

A cardboard box is positioned at the top center, with several colorful streamers (rainbow colors) emerging from its sides and looping around the bottom half of the cover. The background is a solid light brown color.

Благица Ваниќ
Фросина Илијевска
Марија Хана Трајкоска

МУДРО ЖИВЕЕЊЕ

Прирачник за јакнење на отпорноста
во менталното здравје на лицата
во трета доба



За издавачот Енкеледа Стефановска

Главен уредник Ирена Пиперевски

Copyright © Благоица Ваниќ, Фросина Илијевска,
Марија Хана Трајкоска, 2023

Copyright © АД ВЕРБУМ, 2023

ГЕШТАЛТ-ЗДРУЖЕНИЕ НА МАКЕДОНИЈА - КОНТАКТ

Сите права се заштитени. Ниту еден дел од ова издание не смее да биде препечатуван, копиран или објавуван во која било форма или на кој било начин во електронските или печатените медиуми, без писмена согласност од издавачот.

Благица Ваниќ, Фросина Илијевска,
Марија Хана Трајкоска



МУДРО ЖИВЕЕЊЕ

Прирачник за јакнење на отпорноста во менталното
здравје на лицата во трета доба



СКОПЈЕ, 2023

СОДРЖИНА:

ПРЕДГОВОР	6
ВОВЕД- ПРЕДИЗВИЦИ НА ЛИЦАТА ВО ТРЕТА ДОБА	8
МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ И ОТПОРНОСТА НА ЛИЦАТА ОД ТРЕТА ДОБА	10
Емоционалната состојба на лицата во трета доба	19
Деменција	22
Третман на деменција	30
Психолошки третман со лицата со деменција	31
Состојба на деменција од гешталт-перспектива	31
Менталното здравје и резилентноста на лицата кои се грижат за лицата од трета доба	34
Потреби поврзани со менталното здравје на лицата од трета доба и нивните негуватели	36
Резултати од истражувањето на потребите на негувателите	36
Резултати од истражување на потребите на лицата во трета доба	39
Реализирани активности на работилниците	42
УПРАВУВАЊЕ СО СТРЕСОТ	57
Физиологија на стресот	57
Соочување со стресот	60
Социјална поддршка	60
Локус на контрола	61

Цврста личност	62
Како можам подобро да управувам со стресот?	62
ПРЕВЕНЦИЈА И СПРАВУВАЊЕ СО СТРЕС	65
Стрес-менаџмент програми во организацијата	66
Менаџирање на стресот на работното место	68
Техники на позитивно мислење	69
Зголемување на свесноста	70
Рационално мислење	71
Позитивно мислење и откривање избори	72
Техника на анализа на работата	74
Водење стрес-дневник	76
Анализа на стрес-дневник	78
Дванаесет начини за управување со стресот во текот на работниот ден	79
Справување со анксиозноста	80
Лична изјава за визија	82
Закрепнете, рефокусирајте, регенерирајте	82
Менаџирање на конфликти	83
Фази во конфликтот	84
Разрешување на конфликтот	85
Асертивност	88
Како да бидете ефикасно асертивни	89
КРАТКА БИОГРАФИЈА	90
РЕФЕРЕНЦИ, КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА	93

ПРЕДГОВОР

Овој прирачник е резултат на повеќемесечна работа и истражување за менталното здравје на лицата од трета доба, како и нивната резилентност (отпорност). На почетокот на проектот „Мудро живеење“, кој беше финансиран од Црвениот крст на Република Северна Македонија, се реализираа онлајн и теренско истражување во период од 2.2.2023 до 31.3.2023 за утврдување на моменталната состојба на менталното здравје на лицата во трета доба, како и нивните потреби и услуги во поглед на подобрување на квалитетот на живот. Во ова истражување беа вклучени и лицата кои се грижат за нив, како што се нивните деца и негувателите што се грижат за нив во домашни услови или, пак, во установа за згрижување стари лица. Врз основа на резултатите од истражувањето, беа спроведени 6 работилници од кои 4 со лицата од трета доба и 2 работилници со лицата кои се грижат за нив, односно со негуватели, медицински работници и стручен тим. Работилниците беа спроведени во Приватната установа за социјална заштита на стари лица „Олимпија“. Овие работилници се реализираа под соодветни услови, каде што беа обезбедени безбедност и доверба. Од спроведеното истражување се покажа дека лицата кои се грижат за лица од трета доба имаат поголема потреба од поддршка во однос на грижата за нивното ментално здравје, како и дека имаат потреба од повеќе време за себе, но и за одржување на нивниот социјален живот. Кај лицата од трета доба видливи беа чувствата на беспомошност и безвредност. Подетално за спроведеното истражување и добиените резултати ќе најдете во вториот дел на овој прирачник.

