



Rëndësia e shëndetit mendor në parandalimin dhe menaxhimin e SKJ-ve

Dr.Shukrije Statovci Mr.Sci
Psikiatër

2023

Çka janë SKJ?



- Sfida kryesore me të cilën ballafaqohet mjekësia e ditëve të sotme përfshin Sëmundjet Kronike Jo-Ngjitëse (SKJ)
- SKJ janë shkaku kryesor i vdekjes në mbarë botën dhe në përqindje të madhe përgjegjëse për vdekshmëri të parakoshme
- SKJ janë shkaktar i rreth 71% të vdekjeve në mbarë botën (2019)
- 82% e 16 milionë njerëzve që kanë vdekur para moshës 70 vjeçare kanë ndodhur në vendet me te të ardhura të ulëta dhe të mesme (2021)
- OBSH përkufizon SKJ si sëmundje që nuk mund të transmetohen , kanë karakter kronik dhe natyrë progresive

Shëndeti mendor (SHM) dhe SKJ

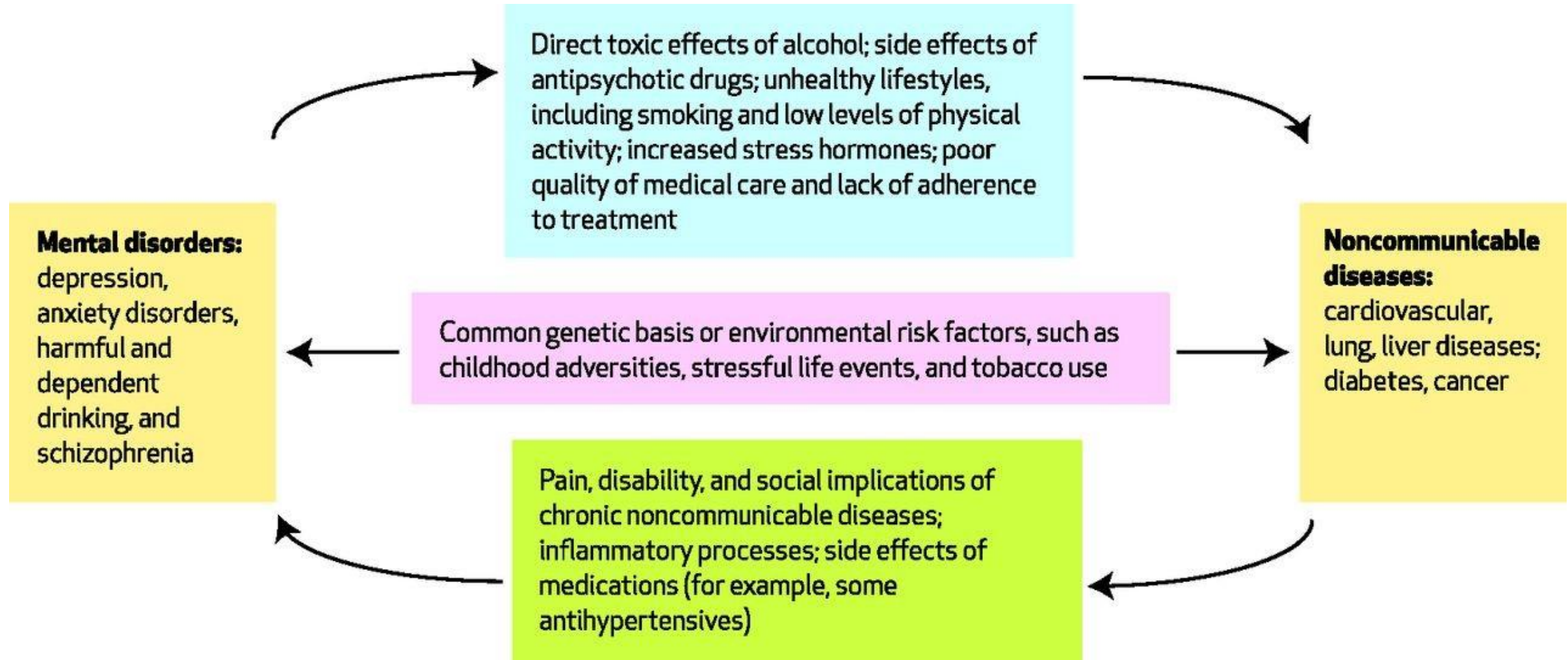


- Shëndeti mendor përfshin mirëqenien tonë emocionale, psikologjike dhe sociale
- Ndikon në mënyrën sesi mendojmë, ndjehemi dhe veprojmë
- Gjithashtu ndihmon në përcaktimin se si ne trajtojmë stresin , mënyrën se si hyjmë në ndërveprim me të tjerët dhe mënyrën se si bëjmë zgjedhjet tona
- Dimenzioni pozitiv i SHM është theksuar në përkufizimin e shëndetit sipas OBSH
- Sipas këtij përkufizimi: **“Shëndeti është një gjendje e mirëqenies së plotë fizike, mendore, sociale dhe jo thjesht mungesë e sëmundjës apo dobësi”**

Shëndeti mendor (SHM) dhe SKJ



- Hulumtimet epidemiologjike kanë gjet lidhje sinjifikante mes SKJ dhe çrregullimeve të zakonshme mendore
- SKJ dhe çrregullimet mendore shpesh shfaqen bashkë
