/pickyourpoison/exhibition-cocaine.htm>



<https://www.worthpoint.com/worthopedia/antique-bayer-asprin-bottle-heroin-1939943765>

Insulinska koma in povzročitelj kemičnega šoka

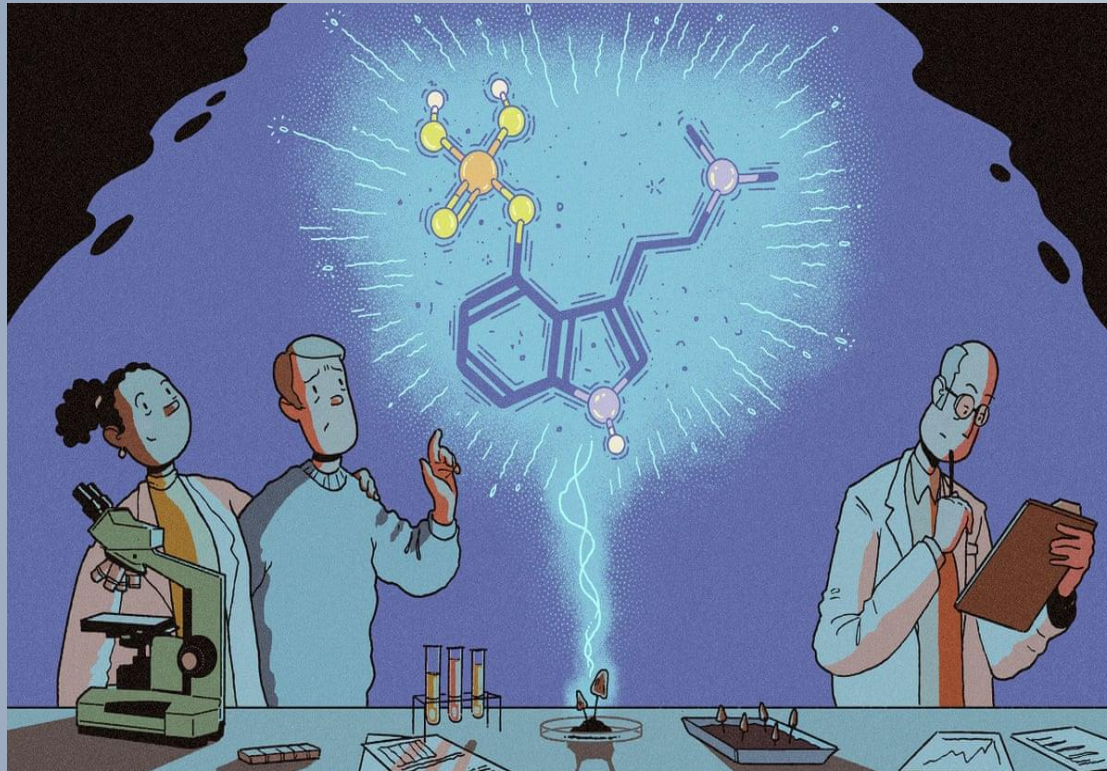


<https://www.priory.com/homol/insulin.htm>



<https://allthatsinteresting.com/fda-mistakes/3>

LSD in psilocibin kot psihedelika



<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/jun/08/psychedelic-drugs-treat-depression>



<https://insidethejar.com/microdosing-psychedelics-is-trendy-but-does-it-work-heres-what-science-says/>



Razlogi za zapiranje v psihiatrične ustanove

- › Norost
- › Epilepsija
- › Učne težave
- › Shizofrenija
- › Nasilna, nevarna oseba
- › Neubogljiva in samozavestna ženska
- › Potepuštvo
- › Depresija
- › Anksioznost
- › Suicidalnost
- › Mentalna izčrpanost
- › Poporodna depresija
- › Ženska, ki je rodila nezakonskega otroka
- › Alkoholizem...

