



FUNDACJA
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

Zrozumienie zaburzeń psychicznych. Diagnoza i leczenie

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
ul. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA
ArteMis



fundacja edukacji
i przedsiębiorczości

Tytuł: Zrozumienie zaburzeń psychicznych. Diagnoza i leczenie.

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

Zrozumienie zaburzeń psychicznych. Diagnoza i leczenie



Zaburzenia psychiczne zostały sklasyfikowane przez Światową Organizację Zdrowia w ramach Międzynarodowej Statystycznej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD -10. Jak każda klasyfikacja tak i ta stanowi uproszczony opis rzeczywistości. Zaburzenie, w tym także psychiczne, wyraża się w zachowaniach, przeżyciach i postawach obarczonych cierpieniem, niesprawnością funkcjonowania, doświadczaniem zwiększonego ryzyka (śmierci, bólu, niesprawności) oraz znaczną utratą swobody. To stan wpływający na myślenie i nastrój danej osoby. Wywiera głęboki wpływ na codzienne życie i może odzwierciedlać się w braku lub zmniejszonej zdolności do nawiązywania kontaktów z innymi.

Jeśli cierpisz lub myślisz, że może Cię to dotyczyć, pierwszą rzeczą, o której powinieneś wiedzieć, jest to, że nie jesteś sam. Zaburzenia psychiczne są znacznie częstsze, niż przypuszczasz, głównie dlatego że ludzie nie lubią lub boją się o nich rozmawiać.

Stan zdrowia psychicznego nie jest wynikiem jednego zdarzenia, ale wielu powiązanych ze sobą przyczyn. Genetyka, środowisko i styl życia wpływają na to, czy u danej osoby rozwinie się zaburzenie psychiczne.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

Stresująca praca lub życie domowe czynią niektóre osoby bardziej podatnymi, podobnie jak traumatyczne wydarzenia życiowe. Zmiany w biochemii oraz strukturze mózgu również mogą odgrywać rolę. Zaburzenie psychiczne nie jest niczyją winą. Dla wielu osób powrót do zdrowia – obejmujący pełnienie satysfakcjonujących ról w życiu społecznym, szkole i pracy – jest możliwy, zwłaszcza jeśli wcześniej rozpocznie się leczenie, będzie się przestrzegać zaleceń i być w pełni świadomym swojej roli w procesie powrotu do zdrowia.

Próba odróżnienia oczekiwanych zachowań od tego, co może być oznaką zaburzeń psychicznych, nie zawsze jest łatwa. Nie ma prostego testu, który pozwoliłby stwierdzić, czy ktoś cierpi na zaburzenia psychiczne lub czy działania i myśli mogą być typowymi zachowaniami danej osoby lub wynikiem choroby. Każdy ma swoją własną historię, każde zaburzenie, szczególnie psychiczne, ma własną przyczynę, początek i przebieg. Bogactwo ludzkich przeżyć i złożoność doznań nie mieści się w żadnej klasyfikacji.

Każde zaburzenie ma swoje własne symptomy. Typowymi objawami zaburzeń psychicznych u dorosłych mogą być:

- + uczucie nadmiernego smutku lub przygnębienia,
- + nadmierne zamartwianie się lub strach,
- + długotrwałe lub silne uczucie drażliwości/złości,
- + dezorientacja w myśleniu,
- + problemy z koncentracją i nauką,
- + ekstremalne zmiany nastroju, w tym niekontrolowane „wzloty” lub uczucie euforii,
- + izolowanie się od znajomych, rodziny, unikanie aktywności towarzyskich,
- + trudności w rozumieniu lub nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi,
- + stałe uczucie zmęczenia i braku energii,
- + zmiany nawyków żywieniowych, takie jak zwiększone uczucie głodu lub brak apetytu,
- + zmiany w popędzie seksualnym,
- + zmiany nawyków związanych ze snem,
- + trudności w postrzeganiu rzeczywistości (urojenia lub halucynacje, w których osoba doświadcza i odczuwa rzeczy, które nie istnieją w obiektywnej rzeczywistości),
- + niemożność dostrzeżenia zmian we własnych uczuciach, zachowaniu lub osobowości,
- + liczne dolegliwości fizyczne bez oczywistych przyczyn – bóle głowy, bóle brzucha, niejasne i ciągłe dolegliwości bólowe,

- + nadużywanie alkoholu i/lub substancji psychoaktywnych,
- + myśli samobójcze,
- + niezdolność do wykonywania codziennych czynności lub radzenia sobie z codziennymi problemami i stresem,
- + intensywny strach przed przyrostem masy ciała lub troska o wygląd.

Pierwszym ważnym krokiem jest zdobycie jak największej wiedzy na temat zdrowia psychicznego i umiejętność sięgnięcia po pomoc.

Diagnoza

Dla wielu chorych postawienie trafnej diagnozy jest pierwszym krokiem w procesie leczenia. Po postawieniu diagnozy psychiatra i zespół terapeutyczny opracowuje plan leczenia, który może obejmować leki, terapię lub wprowadzenie zmian w stylu życia.

W przeciwieństwie do niektórych chorób nie ma testu medycznego, który pozwalałby dokładnie zdiagnozować zaburzenia psychiczne. Lekarz przeprowadzi z Tobą wywiad, aby lepiej Cię poznać. Może zapytać o wiele aspektów z Twojego życia. Psychiatra w celu oceny objawów i postawienia diagnozy bazuje na kryteriach diagnostycznych zawartych w klasyfikacji chorób takie jak m.in. uczucia i zachowania, a także ograniczenia czasowe, co pozwala oficjalnie sklasyfikować stan zdrowia psychicznego. Czasem niezbędna jest konsultacja ze specjalistami z innych dziedzin m.in. neurologami, internistami czy psychologami. Postawienie diagnozy to dopiero pierwszy krok. Metody leczenia zaburzeń psychicznych różnią się w zależności od ich rodzaju oraz cech indywidualnych i środowiskowych chorego.

Możliwość leczenia mogą obejmować:

- + **przyjmowanie leków** – bądź cierpliwy, dopóki nie znajdziesz leku lub kombinacji leków, które będą dla Ciebie skuteczne. Kilka leków psychiatrycznych działa szybko, a poprawę zauważysz już po kilku dniach. Jednak większość działa wolniej. Może minąć kilka tygodni lub miesięcy, zanim zauważysz poprawę;
- + **terapię** – może ona przybierać różne formy – od treningów relaksacji po intensywne przepracowywanie wzorców myślenia;
- + **wsparcie społeczne i edukację.**

Bibliografia

1. „Psychiatria dla studentów medycyny.” Podręcznik pod red. Prof. Dr hab. Med. Adama Bilikiewicza, Warszawa 1998, s. 113
2. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
3. Cierpiatkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
4. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
5. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
6. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
7. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
8. 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 przełamania 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 szczególnie, 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