- P.sh. Sëmundjet mendore dhe SKJ mund të kenë faktorë të përbashkët të rrezikut mjedisor mënyrën e jetesës jo të shëndetshme dhe trajtimet për një të gjendje mund të kenë efekte anësore që rrisin rrezikun e një gjendjeje tjetër.



Katër sëmundjet kryesore dominuese në vdekshmërinë dhe sëmundshmërinë me SKJ:

- Sëmundjet kardiovaskulare (përfshirë sëmundjet e zemrës dhe goditjen në tru)
- Diabeti
- Kanceri
- Sëmundjet kronike të frymëmarrjes (përfshirë sëmundjen pulmonare obstruktive kronike dhe astmën)

- Përveç këtyre 4 sëmundjeve kryesore, çrregullimet e zakonshme mendore konsiderohen si kontribuesit kryesorë në humbjet ekonomike që rrjedhin nga SKJ
- Më 2013 u përshkruanë pesë lloje të sëmundjeve mendore (depresioni, ankthi, skizofrenia, distimia, çrregullim bipolar) që u shfaqën në 20 shkaqet kryesore të barrës globale të sëmundjeve (GBD) globale

- Sëmundjet mendore dhe SKJ shpesh ndërlidhen sëbashku nga faktorë individual, të komunitetit dhe shoqëror dhe bashkë-ndodhin nga shkaktarë të ndërvarur
- P.sh.SKJ mund të në çojnë në depresion dhe ankth,ndërsa sëmundja mendore mund të rezultojë në ulje të kërkimit të ndihmës,respektim të dobët të trajtimit dhe prognozë jo të mirë për SKJ
- Prania e një çrregullimi depresiv apo një çrregullim ankthi rrisin rrezikun e problemeve kardiovaskulare dhe kontribuojnë në rezultate të pafavorshme të lidhura me SKV
- E kundërta është gjithashtu e vërtetë; një problem kardiake rrit rrezikun e një pacienti për të zhvilluar depresion dhe ankth
- Lidhje mes Diabetit dhe çrregullimeve mendore si Sch, ÇB, depresionin,PTSD,dëmtimeve konjitive
CN