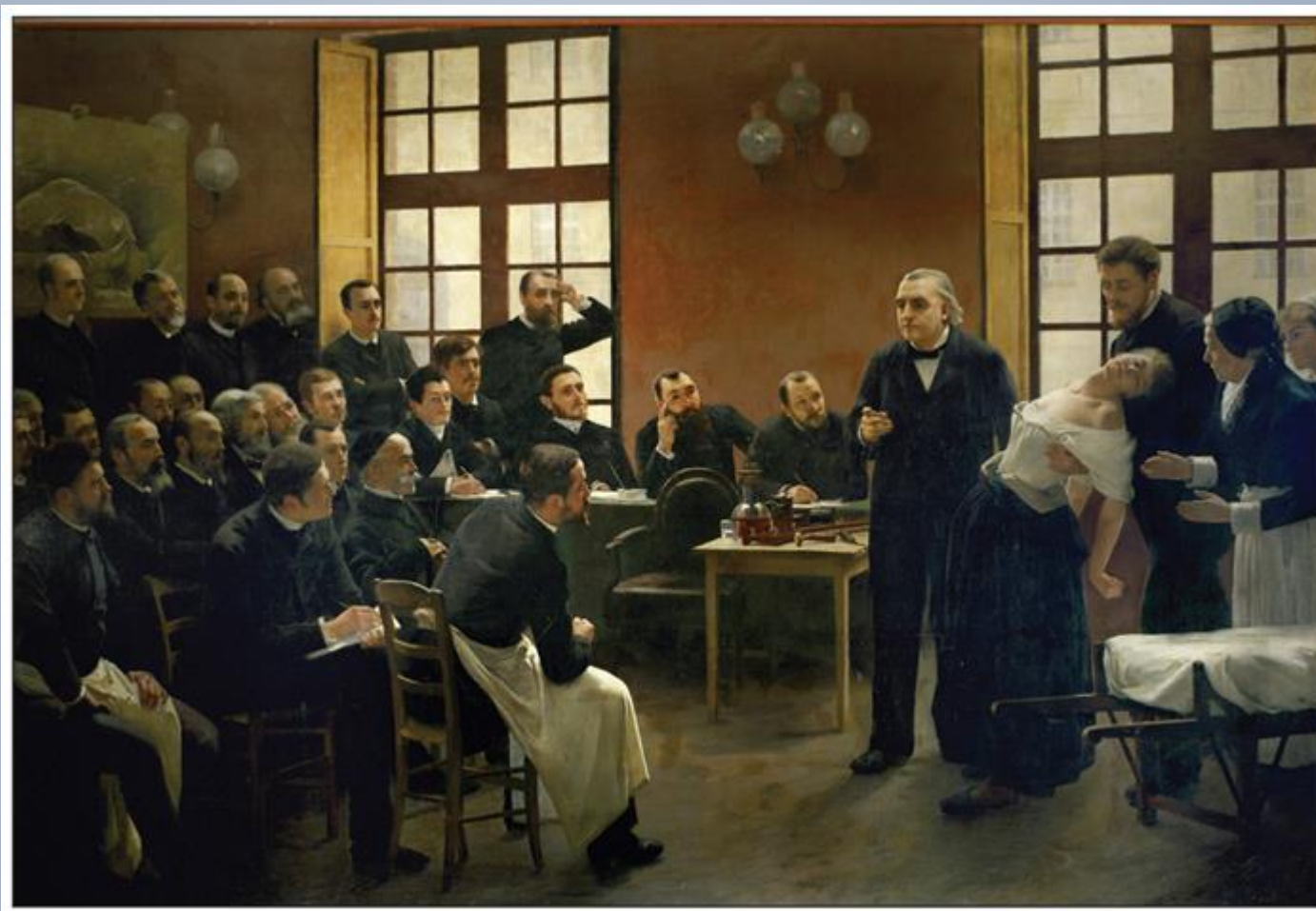
Francoski psihiater Philippe Pinel odreja odstranitev verig v pariškem azilu za nore ženske leta 1795



Vir: Wikimedia Commons, sneto 11.3.2021

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Philippe_Pinel_la_Salp%C3%AAtre_-_2.jpg

