

## **Bibliografie**

1. Keck P., Pope H., Cohen B. et al. *Risk factors for neuroleptic malignant syndrome*. // Arch Gen Psychiatry 1989; 46: 914-8.
2. Gelenberg A. *A prospective study of neuroleptic malignant syndrome in a short-term psychiatric hospital*. // Am J Psychiatry 1988; 145: 517-8.
3. Keck P., Pope H.G., Mc Elroy. *Declining frequency of neuroleptic malignant syndrome in a hospital population*. // Am J Psychiatry 1991; 148: 880-2.
4. Delay J., Deniker P. *Drug-induced extrapyramidal syndromes*. // Handbook of clinical neurology. New York, 1968; 6: 248-66.
5. Малин Д.И., Козырев В.Н., Недува А.А., Равилов Р.С. *Злокачественный нейролептический синдром: критерии диагностики и принципы терапии*. // Соц. и клин. психиатр. 1997; 7(1): 76-81.
6. Цыганков Б.Д. *Клинико-патогенетические закономерности развития фебрильных приступов шизофрении и система их терапии*. М. И.А."Норма" 1997; 232.
7. Hermesh H., Aizenberg D., Weizman A. *A successful electroconvulsive treatment of neuroleptic malignant syndrome*. // Acts psychiatScand 1987; 75(3): 287-9.

## **SĂNĂTATE MINTALĂ MASURI DE PSIHOIGIENA MINTALĂ**

**Liudmila Timofti**

(Coordonator științific – dr. în medicină, asistent universitar Inga Deliv)

Catedra Psihiatrie, Narcologie și psihologie medicală USMF „Nicolae Testemițanu”

### **Summary**

#### ***Mental health hygiene phyho mind and measures***

The work is devoted to prevent mental illness, prevention in some groups of risk. It focuses on decreasing incidence and prevalence of mental illness, increasing life quality, obtaining remission, healing of patients, decreasing the number of invalidity.

Importance of promoting the mental health in different age categories, the complexity of this concept. Mental health as a public health problem, directions of intervention are the main objectives of this article.

### **Rezumat**

Lucrarea este consacrată profilaxiei bolilor mintale, preîntâmpinarea în unele grupe de risc. Diminuarea incidenței și prevalenței bolilor psihice, creșterea calității vieții, Obținerea remisiunilor, vindecării a bolnavilor, scăderea numărului de invaliditate.

Importanța, promovarea sănătății mintale la diferite categorii de vârstă, complexitatea acestui concept. Sănătate mintală ca problemă de sănătate publică, direcții de intervenții.

### **Actualitatea temei**

Sănătatea mintală, profilaxia bolilor mintale considerăm că este necesitatea și importanța de mare valoare pentru întreaga populație, nu numai din R. Moldova dar și de pe întreg glob.

Este anume problema ce ține de persoana cu o boală mintală care este o categorie a populației cu o poziție evident dezavantajată față de alte categorii de oameni, aceasta fiind ca una din problemele majore și ea poate fi soluționată numai prin efortul comun al tuturor oamenilor de bună credință din domeniile: politică, social, afaceri, știință, cultură.

Gradul de civilizare a societății în mare măsură este determinată de atitudinea față de aceste persoane ce au un handicap mintal. Crearea condițiilor pentru educație și învățământ, adaptare socio-profesională și integrare socială a persoanelor respective constituie și un obiectiv principal al oricărui stat și a comunității mondiale în general.

Tema mai poate fi actuală și prin stringenta diferențiere a persoanelor cu boala mintală, care este determinată de particularitățile individual-tipologice a persoanelor anormale și asigură realizarea maximală a posibilităților de cunoaștere a acestora. Diferențierea persoanelor cu handicap mintal este o problemă fundamentală a științei defectologice, o acțiune complexă care se realizează interdisciplinar (medicină, psihologie, pedagogie, etc.) axându-se pe particularitățile dezvoltării psihofizice individuale.

