



FUNDACJA
NIE WZIĄĆ PO MNIE

EBOOK 2024



Psychologiczna
Pierwsza Pomoc

NIEZBĘDNE INFORMACJE DLA DOROSŁYCH W KRYZYSIE: GDZIE I JAK SZUKAĆ POMOCY?

Sprawdź!



25^{lat}
SAMORZĄDU
WOJEWÓDZTWA
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.



fep fundacja edukacji
i przedsiębiorczości



Mazowieckie Specjalistyczne
Centrum Zdrowia
ul. prof. J. J. Niezgodzińskiego



Tytuł: Niezbędne informacje dla dorosłych w kryzysie: Gdzie i jak szukać pomocy?

Autor: dr n. med. i n.o zdr. Katarzyna Gustavsson

Nadzór merytoryczny: prof. dr hab. n. med. Dominika Dudek

Nadzór organizacyjny: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-67802-97-0

COPYRIGHT © 2024 Fundacja Nie Widać Po Mnie

ul. Okopowa 58/72, lok.604 Klif Tower

03-194 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Okopowa 58/72, lok.604 Klif Tower

03-194 Warszawa

w ramach projektu: Psychologiczna Pierwsza Pomoc - wsparcie

w kryzysie psychicznym osób dorosłych.

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 2024



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Wstęp

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia **zdrowie psychiczne** to **stan dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji, który nie ogranicza się jedynie do braku chorób. Zdrowie psychiczne to stan, w którym jednostka potrafi radzić sobie z codziennymi przeciwnościami, pracować produktywnie i owocnie oraz wносить wkład w życie swojej społeczności.** Ważnym elementem zdrowia psychicznego jest również zdolność do rozpoznawania i wyrażania emocji w sposób adekwatny, a także umiejętność adaptacji do zmian i radzenia sobie ze stresem. Zdrowie psychiczne przejawia się, m.in. w: poczuciu własnej wartości, zdolności do rozwoju osobistego, odpowiedzialności za swoje życie (w tym decyzje, trudności i sukcesy), zaangażowaniu w życie społeczne, pracę i relacje międzyludzkie. W kontekście seniorów zdrowie psychiczne obejmuje także zdolność do adaptacji do zmian związanych z wiekiem, takich jak utrata niezależności, śmierć bliskich czy pogorszenie stanu zdrowia. Utrzymywanie zdrowia psychicznego ma również pozytywny wpływ na stan zdrowia fizycznego, przyczyniając się do ogólnego dobrostanu.

Otwarcie się na rozmowę o problemach psychicznych może budować silniejsze relacje, które sprzyjają poczuciu bezpieczeństwa i komfortu w codziennym życiu.

Oprócz wsparcia ze strony bliskich, istotne jest również, aby nie bagatelizować roli profesjonalnej pomocy medycznej w radzeniu sobie z problemami psychicznymi. Często pierwszym krokiem w poszukiwaniu pomocy może być rozmowa z lekarzem rodzinnym, który jest w stanie ocenić sytuację i zasugerować odpowiednie

EBOOK 2024

działania. Lekarze pierwszego kontaktu, dzięki coraz większej wiedzy na temat zdrowia psychicznego, mogą rozpoznać wczesne symptomy zaburzeń i w wielu przypadkach rozpocząć leczenie. Warto zatem nie obawiać się rozmowy o problemach psychicznych z lekarzem rodzinnym, który może być pierwszym, ważnym etapem w procesie zdrowienia.

W sytuacjach gdy kontakt z lekarzem rodzinnym nie jest możliwy lub potrzeba natychmiastowej pomocy, warto skorzystać z innych dostępnych form wsparcia. Ośrodki interwencji kryzysowej oraz telefony zaufania oferują szybką pomoc osobom znajdującym się w trudnych, nagłych sytuacjach. Są to miejsca, gdzie można uzyskać natychmiastowe wsparcie psychiczne, poradę oraz pomoc w radzeniu sobie z nagłymi, trudnymi emocjonalnie wydarzeniami. Dzięki możliwości anonimowego kontaktu, wiele osób decyduje się na skorzystanie z tej formy pomocy, co często stanowi pierwszy krok do dalszego leczenia i wsparcia w trudnych momentach. Ośrodki te pomagają również w dalszym pokierowaniu osób potrzebujących wsparcia do specjalistów, odpowiednich placówek czy grup wsparcia.

Kiedy szukać pomocy specjalistycznej?

Zmiany w zachowaniu, takie jak wycofanie się z życia społecznego, utrata zainteresowań, uporczywy smutek, poczucie bezsilności, zmiany apetytu lub masy ciała, problemy ze snem, uczucie zmęczenia i brak energii, a także myśli samobójcze czy lęk to ważne sygnały, na które należy zwrócić uwagę. Znaczące i długotrwałe zmiany w stanie psychicznym, zwłaszcza te, które utrudniają codzienne funkcjonowanie, powinny budzić niepokój. Natychmiastowa pomoc jest konieczna, jeśli pojawiają się myśli samobójcze lub agresywne zachowania.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Reforma psychiatrii – Centra Zdrowia Psychicznego

Zgodnie z *ustawą z 19 sierpnia 1994 roku o ochronie zdrowia psychicznego*^[1] zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych praw każdego człowieka. Państwo ma obowiązek chronić osoby z problemami psychicznymi. Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego opracowany w 2017 roku^[2] (obecnie obowiązuje program ogłoszony na lata 2023-2030^[3]) ma na celu zapewnienie wszystkim obywatelom łatwego dostępu do opieki zdrowotnej i wsparcia w codziennym życiu. W ramach tego programu w 2018 roku rozpoczęto w Polsce reformę opieki psychiatrycznej, wprowadzając pilotażowe Centra Zdrowia Psychicznego.^[4] Reforma dąży do przejścia od modelu opartego głównie na hospitalizacji do podejścia środowiskowego, w którym nacisk położony jest na leczenie i wsparcie pacjentów w ich naturalnym otoczeniu. Celem jest zapewnienie im jak najpełniejszej integracji społecznej i jakości życia, przy jednoczesnym zmniejszeniu potrzeby długotrwałej hospitalizacji.

Wykaz podmiotów realizujących program pilotażowy Centrów Zdrowia Psychicznego (CZP) znajduje się w rozporządzeniu Ministra Zdrowia z dnia 27 kwietnia 2018 r. oraz jego kolejnych wersjach zmieniających. Nadal jednak pacjenci mogą zgłaszać się i kontynuować leczenie w dotychczas funkcjonujących Poradniach Zdrowia Psychicznego, które nie zaprzestają swojej działalności.

[1] Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2024 r. poz. 917)

[2] Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017-2022 (Dz.U. 2017 poz. 458)

[3] Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 30 października 2023 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2023–2030 (Dz.U. 2023 poz. 2480)

[4] Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 27 kwietnia 2018 r. w sprawie programu pilotażowego w centrach zdrowia psychicznego (Dz.U. 2024 poz. 875)

EBOOK 2024

Z pomocy CZP mogą skorzystać osoby pełnoletnie cierpiące na zaburzenia psychiczne oraz ich rodziny i bliscy. CZP nie świadczy usług dla dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia. Pomoc jest również dostępna dla osób wypisanych ze szpitala, które potrzebują wsparcia w dalszym powrocie do zdrowia.

Do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego (PZK) w centrum można zgłosić się bez potrzeby wcześniejszego umawiania wizyty lub posiadania skierowania. Główne zadania PZK to udzielanie informacji o zasadach działania CZP, przeprowadzenie wstępnej oceny potrzeb zdrowotnych oraz uzgodnienie wstępnego planu pomocy. W przypadkach pilnych pomoc musi być udzielona w ciągu 72 godzin od zgłoszenia. Przypadki pilne w CZP obejmują sytuacje, w których u pacjenta pojawiają się zamiary samobójcze oraz objawy psychotyczne. Po godzinach pracy punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego pacjenci mogą zgłaszać się do szpitalnych izb przyjęć.





Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Formy pomocy w ramach opieki psychiatrycznej w Polsce

Rodzaje leczenia w opiece psychiatrycznej są zróżnicowane i dopasowane do indywidualnych potrzeb oraz stanu zdrowia pacjenta. Każda z tych form ma swoje specyficzne zastosowanie, które może być bardziej odpowiednie w zależności od sytuacji pacjenta.

Leczenie ambulatoryjne to forma opieki zdrowotnej, w której pacjent regularnie odwiedza lekarza psychiatrę lub psychologa w poradni, ale nie wymaga pozostawania w placówce medycznej przez całą dobę. Jest to odpowiednie dla osób, które mogą funkcjonować w środowisku domowym, ale potrzebują regularnej konsultacji, terapii lub monitorowania leczenia farmakologicznego.