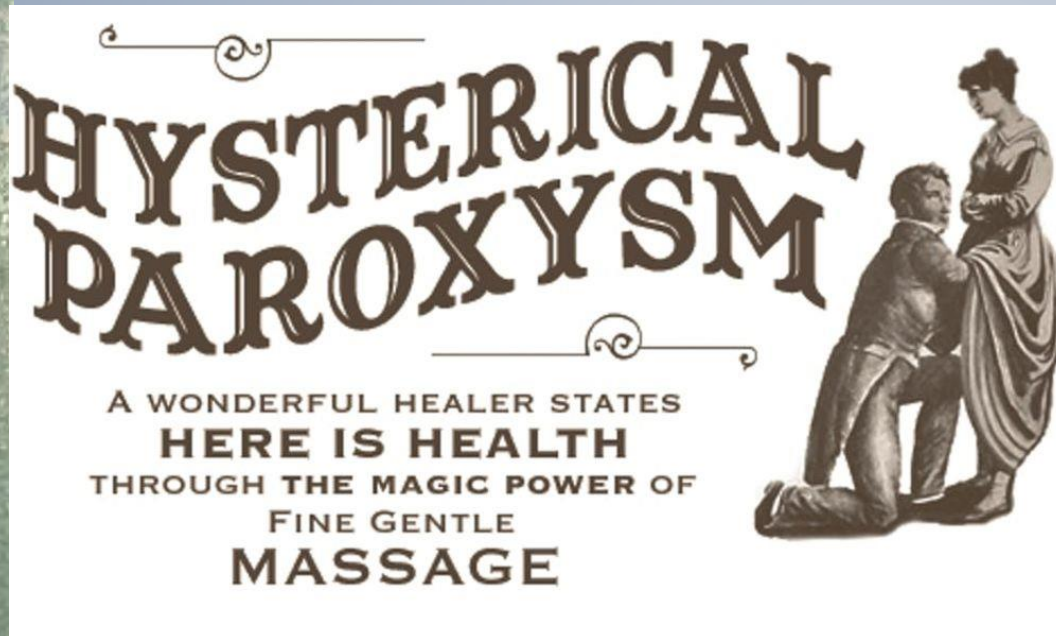
Jean Martin Charcot, histerija in hipnoza



Reclaiming Hysteria: Medical Muses by Asti Hustvedt, sneto 11. 3.

2021, <https://feminisminindia.com/2020/09/14/hysteria-medical-muses-asti-hustvedt-book-review/>

Zdravljenje histerije?



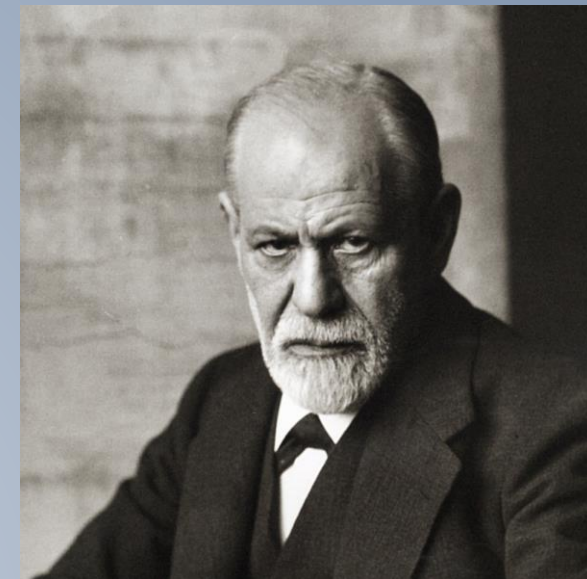
https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fallthatsinteresting.com%2Ffemale-hysteria&psig=AOvVaw2AJRZ04V6N5DjM1YN3FhLF&ust=1616078416879000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjt_YCxx7fvAhVENewKHQIPC9MQr4kDegUIARcAQ

- › V viktorijanskem obdobju, posebno med 1837- 1901 so zdravniki zdravili ženske z genitalno stimulacijo, da bi izzvali "histerični paroksizem" oz. orgazem.
- › Zdravniki so domnevali, da se pri histeriji v trebuhu nabira tekočina kot posledica ejakulacije.
- › In kaj so na takšno zdravljenje rekli možje? No, gospodje v tedanjem času sploh niso vedeli, da imajo tudi ženske kakšne potrebe.
- › Veliko lažje je bilo poklicati zdravnika, kadar je ženska začela kazati znake histerije.



