



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

Wsparcie bliskich w procesie leczenia i przewodnik po systemie zdrowia

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



25^{lat} SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
Im. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA
ArteMis



fundacja edukacji
i przedsiębiorczości

Tytuł: Wsparcie bliskich w procesie zdrowienia i przewodnik po systemie zdrowia

Autor: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

Wsparcie bliskich w procesie leczenia i przewodnik po systemie zdrowia

Jeśli chodzi o zaburzenie psychiczne, powrót do zdrowia może oznaczać różne rzeczy. W przypadku niektórych osób będzie to brak objawów, u innych to radzenie sobie z objawami, odzyskanie kontroli i nauczenie się nowych sposobów na życie, jakiego pragną. Dla cierpiących na zaburzenia psychiczne wsparcie ze strony rodziny może mieć ogromne znaczenie. Jednak najbliższym może być trudno w wielu aspektach np. jak pogodzić okazywanie wsparcia z troską o własne zdrowie i zachęcaniem innych do odpowiedzialności za własne czyny. Pomocne może być myślenie o tym doświadczeniu jako o procesie uczenia się. Zaburzenie psychiczne dotyka przede wszystkim samą osobę chorującą, ale też w różnym stopniu oddziałuje na całą rodzinę. Każda z osób wpływa na przeżycia i zachowania pozostałych i, bezpośrednio lub pośrednio, w tych zachowaniach uczestniczy. Rodzina może pełnić funkcję korzystną – wspierającą lub niekorzystną tj. przyczyniającą się do nawrotów.

Przedstawiamy wskazówki, jak możesz okazać wsparcie:

✚ ROZMAWIAJ ZE SPECJALISTAMI I DOWIEDZ SIĘ JAK NAJWIĘCEJ O ZDROWIU PSYCHICZNYM I STANIE CZŁONKA TWOJEJ RODZINY.

Aby skutecznie pomagać osobie chorej, ale również sobie, opiekunowie powinni zdobyć jak najszerszą wiedzę o chorobie i metodach jej leczenia. Dużo łatwiej jest, gdy w takiej sytuacji poszukamy pomocy na zewnątrz i podejmiemy współpracę z psychiatrą, psychologiem czy innym pracownikiem ochrony zdrowia. Postarajmy się traktować ich jak partnerów, z którymi wspólnie rozwiązujemy problemy chorego.

+ DBAJ O PRZESTRZEGANIE PLANU LECZENIA.

Może to oznaczać wspólne udanie się na wizytę, zapewnienie transportu lub przypomnienie o przyjmowaniu przepisanych leków. Pamiętaj jednak, by zachować ostrożność i pewien umiar, zwłaszcza jeśli chorym jest osoba dorosła. Nadopiekuńczość może okazać się dla niej irytująca. Porozmawiaj z nią o preferencjach. Spróbuj stworzyć prosty system, który zapewni Ci, że leczenie będzie kontynuowane zgodnie z planem. Lekarze i inni pracownicy ochrony zdrowia nie mogą rozmawiać z członkami rodziny o stanie zdrowia pacjenta bez jego zgody. Poproś go o jej wyrażenie.

+ DBAJ O SIEBIE.

Jednym z najważniejszych sposobów wspierania członka rodziny jest dbanie o zdrowie psychiczne. Im jesteśmy zdrowsi, tym więcej mamy energii na rozwiązywanie problemów.

+ STWÓRZ ATMOSFERĘ WSPÓŁPRACY W RODZINIE.

Współpraca to nie tylko oferowanie wsparcia. Oznacza to także komunikowanie się ze wszystkimi członkami rodziny i podział odpowiedzialności. Nie próbuj „oszczędzać” im stresu, pozostawiając opiekę jedynie sobie. Przydziel wszystkim domownikom role, które mogą pełnić zgodnie z ich możliwościami. Uwzględnij również chorego i jasno określ jego obowiązki wobec rodziny. Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi często tego potrzebują i rozwijają się poprzez doświadczenie bycia wśród bliskich.

+ SŁUCHAJ UWAŻNIE.

Samo słuchanie to jeden z najlepszych sposobów okazania wsparcia. Jeśli członek Twojej rodziny mówi bolesne rzeczy, warto wsłuchać się w emocje kryjące się za słowami, zamiast skupiać się na samych słowach. Spróbuj rozpoznać i zaakceptować ból, niepokój lub dezorientację, zamiast wdawać się w niepotrzebne kłótnie. Aby pomóc osobie cierpiącej na zaburzenie psychiczne, trzeba być autentycznym, empatycznym, akceptującym.

+ WRÓCIE DO CODZIENNEJ RUTYNY.

Nie pozwól, aby życie kręciło się wokół stanu zdrowia psychicznego osoby chorej. Wróć do normalnej rutyny w rodzinie. Spędzajcie razem czas na zajęciach, takich jak oglądanie filmu, jedzenie poza domem lub odwiedzanie ulubionego parku. Praktykuj życie z zaburzeniem psychicznym, zamiast z nim walczyć.

+ NIE NACISKAJ ZBYT MOCNO.

Jednocześnie pamiętaj, że wyleczenie ostrego epizodu wymaga czasu. Pozwól członkowi rodziny odpocząć. Zamiast wymagać uczestnictwa, zaoferuj mu możliwość powrotu do rutynowych zajęć.