### **Obiectivele lucrării**

- diminuarea incidenței și prevalenței bolii psihice;
- ameliorarea severității problemelor secundare bolilor psihice (funcționarea socială slabă, comorbiditate);
- dezvoltarea serviciilor de îngrijiri;
- protejarea drepturilor suferinzilor de afecțiuni psihice;
- acțiuni de advocacy pentru creșterea toleranței față de suferința psihică;
- creșterea calității vieții;

### **Materia și metode**

Au fost selectate date bibliografice ce țin de sănătatea mintală, rolul acesteia în viața noastră cotidiană, importanța promovării profilaxiei bolilor mintale la toate categoriile de vârstă.

### **Rezultate și discuții**

Normalitatea, *sănătatea mintală*: o vastă sinteză, o rezultată complexă a unei mulțimi de parametri ai vieții organice și sociale, în echilibru dinamic, ce se proiectează pe modelul genetic al existenței individuale, nealterat funcțional și morfologic, în istoria sa vitală. Manifestarea acestei stări de sănătate ar fi existența unei judecăți și a unei viziuni realist-logice asupra lumii, dublate de existența unei discipline psihologice și sociale, pe fundalul bucuriei de a trăi și al echilibrului introversie- extroversie. Limita normal-patologic este extrem de complicată, interferențele și imixtiunile celor două domenii fiind un imprezibil labirint. Nici un univers nu este mai greu de analizat decât psihismul și nici o nebuloasă mai complicată decât individul, orice încercare de standardizare, așa cum arătam, lovindu-se de un previzibil eșec. “ viața îngrădită în libertatea ei” (Karl Marx), înțelegând prin aceasta, nu numai aspectele strict biologice, ci și pe cele sociale și existențiale, o ilustrație particulară în psihiatrie magistral formulată de Henri Ey care arată CĂ BOLNAVUL MINTAL ESTE PRIVAT ATÂT DE LIBERTATEA EXTERIOARĂ CÂT ȘI DE CEA INTERNĂ.

Igiena mentală este știința care promovează sănătatea mentală și previne apariția bolii mentale prin aplicații ale psihologiei și psihiatriei. O altă definiție a igienei mentale vine din partea unuia dintre fondatorii Asociației Americane de Psihiatrie (American Psychiatric Association), pe numele său Isaac Ray, care considera igiena mentală ca fiind o artă, arta de a proteja mintea de incidentele și influențele care i-ar putea inhiba sau distruge energia, calitățile și dezvoltarea.

Considerăm și noi igiena mentală o artă, deși, la prima vedere, alăturarea celor două cuvinte „igienă” și „artă”, poate părea cel puțin nepotrivită. Însă, printr-o aprofundare a semnificațiilor, observăm că aparența de nepotrivire provine dintr-o folosire accentuată (și îndelungată) a unor sensuri și ignorare a altora. Nașterea, creșterea și educarea în condiții favorabile de existență reprezintă garantul dezvoltării unui sistem psihic sănătos și perfect funcțional, capabil să-și creeze metode proprii de protecție și adaptare față de asaltul stimulilor din lumea exterioară, precum și metode specifice de reconfigurare și restructurare a stimulilor din interior. Însă, condițiile favorabile de existență presupun prezența unor anumiți factori care, deși expectați în astfel de împrejurări, sunt rar întruniți: o atmosferă familială caldă și iubitoare, părinți echilibrați, bine adaptați și integrați în mediul socio-profesional, având bagajul necesar de cunoștințe referitoare la creșterea și educația copilului, capabili să țină pasul cu schimbările și provocările pubertății, ei înșiși având bine dezvoltate deprinderile sanogenetice de igienă

mentală. La cât de rară este această constelație de factori, am putea considera astfel de condiții ca fiind unele ideale, care constituie excepția și nu regula în desfășurarea vieții familiale.

