

**UNIVERZA V LJUBLJANI  
ZDRAVSTVENA NEGA, 1. STOPNJA**

**Bojan Sladojević**

**KOMPLEMENTARNE METODE ZDRAVLJENJA  
BOLNIKOV S PSIHIATRIČNIMI BOLEZNIMI**

Diplomsko delo

**COMPLEMENTARY METHODS OF TREATMENT OF  
PATIENTS WITH PSYCHIATRIC DISEASES**

Diploma thesis

**Mentorica: pred. Manca Pajnič**

**Recenzentka: viš. pred. mag. Albina Bobnar**

**Ljubljana, 2018**



## **ZAHVALA**

Zahvaljujem se mentorici, pred. Manci Pajnič, dipl. m. s., mag. poslov in ekon. ved, za vso pomoč in podporo pri izdelavi tega diplomskega dela.

Hvala tudi družini in prijateljem, ki so mi v času študija stali ob strani.



# IZVLEČEK

**Uvod:** Hiter tempo življenja in izpostavljenost zunanjim ter notranjim dejavnikom vpliva na naše počutje. Slabo fizično zdravje, neurejeni medsebojni odnosi, slabše ekonomsko-socialne razmere in druge stresne situacije so za posameznike lahko veliko psihično breme. Pojavljati se začnejo psihiatrične težave, katere je potrebno zdraviti. Poleg tradicionalne medicine je na tržišču na voljo precej komplementarnih metod zdravljenja. **Namen:** V diplomskem delu so predstavljene komplementarne metode zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi. **Metode dela:** Uporabili smo deskriptivno metodo dela. Vključili smo strokovno in znanstveno literaturo iz podatkovnih baz Medline, CINAHL in Cochrane Library ter COBBISS-a. Uporabili smo ključne besede in besedne zveze: komplementarno zdravljenje, psihiatrija, psychiatry, healing methods, complementarity, modern psychology. Izključili smo članke, ki se navezujejo na konvencionalne metode zdravljenja. **Rezultati:** Predstavimo 6 najpogostejših komplementarnih metod zdravljenja psihiatričnih bolnikov. Med njimi so: akupunktura, aromaterapija, glasba, hipnoza, masaža in zdravljenje s pomočjo živali. V Sloveniji se bolniki s psihiatričnimi boleznimi odločajo za komplementarne metode zdravljenja. Zasedili smo uporabo metod pri vseh najpogostejših psihiatričnih boleznih. Pri anksioznosti in depresiji se največkrat kot učinkovite metode omenjajo metode sproščanja - meditacije, joga, masaža in akupunktura. Enako zasledimo pri bipolarni motnji s kombinacijo uživanja nekaterih vitaminov in antioksidantov. Demenco alternativno zdravijo z aromaterapijo, akupunkturo, uporabljajo se živali idr. Obsesivno kompulzivno motnjo pretežno zdravijo z jogo in aromaterapijo. Zasvojenost in odvisnost se zdravi z jogo, raznimi terapijami ustvarjanja, risanja, meditacijo, akupunkturo in aromaterapijo. **Razprava:** Komplementarne metode uspešno dopolnjujejo konzervativno zdravljenje. Nekatere enostavnejše (aromaterapija, glasba, živali) so zelo dostopne in se jih ljudje poslužujejo tudi v domačem okolju. Druge (akupunktura, masaža, hipnoza) pa so oblike, ki so praviloma dražje in se jih po naših informacijah in izkušnjah ljudje poslužujejo nekoliko redkeje, praviloma takrat, ko že imajo določene težave ali ko izgubljajo zaupanje v uradno medicino. V Evropski uniji živi velik odstotek ljudi, ki ima psihiatrične težave. Med njimi je veliko takih, ki se odločijo za nefarmakološko zdravljenje bolezni. **Zaključek:** Med strokovnjaki komplementarnega in tradicionalnega zdravljenja je še vedno razkorak. Ugotovili pa smo tudi, da primanjkuje raziskav o učinkovitosti posamezne komplementarne metode.

**Ključne besede:** psihiatrično obolenje, aromaterapija, akupunktura, glasba, masaža, zdravljenje s pomočjo živali



## ABSTRACT

**Introduction:** Rapid pace of life and exposure to external and internal factors both affect our well-being. Poor physical health, disordered personal relationships, bad socioeconomic status and other stressful situations can turn out to be a great psychological burden. They can result in psychiatric problems that need to be treated. In addition to conventional medicine, a number of complementary therapy methods are available - they are described in this thesis.

**Purpose:** Complementary forms of therapy for psychiatric patients are presented in this thesis. **Methods:** We used a descriptive approach, examining the domestic and foreign literature available and analyzing it. Professional and scientific literature was included: articles, original scientific papers and collections of papers from conferences and symposiums. We searched for literature online in various databases such including Medline, CINAHL and Cochrane Library, and also COBBISS. Full text literature was used for this review. It was collected between April and July 2018. The following key words and phrases were used: complementary treatment, psychiatry, healing methods, complementarity, modern psychology, physiotherapy with pets. The articles relating to conventional treatment methods were excluded. **Results:** 6 most common complementary methods for treating psychiatric patients are presented, including: acupuncture, aromatherapy, music, hypnosis, massage and animal-assisted therapy. **Discussion and conclusion:** Complementary methods have been used in psychiatry for quite some time both at home and abroad. We have noticed the use of methods in all the most common psychiatric disorders. For anxiety and depression, relaxation methods - meditation, yoga, massage and acupuncture - are often mentioned as being effective. Bipolar disorder can be treated similarly, combined with the use of certain vitamins and antioxidants. Dementia can alternatively be treated with aromatherapy, acupuncture, various animal-assisted therapies and homeopathy. Obsessive compulsive disorder is mostly treated with yoga and aromatherapy. Addiction and dependence are managed by yoga, various creativity therapies, drawing, meditation, acupuncture and aromatherapy. All of these and other alternative methods are widely used, but there is still a gap between the conventional and complementary therapies. We also discovered that there is a lack of research on the effectiveness of each complementary method.

**Key words:** psychiatric illness, aromatherapy, acupuncture, music, massage, animal-assisted therapy





# KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Uporaba komplementarnih metod v psihiatriji .....	2
2	NAMEN .....	6
3	METODE DELA.....	7
4	REZULTATI.....	8
4.1	Uporaba komplementarnih metod za zdravljenje psihiatričnih bolezni .....	8
4.2	Komplementarne metode in vloga medicinske sestre pri bolnikih s psihiatričnimi boleznimi .....	12
5	RAZPRAVA.....	15
6	ZAKLJUČEK.....	17
7	LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI.....	18



## **SEZNAM UPORABLJENIH KRATIC IN OKRAJŠAV**

<b>TKM</b>	Tradicionalna kitajska medicina
<b>ZZZS</b>	Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije
<b>UKC</b>	Univerzitetni klinični center
<b>KM</b>	Komplementarne metode



# 1 UVOD

Tempo življenja je hiter. Ljudje smo izpostavljeni zunanjim in notranjim dejavnikom, ki vplivajo na naše trenutno počutje. Obremenjenost na delovnem mestu, v prometu, v zasebnem življenju, finančne zadeve, odnosi z bližnjimi in druge vsakodnevne situacije lahko predstavljajo za posameznika veliko psihično breme. Dolgotrajna izpostavljenost negativnim dejavnikom lahko povzroči pri človeku stanje nelagodja, občutek brezizhodnosti in depresijo (Nordqvist, 2017). Telo lahko preide v stanje stresa, ki ga svetovna zdravstvena organizacija navaja kot eno največjih nevarnosti za ljudi v 21. stoletju (Tušak et al., 2008). Strokovnjaki kot vzroke za duševne bolezni navajajo biološke, psihološke in socialne (Ahn et al., 2009). Med biološkimi vzroki so neravnovesje med snovmi, ki jih izločajo možganske celice ter vpliv dednosti. Vzroki za psihološke duševne motnje so psihološki konflikti (npr. kriza, stres ali psihološka travma). Socialni vzroki so povezani z dejanji in dogajanjem v bolnikovem okolju (Lancaster et al., 2016).