+ WYRAŻ SWOJE WSPARCIE.

Przećwicz kilka prostych, delikatnych stwierdzeń: „Przykro mi, że źle się czujesz, ale chcę ci pomóc”, „To nie twoja wina. To choroba, która jak każda inna może przytrafić się każdemu.”

+ ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO.

Przygotuj plan kryzysowy obejmujący ważne numery telefonów. Włącz chorego członka rodziny w planowanie tego dokumentu. Poinformuj najbliższych o tym, co powinni zrobić w sytuacji awaryjnej. Jeśli istnieje ryzyko przemocy, potraktuj bezpieczeństwo jako priorytet. Jeśli chodzi o przemoc fizyczną lub werbalną, ustal granice, których możesz dotrzymać. Na przykład oświadczyć, że opuścisz mieszkanie i wezwiesz policję, jeśli członek Twojej rodziny zastosuje przemoc fizyczną. Omówienie takich sytuacji z wyprzedzeniem może sprawić, że będą one łatwiejsze do opanowania.

+ ZNAJDŹ WSPARCIE.

Wsparcie i zachęta z zewnątrz mają kluczowe znaczenie dla wszystkich członków rodziny, nie tylko osoby cierpiącej na problemy psychiczne. Bez względu na to, jaką rolę pełnisz, łatwiej jest sobie poradzić ze stresem, jeśli regularnie rozmawiasz z ludźmi, którzy rozumieją Twoje doświadczenia. Grupy wsparcia są dostępne dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne, a także dla członków ich rodzin. Trzeba tylko rozejrzeć się i przemoc bezzasadny wstyd, trudności w komunikowaniu się z innymi, nieuzasadnione i często pojawiające się poczucie winy.

+ POSZUKAJ MIEJSC, GDZIE OSOBA CHORA CZUJE SIĘ BEZPIECZNIE.

Nieocenioną rolę pełnią ośrodki, stowarzyszenia czy kluby, np. Środowiskowe Domy Samopomocy, w których osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne uczestniczą w zajęciach przygotowanych i prowadzonych specjalnie dla nich. Są to na przykład: treningi umiejętności społecznych, treningi budżetowe, lekowe, grupy dyskusyjne, terapia zajęciowa itp. Placówki te przynoszą ogromne korzyści podopiecznym, ale są również bardzo potrzebne bliskim osób chorych. Świadomość, że nie jesteśmy zdani jedynie na siebie, że możemy liczyć na specjalistów, że nasz bliski przebywa w miejscu bezpiecznym i przyjaznym, nawet gdy rodziny nie ma w pobliżu, daje nam tak potrzebny „oddech” i możliwość podjęcia np. obowiązków zawodowych bez poczucia winy, że zaniedbujemy chorego. Pozytywnie nastawione otoczenie, możliwość oparcia w rodzinie, społeczności w klubie czy ŚDS-ie daje alternatywę chroniącą przed nasileniem choroby. Przebywanie z innymi jest potrzebne, by osoba chora poszerzyła swoją przestrzeń życiową i międzyludzką, odbudowała dawną sprawność. Daje jej możliwość rozwoju i wsparcia w nabyciu nowych umiejętności. To pomaga odbudować jej autorytet i poczucie własnej wartości.

Przewodnik po systemie zdrowia:

Gdzie szukać pomocy dla osoby chorej psychicznie?

W ramach systemu ochrony zdrowia dla osób z zaburzeniami psychicznymi są skierowane formy wsparcia ambulatoryjnego, środowiskowego, dziennego oraz stacjonarnego.

- Szpitale Psychiatryczne
- Centra Zdrowia Psychicznego
- Zakłady Opiekuńczo–Lecznicze
- Ośrodki Interwencji Kryzysowej
- Domy Pomocy Społecznej
- Poradnie Zdrowia Psychicznego
- Oddziały Dienne
- Usługi Specjalistyczne i Zespoły Leczenia Domowego
- Środowiskowe Domy Samopomocy
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiatkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.



Ewa Narkiewicz-Nejno

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Wrocławskim. Po studiach odbyła 4-letni kurs psychoterapii organizowany przy Katedrze Psychoterapii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Kurs Racjonalnej Terapii Zachowań.

Specjalizację z psychologii klinicznej ukończyła w Szpitalu Tworowskim. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Szpitalu Bielańskim, Szpitalu Nowowiejskim oraz Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie na oddziale ogólnopsychiatrycznym, gdzie zajmowała się psychologiczną diagnostyką kliniczną oraz psychoterapią. W prywatnym gabinecie pomaga pacjentom lepiej zrozumieć siebie samych, stawiać czoła różnym problemom, zmotywować się do zmian. Pracuje też z rodzinami, prowadzi terapię par i pomaga rodzicom w trudnościach wychowawczych. W pracy integruje nurty psychoterapii psychodynamicznej oraz poznawczo-behawioralnej.

W myśl powiedzenia – „lepiej zapobiegać niż leczyć” - jest przekonana o niezwykle ważnej roli psychoedukacji. W 2021 roku prowadziła program „Zrób coś z tym dzieckiem” w stacji TVN Style.

O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

25 lat
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO