

MENȚINEREA UNEI BUNE SĂNĂTĂȚI MINTALE

Introducere

Factorii de risc sunt acele caracteristici, variabile, întâmplări care, prezente la un anumit individ, fac mai probabilă dezvoltarea unei tulburări de către individul respectiv, și nu de către o altă persoană selectată la întâmplare. Pentru a putea fi considerată factor de risc, variabila trebuie să preceadă declanșarea/apariția tulburării. Totuși, factorii de risc nu sunt statici. Ei se pot schimba în funcție de faza dezvoltării sau de apariția unui nou factor stresant în viața unei persoane, deoarece pot proveni din interiorul individului, al familiei, al comunității sau al instituțiilor.

Factorii de risc sunt variabile biologice, psihologice sau socio-culturale care cresc probabilitatea dezvoltării unei tulburări și anticipează declanșarea ei. Pentru fiecare tulburare mintală este probabil să existe mai mulți factori de risc, care sunt combinați într-un lanț complex de cauzalitate. Unii dintre factori pot fi mai importanți decât alții, iar interacțiunea dintre ei poate fi adițională.

Unele riscuri, precum genul și istoria familială sunt invariabile, adică nu sunt predispuse la schimbare. Alți factori de risc, precum lipsa sprijinului social, inabilitatea de a citi și expunerea la evenimente intimidante pot fi modificate prin intervenții strategice și puternice.

Există factori de risc suspecți că pot declanșa boala, dar și factori despre care

se crede că pot micșora impactul primului tip de risc. Dacă intervențiile preventive reușesc, cantitatea de risc scade, factorii de protecție cresc, iar probabilitatea declanșării potențialei probleme va scădea la rândul ei.

Lucrurile importante despre factorii biologici care ar trebui reținute

În primul rând, influențele biologice nu sunt în mod necesar sinonime cu influențele genetice sau cu moștenirea genetică. Anormalitățile biologice ale sistemului nervos central care influențează comportamentul, gândirea sau sentimentele pot fi cauzate de răni, infecții, nutriție sărăcăcioasă, expunere la substanțe toxice, precum plumbul din mediu. Aceste anormalități nu sunt moștenite. Tulburările mintale cu cea mai mare probabilitate de a avea componente genetice sunt autismul, tulburarea bipolară, schizofrenia și deficitul de atenție/hiperactivitate (ADHD) (Institutul Național de Sănătate Mintală).

În al doilea rând, este greșit să presupunem că factorii biologici și de mediu sunt independenți unul față de celălalt, când, de fapt, ei interacționează. De exemplu, experiențele traumatice pot face ca schimbările biologice să persiste. Copiii cu un comportament bazat pe factori biologici își pot modifica mediul.

De exemplu, copiii cu greutate mică la naștere care suferă de deteriorări

susținute la nivelul creierului și devin astfel extrem de iritabili, pot schimba comportamentul celor care au grijă de ei într-un mod care afectează abilitatea acestora de a asigura o îngrijire propice. Astfel, este cunoscut faptul că un număr de factori de risc biologici exercită efecte importante asupra structurii și funcționării creierului și de aceea măresc probabilitatea de a dezvolta tulburări mintale.

Factori de menținere a sănătății

O stare bună a sănătății este influențată de mulți factori, incluzând moștenirea genetică, întâmplările vieții, capacitatea individuală de a face față dificultăților și nivelurile de suport social, precum și factori legați de **cazarea** potrivită, angajare, stabilitatea financiară și un bun acces la sistemul de sănătate.

Genul are un impact semnificativ asupra sănătății mintale și asupra vulnerabilității față de problemele de sănătate mintală. Femeile sunt supuse unui risc crescut de depresie și anxietate, de tulburări alimentare și auto-rănire. Rata sinuciderilor este de patru ori mai mare în rândul bărbaților, decât în rândul femeilor, iar acesta diferență este în creștere.

Rasismul, precum și alte forme de discriminare, afectează de asemenea sănătatea mintală și pot reprezenta cauze ale problemelor de sănătate mintală. Sănătatea mintală nu este o simplă caracteristică a indivizilor: școli, cartiere, organizații sau grupuri specifice de oameni; de exemplu, refugiații pot avea un nivel scăzut de sănătate mintală ca urmare a sărăciei, privării, excluderii, izolării sau statutului social scăzut.

Sănătatea mintală este relaționată cu toate celelalte aspecte ale sănătății; de exemplu, boala cronică, șomajul, abuzul de substanțe, violența pot fi factori de risc sau variabile care ar putea

declanșa problemele de sănătate mintală. Totuși, unii dintre acești factori pot avea de asemenea legătură cu consecințele problemelor de sănătate mintală (ex: depresia poate conduce la abuzul de substanțe, care, la rândul său, poate conduce la cancer de plămâni sau de ficat).