Ne glede na vrsto se psihično breme v posamezniku kopiči. Vsakdo se s tem spopada na svoj način. Nekateri se ukvarjajo s športom, s hobiji, se o težavah pogovarjajo z ljudmi, ki jim zaupajo in drugo. Kadar postane psihično breme preveliko in traja predolgo časa, oseba zboli in ne more normalno funkcionirati v vsakdanjem življenju.

Znanih je veliko psihiatričnih bolezni. Med njimi je najpogostejša depresija, anksioznost, shizofrenija, motnje hranjenja in druge. Zaradi razširjenosti teh obolenj strokovnjaki ugotavljajo, da so psihiatrične težave poglavitni razlog zaposlenih za odsotnost z dela (Harvey et al., 2009). Podatki Eurobarometra kažejo, da letno zaradi psihiatričnih težav zboli 11 % Evropejcev. Slovenija pri tem ne zaostaja. Posledica duševnih motenj so tudi samomori, katerih je na ravni Evropske unije nadpovprečno veliko (Eurostat, 2018).

Obravnavo psihiatričnih bolnikov izvaja več zavodov v Republiki Sloveniji. Bolnike obravnavajo skladno z veljavno doktrino in skladno z Zakonom o duševnem zdravju (ZDZdr). Glede na postavljeno diagnozo se izvaja ustrezno zdravljenje.

Razen v izjemnih primerih imajo tudi pri psihiatrični obravnavi bolnik možnost izbire načina zdravljenja svoje bolezni. Nekateri bolniki se zdravijo ambulantno, drugi so hospitalizirani, nekateri pa izberejo drugačno možnost. Po svetu in tudi pri nas so se uveljavile komplementarne metode zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi. Med zelo razširjenimi so terapije z živalmi. V te namene se uporabljajo psi, mačke, konji itd.

Obstaja še vrsta drugih metod, kot so terapija z zvokom, akupunktura, joga, bioenergija in drugo (Pesek, Bratina, 2016). Vse naštetu služi kot dopolnitev tradicionalnemu psihiatričnemu zdravljenju in je praviloma samoplačniško. V Sloveniji se z KM ukvarjajo predvsem društva in nevladne organizacije ter posamezniki.

Pomembno je razlikovanje med alternativnimi in komplementarnimi metodami. Ključno pri alternativnih metodah je, da ljudje verjamejo v ozdravitev ob uporabi določenega načina alternativnega zdravljenja. Alternativna medicina se izvaja z uporabo biološko aktivnih snovi (primer: homeopatija, konoplja, ipd). Komplementarne metode pa ne zdravijo, ampak so namenjene blaženju simptomov in s tem povečanjem kvalitete življenja posameznika (Cassileth, 2000).

## **1.1 Uporaba komplementarnih metod v psihiatriji**

Poleg tradicionalnega zdravljenja psihiatričnih obolenj so med ljudmi čedalje bolj uveljavljene KM zdravljenja. Najpogostejše med njimi opisujemo v nadaljevanju.

- Akupunktura je že več kot 2500 let sestavni del tradicionalne kitajske medicine. V času, ko zdravniki vedno več ljudem v zahodnih državah odkrijejo kronične bolezni, se mnogi izmed njih obračajo na strokovnjake, ki izvajajo akupunkturo. Avtorja Vanderploeg in Yi (2009) sta v članku opisala zgodovino in pomen akupunkture. Akupunktura je prepoznana kot uspešna tehnika zdravljenja pri lajšanju številnih telesnih in duševnih tegob. Kot razlog za izbiro akupunkture navajajo bolniki domnevno slabe izide zdravljenja s sodobnimi tradicionalnimi medicinskimi terapijami. Avtorja trdita, da gre za varno in zanesljivo obliko zdravljenja. Terapevt oz. zdravnik mora imeti ustrezno izobrazbo iz tradicionalne kitajske medicine (v nadaljevanju TKM). Akupunktura poteka tako, da strokovnjak vstavi kot las tanke sterilne igle na akupunkturne točke po telesu, ker jih pusti od 15 do 30 minut. Teh točk je 365 po celotnem telesu. Stimulacija točk izboljša pretok krvi in energije v telesu, odpravi blokade v pretoku, poleg tega pa vpliva na uravnavanje delovanja telesnih funkcij in organov. Akupunktura lahko sproži tudi nastajanje naravnih blažilnikov bolečine v telesu – endorfinov, ki so morfiju podobne snovi, ki ga telo proizvaja samo (Yang et al., 2011).

V Univerzitetnem kliničnem centru Ljubljana deluje ambulanta, v kateri se ukvarjajo z zdravljenjem bolečine. Uporabljajo metodo akupunkture, s pomočjo katere lajšajo težave bolnikov. Sodelujejo pa tudi s psihologinjo, s pomočjo katere bolniki lažje premagujejo svoje težave (Černoga, 2012).

- Aromaterapija je opredeljena kot sposobnost zdravljenja uma, telesa in duha. Pri tem se uporabljajo eterična olja in dišuća naravna zdravila, ki se jih lahko najde v aromatičnih rastlinah. Gre za obliko nadomestnega zdravljenja z zdravilom, ki med uporabo sproščajo hlape (Poštić, Žeželj, 2006). Že tisoče let so starodavne kulture uporabljale to metodo z namenom vpliva na razpoloženje in zdravje ljudi.

Pomemben preboj pri razvoju aromaterapije se je zgodil v 11. stoletju, ko je bila izumljena zavita cev, s pomočjo katere se je izboljšala izdelava eteričnih (aromatičnih) olj. Iz zgodovine je poznanih nekaj primerov uporabe. Tako se je esencialno olje uporabljalo pri ranah v indo-kitajski vojni. V 19. stoletju se je rastlinsko olje citrusov uporabljalo za spreminjanje razpoloženja bolnih ljudi na Kitajskem. V poznem 20. stoletju so olje basil uporabljali za ojačitev in podporo živčnega sistema, bergamotovo olje pa so uporabljali za lajšanje depresije ter za sprostitvev (Ali et al., 2015).

Aromaterapija ni zdravljenje, ampak vseeno izboljša razpoloženje in zmanjša stres pri osebah z psihiatričnimi težavami. Pri lajšanju psihiatričnih težav se uporabljajo eterična olja sivke, vrtnice, angelike, bergamota, grenivke, grenke pomaranče, muškatne kadulje, mandarine in majarona (de Almeida et al., 2007; Shaw et al., 2007; Chen et al., 2004).

- Zdravljenje z zvokom je namenjeno ljudem vseh starostnih skupin z različnimi telesnimi in duševnimi boleznimi. Je eno najstarejših znanih metod zdravljenja, katerega uspešnost je bila znanstveno dokazana (Hartling, 2013). Med bolj poznanimi je zdravljenje z gongom. To zdravljenje je omenjeno že v virih pred našim štetjem. Uporabljali so ga Egipčani, Grki, Rimljani, Perzijci, Mongoli in drugi. Gong je eden najmočnejših in najstarejših transformacijskih in terapevtskih instrumentov. Uporabljali so ga za rituale, slovesnosti, molitve in meditacijo od bronaste dobe dalje. Zaradi sproščujočega zvoka, meditacije in vibracij se ga uporablja sočasno z jogo (Pesek, Bratina, 2016).

Pri klinični uporabi glasbe se obravnava fizični, čustveni, kognitivni in družbeni vidik posameznika, skupine ali družine (Haase, 2012).

Terapije izvajajo usposobljeni strokovnjaki, ki so zaključili uradno potrjene programe glasbene terapije. Na podlagi ocene strokovnega glasbenega terapevta se določi primerno zdravljenje, kot je poslušanje glasbe, petje, igranje glasbenih instrumentov in drugo.

- Pri Slovenskem zdravniškem društvu je bila leta 1979 ustanovljena Sekcija za klinično in eksperimentalno hipnozo, ki je leta 1980 organizirala II. Evropski kongres hipnoze v Dubrovniku. Leta 2007 je bilo ustanovljeno Društvo za medicinsko hipnozo Slovenije (DMHS) pod vodstvom dr. Marjana Pajntarja. Dr. Pajntar je leta 1962 pričel s klinično uporabo hipnoze v Sloveniji, in sicer v porodništvu za zmanjševanje bolečin pri porodu, kmalu za tem pa še s hipnoterapijo pri različnih psihičnih težavah, kot so strahovi, depresije, fobije, panični napadi, obsesije, pri psihosomatskih obolenjih (astma, nevrodermatitis, alergije itd.), pri motnjah hranjenja, povečevanju motivacije ter samozavesti, zmanjševanju treme, migrenah in drugo (Pajntar et al., 2013).

Psihoterapija v hipnotičnem stanju je uspešna pri zdravljenju tesnobnosti, fobij, depresije, motenj hranjenja, pri motnjah odvisnosti, utrjevanju ega, povečevanju motivacije itd. Hipnoza kot stanje intenzivne relaksacije ter koncentracije, pri kateri se zavestno mišljenje lahko oddalji od vsakodnevnih skrbi, omogoča, da podzavest kreativno odgovarja na hipnotizerjeve sugestije brez kritičnega in tesnobnega razmišljanja. Tako sugestije postanejo bolj sprejemljive ter posledično učinkovite (Pajntar et al., 2013). Verjetno je prav zaradi tega hipnoza uspešno terapevtsko orodje.

Poleg uporabe v klinične namene je hipnozo mogoče uporabljati v nevroznanstvenih raziskavah za odkrivanje več o naravi hipnoze same ter njenega vpliva na percepcijo, učenje, občutenje, spomin, fiziologijo ter vedenje.

- Masaža velja za najstarejšo in najbolj preprosto obliko KM. Že od nekdaj je bila masaža najpomembnejše sredstvo za lajšanje bolečin in zdravljenje raznovrstnih bolezni. Tega so se posluževali že grški in rimski zdravniki. Uporablja se veliko različnih vrst masaž. Uporablja se jo na celotni populaciji – od otroške Bownove terapije do refleksne masaže pri starejših. Izvajajo jo terapevti, ki pridobijo znanje v domačih in tujih ustanovah. V psihiatriji je najpogostejša masaža stopal in masaža celega telesa, ki povzroči sprostitvev in umiritev bolnika (Sherman et al., 2010).



- Med vsemi metodami zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi ima pomembno vlogo tudi zdravljenje z živalmi. Terapija z živalmi (ang. animal-assisted therapy, AAT) je ciljno usmerjena pomoč, ki vključuje živali kot obliko terapije. Cilj te terapije je napredovanje bolnikovega socialnega, čustvenega in telesnega delovanja. Terapevti, ki s seboj pripeljejo žival, so videti manj zastrašujoči, s čimer izboljšajo odnos med bolnikom in terapevtom. Ta terapija je primerna predvsem za ljudi, ki imajo težave s komunikacijo in se pogosto lažje znajdejo na relaciji človek–žival kakor v medčloveških odnosih (Palčič Kukanja, 2012).

Pri vsaki terapiji poleg bolnika (ali več bolnikov) in terapevta sodeluje še vodnik terapevtske živali. Na terapijah se izvajajo vnaprej določene dejavnosti, ki so prilagojene udeležnim osebam. V terapevtske namene se največkrat uporabljajo psi in konji, poleg tega pa tudi mačke, ptice, delfini, plazilci in celo ribe (Ridley, 2012).

Živali se lahko uporabljajo v ustanovah, kot so zapori, domovi za ostarele, psihiatrične ustanove, bolnišnice, šole in tudi doma. Že sam stik s terapevtsko živaljo dokazano povzroči sproščanje endorfinov v krvi. Prisotnost živali je razvedrilna, spodbuja ljudi k razmišljanju ter igri. Prednost tega zdravljenja je v tem, da se lahko izvaja kjerkoli (Herzog, 2011).

## **2 NAMEN**

Namen diplomskega dela je predstaviti uporabo komplementarnih metod zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi.

Cilja diplomskega dela sta:

- ugotoviti katere KM se najpogosteje uporabljajo pri zdravljenju bolnikov s psihiatričnimi obolenji;
- predstaviti vlogo medicinske sestre pri bolnikih s psihiatričnimi boleznimi, ki uporabljajo KM.

### **3 METODE DELA**

V diplomskem delu smo uporabili deskriptivno metodo dela, pregledali smo domačo in tujo literaturo ter jo vsebinsko analizirali. Vključili smo strokovno in znanstveno literaturo: pregledne članke in izvirne znanstvene članke ter zbornike s konferenc in simpozijev. Literaturo smo iskali na spletu v različnih podatkovnih bazah kot so Medline, CINAHL in Cochrane Library ter s pomočjo COBBISS-a. Uporabljena literatura je bila prosto dostopna na spletu v obsegu celotnega besedila. Zbirali smo jo med aprilom in julijem 2018. Uporabili smo ključne besede in besedne zveze: psihiatrično obolenje, komplementarno zdravljenje, psychiatry, healing methods, complementarity, modern psychology. Izključili smo članke, ki so se navezovali na konvencionalne ali alternativne metode zdravljenja in ki niso bili prosto dostopni v polnem besedilu.

## 4 REZULTATI

Uporaba alternativnih metod zdravljenja je čedalje bolj razširjena tudi v bolnišnicah, domovih za starejše, hospicih, ambulantah idr. V multidisciplinarnih timih sodelujejo tudi medicinske sestre, ki zavzemajo pomembno vlogo tudi na tem področju.

### 4.1 Uporaba komplementarnih metod za zdravljenje psihiatričnih bolezni

Tesnoba, bojazen oz. anksioznost je neprijetno bolezensko stanje, kjer oboleli čuti negotovost in pričakuje nekaj neugodnega brez stvarnega zunanjega razloga (NIJZ, 2018). Občutenja spremljajo vegetativni pojavi (pospešen srčni utrip in dihanje, drhtenje in drugi). Poleg farmakoloških metod zdravljenja se priporoča tudi uporaba komplementarnih metod.

Amorim in sodelavci (2018) so naredili sistematični pregled literature, v katerega so zajeli 13 raziskav o vplivu akupunkture na zdravljenje oseb z anksioznostjo. Testiranja so bila v večini opravljena na živalih. V teh raziskavah so bili uporabljeni različni pristopi raziskovanja, vendar so avtorji ugotovili, da je pri vseh zaznati pozitiven vpliv akupunkture na zmanjšanje anksioznosti.

V letu 2018 je bil objavljen pregled literature o uporabi rastlin in zelišč pri zdravljenju anksioznosti (Harika et al., 2018). Avtorji ugotavljajo, da je uporabe zelišč v obliki aromaterapije precej, njihova učinkovitost pa do sedaj ni dovolj raziskana. Strinjajo pa se, da je aromaterapija primerna dopolnilna metoda.