Ca și adulții, *adolescenții* pot avea probleme de sănătate mintală care să le afecteze modul cum gândesc, simt și acționează. Aceste probleme sunt reale și dureroase. Pot duce la abandonarea școlii, la conflicte familiale, consum de droguri, violență și suicid. Problemele de sănătate mintală limitează adesea abilitățile curente sau viitoare ale tinerilor de a fi „productivi”. De asemenea, aceste probleme pot fi foarte costisitoare pentru familie, comunitate și pentru sistemul de îngrijire de sănătate mintală. Uneori, o persoană tânără are o problemă de sănătate mintală care îi afectează sever abilitatea de a „funcționa” acasă, la școală sau în comunitate. Acestui adolescent se spune că are o „serioasă tulburare emoțională”. De obicei, dereglările emoționale și comportamentale continuă timp de un an sau chiar mai mult. În anumite cazuri, aceste tulburări se manifestă pentru o perioadă scurtă de timp, dar pot fi deosebit de severe și pot lăsa urme adânci dacă nu sunt tratate. Mulți dintre tinerii cu probleme de sănătate mintală care au nevoie de ajutor, nu îl primesc. Cel mai adesea, problemele de sănătate mintală ale adolescenților nu sunt recunoscute și ajutorul adecvat nu poate fi oferit. Stigmatul care însoțește problemele de sănătate mintală îi împiedică pe mulți oameni să ceară ajutor. De asemenea, el provoacă izolarea și discriminarea multor tineri și a familiilor lor. Faptul că un părinte apelează la un specialist - un medic psihiatru, un psiholog - nu înseamnă că el sau copilul său sunt nebuni! Vorbim despre această perioadă deoarece considerăm că trebuie de început a se pune în discuție profilaxia bolilor mintale, promovarea modului sănătos mintal încă din copilărie.

Profilaxia bolii mintale în cele 3 etape de bază

1. *Profilaxia primară* se ocupă cu prevenirea, împiedicarea apariției îmbolnăvirilor psihice, asigurând reducerea incidenței bolilor psihice, scăderea numărului de cazuri noi de îmbolnăvire. În paralel cu psihoigiena formează diferite mijloace constructive generale: pentru sănătate, călirea fizică, călirea morală, măsuri medico-sociale de tip investigații prenatale, cum ar fi amniocenteza, imunizări cu vaccinuri împotriva infecțiilor, vindecarea infecțiilor cu antibiotice. Se i-au măsuri legislative: controlul toxinelor industriale, a circuitului medicamentelor și drogurilor, limitarea consumului de alcool sau cum este mai modern “*Scrimingul alcoolismului*”. Această metodă numită și detecția precoce este o problemă de sănătate publică și una dintre schimbările majore ale medicinei din ultimele decenii. Ea a apărut o dată cu modificarea strategiei de depistare a cancerului de sân, a diabetului, hipertensiunii arteriale în stadii cât mai precoce. Cercetările din ultimii ani au dezvoltat metode ieftine și eficiente de identificare și management al consumului de alcool sau a problemelor determinate de aceasta – detecția și intervenția scurtă – “*early detection*” și “*brief intervention*”[2; 5]. La fel în profilaxia primară sunt necesare măsuri educative, sanitare, schimbarea stilului de viața și a obiceiurilor negative; măsuri sociale cu depistarea factorilor de risc și a grupurilor de populație cu risc crescut de îmbolnăvire.

2. *Profilaxia secundară* are ca scop obținerea vindecării sau a remisiunilor de calitate la un număr cât mai mare de bolnavi, cu alte cuvinte, scăderea prevalenței bolilor mintale (care este scopul de bază medicilor psihiatri).

Sunt câteva etape:

1. depistarea precoce a tulburărilor psihice;
2. tratament adecvat, precoce;
3. profilaxia recăderilor îmbolnăvirilor psihice, prevenirea apariției unor noi episoade de boală:

3. *Profilaxia terțiară* are ca scop aprecierea probabilității declanșării unor simptome psihopatologice și prevenirea lor, scăderea invalidității bolnavilor cu tulburări psihice. La fel trebuie de împiedicat agravările bolilor psihice prin diverse măsuri de reabilitare, readaptare și resocializare. În termenul de *recuperare* se are în vedere ameliorarea sau vindecarea deficiențelor psihice. Scopul de recuperare este îmbunătățirea capacității de muncă și a valorilor sociale a bolnavului. Comisia internațională de recuperare a deficiențelor profesionale a stabilit niște obiective ale procesului de recuperare

1. Încadrarea în câmpul de muncă;
2. Antrenamente profesionale;
3. Plasarea profesională protejată;
4. Munca la domiciliu;
5. Prevenirea deficienței permanente.

Tot la etapa de recuperare se utilizează diferite metode de tratament biologic, psihoterapeutic, (în recuperarea socială, profesională, familială) se folosește terapia ocupațională: ergoterapia, activități profesionale protejate.

*Sănătate mintală ca problemă de sănătate publică, direcții de intervenții.* Elaborarea și punerea în practică a unui program de promovare a sănătății mintale interesează, în egala măsură, toate instituțiile și compartimentele societății, indiferent de orientarea lor predominant medicală, economică, culturală sau socială, ceea ce impune concentrarea eforturilor atât pentru asigurarea condițiilor optime, necesare dezvoltării armonioase a personalității, cât și pentru neutralizarea factorilor ce ar putea să o influențeze nefavorabil [3]. Programele de promovare a sănătății mintale vor fi eficiente dacă vor fi îndeplinite câteva condiții:

- cunoașterea morbidității prin boli psihice, posibila prin efectuarea unor studii epidemiologice și analiza incapacității temporare de muncă, a invalidității;
- cunoașterea factorilor de risc în îmbolnăvirile psihice și a etiopatogeniei, realizabilă prin cercetări nemijlocite în diverse domenii de activitate și colaborare interdisciplinară;
- aprecierea dinamicii morbidității pe viitor, pe baza actualei morbidități, a tendinței fenomenelor demografice, direcțiilor de dezvoltare socială;
- cunoașterea posibilităților actuale, disponibile, de influențare a sănătății mintale și a îmbolnăvirilor;
- evaluarea necesităților de intervenție;
- conceperea unor programe specifice, cu obiective pertinente și clar delimitate pe baza cărora să fie structurate etape și acțiuni concrete;
- colaborarea intersectorială – sistem medical, școala, familie, biserică, autoritate publică, comunitate.

### **Concluzie**

Necesitatea de implicare a tuturor sistemelor (socială , culturală, medicală, economică), este nu am zice necesară ci obligatorie pentru punerea în practică a unor programe clar determinate în direcția sănătății mintale. Pentru ca fiecare individ cu dereglare psihică să aibă capacitatea de a produce și de a tolera tensiuni suficient de mari, de a le reduce într-o formă satisfăcătoare pentru individ; capacitatea de a organiza un plan de viață care să permită satisfacerea periodică și armonioasă a majorității nevoilor și progresul către scopurile cele mai îndepărtate; capacitatea de adaptare a propriilor aspirații la grup; capacitatea de a-și adapta conduita la diferite moduri de relații cu ceilalți indivizi; capacitatea de identificare atât cu forțele conservatoare cât și cu cele creatoare ale societății. (Lagache D., Hartman și Murray).

### **Bibliografie**

1. Angheluță V. *Psihiatrie Preventivă*. București 1986
2. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistic manual of mental disorders*. 4 Ed, Washington DC, American Psychiatric Association, 1994
- 3 Constantin Enachescu. *Tratat de igienă mintală*. Editura Polirom, Iasi 2004
4. D.Prelipceanu, R.Mihailescu, R.Teodorescu. *Tratat de igienă mintală*. vol1, Editura Enciclopedica, Bucuresti, 2000
5. M.Sadock, V.Sadock. *Comprehensive textbook of psychiatry*. Editia a 8, Ed. Lippicott Williams and Wikins, Philadelphia, 2004
6. M.Gelder, J.Lopez-Ibr, N. Adreasen. *New oxford Textbook of Psychiatry*. Oxford University Pres, New Yorc, 2000

7 .N.Oprea, A. Nacu, V.Oprea. *Psihiatrie*. Universitatea de Stat de Medicina și Farmacie “N. Testimitanu”, Catedra Psihiatrie, Narcologie și Psihologie Medicinala-CH:CEP Medicina, 2007

8. Tiberiu Mircea. *Tratat de psihopatologie a copilului si adolescentului*. Editura Artpres, Timișoara 2004