Zespół Leczenia Środowiskowego (ZLS) oferuje pomoc przede wszystkim pacjentom z rozpoznaniem poważnej choroby psychicznej – np. schizofrenii, którzy nie wymagają leczenia na oddziale szpitalnym, ale potrzebują intensywniejszej opieki. Wizyty w ZLS są częstsze niż w Poradni, odbywają się w środowisku Pacjenta (m.in. wizyty domowe).

Leczenie dzienne psychiatryczne jest intensywną formą opieki, która łączy elementy terapii grupowej, indywidualnej oraz wsparcia społecznego, ale bez konieczności całodobowej hospitalizacji. Pacjent uczestniczy w programie terapeutycznym w ośrodku przez kilka godzin dziennie, zwykle pięć dni w tygodniu. W trakcie pobytu w ośrodku może być poddany różnym badaniom diagnostycznym, które pomagają w monitorowaniu jego stanu zdrowia i dostosowywaniu leczenia. Pacjentom zapewnia się wyżywienie oraz dostęp do leków podczas pobytu w ośrodku.

EBOOK 2024

Leczenie stacjonarne polega na hospitalizacji pacjenta w szpitalu psychiatrycznym, gdzie otrzymuje całodobową opiekę medyczną. Jest to najintensywniejsza forma leczenia, przeznaczona dla osób, które nie są w stanie samodzielnie funkcjonować lub wymagają stałej opieki i monitorowania. Pacjent jest pod stałym nadzorem lekarzy, pielęgniarek oraz innych specjalistów, co pozwala na szybkie reagowanie na zmiany w jego stanie zdrowia. Oprócz farmakoterapii pacjent ma dostęp do różnych form terapii, w tym psychoterapii, terapii zajęciowej oraz rehabilitacji. Szpital psychiatryczny zapewnia bezpieczne środowisko, w którym pacjent jest chroniony przed samookaleczeniem, próbami samobójczymi lub innymi niebezpiecznymi zachowaniami.

- ⑥ **W sytuacjach kryzysowych, gdy istnieje bezpośrednie zagrożenie dla życia lub zdrowia pacjenta lub innych osób, niezbędne jest szybkie działanie:**
Numer alarmowy 112: Można zadzwonić na ogólny numer alarmowy, gdzie dyspozytor skieruje odpowiednie służby, w tym pomoc medyczną, na miejsce zdarzenia.
- ⑥ **Numer pogotowia ratunkowego 999:** Bezpośrednie wezwanie pogotowia ratunkowego może być niezbędne, gdy stan pacjenta wymaga natychmiastowej interwencji medycznej.
- ⑥ **Izba przyjęć lub SOR:** Pacjent w nagłej sytuacji może udać się na izbę przyjęć w najbliższym szpitalu psychiatrycznym lub na szpitalny oddział ratunkowy (SOR), gdzie otrzyma natychmiastową pomoc. Po przyjęciu na izbę przyjęć pacjent jest oceniany przez lekarza psychiatrę, który decyduje o dalszym postępowaniu – może to być przyjęcie na oddział szpitalny, skierowanie do innej placówki lub zalecenie leczenia ambulatoryjnego.



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Kiedy potrzebne jest skierowanie?

Skierowanie jest wymagane do:

- Psychologa w trybie ambulatoryjnym
- Psychoterapeuty w trybie ambulatoryjnym
- Szpitala psychiatrycznego

Kiedy skierowanie nie jest potrzebne:

- Do lekarza psychiatrii w trybie ambulatoryjnym
- Na leczenie uzależnień

Wyjątki od konieczności posiadania skierowania:

- Nagłe przypadki: Osoby z zaburzeniami psychicznymi lub uzależnione mogą zgłosić się do szpitala psychiatrycznego bez skierowania. W takich przypadkach o przyjęciu decyduje lekarz izby przyjęć po przeprowadzeniu badania.
- Stan zagrożenia epidemicznego lub epidemii: Skierowanie do psychologa nie jest wymagane, co ma na celu ułatwienie dostępu do wsparcia psychologicznego w trudnych czasach, kiedy wielu ludzi odczuwa zwiększony lęk i niepokój. Skierowanie nie jest również potrzebne, jeśli termin wizyty zostanie wyznaczony po zakończeniu stanu zagrożenia epidemicznego lub epidemii.
- Dzieci i młodzież: Dla dzieci i młodzieży korzystających ze świadczeń ambulatoryjnych skierowanie nie jest wymagane, ale zgodę na leczenie muszą wyrazić ich rodzice lub opiekunowie prawni.

Kto może wystawić skierowanie?

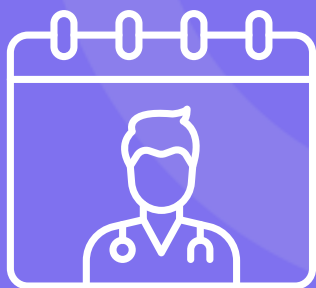
- Skierowanie do psychologa lub psychoterapeuty może wystawić dowolny lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, który ma umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Może to być Twój lekarz pierwszego kontaktu, ale także lekarz specjalista, np. kardiolog czy endokrynolog.
- Skierowanie do szpitala psychiatrycznego: Może wystawić każdy lekarz, w tym również lekarz prowadzący prywatną praktykę. Takie skierowanie jest ważne przez 14 dni od daty jego wystawienia.

Czy leczenie psychiatryczne jest bezpłatne?

W ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) w Polsce leczenie psychiatryczne jest bezpłatne^[5] bez względu na uprawnienia z tytułu ubezpieczenia zdrowotnego czy dochód. Możliwe jest także korzystanie z prywatnych usług medycznych, które są płatne, ale często oferują szybszy dostęp do specjalistów i terapii.



Jak długo trwa leczenie psychiatryczne?



Czas trwania leczenia jest bardzo indywidualny i zależy od rodzaju i ciężkości zaburzeń, reakcji na leczenie, a także od indywidualnych czynników pacjenta. Niektóre terapie mogą trwać kilka tygodni, inne kilka miesięcy lub nawet dłużej.

Czy ktoś może się dowiedzieć, że leczę się z powodu zaburzeń psychicznych?

W kontekście opieki psychiatrycznej tajemnica zawodowa odgrywa kluczową rolę w ochronie prywatności pacjentów. Zaufanie pacjentów do personelu medycznego jest szczególnie istotne w psychiatrii, gdzie pacjenci często dzielą się bardzo osobistymi i wrażliwymi informacjami. Osoby pra-




[5] Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2024 r. poz. 917)


EBOOK 2024

Tajemnica obejmuje nie tylko informacje dotyczące diagnozy, ale również wszelkie inne dane osobowe pacjenta, które zostały uzyskane w trakcie udzielania świadczeń zdrowotnych. Obejmuje to zarówno dokumentację medyczną, wyniki badań, jak i wszelkie rozmowy z pacjentem dotyczące jego zdrowia.


Jednakże istnieją pewne sytuacje, w których prawo dopuszcza ujawnienie tych informacji:



Przepisy prawa: W niektórych przypadkach przepisy prawne mogą wymagać ujawnienia informacji o stanie zdrowia pacjenta. Przykładem mogą być przepisy wymagające zgłoszenia pewnych chorób zakaźnych do odpowiednich służb sanitarnych lub sytuacja wezwania w charakterze świadka w sprawie karnej. Jeśli pracownik systemu ochrony zdrowia psychicznego zostaje wezwany jako świadek w sprawie karnej, może wystąpić konflikt między obowiązkiem zachowania tajemnicy zawodowej a obowiązkiem złożenia zeznań. Zgodnie z prawem taki pracownik może odmówić udzielenia zeznań dotyczących informacji objętych tajemnicą zawodową. Jednak istnieją sytuacje, w których sąd lub prokurator mogą zwolnić pracownika z obowiązku zachowania tajemnicy zawodowej, jeśli uznają, że jest to niezbędne dla dobra wymiaru sprawiedliwości. Pracownik medyczny może wtedy być zobowiązany do złożenia zeznań, ale tylko w zakresie, który jest absolutnie konieczny do sprawiedliwego rozstrzygnięcia sprawy. Niemniej jednak takie zwolnienie z tajemnicy zawodowej jest wyjątkiem i stosowane jest bardzo ostrożnie.