Raziskava iz leta 2016 ugotavlja pozitiven učinek glasbe na ljudi pred operacijo, kjer se pojavijo znaki psihiatričnih bolezni. 140 osebam so pred operacijo spremljali hemodinamske parametre, doživljanje bolečine in zadovoljstvo bolnikov. Razdelili so jih v dve skupini. Enim so med operacijo namestili slušalke in jim predvajali glasbo, drugi skupini pa ne. Ugotovili so, da je imelo poslušanje glasbe pozitiven učinek na operirane bolnike (Kahloul et al., 2017).

Chen in sodelavci (2016) so ugotavljali vpliv glasbe na zapornike in na njihove simptome anksioznosti, depresije in samozavesti. Opazovance so ocenjevali pred, med in po terapijah z glasbo. Izvedenih je bilo 20 seans s terapijo, udeležilo se jih je 200 preiskovancev.

Med 100, ki so bili izpostavljeni terapiji z glasbo, so za razliko od preostalih 100, ki je niso bili deležni, ugotovili med in po terapijah občutno izboljšanje razpoloženja ter zmanjšanje simptomov anksioznosti in depresije. Avtorji so zaključili raziskavo z ugotovitvijo, da skupinska terapija z glasbo pomaga pri zdravljenju mentalnih bolezni. Izraziteje pomaga mlajšim ljudem z nižjo izobrazbo.

Pri zdravljenju anksioznosti se uporablja tudi hipnoza oz. hipnoterapija. Nekateri viri navajajo, da je ta metoda najmočnejše orožje zoper anksioznost. S pomočjo hipnoze bi se naj odpravljali dve težavi. Prva težava so simptomatske nevšečnosti bolezni, druga pa so vzroki za nastanek bolezni. Crăciun in Holdevici (2013) sta raziskala vpliv klinične hipnoze na anksiozne bolnike. Ugotovljeni so bili pozitivni učinki.

Živali se v terapevtske namene v povezavi z mentalnim zdravjem uporabljajo pogosto. Izrazito vlogo imajo pri zdravljenju anksioznosti. Uporabo psov v terapevtske namene sta raziskala Giuliani in Jacquemetaz (2017), ki sta ugotovila njihov pozitiven učinek pri osebah z anksioznimi motnjami pri učenju.

Bipolarna motnja oz. manična depresija je sorazmerno pogosta bolezen, ki nastopa med 0,4 do 1,2 % populacije (Pregelj, 2014). Razlik med spoloma strokovnjaki ne navajajo, saj je incidenca enakovredno razporejena. Pri tej motnji gre za menjavanje dveh razpoloženj. Prva je t.i. manija, s čimer se označuje obdobje veselega, evforičnega razpoloženja. Temu pa sledi depresija, ki jo zaznamuje obdobje potrtosti in pomanjkanja energije. Omenjena motnja se zdravi z zdravljenjem in psihoterapijo.

Yanoff (2018) navaja, da je akupunktura prepoznana kot uspešna komplementarna metoda pri zdravljenju bipolarnosti. S pomočjo te metode se izboljša odziv telesa na stres ter zmanjša simptome depresije in manije. Poleg te metode se priporočata še aromaterapija ter masaža. Slednja je prepoznana kot učinkovita pri zmanjševanju stresa in zvišuje nivo serotonina ter drugih nevrotansmitorjev v telesu.

Demenca je kronična napredujoča možganska bolezen, ki prizadene višje možganske funkcije (spomin, razmišljanje, orientacija, razumevanje, miselne sposobnosti ter sposobnosti govornega izražanja ter presoje).

Njena najpogostejša oblika je Alzheimerjeva bolezen. Demence se v večini primerov ne da ozdraviti. Lahko pa se upočasnijo njeno napredovanje. Zdravniki svetujejo tudi nefarmakološko zdravljenje (Petkovič, 2014).

Douglas in sodelavci (2004) poudarjajo pomen terapije z glasbo pri ljudeh z demenco. Oboleli kažejo očitne znake izboljšanja ne glede na to, ali pojejo, igrajo ali samo poslušajo glasbo. Dementni ljudje so večkrat prestrašeni, zato glasba na njih deluje blagodejno.

Poleg te metode je izpostavljena še aromaterapija (Forrester et al., 2014; Jimbo et al., 2009). Ta komplementarna metoda se je bliskovito razvila in se jo s pridom uporablja. Očiten pozitiven vpliv avtorji navajajo pri uporabi melisinih in sivkinih olj. Uporabnost metode je tudi v tem, da se lahko bolniku to terapijo izvaja na več načinov (z vdihavanjem, s kopanjem, z vtiranjem učinkovine v telo in podobno).

Že desetletje nazaj pa so raziskovalci preučili vpliv živali na ljudi z demenco. Ugotovili so pozitivne učinke pri bolnikih, ki so imeli stik z živalmi (Filan et al., 2006). V raziskavi je bila pregledana tuja literatura na temo komplementarnega zdravljenja oseb z demenco.

Izsledki so pokazali pozitivne učinke izpostavljenosti ljudi z demenco hišnim ljubljencem. Te ugotovitve so podprli tudi Peluso in drugi (2018). Terapija s pomočjo živali pozitivno vpliva na starejše bolnike. Prisotnost živali izboljša kvaliteto življenja dementnih in anksioznih ljudi.

Depresija je motnja delovanja možganov. Nastane zaradi spremenjene možganske aktivnosti, ki je najverjetneje dedno pogojena (v posameznih družinah se bolezen pojavlja pogosteje). Ponavadi je sprožilni dejavnik za začetek depresije večji stresni dogodek ali življenjska izguba (npr. smrt v družini, izguba službe, ločitev). Osebo, ki je zbolela za depresijo, se prepozna po naslednjih znakih: žalost, potrnost, občutek malodušja, obupa, krivde, pomanjkanje volje in energije, nezadovoljstvo ob aktivnostih, ki so vas prej veselile, motnje koncentracije in spomina, poslabšanje spanja in spremenjen (ponavadi zmanjšan) apetit, manjša želja po spolnosti, telesne bolečine in tegobe brez organskega vzroka. Za depresijo pogosteje zboleljajo ženske kot moški. Ker je bolezen brez zdravljenja dolgotrajna in ponavljajoča, se jo praviloma zdravi. Ob tem se ljudje poslužujejo tudi komplementarnih metod (Leubner, Hinterberger, 2017).

Raziskava iz Kitajske razkriva, da imajo pri njih velike težave z depresijo starejši. Raziskovalci so preučili vpliv aromaterapije in masaže z eteričnimi olji na te starostnike. Rezultati so pokazali pozitiven vpliv nanje (Xiong et al., 2018).

Obsesivno kompulzivna motnja je v literaturi navedena kot ena izmed pogostejših duševnih motenj. Najpogosteje so oboleli za to motnjo diagnosticirani v obdobju mladostništva ali zgodnje odraslosti. Ne glede na to dejstvo je možna pojavitev te motnje tudi kasneje v poznejšem obdobju človekove starosti. Pri tej motnji gre za prisotnost obsesij in kompulzij. Obsesije so ponavljajoče se nehotne in nerealne misli, podobe ali impulzi in so po vsebini neprijetne. Oseba z obsesijami slednje sprejme za svoje lastne in ne od zunaj vsiljene misli ter se jih brez uspeha skuša otresti, saj se ji nenehno vsiljujejo v zavest. Obsesije sprožajo občutke hude tesnobe, ki pa jih, najpogosteje s kompulzijami, osebe z obsesivno-kompulzivno motnjo želijo zatreti (Stamos, 2017).

Kompulzije pa so ponavljajoči se fizični (prisilna dejanja, rituali) ali mentalni akti (molitve), ki ponavadi sledijo nastopu obsesije ali se pojavijo zaradi togo zastavljenih pravil. Gre za vedenje, s pomočjo katerega posameznik skuša preprečiti prisotnost negativnih občutij (tesnobo, zaskrbljenost) ali nastop strašnega dogodka.

Zasvojenost se na osebi kaže kot poseben način vedenja oz. kot bolezenska potreba po določeni snovi. Gre za zdravstveno stanje človeka, ko hrepeni po podpori, snovi ali okolju, ne glede na ovire ali posledice. Zasvojenec svoje potrebe ne zmore obvladovati, saj začne določen škodljiv vedenjski vzorec ponavljati in vztrajati na določenem ravnanju. Zasvojenec je praviloma prepričan, da je njegova pot edina prava, kar se šteje za nevrozo, duševno motnjo, ki onemogoča osebo pri uresničevanju njegovih ciljev.

Nekateri ugotavljajo, da je vpletenost v zasvojenost pojav ob nerazložljivem blagostanju in finančni neodgovornosti. Zasvojenost je bila razložena tudi kot naučen ali priučen način življenja. Praviloma se pojavlja pri osebah, ki so izrazito vpete v delo in le redko iščejo družbo. Zasvojenost je tako usmerjena v želeno počutje in želeno vzdušje, kar ubeseditev tega napravi še posebej težavno in je zato težko nadomestljivo (ASAM, 2011).

Zdravljenje zasvojenosti od prepovedanih drog in alkohola je dolgotrajen in kompleksen proces. Pri tem najdejo oboleli podporo tudi v komplementarnih metodah zdravljenja. Tuji raziskovalci so objavili prispevek, kjer so prikazali vpliv alternativnih metod zdravljenja raznih odvisnosti (Posadzki et al., 2016).

Pregledali so 72 raziskav in ugotovili, da se pri zdravljenju raznoraznih odvisnosti ljudje poslužujejo akupunkturo, aromaterapije, hipnoze, terapije z glasbo in še katere druge.

## **4.2 Komplementarne metode in vloga medicinske sestre pri bolnikih s psihiatričnimi boleznimi**

Dejstvo je, da so različne alternativne in komplementarne metode zdravljenja na trgu prisotne že dlje časa. Hote ali nehote vplivajo na uradno medicino, zato je poznavanje in razlikovanje teh metod med izvajalci zdravstvenih storitev nujno. Medicinske sestre imajo zaradi odkritejše komunikacije s svojci in bolniki v tem segmentu pomembno vlogo.

V letu 2013 je bilo na temo odnosa zaposlenih v zdravstveni negi do alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja narejeno diplomsko delo tudi v Sloveniji. Avtorica Bauman (2013) je opravila raziskavo med medicinskimi sestrami. Ob vprašanju, ali medicinske sestre priporočajo uporabo alternativnih metod zdravljenja, je ugotovila, da jih večina od anketiranih pozna vsaj eno od številnih metod zdravljenja. Majhen odstotek je takšnih, ki so bile pripravljene o tem svetovati bolniku. Avtorica je zaznala tudi pripravljenost medicinskih sester, da se izobrazijo o komplementarnih metodah. Za to se je odločilo kar 71 % vseh anketiranih. V sklepu še ugotavlja, da bodo medicinske sestre morale v bodoče nameniti več časa za izobraževanje o komplementarnih metodah zdravljenja, saj bodo le na takšen način bolj prepričane o učinkovitosti metod, znale bodo svetovati bolnikom in uspešneje se bodo te komplementarne metode integrirale v vsakodnevno prakso. Do podobnih zaključkov so prišli tudi Mahan-Trail in sodelavci (2013).

Balouchi in sodelavci (2018) so predstavili študijo, kjer so v letu 2017 pregledali članke na temo komplementarnih metod zdravljenja v povezavi z odnosom zdravstvenega osebja do tovrstnega zdravljenja. Podrobno so proučili 75 študij, ki so vključevale vzorec vsaj 25 delavcev v zdravstveni dejavnosti. Ugotovili so, da v povprečju pozna komplementarne metode zdravljenja 62 % zdravstvenega osebja. Ocenjevali so tudi, kakšen je odnos osebja do teh metod zdravljenja. Ugotovili so, da ima dobrih 67 % zaposlenih pozitiven odnos do teh metod zdravljenja. V povezavi z uporabo teh metod je bilo ugotovljeno, da v enakem odstotku (67 %) svetujejo uporabo komplementarnih metod – pretežno za zdravljenje anksioznosti in depresije. Avtorji so predstavili omejitve, ki jih zdravstveno osebje izpostavlja ob uporabi KM.



Med najpogostejšimi so navedli pomanjkanje strokovne podpore za dodatna izobraževanja, pomanjkanje usposobljenih delavcev na področju komplementarne medicine in pomanjkanju dokazov o uporabi določene metode. Tem ugotovitvam pritrjuje tudi raziskava, kjer so raziskovalci pregledali razpoložljivo literaturo med leti 2000 in 2015 (Hall et al., 2017). Tudi ti ugotavljajo, da so komplementarne metode zdravljenja bolnikov dobra priložnost tudi za njihov karierni razvoj, vendar je s tega področja premalo informacij, premalo možnosti formalnega izobraževanja in podpore na tem področju. Podobno sta ugotovila že Afshin Shorofi in Arbon (2010), vendar so je bil delež anketiranih, ki so poznali in uporabljali komplementarne metode zdravljenja le okoli 50 %.

V letu 2016 je bila predstavljena podobna študija glede uporabe komplementarnih metod (Brambila-Tapia et al., 2016). Tokrat so raziskovalci preučevali odnos strokovnjakov s področja medicine v Mehiki. Opazovali so dve skupini, in sicer raziskovalce biomedicine in specialiste zdravnikov. Sicer je bilo med zdravniki zaznano, da malo manj poznajo in svetujejo komplementarno zdravljenje, a še vedno je ta odstotek znašal preko 65 %. Opazili so tudi, da ženske raje svetujejo uporabo opisanih metod kot moški. Med najpogostejšimi svetovanimi metodami so homeopatija, masaža in joga. Poleg tega pa so raziskovalci ugotovili, da je zaradi pomanjkanja znanja o komplementarnih metodah in podpore pri izobraževanju v Mehiki nižja uporaba alternativnih metod zdravljenja kot drugje po svetu.

Zanimivo raziskavo sta izvedla tudi avtorja Camurdan in Gül (2013). Na temo komplementarnih metod zdravljenja sta anketirala študente zdravstvene fakultete. Ugotovila sta, da ima vsaj minimalno znanje o komplementarnih metodah zdravljenja kar 72,4 % študentov. Večina je navedla kot vir izobraževanja na področju komplementarnih metod knjige oz. revije in informacije v času šolanja. Okoli 95 % študentov je navedlo, da ko so sami bolni, poleg tradicionalnega zdravljenja koristijo tudi komplementarne metode. V splošnem so študentje mnenja, da bi morali v formalno izobraževanje vključiti najpogostejše komplementarne metode zdravljenja, da bi bili kasneje kot izvajalci zdravstvenih storitev bolj suvereni pri svetovanju bolnikom. Temu v prid govori tudi raziskava, ki so jo v letu 2016 izvedli med madžarskimi študenti zdravstvenih smeri (Sarvary et al., 2016). Tudi ti študenti so podobno kot v drugih raziskavah odprti do komplementarnih metod zdravljenja. Udeležujejo se izobraževanj na to temo ter si s tem zagotavljajo, da bodo lahko bolj prepričljivo svetovali bolnikom glede alternativnega zdravljenja.

Medicinske sestre so vez med bolnikom in ostalimi člani tima ter so največkrat prve, na katere se bolniki obrnejo za nasvet in pomoč. Že vrsto let uživajo največji ugled med poklici (Klemenc, 2015).