Прирачникот содржи воведен дел за луѓето од трета доба и предизвиците со кои се соочуваат, како и нивното моментално ментално здравје и колку им е важна грижата за истото. Во вториот дел од прирачникот ќе бидат објаснети спроведеното истражување, работилниците што беа реализирани со лицата од трета доба и со негувателите, како и детално обработените резултати и нивна презентација. Третиот дел од прирачникот содржи опис на спроведени активности, како и дополнителни

практични алатки и методи. Вклучен е и прилог со насоки за менаџирање на стресот, како и фидбек и евалуација од учесниците.

Податоците од овој прирачник се добиени врз основа на спроведено истражување, но и на искуството на психолози и психотерапевти кои го имаат стекнато при работа со лица од трета доба.

ВОВЕД- ПРЕДИЗВИЦИ НА ЛИЦАТА ВО ТРЕТА ДОБА

Лицата од трета доба (возраст над 65 години) се соочуваат со четири категории животни промени во периодот во кој се наоѓаат.

1. Првата категорија се здравствените промени со кои се соочуваат лицата од трета доба. Тука спаѓаат:
 - Појава на срцеви заболувања
 - Покачен шеќер и холестерол
 - Мозочни удари
 - Дијабет
 - Појава на деменција и други невролошки нарушувања
 - Ослабнати вид и слух
2. Втората категорија се психолошките и когнитивните промени. Тука спаѓаат:
 - Појава на депресија
 - Појава на чувство на осаменост
 - Појава на чувства на беспомошност и безвредност
 - Појава на вознемиреност
 - Тешкотии со помнењето
 - Променливо расположение и раздразливост
 - Претерано размислување за минатото и иднината
 - Намалена способност за адаптирање на нова ситуација
 - Појава на страв од иднина
 - Тешкотија во прифаќањето на моменталната состојба во која се наоѓа
 - Тешкотија со соочување со смрт на блиски роднини и пријатели

- Појава на чувство на себичност
3. Третата категорија се физички тешкотии. Тука спаѓаат:
- Болки во мускулите
 - Тешкотии во движењето
 - Тешкотии при одржувањето лична хигиена
 - Тешкотии при правење лесни вежби и движења
 - Појава на болки во зглобовите
 - Тешкотија при извршување на секојдневните обврски
4. Во четвртата категорија се социјалните тешкотии, во кои спаѓаат:
- Изолираност
 - Немоžност за запознавање нови пријатели
 - Губење работни обврски во текот на денот
 - Појава на чувство дека на другиот му пречам
 - Намалена способност за остварување комуникација
 - Појава на неразбраност од околината
 - Намалена способност за вербална комуникација
 - Страв од напуштање на безбедната средина, како што е нивниот дом

Товарот од соочување со сите овие промени и тешкотии е навистина голем, особено ако лицето од трета доба претходно имал исполнет социјален живот. Сите овие тешкотии и промени кои се случуваат влијаат врз отпорноста на личноста и врз појавата на депресивни симптоми и чувства на осаменост и беспомошност. Поддршката е многу важна за лицата од трета доба, како од нивното семејство така и од стручни лица. Потребна им е поддршка за да го надминат тешкиот период во кој се наоѓаат, но и да најдат начини за справување со тешкотиите со кои се соочени и при тоа зајакнување на нивната отпорност.