Strategia de prevenție

Prevenția nu se concentrează numai pe riscurile asociate cu o anumită boală sau problemă, ci și cu factorii de protecție. Factorii de protecție îmbunătățesc reacția unei persoane față de anumite întâmplări din mediu obținându-se un rezultat adaptabil (Rutter, 1979). Asemenea factori, care se pot găsi în interiorul individului, al familiei sau al comunității, nu permit în mod necesar o dezvoltare normală în lipsa factorilor de risc, dar pot constitui o diferență substanțială asupra influenței exercitate de factorii de risc.

Multe dintre problemele de sănătate mintală, mai ales în copilărie, conțin unii dintre aceiași factori de risc pentru declanșarea inițială, așadar, țintirea acelor factori poate aduce beneficii în multe arii. De asemenea, unii dintre factorii individuali de risc pot conduce la o stare de vulnerabilitate în care alți factori de risc să aibă un efect mai puternic. De exemplu, greutatea scăzută este un factor de risc general care poate avea multiple consecințe fizice și psihice; totuși, în combinație cu un mediu social de mare risc, are consecințe mai reduse. Acumularea factorilor de risc mărește, de obicei, probabilitatea de declanșare a bolii, dar prezența factorilor de protecție

poate atenua acest lucru în grade diferite.

Strategia de prevenție are rolul de a schimba riscurile care sunt cel mai ușor și mai rapid supuse intervenției. De exemplu, poate fi mai ușor să împiedici un copil să adopte un comportament deviant și să se izoleze de colegi, modificând mediul său de clasă și crescându-i performanța școlară, decât să îi schimbi mediul de acasă unde există probleme de căsnicie și consum de droguri.

Factori de risc și de protecție

Factori de risc individuali

moștenire genetică
afecțiuni prenatale ale creierului
răni cauzate la naștere
greutate scăzută și complicații la naștere
sănătate precară în copilărie
atașament ezitant la bebeluș/copil
inteligență scăzută
temperament dificil
boală cronică
aptitudini sociale scăzute
considerație de sine scăzută
sentiment de înstrăinare
abuz fizic, sexual și emoțional
boală fizică/handicap

Factori de prevenție individuali

temperament bun
nutriție adecvată
atașament față de familie
performanță școlară
aptitudini de rezolvare a problemelor
abilitate de a lua decizii importante
competențe sociale

aptitudini sociale
bună modalitate de a face față problemelor
optimism
conduită morală
valori
opinii pozitive despre sine
bună sănătate fizică

Factori de risc familiali

probleme în relația dintre părinți
conflict între părinți și copii
supervizare și monitorizare scăzută a copilului
slabă implicare a părinților în activitățile copilului
neglijare în copilărie
critică din partea părinților/a partenerilor
violența și lipsa armoniei în familie
șomaj pe termen lung al părinților
delincvența părintelui
abuz de substanțe din partea părinților
tulburări psihice ale părinților
o disciplină dură sau inconstantă
izolare socială
experimentarea refuzului
lipsa căldurii și a afecțiunii
divorț și despărțiri
îngrijirea unei persoane suferinde/cu o dizabilitate
dispariția unui membru al familiei

Factori de prevenție familiali

părinte grijuliu
afecțiune părintească
atașament puternic față de familie
armonie familială
familie stabilă
abilități părintești puternice
responsabilitate în cadrul familiei (pentru copil sau adult)
relație de suport cu un alt adult (pentru un copil sau un adult)
norme familiale și moralitate crescută

Factori culturali și comunitari

intimidarea și respingerea de către colegi la școală
violența și infraționalitatea în cartier
densitatea populației și condițiile de cazare
lipsa de servicii de sprijin incluzând transport, cumpărături, facilități recreative

Factori de prevenție culturali și comunitari

simțul apartenenței la comunitatea locală
oportunități de a înregistra succese și recunoașterea performanței
implicarea alături de o altă persoană importantă (partener/mentor)
atașament față de comunitate și crearea de rețele
participarea în grupuri locale puternică identitate culturală și mândrie etnică
norme ale comunității/culturale împotriva violenței
acces la facilități recreative

Factori de risc instituționali

șomajul, lipsa unei locuințe
sărăcie/insecuritate economică
nesiguranța slujbei
accident la locul de muncă
relații nesatisfăcătoare la locul de muncă
traul într-o instituție de îngrijire sau un cămin pentru bătrâni
război sau dezastre naturale
dezavantaj socio-economic
discriminare socială sau culturală
traul într-o zonă cu o rată înaltă de dezorganizare și cu școli inadecvate

Factori de protecție instituționali

siguranță economică

acces la servicii sociale și de sănătate adecvate
acces la serviciile de intervenție în criză în momentele de cotitură sau de tranziție în viață
acces la serviciile de suport
lipsa stigmei în procedurile legale și în instituții