Dejstvo je, da ima bolnik poleg tradicionalne medicine za potrebe svojega zdravljenja pravico poiskati tudi pomoč zdravilca. Pri tem ga medicinska sestra ne sme ovirati, zagotoviti pa mora, da s tem bolnik ne moti ostalih prisotnih, ki ne uporabljajo komplementarne metode zdravljenja. Zaradi odkritosti bolnikov do medicinskih sester je pomembno, da le-ta skozi pogovor z bolniki in njihovimi svojci pridobi informacije o morebitnem koriščenju komplementarnih metod zdravljenja. Včasih se lahko zgodi, da ima to zdravljenje škodljive vplive na učinke tradicionalnega zdravljenja in so pridobljene informacije lahko koristne za nadaljnji potek zdravljenja.

Kadar se bolniki obrnejo na zdravstveno osebje, je treba biti pozoren, da le-to ne obljublja storitev oz. terapij, ki jih ni mogoče izvesti. Posebno pozornost je treba nameniti svojcem hudo bolnega bolnika. Ti navadno veliko pričakujejo in je medicinska sestra tista, ki bi naj skozi pogovor predstavila realna pričakovanja ponujenih komplementarnih metod zdravljenja.

Že v letu 2004 je bila predstavljena raziskava, kako medicinske sestre zaupajo komplementarnim metodam zdravljenja in kako jih poznajo (Kvas, Seljak, 2004). Glede na visoko stopnjo poznavanja in zaupanja v komplementarne metode so medicinske sestre pravi naslov, kamor se lahko bolniki zatečejo po nasvet, pomoč in pogovor o učinkih ter možnostih komplementarnega zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi.

## 5 RAZPRAVA

Komplementarne metode v splošnem uspešno dopolnjujejo konzervativno zdravljenje. Nekatere enostavnejše (aromaterapija, glasba, živali) so zelo dostopne in se jih ljudje poslužujejo tudi v domačem okolju. Druge (akupunktura, masaža, hipnoza) pa so oblike, ki so praviloma dražje in se jih po naših informacijah in izkušnjah ljudje poslužujejo nekoliko redkeje, praviloma takrat, ko že imajo določene težave ali ko izgubljajo zaupanje v uradno medicino.

Podatki Eurobarometra kažejo, da obstaja v Evropski uniji velik odstotek ljudi s psihiatričnimi težavami (Eurostat, 2018). Življenje je postalo borba s časom, v službah od zaposlenih zahtevajo veliko, veliko je tudi stisk prebivalstva. Vse to ljudi pripelje do dekompenziranosti mentalnega zdravja. Reševanja teh zapletov pa se lahko lotimo na več načinov. Med njimi je tudi nefarmaloško zdravljenje s pomočjo komplementarnih metod zdravljenja. V diplomskem delu smo spoznali nekatere med njimi. Močno razširjena je metoda akupunkture, ki je v Sloveniji dobro poznana in uveljavljena komplementarna metoda. Je tudi edina od vseh metod, ki jih krije Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenije v okviru košarice zdravstvenih storitev, ki so ljudem na voljo pod okriljem zdravstvenega zavarovanja. Izvajajo jo tudi znotraj zdravstvenih ustanov kot npr. UKC Ljubljana (Černoga, 2012). Storitve je še toliko bolj aktualna, ker obstaja širok spekter potencialnih uporabnikov. To niso samo psihiatrični bolniki, ampak jo uporabljajo nosečnice in kronično oboleli za lajšanje bolečine. Poleg te metode se ljudje poslužujejo še vrste drugih, ki so na voljo proti plačilu.

Ena takšnih je aromaterapija, ki ima široke možnosti uporabe. Trgovin z zelišči in njihovimi pripravki v aerosolih je veliko in s tem je omogočena dostopnost vsem potencialnim uporabnikom. Aromaterapija je v literaturi opisana kot komplementarna metoda, ki se uporablja za podporo še ob drugem konzervativnem zdravljenju. Ljudje se z vdihovanjem eteričnih olj sprostito in so bolj pripravljeni sodelovati (Ali et al., 2015; Xiong, 2018).

Še ena izredno priljubljena, dostopna in uporabljena metoda je terapija z glasbo. Z njo se srečujejo bolniki na vsakem koraku. Je odlično sredstvo za zmanjševanje anksioznosti, obolelega sprošča in pomaga pri zdravljenju bolezni (Pesek, Bratina, 2016).

V nadaljevanju smo ugotovili, da je bila v Sloveniji sorazmerno hitro vpeljana hipnoza oz. hipnoterapija.

Med terapijo se bolnik odklopi od vsakdanjih skrbi, težav in strahov, kar omogoča sprostitev in izboljšuje možnosti zdravljenja primarne bolezni. Sicer je med ljudmi še vedno zaznati precejšnje zadržke glede te komplementarne metode, saj se bojijo nezavedanja svojih dejanj in morebitne manipulacije izvajalca terapije. Kljub vsemu se s hipnoterapijo ukvarja precej zdravilcev, dokazano pa pomaga tudi pri otrocih, ki so doživeli enkratno travmo (npr. ugriz ali napad psa) (Lupu, Lupu, 2017).

Novodobna družba kot komplementarno metodo koristi tudi masažo. Začne se že pri novorojenčkih, uporaba pa je indicirana v vseh obdobjih življenja. Metoda povzroča sproščanje, pomaga pri anksioznosti, depresiji in še marsikateri drugi psihiatrični težavi. Glede na veliko ponudbo na trgu in izvajanje te metode tudi v zdravstvenih in socialno varstvenih zavodih, je med ljudmi dobro sprejeta (Sherman et al., 2010).

Izredno visoko stopnjo zaupanja med populacijo pa uživa terapija z živalmi. Na splošno velja prepričanje, da hišni ljubljencek pomaga pri sproščanju, znižuje napetost in lajša zaskrbljenost. Te metode zdravljenja se precej poslužujejo v zavodih, kjer imajo opravka z dementnimi ljudmi, nasilneži in prestopniki. Ta komplementarna metoda se je skozi zgodovino pokazala za uporabno, se pa v Sloveniji uporablja kot dopolnilo pri konservativnem zdravljenju (Kovačič, 2008; Ridley, 2012).

V naši zakonodaji je t.i. zdravilstvo urejeno tako, da storitve lahko opravljajo tisti, ki so opravili izpit iz zdravstvenih vsebin in ustrezno priglasijo opravljanje dejavnosti na pristojnem organu. Zakon je bil sprejet v letu 2007 in s tem je bilo zdravilstvo uradno regulirano (ReNPZV16-25, 2017). V večini drugih Evropskih držav je to urejeno strožje, saj so postavljene višje zahteve glede zdravilca. To v tujini praviloma opravlja zdravnik ali specialist s področja zdravstvene nege. To bi bilo smotno uvesti tudi v naši državi, saj bi s tem dosegli tudi večjo stopnjo zaupanja bolnikov, kar bi se odražalo po večjem številu koriščenja nefarmakološkega zdravljenja psihiatričnih obolenj. Raziskovalci so opravili številne analize odnosa zdravstvenega in medicinskega osebja do komplementarnih metod.

## 6 ZAKLJUČEK

Komplementarne metode zdravljenja bolnikov s psihiatričnimi boleznimi so precej razširjene med uporabniki. Tako doma kot tudi po svetu je na voljo veliko različnih metod, katere lahko posameznik izbere in si poskuša olajšati oz. pozdraviti svojo bolezen.

Nekatere metode imajo očitno pozitiven vpliv na zdravljenje posameznika, druge pa so uporabljene v kombinaciji z zdravili in jim raziskovalci težko pripisujejo pomen pri zdravljenju. Vpliv posamezne komplementarne metode je včasih zaradi narave bolezni težko oceniti. Dejstvo je, da navkljub razvitosti tradicionalne medicine in dosežkom, ki smo jim priča na tem področju, ljudje predvsem pri neuspelem zdravljenju pogosto iščejo alternativne oblike.