Zagrożenie życia lub zdrowia: Jeśli zachowanie tajemnicy mogłoby prowadzić do bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia pacjenta bądź innych osób, pracownicy medyczni mogą być zmuszeni do ujawnienia tych informacji. Na przykład, gdy pacjent zagraża sam sobie lub innym i konieczna jest interwencja.

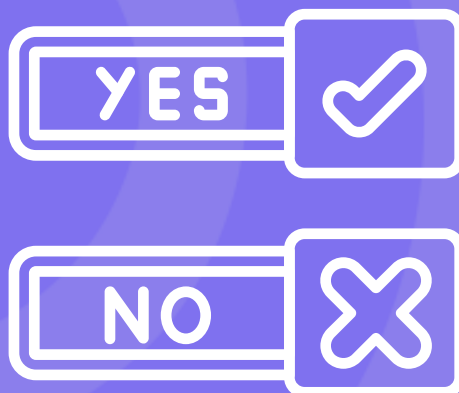


Zgoda pacjenta: Pacjent ma prawo wyrazić zgodę na udostępnienie informacji dotyczących jego zdrowia innym osobom, np. członkom rodziny. Może to być istotne w sytuacjach, gdy pacjent chce, aby bliscy byli informowani o jego stanie zdrowia.

Jeśli nadal masz wątpliwości, warto pamiętać, że leczenie psychiatryczne w Polsce nie jest nigdzie zgłaszane, zatem np. o przyczynie Twojego zwolnienia lekarskiego pracodawca nie będzie poinformowany, a prawo zabrania mu pytać o przyczyny Twojej nieobecności.

Co jeśli pacjent nie wyraża zgody na pobyt w szpitalu psychiatrycznym?

Każdy pacjent ma fundamentalne prawo do decydowania o swoim leczeniu. Oznacza to, że pacjent (lub jego przedstawiciel ustawowy lub opiekun prawny) ma prawo wyrazić zgodę na leczenie lub odmówić go. Zgoda pacjenta jest kluczowym elementem procesu leczenia, ponieważ zapewnia, że pacjent ma kontrolę nad swoim ciałem i podejmowanymi wobec niego działaniami medycznymi.



Pacjent z zaburzeniami psychicznymi może zostać przyjęty do szpitala psychiatrycznego, jeśli wyrazi na to pisemną zgodę. Takie przyjęcie jest oparte na dobrowolnej decyzji pacjenta, który rozumie, że hospitalizacja jest potrzebna.

Zdarza się jednak, że do szpitala jest przyprowadzona osoba w kryzysie psychicznym w ocenie lekarza wymagająca hospitalizacji, ale nie wyrażająca na nią zgody. Zgodnie z Ustawą o Ochronie Zdrowia Psychicznego^[6] jeśli pacjent cierpiący na chorobę psychiczną z powodu swojego stanu psychicznego zagraża bezpośrednio swojemu życiu lub życiu czy zdrowiu innych osób, **może być przyjęty do szpitala bez tej zgody**. Decyzję o przyjęciu podejmuje lekarz po zbadaniu pacjenta, a później decyzję tę musi zatwierdzić ordynator szpitala oraz sąd, który ma obowiązek przeprowadzić odpowiednie procedury w określonych terminach.

[6] Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. z 2024 r. poz. 917)

Jeśli występują wątpliwości, czy dana osoba cierpi na chorobę psychiczną, możliwe jest przyjęcie jej bez zgody na 10 dni. O przyjęciu bez zgody może także zdecydować sąd opiekuńczy po otrzymaniu wniosku od małżonka, krewnych w linii prostej, rodzeństwa, przedstawiciela ustawowego lub osoby sprawującej faktyczną opiekę bądź organu do spraw pomocy społecznej. Przesłanki tzw. „trybu wnioskowego” określa art. 29 Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego, która mówi, że bez wymaganej, pisemnej zgody do szpitala może zostać przyjęta osoba chora psychicznie,

- której dotychczasowe zachowanie wskazuje na to, że nieprzyjęcie do szpitala spowoduje znaczne pogorszenie stanu jej zdrowia psychicznego, bądź
- która jest niezdolna do samodzielnego zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych, a uzasadnione jest przewidywanie, że leczenie w szpitalu psychiatrycznym przyniesie poprawę jej stanu zdrowia.

W stosunku do osoby objętej oparciem społecznym, wniosek może zgłosić również organ do spraw pomocy społecznej.

Natomiast podczas pobytu na oddziale w przypadku, gdy zachowanie pacjenta stanowi bezpośrednie zagrożenie dla życia, zdrowia lub bezpieczeństwa jego i innych dopuszczone jest stosowanie **przymusu bezpośredniego**. Rodzaje przymusu to: przytrzymanie, przymusowe podanie leków, unieruchomienie oraz izolacja. Używa się go tylko w ostateczności, gdy inne metody nie są skuteczne, a celem jest ochrona pacjenta i innych osób przed natychmiastowym niebezpieczeństwem. Decyzję o zastosowaniu przymusu podejmuje lekarz, a jeśli nie jest dostępny, może to zrobić pielęgniarka. Cały proces musi być dokładnie udokumentowany, stosowanie przymusu jak najkrótsze, jak najmniej uciążliwe i ograniczone do minimum, niezbędnego do zapewnienia bezpieczeństwa z jednoczesnym zadbaniem o godność i intymność osoby chorej.

Zarówno pacjent przyjmowany do szpitala bez zgody, jak i ten, wobec którego personel zmuszony jest zastosować środki przymusu bezpośredniego, powinien być poinformowany o powodach i swoich prawach. W celu zapewnienia przestrzegania praw osób leczonych w szpitalu psychiatrycznym powołana została funkcja Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Udziela on pomocy pacjentom szpitala psychiatrycznego lub ich osobom bliskim. -> **ZOBACZ SEKCJĘ RZECZNIK PRAW PACJENTA SZPITALA PSYCHIATRYCZNEGO**



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Jaka jest różnica między psychologiem, psychoterapeutą i psychiatrą?

Psychiatra, psycholog i psychoterapeuta to specjaliści, którzy mogą Ci pomóc w różnych aspektach zdrowia psychicznego. W zależności od Twoich potrzeb, możesz skorzystać z pomocy jednego lub kilku z tych specjalistów, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne.

🌀 **Psychiatra**

Psychiatra to lekarz, który specjalizuje się w diagnozowaniu i leczeniu zaburzeń psychicznych. Jego rola polega na ocenie stanu zdrowia psychicznego i fizycznego na podstawie rozmowy, badań diagnostycznych (np. laboratoryjnych) oraz innych dostępnych danych. Psychiatra może przepisać leki, które pomagają w leczeniu zaburzeń, a także ustalić plan terapeutyczny. W razie potrzeby może również skierować na psychoterapię lub zalecić leczenie w szpitalu psychiatrycznym.

🌀 **Psycholog**

Psycholog zajmuje się diagnozowaniem problemów psychicznych za pomocą rozmów oraz testów psychologicznych. Bierze pod uwagę Twoje emocje i zachowania, aby lepiej zrozumieć przyczyny problemów, z którymi się borykasz. Psycholog nie przepisuje leków ani nie prowadzi psychoterapii, ale może zaproponować pomoc psychologiczną i wsparcie psychospołeczne.

🌀 Psychoterapeuta

Psychoterapeuta to specjalista, który prowadzi terapię mającą na celu pomoc w zrozumieniu i przepracowaniu problemów, które wpływają na zdrowie psychiczne. Terapia jest dostosowana do indywidualnych potrzeb i może obejmować sesje indywidualne, grupowe lub rodzinne. Zajmuje się przepracowaniem z pacjentem nasilających się problemów i trudności wywołujących zaburzenia psychiczne i somatyczne. Psychoterapia prowadzona jest według określonej metody i zawsze stanowi element planu terapeutycznego, czyli ustalonego planu leczenia.



🌀 Inni specjaliści opieki psychiatrycznej

Pielęgniarka psychiatryczna to wykwalifikowany specjalista w zakresie opieki nad osobami z zaburzeniami psychicznymi. Ta rola różni się od roli pielęgniarki w innych dziedzinach medycyny. Jej zadania obejmują monitorowanie stanu zdrowia pacjentów, podawanie leków, wsparcie w codziennych czynnościach, ale także budowanie relacji opartej na zaufaniu i zrozumieniu. Rola pielęgniarki psychiatrycznej wymaga zarówno wiedzy medycznej, jak i umiejętności psychologicznych.

