

Prevenција depresivnog poremećaja suportivnim terapijskim postupcima

VRBAN S.

PUČKO OTVORENO UČILIŠTE ZAGREB, ZAGREB, CROATIA

SAŽETAK:

Koliko je depresija ozbiljan medicinski i javnozdravstveni problem, već dulje vrijeme govore podaci i predviđanja Svjetske zdravstvene organizacije o najčešćim bolestima današnjice. Tako je depresija prije dvadeset godina bila na četvrtom mjestu, a 2020. godine ona će zauzeti visoko drugo mjesto, odmah iza kardiovaskularnih bolesti. Zbog navedenog nužno se nameće potreba za uvođenjem preventivnih programa koji bi donekle spriječili pojavnost depresivnog poremećaja u gotovo svim dobnim skupinama. Zdravstvenim wellnessom u Hrvatskoj bave se stručnjaci različitih profila, zbog čega prevladavaju različita mišljenja vezana uz njegovu učinkovitost i značenje. Wellness je način usvajanja određenih obrazaca ponašanja koji vode k boljem fizičkom, emocionalnom i duhovnom zdravlju, a pomažu čovjeku da uživa u životu (Feder., Fedre. 1998.) Prema Swarbricku (1997.) wellness je stil života koji uključuje dobru ravnotežu životnih navika, primjerice dovoljno sna i odmora, produktivnosti i tjelovježbe što u konačnici utječe na socijalne uloge i s njima povezane aktivnosti. Wellness svakodnevnih aktivnosti konceptualno je usmjeren na organizaciju uobičajenih svakodnevnih aktivnosti, kako bi ih pojedinac mogao provoditi na smislen način koji će mu donijeti zadovoljstvo. Organiziranje svakodnevice doprinosi zdravlju i dobrobiti pojedinca te omogućava izbjegavanje rizičnih čimbenika. Koncept i sam model okupacijskog wellnessa uključuje aktivnosti, vrijednosti i osjećaj kontrole. Wellness terapeut u svom radu naglasak stavlja na procijenu svakodnevnice osobe pri čemu je najveći naglasak na aktivnostima. Aktivnosti se sagledavaju kroz tri pod kategorije: aktivnosti koje su socijalno očekivane, aktivnosti koje promiču zdravlje i služe održavanju zdravlja te aktivnosti slobodnog vremena. Aktivnosti koje su socijalno očekivane (ili pretpostavljene) su one koje pojedinac obavlja u skladu sa svojom životnom dobi. Aktivnosti koje promiču zdravlje vezane su uz brigu o samome sebi. One promiču i održavaju fizičko, mentalno i duhovno zdravlje osobe. Aktivnosti slobodnog vremena pojedinac odabire iz osobnih interesa i vrijednosti, a ne zbog očekivanja okoline. Iz navedenog proizlazi potreba za većim angažiranjem wellness terapeuta čija je uloga puno složenija od saznanja kojima raspolazemo. Wellness terapeut kao član preventivnog tima ima za cilj podučiti pojedinca metodama osobnog razvoja i učenja što u konačnici rezultira promjenama na osobnom planu, usvajanja novih obrazaca adaptiranog ponašanja u skladu sa životnim situacijama što je zasigurno jedna od nezaobilaznih mjera prevencije depresivnog poremećaja.

[HTTP://DX.DOI.ORG/10.17486/GYR.3.2136](http://dx.doi.org/10.17486/GYR.3.2136)