Uporabniki zdravstvenih storitev, tako tradicionalnih kot tudi komplementarnih, so o zdravljenju precej dobro poučeni. Informacije, pa čeprav laične in včasih tudi nepopolne ali zavajajoče, so jim na voljo na vsakem koraku. Zaradi tega dejstva je nujno, da se medicinske sestre in drugi udeleženi v procesu zdravljenja izobrazimo tudi na področju komplementarne medicine. Le tako bodo uporabniki varni in zadovoljni s storitvami.

## 7 LITERATURA IN DOKUMENTACIJSKI VIRI

Afshin Shorofi S, Arbon P (2010). Nurses' knowledge, attitudes, and professional use of complementary and alternative medicine (CAM): a survey at five metropolitan hospitals in Adelaide. *Complement Ther Clin Pract* 16: 229-34. doi:[10.1016/j.ctcp.2010.05.008](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.05.008).

Ali B, Ali Al-Wabel N, Shams S, Ahamad A, Khan SA, Anwar F (2015). Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed* 5(8): 601–11. doi:[10.1016/j.apjtb.2015.05.007](https://doi.org/10.1016/j.apjtb.2015.05.007).

Amorim D, Amado J, Brito I et al (2018). Acupuncture and electroacupuncture for anxiety disorders: A systematic review of the clinical research. *Complement Ther Clin Pract* 31: 31–7. doi: [10.1016/j.ctcp.2018.01.008](https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.01.008).

Ahn W, Proctor CC, Flanagan EH (2009). Mental health clinicians beliefs about the biological, psychological, and environmental bases of mental disorders. *Cogn Sci* 33(2): 147–82. doi:[10.1111/j.1551-6709.2009.01008.x](https://doi.org/10.1111/j.1551-6709.2009.01008.x).

ASAM (2011). Public policy statement: definition of addiction. Dostpno na: <https://tinyurl.com/y7f9hb8g>. <7. 9. 2018>.

Balouchi A, Mahmoudirad G, Hastings-Tolsma M, Afshin Shorofi S, Shahdadi H, Abdollahimohammad A (2018). Knowledge, attitude and use of complementary and alternative medicine among nurses: a systematic review. *Complement Ther Clin Pract* 31: 146–57. doi: [10.0.3.248/j.ctcp.2018.02.008](https://doi.org/10.0.3.248/j.ctcp.2018.02.008).

Bauman D (2013). Odnos zaposlenih v zdravstveni negi do alternativnih in komplementarnih metod zdravljenja. Diplomsko delo. Maribor: Fakulteta za zdravstvene vede.

Brambila-Tapia AJL, Rios-Gonzalez BE, Lopez-Barragan L, Saldaña-Cruz AM, Rodriguez-Vazquez K (2016). Attitudes, knowledge, use, and recommendation of complementary and alternative medicine by health professionals in Western Mexico. *Explore* 12(3): 180–7. doi: [10.1016/j.explore.2016.02.002](https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.002).

- Camurdan C, Gül A (2013). Complementary and alternative medicine use among undergraduate nursing & midwifery students in Turkey. *J Nurs Educ Pract* 13: 350–4. doi: [10.1016/j.nepr.2012.09.015](https://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.09.015).
- Cassileth, B.C., 2000. Alternativna in komplementarna medicina; ločimo zrnje od plev. *Onkolog* 4(1): 29–30.
- Chen SW, Min L, Li WJ, Kong WX, Li JF, Zhang YJ (2004). The effects of angelica essential oil in three murine tests of anxiety. *Pharmacol Biochem Behav* 79(2): 377–82. doi: [10.1016/j.pbb.2004.08.017](https://doi.org/10.1016/j.pbb.2004.08.017).
- Chen X-J, Hannibal N, Gold C (2016). Randomized trial of group music therapy with Chinese prisoners – impact on anxiety, depression and self-esteem. *Int J Offender Ther Comp Criminol* 60 (9): 1064–81. doi: [10.1177/0306624X15572795](https://doi.org/10.1177/0306624X15572795).
- Crăciun B, Holdevici I (2013). Hypnosis in the treatment of patients with anxiety disorders. *Procedia Soc Behav Sci* 78(2013): 471–5. doi: [10.1016/j.sbspro.2013.04.333](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.333).
- Černoga, M (2012). Trpijo, dokler se da. *Dnevnik* 30. 11. 2012. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042561067> <26. 8. 2018>.
- de Almeida RN, Motta SC, de Brito Faturi C, Catallani B, Leite JR (2004). Anxiolytic-like effects of rose oil inhalation on the elevated plus-maze test in rats. *Pharmacol Biochem Behav* 77(2): 361–4. doi: [10.1016/j.pbb.2003.11.004](https://doi.org/10.1016/j.pbb.2003.11.004).
- Douglas S, James I, Ballard C (2004). Non-pharmacological interventions in dementia. *Adv Psychiatr Treat* 10 (3): 191–9. doi: [10.1192/apt.10.3.171](https://doi.org/10.1192/apt.10.3.171).
- Eurostat (2018). Just over 56 000 persons in the EU committed suicide. Dostopno na: <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20180716-1?inheritRedirect=true> <23.7. 2018>.
- Forrester LT, Maayan N, Orrell M, Spector AE, Buchan LD, Soares-Weiser K (2014). Aromatherapy for dementia (review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2. doi: [10.1002/14651858.CD003150.pub2](https://doi.org/10.1002/14651858.CD003150.pub2).

Filan SL, Llewellyn-Jones RH (2006). Animal-assisted therapy for dementia: a review of the literature. *Int Psychogeriatr* 18(4): 597–611. doi: [10.1017/S1041610206003322](https://doi.org/10.1017/S1041610206003322).

Giuliani F, Jacquemettaz M (2017). Animal-assisted therapy used for anxiety disorders in patients with learning disabilities: an observational study. *Eur J Integr Med* 14(2017): 13–9. doi: [10.1016/j.eujim.2017.08.004](https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.08.004).

Haase U (2012). Thoughts on WFMT's definition of music therapy. *Nord J Music Ther* 21(2): 194–5. Dostopno na: <https://vdocuments.site/thoughts-on-wfmmts-definition-of-music-therapy.html> <20. 6. 2018>.

Halla H, Leacha M, Brosnana C, Collinse M (2017). Nurses' attitudes towards complementary therapies: a systematic review and meta-synthesis. *Int J Nurs Stud* 69: 47–56. doi: [10.1016/j.ijnurstu.2017.01.008](https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2017.01.008).

Harika A, Krishna CG, Reddy H, Ramadevi K, Koteswari M, Rani MP (2018). A review: plants and herbs used in anxiety. *Int J Pharma Res Health Sci* 6 (1): 2099–04. Dostopno na: <http://www.pharmahealthsciences.net/pdfs/volume6-issue12018/5.vol6-issue1-2018-MS-15573-REVIEW3.pdf> <22. 6. 2018>.

Herzog H (2011). The impact of pets on human health and psychological well-being: fact, fiction, or hypothesis? *Curr Dir Psychol Sci* 20(4): 236 – 9. doi: [10.1177/0963721411415220](https://doi.org/10.1177/0963721411415220).

Hartling L, Newton AS, Liang Y, Jou H, Hewson K, Klassen TP, Curtis S (2013). Music to reduce pain and distress in the pediatric emergency department: a randomized clinical trial. *JAMA Pediatr* 167(9): 826–35. doi: [10.1001/jamapediatrics.2013.200](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.200).