Freud in psihoanaliza

- › Podzavestni motivi vplivajo na naše vedenje.
- › Kot metodo pomoči duševnim bolnikom je v začetku uporabljal hipnozo, kasneje jo je nadomestil z analizo sanj in prostimi asociacijami (zdravljenje s pogovorom).



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fars.rtvlo.si%2F2019%2F12%2Fsigmund-freud%2F&psig=AOvVaw3Za6AXnqeeqJpT6-iZrZBE&ust=1616078267870000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjXm_rpxrfvAhWH6gQKHV4hDfwQr4kDegUIARCjAQ



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcommons.wikimedia.org%2Fwiki%2FFile%3AFREUD%2527S_SOFA.jpg&psig=AOvVaw0xRV72SzOJavLq2e-bHhNy&ust=1616078336064000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwj_tbyKx7fvAhWDuKQKHef4A9YQr4kDegUIARCZAQ

Kako pa je s histerijo danes?



Šele okrog leta 1930 je histerija izginila iz medicinske literature. Leta 1952 je Ameriško psihiatrično združenje predlagalo, da se pojem histerije umakne iz medicinskih besedil.

Danes se težave, ki so bile stoletja združene pod pojmom histerija, obravnavajo kot motnje hranjenja, disociativne motnje, epilepsija, psihoze...

Vir: The dark history of hysteria, sneto 11.3.2021

<https://thenib.com/the-dark-history-of-hysteria-23-3b2/>

Lobotomija



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fhr.foreignpharmacydirectory.com%2F4431232-what-was-lobotomy-surgery&psig=AOvVaw2dl4KNfMjDQbEcDRqzGKdx&ust=1616076521186000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKewiQkImpwLfvAhWJyqQKHTBvD50Qr4kDegUIARCSAQ>

Lobotomija je nevrokirurška operacija, pri kateri se prekinejo oz. prerežejo povezave med čelnim režnjem in ostalimi deli možganov.

- **Walter Freeman (ZDA)** – transorbitalna lobotomija
- V 50-ih letih 20. st. zelo priljubljena metoda zdravljenja v ZDA



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.psihoblog.com%2Fklinicka-psihologija%2Fnobel-za-horor-psihijatriju%2F&psig=AOvVaw2dl4KNfMjDQbEcDRqzGKdx&ust=1616076521186000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKewiQkImpwLfvAhWJyqQKHTBvD50Qr4kDegUIARDBAQ>

Elektrokonvulzivna terapija



...a long series of experiments on animals.
Cerletti (1877-1963) tries out ECT in 1938 on a patient
brought to his department in an apparent confusional state.
The subsequent use of ECT in clinics demonstrates
the effectiveness of Cerletti's technique in the treatment
of depression and manic-depressive disorders.

- › 1938- Cerletti in Bini
- › Postopek temelji na povzročanju močnih krčev tako, da pacientom spuščajo v možgane močan električni tok.

Cerlettis first elektroshocks apparatus, sneto 12.3.2021

<http://himetop.wikidot.com/cerletti-s-first-electroshock-apparatus>

Sodobni način zdravljenja : PSIHOTERAPIJA



<https://pixabay.com/illustrations/psychotherapy-psychology-directory-468075/>



<http://revija-svobodnamisel.si/zakaj-je-psihoterapija-tako-uspesna-pri-resevanju-tezav/>

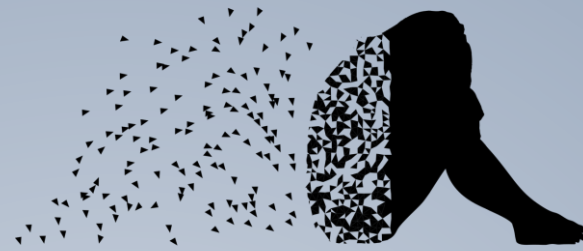
Beseda psihoterapija pomeni "zdravljenje duše".

Psihoterapija – zdravljenje duševnih težav s pomočjo **pogovora** in z uporabo različnih **psihoterapevtskih tehnik in metod**.



Kaj zdravimo?