- Kanceri dhe sëmundjet e frymëmarrjes, janë gjithashtu të lidhura me çrregullime mendore
- Çrregullimet e spektrit depresiv janë veçanërisht të përhapura te pacientët me kancer
- Hulumtimet kanë treguar lidhje midis formave të veçanta të kancerit me çrregullime të ankthit dhe çrregullime të stresit post-traumatik
- Çrregullimet e disponimit, ankthit dhe përdorimit të substancave janë shoqëruar me fillimin e mëvonshëm të astmës te të rriturit

- SKJ ka të ngjarë të ndajnë një diatezë të përbashkët ku faktorët e cenueshmërisë për depresionin dhe ankthin mund të kontribuojnë në shfaqjen e çrregullimeve të tjera
- Nga hulumtimet kuptojmë që të njëjtët katër faktorë rreziku për SKJ si stili të jetesës, dieta e dobët, pasiviteti fizik, pirja e duhanit dhe përdorimi i alkoolit, gjithashtu kontribuojnë në fillimin dhe trajektoren e CZM
- Këta faktorë rreziku ka të ngjarë të grumbullohen dhe përkeqësojnë më tej rrezikun e gjendjeve të tjera mjekësore që lidhen me shëndetin e dobët mendor.
- E njëjta gjë është e vërtetë për disa nga sëmundjet kronike mendore si skizofrenia dhe çrregullimi bipolar

Parandalimi

- SKJ janë të parandalueshme dhe planet e veprimit duhet të fokusohen në menaxhimin e faktorëve të rrezikut
- SHM dhe mirëqenia janë thelbësore për reduktimin e barrës globale të SKJ
- Mirëpo përpjekjet për të trajtuar dhe parandalu problemet e SHM dhe SKJ ende funksionojnë si të ndara dhe të pavarura nga njëra tjetra
- Parandalimi i SKJ do t duhej të bëhet paralel me provimin e SHM dhe parandalimin e sëmundjeve mendore
- Integrimi i SHM në kujdesin primar i rëndësishëm dhe i domosdoshëm

Pse integrimi



- Të dhënat e bazuara në evidencë mbështesin efektin e kujdesit bashkëpunues për t'u integruar trajtimi i shëndetit mendor në shërbimet e kujdesit primar
- Modeli i kujdesit 4C (collaborative, coordinated, continuing, and centred on the person) thekson se integrimi i kujdesit shëndetësor mendor duhet të jetë konsekuent me menaxhimin e çdo gjendje kronike

- Detektimi i benefiteve të integrimit të suportit psikosocial dhe SKJ
- Investimi në hulumtime operacionale për të zhvillu, dhe vlerësu strategji efektive implementuese për të integru përkrahje psikosociale në parandalimin dhe kujdesin e SKJ
- Hulumtime për faktorët mbrojtës dhe determinues për shëndetin mendor dhe marrëdhënien e tij me SKJ
- Edukim i profesionistëve shëndetësor
- Zhvillimi i udhërrëfyesëve për implementim të integrimit efektiv të bazuar në evidence
- Integrim dhe avokim që përfshin zhvillimin e politikave në të gjitha nivelet e qeverisë
- Zhvillim i programeve për promovim të integrimit

Cka mund të bëhet



- Specialistët janë thelbësorë për kujdesin e shëndetit mendor, por trajnimi i mjekëve të përgjithshëm dhe infermierëve në shërbimin primar është shumë i rëndësishëm
- Ekipi multidiciplinar (mjekë, psikologë, infermierë dhe punëtorë socialë)
- Puna me familjën dhe komunitetin
- Ndërgjegjësimi dhe sensibilizimi i përqendruar në ShM
- Shfrytëzimi i mediave sociale, këshillimi ndërmjet kolegëve dhe përfshirja e komunitetit në ofrimin e shërbimeve psiko-edukative mund të ndihmojmë në reduktimin e stigmës dhe diskriminimit midis pacientëve, të mundësojmë aderimin dhe aksesin më të mirë në trajtim dhe të promovojë sjelljet e kërkimit të ndihmës si në nivel individual ashtu edhe në komunitet



Thank you