Harvey S, Henderson M, Lelliott P, Hotopf M (2009). Mental health and employment: much work still to be done. *Br J Psychiatry* 194(3): 201–3. doi: [10.1192/bjp.bp.108.055111](https://doi.org/10.1192/bjp.bp.108.055111).

Jimbo D, Kimura Y, Taniguchi M, Inoue M, Urakami K (2009). Effect of aromatherapy on patients with Alzheimer's disease. *Psychogeriatrics* 9(1): 173–9. doi: [10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x](https://doi.org/10.1111/j.1479-8301.2009.00299.x).



Klemenc D (2015). Medicinske sestre že 15. leto med najbolj zaupanja vrednimi poklici 29. 12. 2015. Dostopno na: <https://www.zbornica-zveza.si/sl/medicinske-sestre-ze-15-let-med-najbolj-zaupanja-vrednimi-poklici> <27. 8. 2018>.

Kvas A, Seljak J (2004). Vpliv postmoderne družbe na odnos medicinskih sester do komplementarnih metod zdravljenja. *Obzor Zdr N* 38(2): 173–9. Kahloul M, Mhamdi S, Nakhli MS et al. (2017). Effects of music therapy under general anesthesia in patients undergoing abdominal surgery. *Libyan J Med* 12(1). doi: [10.1080/19932820.2017.1260886](https://doi.org/10.1080/19932820.2017.1260886).

Kovačič, D. (2008). Poskusni program rehabilitacije s pomočjo psov. *Rehabilitacija*, 7 (2),23-29.

Lancaster CL, Teeters JB, Gros DF, Back SE (2016). Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment. *J Clin Med* 5(11): 105. doi: [10.3390/jcm5110105](https://doi.org/10.3390/jcm5110105).

Leubner D, Hinterberger T (2017). Reviewing the effectiveness of music interventions in treating depression. *Front Psychol* 8: 1109. doi: [10.3389/fpsyg.2017.01109](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01109).

Loudon I (2006). A brief history of homeopathy. *J R Soc Med* 99(12): 607–10. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1676328/> <23. 5. 2018>.

Lupu V, Lupu IR (2017). Cognitive behavioral hypnotherapy in a case of phobia of dogs. *JEBP* 17(1): 139–46. doi: [10.24193/jebp.2017.1.9](https://doi.org/10.24193/jebp.2017.1.9).

NIJZ (2018). Anksioznost ali tesnoba. Dostopno na: <http://www.nijz.si/anksioznost-ali-tesnoba%20w> <12. 7. 2018>.

Nordqvist C (2017). Why stress happens and how to manage it. *Medical News Today*. Dostopno na: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>. <6. 4. 2018>

Pajntar M, Areh I, Možina M (2013). Ali je hipnoza učinkovita pri zdravljenju telesnih in duševnih težav?. *Slovenska revija za psihoterapijo Kairos* 7(1-2): 19–31. Dostopno na: <https://tinyurl.com/yd3aeof4> <22. 7. 2018>.

Palčič Kukanja T (2012). Aktivnosti in terapija s pomočjo živali – vključevanje terapevtskega psa v vzgojni proces. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.

Peluso S, De Rosa A, De Lucia N et al. (2018). Animal-assisted therapy in elderly patients: evidence and controversies in dementia and psychiatric disorders and future perspectives in other neurological diseases. *J Geriatr Psychiatry Neurol* 31(3): 149–57. doi: [10.1177/0891988718774634](https://doi.org/10.1177/0891988718774634).

Pesek A, Bratina T (2016). Gong and its therapeutic meaning. *Music Ann*, 52(2): 137-61. Dostopno na: <https://revije.ff.uni-lj.si/MuzikoloskiZbornik/article/download/7137/6800> <22. 5. 2018>.

Petkovič T (2014). Demenca: navodila za bolnike. Združenje zdravnikov družinske medicine in Zavod za razvoj družinske medicine. Dostopno na: <http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/VI-49.pdf> <7. 9. 2018>.

Posadzki P, Khalil MMK, AlBedah AMN, Zhabenko O (2016). Complementary and alternative medicine for addiction: an overview of systematic reviews. *FACT* 21(2): 69–81. doi: [10.1111/fct.12255](https://doi.org/10.1111/fct.12255) .

Poštić S, Žeželj S (2006). A kot aromaterapija: priročnik za uporabo eteričnih olj. Izola: Meander.

Pregelj P (2014). Zakaj je bipolarna motnja razpoloženja ena izmed najtežjih psihičnih motenj? *Medicina danes*. Dostopno na: <https://www.medicina-danes.si/8805152/Zakaj-je-bipolarna-motnja-razpolozenja-ena-izmed-najtezijih-psihičnih-motenj> <7. 9. 2018>.

Ridley, G. (2012). Therapy for children with autism spectrum disorders. *Autism science digest*, 3, 46-50.

ReNPZV16-25 - Resolucija o nacionalnem planu zdravstvenega varstva 2016-2025 "Skupaj za družbo zdravja", UrL RS 25/16.

Ridley G (2012). Therapy for children with autism spectrum disorders. *Autism science digest*, 3(1): 46–50.

Sárváry A, Hajduné Demcsák L, Radó S, Takács P, Sárváry A (2016). Student nurses, midwives and health visitors' attitudes, knowledge, and experience of complementary and alternative medicine in Hungary. *Eur J Integr Med* 8(1): 552–9. doi: [10.1016/j.eujim.2016.04.005](https://doi.org/10.1016/j.eujim.2016.04.005).

Shaw D, Annett JM, Doherty B, Leslie JC (2007). Anxiolytic effects of lavender oil inhalation on open-field behaviour in rats. *Phytomedicine* 14(9):613–20. doi: [10.1016/j.phymed.2007.03.007](https://doi.org/10.1016/j.phymed.2007.03.007).

Sherman JK, Ludman EJ, Cook AJ et al. (2010). Effectiveness of therapeutic massage for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial. Dostopno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2922919/> <27. 6. 2018>.

Stamos V (2017). Fobične, anksiozne in obsesivno-kompulzivne motnje. Psihiatrična bolnišnica Begunje. Dostopno na: <http://www.pb-begunje.si/gradiva/Stamos1351439563193.pdf> <7. 9. 2018>.

Trail-Mahan T, Mao C, Bawel-Brinkley K (2013). Complementary and alternative medicine: nurses' attitudes and knowledge. *Pain Manag Nurs* 14(4): 277–86. doi: [10.1016/j.pmn.2011.06.001](https://doi.org/10.1016/j.pmn.2011.06.001).

Tušak M (2008). *Stres in zdravje: znanstvena monografija*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Vanderploeg K, Yi X (2009). Acupuncture in modern society. *J Acupunct Meridian Stud* 2(1): 26–33. doi: [10.1016/S2005-2901](https://doi.org/10.1016/S2005-2901).

Yaneff J (2018). *Natural treatment for bipolar disorder*. Doctors health press. Dostopno na: <https://www.doctorshealthpress.com/brain-function-articles/natural-treatments-for-bipolar-disorder> <23. 7. 2018>.

Yang ES, Li P, Nilius B, Li G (2011). Ancient Chinese medicine and mechanistic evidence of acupuncture physiology. *Pflugers Arch* 462(5): 645–653. doi: [10.1007/s00424-011-1017-3](https://doi.org/10.1007/s00424-011-1017-3).

Xiong M, Li Y, Tang P et al. (2018). Effectiveness of aromatherapy massage and inhalation on symptoms of depression in Chinese Community - dwelling older adults. JACM 24(7). doi: [10.1089/acm.2017.0320](https://doi.org/10.1089/acm.2017.0320).

ZDZdr - Zakon o duševnem zdravju 2008, Ur L RS 77/08.