- › depresija, anksioznost, izgorelost, osebnostne motnje, motnje hranjenja, spanja in spolnosti...
- › neustrezna samopodoba in samovrednotenje
- › težave z obvladovanjem impulzivnosti
- › težave v medosebnih odnosih...
- › akutne krizne situacije
- ›
- › **Psihoterapija kot podpora osebni rasti in razvoju!**



<https://pixabay.com/vectors/mental-health-abstract-anatomy-art-3285625/>



<https://pixabay.com/vectors/fear-anxiety-silhouette-shadow-4750252/>



<https://spelakranjec.com/2016/07/26/motnje-hranjenja-ena-izmed-bolezni-sodobnega-casa/>

Uspešnost in učinkovitost

› Predpogoj za uspešno psihoterapijo je vzpostavitev dobrega odnosa med klientom in psihoterapevtom – **dobra delovna aliansa**.

› strokoven, varen, sočuten, neobsojajoč, zaupen...

› **Odnos je tisti, ki zdravi** in predstavlja model za kakovostnejše odnose v klientovem vsakdanjem življenju!

› Zelo pomembna je tudi **motiviranost in vztrajnost klienta** za delo na sebi.



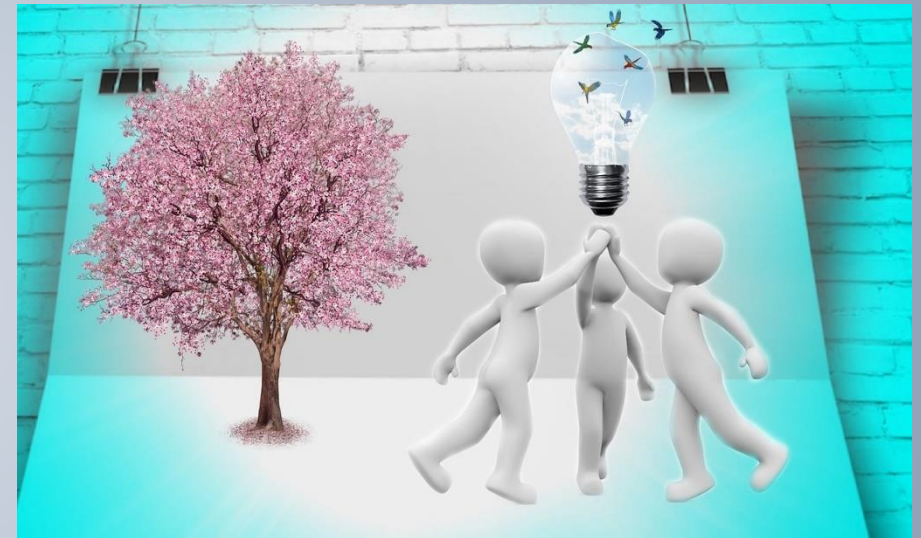
Delo v skupinah

Analiza konkretnih življenjskih situacij.

Kako naj si oseba pomaga?

H komu naj se obrne po pomoč?

Kako bi si ti pomagal/pomagala v podobni situaciji?



<https://pixabay.com/illustrations/joint-project-management-2161493/>

ČUJEČNOST

Pomeni živeti v sedanjem trenutku!



- Zavedanje in neobsojajoče sprejemanje sedanjega trenutka.

Je način zavedanja svojega doživljanja, ki ga spremlja odnos sprejemanja, odprtosti in radovednosti.

Ko smo čuječi je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo.

Zavedamo se svojih misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, brez da bi se poskušali doživljanju izogniti ali ga kakorkoli spreminjati.



Čuječnost je duševna sposobnost vsakega človeka!

"Be where you are; otherwise you will miss your life."

BUDDHA

Praksa čuječnosti

Čuječe zavedanje razvijamo s sistematično in redno prakso različnih tehnik in metod.

Formalne vaje (meditacije):

Minute za **dihanje**

Pregled telesa

Prisotnost in čuječnost v gibanju

Meditacija za povečanje čuječnosti

...

Neformalne vaje:

Opravljanje vsakodnevnih aktivnosti s čuječim zavedanjem, npr. Umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, likanje...



Čuječnost ni le tehnika, ampak proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe.

Čuječnost je preprosta metoda za urjenje uma!

Ne zahteva veliko časa, potrebujemo pa nekaj potrpežljivosti in vztrajnosti!

Učinki prakticanja čuječnosti

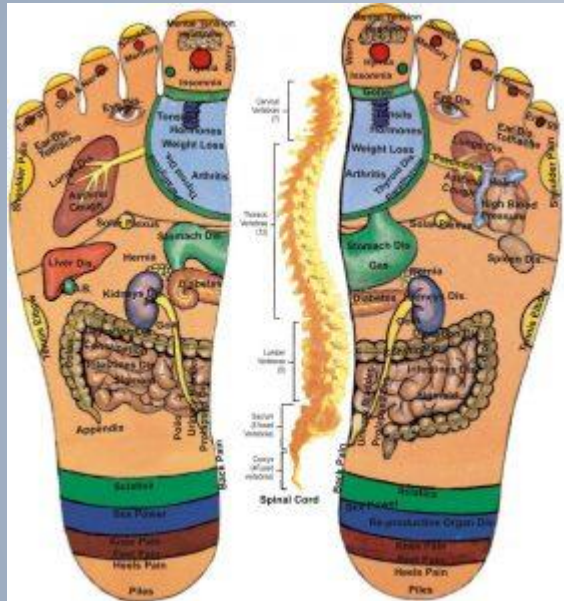


- › Dolgoročna in globoka izkušnja notranje mirnosti, dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe.
- › Zmanjšuje stres, tesnobo, anksioznost in depresivnost.
- › Spodbuja osebni razvoj in omogoča nove izkušnje.
- › Zmanjšuje kronične bolečine in znižuje krvni tlak.
- › Izboljšuje spomin in povečuje koncentracijo.
- › ...



Telesne vaje

Od telesa gre informacija neposredno v možgane. Tako preko telesa lahko vplivaš na svoja čustva in občutke:)



Z nekaterimi tehnikami, kot so joga, meditacija, čuječnost, EFT, taoistične tehnike, braingym, dihalne tehnike ipd., lahko zavestno in ciljno vplivaš na različna območja svojega živčnega sistema in na svoje počutje.



<https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Filon.si%2Frefleksoterapija-stopal%2F&psig=AOvVaw3K0A00jtvnaefyMR-m3Vz1&ust=1616077894559000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEWj3jvm3xbfvAhUlsXEKHTxNDqsQr4kDegUIARDFaQ>

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fgovorise.metropolitan.si%2Fzanimivosti%2Fimate-pogoste-glavobole-poskusite-s-tapkanjem%2F&psig=AOvVaw0aRB6p41apFWPKM4TSrBdc&ust=1616077986498000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwiJz-TjxbfvAhXFVxUIHelOD4EQr4kDegQIARBQ>



Vaja : topotanje z nogami- za pogum in poživitev

- › Predstavljaš si, kako teptaš tla pod seboj.
- › To spodbudi živčne končiče na stopalih, dražljaji pa potujejo do možganov, kjer spodbudijo območja za budnost, moč in pozornost.
- › Kadar si utrujen in brez energije-
topotaj in povrnila se ti bo dobra volja in živahnost.



Vaja : zehanje



- › Zehaj na ves glas, s široko odprtimi usti. To te popolnoma sprosti, tako telesno, kot tudi duševno.
- › Uporabiš lahko med odmorom- da se regeneriraš
- › Ko si napet in čutiš, da stiskaš čeljust- zehanje sprosti čeljust in pomaga proti slabi volji in zagrenjenosti
- › Pred spanjem- za mirno in globoko spanje
- › Zehanje sprošča tudi izločanje serotonina, ki je hormon sreče.
- › Nekateri študije kažejo, da se z zehanjem naši možgani tudi ohlajajo.

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fold.slovenskenovice.si%2Flifestyle%2Fzdravje%2Fko-se-zacne-se-ne-ustavi&psig=AOvVaw0uPthqblT0vrNww8tP2SO&ust=1616078178343000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjX86G_xrfvAhWELowKHU46AuQqr4kDegUIARD1AQ

Vtisi, občutki, mnenja, pripombe ob zaključku delavnice

Napišite kakšen svoj vtis, mnenje, pripombo o delavnici. Ali ste se kaj novega naučili, ste dobili kaj zase, so bila vaša pričakovanja dosežena, ali vas je kaj presenetilo? S kakšnimi občutki, mislimi odhajata iz delavnice?

Delavnica je bila zanimiva, obenem pa sem se naučila veliko novih uporabnih stvari. Nasplošno mi je bila všeč.

Delavnica je bila zelo zanimiva in poučna. Izvedela sem veliko novega, tako o zgodovini, zdravljenju, vajah s katerimi si lahko sami pomagamo...

zanimiva in poučna delavnica zelo lepo pripravljena in mi je bilo všeč, ker ste podali tudi napotke za sprostitev

Delavnica mi je bila všeč, lahko bi si malo manj časa vzeli pri kemijske delu

Delavnica mi je bila všeč, saj sem spoznala nekaj novega. Všeč mi je bilo, ko smo bili razvrščeni v skupine in se pogovarjali, kako lahko rešimo duševne težave, ki se vsakomur lahko pojavijo vsakodnevno.

Pri delavnici sem se naučila, kako sam sebi ali pa drugim pomagati, pri paničnih napadih.

Delavnica mi je bila všeč in zanimiva, obenem pa sem se naučila veliko uporabnih novih stvari.

Delavnica mi je bila zanimiva, saj sem izvedela veliko novih podatkov o duševnem zdravju, kako ga zdravimo.

Delavnica mi je bila zelo zanimiva, ker sem glede duševnih boleznih v preteklosti izvedela veliko novega, sploh mi je bila všeč vaja, kako si sami pomagati, ko se srečamo ob različnih težavah. Je v celoti izpolnila moja pričakovanja, želela bi si le še več treningov, metod, ki jih lahko sami opravljamo vsakodnevno, ko se srečamo s tremo, ko smo v stresni situaciji,...Res super nasveti prof. Jasne, hvala!!!

Delavnica je bila zanimiva. Mislila sem, da bomo izvedli tudi kakšno vajo. Kljub temu je bila poučna, naučili smo se tudi veliko novega.

Naučila sem se, kako si pomagati, če doživim panični napad in kako se spopadati z depresijo.

Delavnica je bila zelo poučna in zanimiva, izvedela sem veliko novega.

Delavnica mi je bila všeč, saj sem izvedela veliko novih in zanimivih podatkov.

delavnica mi je bila zelo všeč, ker je bila poučna in zanimiva.

Delavnica mi je bila zanimiva, bila je zelo poučna. Veliko sem izvedela o preteklosti, ter kako pomagati ljudem z duševnimi motnjami v danih situacijah.

Delavnica mi je bila všeč. Morda bi želela, da bi si več časa vzeli pri temi, kako v takih situacijah pomagati. Sicer sem bila z delavnico zadovoljna.

Delavnica je bila zanimiva, vendar bi želela, da bi izvedeli kako si s težavami pomagati.

Delavnica mi je bila zanimiva in sem se iz nje tudi precej naučila. Želela bi si sicer, da bi bilo za delavnico več časa, da bi si lahko ogledali še ostale stvari.

delavnica se mi je zdela super. Ponovila sem stvari, ki jih že dolgo poznam. Tudi sama sem se borila z paničnimi napadi, motnjami hranjenja in anksioznostjo. Pomembno je, da ni okolica panična in da se tega ne sramujemo. Delavnica je bila super in čestitam profesorjem za odlično opravljeno delo!!

Delavnica mi je bila zanimiva saj sem veliko izvedela o duševnih motnjah

Delavnica mi je bila zanimiva, saj sem s to tematiko kar blizu in sem veliko stvari že od prej poznala. Veliko novega sem se naučila predvsem iz zdravljenja duševnih motenj v preteklosti. Želela bi si mogoče več poudarka kako pomagati najstnikom

Delavnica mi je bila kar zanimiva, zanimivo mi je bilo izvedeti malo kaj so delali že v preteklosti in navčila sem se tudi nekaj zanimivih stvari

meni je bilo zanimivo, saj smo zvedeli veliko novega in videli različne primere zdravljenja v preteklosti..ni me presenetilo, kako so včasih ravnali z bolnimi ljudmi