Terapeuci zajęciowi pomagają pacjentom w rozwijaniu i utrzymywaniu umiejętności niezbędnych do funkcjonowania w życiu codziennym. Organizują różnorodne zajęcia terapeutyczne, takie jak terapia artystyczna, ruchowa czy zajęcia edu-

kacyjne, Ich celem jest nie tylko rehabilitacja psychiczna, ale także poprawa jakości życia, poprzez naukę radzenia sobie z wyzwaniami codziennego życia i integrację społeczną.

Obie grupy współpracują z lekarzami, psychologami i psychoterapeutami, aby zapewnić pacjentom kompleksową opiekę i jak najlepsze warunki w procesie zdrowienia.



Asystent zdrowienia – nowa funkcja w Centrach Zdrowia Psychicznego

Rola asystenta zdrowienia została wprowadzona w reformie opieki psychiatrycznej jako integralna część zespołów terapeutycznych. Asystent zdrowienia to osoba, która sama doświadczyła kryzysu psychicznego i przeszła proces zdrowienia. Po odpowiednim szkoleniu asystent wspiera innych pacjentów, dzieląc się swoimi doświadczeniami i pomagając im w codziennych wyzwaniach. Jego rola obejmuje wsparcie emocjonalne, udział w zajęciach grupowych oraz pomoc w integracji społecznej.





Rzecznicy Praw Pacjenta Psychiatrycznego

Rzecznicy Praw Pacjenta Psychiatrycznego pracują w Departamencie ds. Zdrowia Psychicznego Biura Rzecznika Praw Pacjenta i są dostępni dla pacjentów wszystkich szpitali psychiatrycznych w Polsce. Ich zadaniem jest pomaganie pacjentom w dochodzeniu ich praw i rozwiązywaniu problemów związanych z przyjęciem, leczeniem, pobytem i wypisem ze szpitala. Pomagają w komunikacji między pacjentem a personelem szpitala, a także współpracują z rodzinami pacjentów i ich przedstawicielami ustawowymi. Rzecznik jest dostępny dla wszystkich pacjentów, a także dla ich bliskich, którzy chcą zgłosić swoje obawy lub problemy. Można zgłosić do niego pisemną skargę lub spotkać się z nim osobiście.

Rzecznik ma szereg uprawnień, które umożliwiają mu skuteczne działanie na rzecz pacjentów.

Prawo wejścia do pomieszczeń szpitala psychiatrycznego, w których udziela się świadczeń zdrowotnych.

Prawo do złożenia wniosku do personelu medycznego, lekarza prowadzącego, ordynatora oddziału psychiatrycznego lub kierownictwa szpitala, aby podjęli działania w celu usunięcia przyczyny skargi lub naruszenia praw pacjenta.

Prawo do wglądu w dokumentację medyczną pacjenta, aby dokładnie zbadać sprawę.

Prawo rozmowy z pacjentem, jego przedstawicielem ustawowym lub opiekunem prawnym bez obecności innych osób.

Prawo do przetwarzania danych z monitoringu, jeśli pacjent przebywa w izolacji, aby sprawdzić, czy wszystko odbywa się zgodnie z prawami pacjenta.

EBOOK 2024

Nie warto obawiać się sięgnąć po pomoc psychiatryczną – to odważny krok w kierunku poprawy jakości życia. Pamiętaj, że dbanie o zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne.



EBOOK 2024



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Mapę z Centrami Zdrowia Psychicznego
i całodobowymi, specjalistycznymi placówkami opieki
psychiatrycznej znajdziesz na stronie
Fundacji Nie Widać Po Mnie:



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Psychologiczna Pierwsza Pomoc

Bibliografia:

1. <https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>
2. <https://www.nfz.gov.pl/zarządzenia-prezesa/zarządzenia-prezesa-nfz/zarządzenie-nr-572007dsoz,2830.html>
3. <https://pacjent.gov.pl/archiwum/2021/leczenie-ambulatoryjne-doroslych>

O Fundacji Nie Widać Po Mnie



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ 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 „Psychologiczna Pierwsza Pomoc” jest wyjątkowy. Zwracamy się w kierunku tych, którzy właśnie teraz potrzebują interwencji... czują się nierozumiani, samotni. Cierpią w ciszy za fasadą uśmiechu, a szukają pomocnej dłoni. Numer alarmowy, interwencje kryzysowe i rozmowy ze specjalistami bez oczekiwania, kolejek i umawiania terminów – to podstawa tej inicjatywy.

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

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego