




# ПРЕВЕНЦИЯ И ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

САМОПОМОЩЬ И САМОПОДДЕРЖКА





Каждый из нас, хотя бы раз в жизни, в разных её периодах, сталкивается с проблемой психического здоровья.

Характерные эпизоды для проблем психического здоровья могут появиться и исчезнуть в течение всей жизни. Некоторые люди могут пережить только один эпизод, а потом прийти в себя окончательно. Для других они могут повториться.

Ухаживать дома за человеком с проблемами психического здоровья это великая ноша. Каждый день предусматривает новые и новые проблемы, и семья старается подстраиваться под продолжающиеся изменения уровня функциональности и поведения пациента. Те, которые ухаживают за этими людьми, подвергаются высокому риску болезни, депрессии, особенно если они не имеют адекватной поддержки со стороны всей семьи, друзей и общества.

Мы предоставляем вам несколько советов, которые помогут вам в тяжелые периоды жизни, когда вы ухаживаете за человеком с проблемами психического здоровья.





Как вы сможете понять, что речь идёт о психической болезни, а не о сильной реакции на кризис, физической болезни или другой фактор?



Следующие знаки могут служить показателем того, что надо обратиться к врачу:

- ▶ Изменение личности в течение долгого времени;
- ▶ Неясное мышление; странные или великие идеи;
- ▶ Апатия;
- ▶ Лабильность настроения;
- ▶ Передозировка лекарствами;
- ▶ Уход из общества;
- ▶ Суицидальные мысли и слова;
- ▶ Ярость и равнодушие несоответствующая ситуации;
- ▶ Галлюцинации, частые кошмары;
- ▶ Непослушание или агрессивность;
- ▶ Частые и необоснованные «нервные срывы»;
- ▶ Частая ярость;
- ▶ Долгая, глубокая депрессия, с плохим настроением и негативным отношением, с потерей аппетита, бессонницей и мыслями о смерти.

Часто, разные симптомы психических болезней смешиваются. Например: тревожность, депрессия, стресс или насилие в семье и даже инфекции могут иметь названные симптомы. Поэтому, нужна специальная медицинская оценка.

В противном случае, это может привести к серьезным количественным последствиям суицида или появлению непредвиденных ситуациях.

## Правильное лечение

В случае, когда у человека появляются специфические для психической болезни симптомы, важно обратиться к врачу. Иногда симптомы могут быть настолько смутными, что человек даже не отдаёт себе отчет в том, что он болен. В этом случае не надо его жалеть и понимать, или наоборот – ставить ему ярлык «сумасшедший», а сразу же обращайтесь за специальной помощью!

Возможно, что вы не знаете, куда пойти за помощью. Эта информация может вам помочь:

- ➔ Семейный врач;
- ➔ Члены семьи и друзья
- ➔ Общественные центры психического здоровья;
- ➔ Консультационные центры (психиатр, психотерапевт или клинический психолог).



## Роль семейного врача

Врач поставит диагноз на основе тех симптомов, которые есть у человека. Люди с проблемами психического здоровья могут получить помощь от:



Семейного врача – это те, которые убеждаются, что человек здоров и с физической и с психической точки зрения;



Психиатр – это врач, специализирующийся на лечении и изучении психических болезней. Большинство людей с проблемами психического здоровья контактируют с психиатром во время течения болезни. Те, которые сталкиваются с хроническими проблемами, регулярно встречаются с врачом.

Самое главное в процессе лечения и интеграции в общество людей с проблемами психического здоровья является отношения с семьей, которая может помочь полной интеграции этого человека в общества.



Очень важно информировать о диагнозе который поставлен врачом о лечении и о его последствиях для того чтоб ознакомить потребителя и его семью о характерной черте болезнь. А также знать как вести себя в разных ситуациях;

Следующие заметки могли бы вам помочь:

1. Поговорите с потребителями и их семьями о характерной черте болезнь, о лечении и о последствиях;

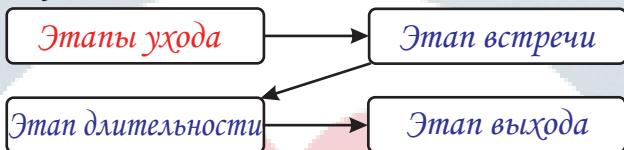
2. *Подержите посещать группы самопомощи;*
3. *Расскажите о том что вы чувствуете о ваших эмоциях а также дайте возможность и другим это сделать;*
4. *Расскажите им что они играют очень большую роли в вашей жизнь, несмотря на диагноз;*
5. *Поговорите с друзьями и близкими когда вам будет нужна помощи;*
6. *В один прекрасный день появятся многие изменения в ваших отношениях со вашими близкими. Будьте готовы к этим изменениям*
7. *Обратитесь к специалисту задавая все вопросы с которыми вы сталкиваетесь;*

*Для людей с проблемами психического здоровья, как и для их родственников, очень важно знать как можно больше о диагностике, о эволюции болезни, о факторах риска, о симптомах и последствиях лечения.*

*А так же:*

- Информирование о симптомах психической болезни и лечении;*
- Информирование о существующих социальных и медицинских услугах;*
- Распространение информации о реабилитации и контактные данные тех людей, которые находятся в такой же ситуации;*

- ❑ Каким образом узнать первые предупреждающие знаки;
- ❑ Поиск альтернатив для неадекватного поведения: тренировка нужных навыков, для изменения негативного отношения;
- ❑ Разъяснение и/или тренировка социальных навыков и навыков общения;
- ❑ Обучение пациентов самообслуживанию и упражнениям релаксации;
- ❑ Поддержка пациентов и их родственников в обеспечении качественного ухода и установлении хорошей социальной позиции;
- ❑ Обучение навыкам противостояния болезненным чувствам.



**Этап встречи** – Это этап когда вы узнаете в первый раз диагностик члена вашей семьи. Это для каждого является стрессовой ситуацией. Она характеризуется следующим:

1. Страх;
2. Волнение;
3. Появляется недоверие в правильности диагноза;
4. Печаль;

**5. Чувство потери близкого человека; и т.д.**

Если вы информируетесь о болезни и проблемах, которые возникают, у вас появится чувство контроля над ситуацией. Самое необходимое на этом этапе, это информация.

**Этап длительности** – Это этап или длительная фаза ухода. Вы приняли диагноз и сейчас вы вовлечены в ежедневный уход, исходя из требований больного и самой болезни. Если пациент борется с серьёзной болезнью, в этот момент вы:

1. Теряете надежду;
2. Отчаиваетесь;
3. Появляется чувство фрустрации;
4. Появляется чувство одиночества; и т.д.

Самое важное для вас, это найти время для ухода и для вас самого.

**Этап выхода** – На данном этапе, роль ухода идёт на второй план либо заканчивается, когда больной из вашей семьи вернулся в нормальное состояние. Это самый хороший финал для ухода за человеком с проблемами психического здоровья.

Но, естественно, это не всегда происходит. Чаще всего, проблемы поведения больного очень трудно решить. Важно запомнить, что, не смотря на то, что уход это очень трудное дело, он может дать смысл и стать целью вашей жизни.





Для того чтобы стабилизировать и улучшить ситуацию в семье, где есть человек с проблемами психического здоровья, надо следовать следующему:

- ✚ Не смотрите на него как на позор для семьи;
- ✚ Будьте спокойными и терпеливыми;
- ✚ Не возвышайте себя в ранг мученика и не говорите что вы лучше;
- ✚ Постарайтесь осознать и переступить через стереотипы;
- ✚ Не ожидайте сто процентного возвращения. В любой болезни есть период для восстановления;
- ✚ Не делайте для него того, что он может сделать сам;
- ✚ Не удаляйте проблему, прежде чем он сможет её для себя решить или принять последствия;
- ✚ Окружите его вниманием, поддержкой и пониманием в период восстановления;
- ✚ Общайтесь как можно чаще и как можно лучше;
- ✚ Не забывайте показывать ту любовь, которая у вас к нему есть.

### **Эмоциональная дилемма ухода за больным в семье**

Тогда когда болезнь начинает проявляться у кого – то из близких людей, вы и ваша семья можете пройти через множество трудных ситуаций и стресса, а совместное проживание с человеком с проблемой психического здоровья может стать большой провокацией для вас и вашей семьи. Чем симптомы

сложнее, тем тяжелее становится обуза. Может быть затронута любая сфера вашей жизни: эмоции, работа, свободное время, финансовое положение, здоровье, отношения с родственниками, соседями и друзьями, и ощущение контроля над своей жизнью.

**Что вы можете делать в этом случае?**



**Совет первый:** Для того, что бы качественно за кем – то ухаживать, надо с начала ухаживать за собой.

Проблемы, которые могут возникнуть в случае равнодушия к себе:

- сами превращаются в больных;
- становятся депрессивными;
- появляется синдром "burn out"(сгорания) и они не будут в состоянии ухаживать.

Эти проблемы, оставляют негативный отпечаток, и на том кто ухаживает, и на том за кем ухаживает.

С другой стороны, если тот, кто ухаживает, неравнодушен к себе, тогда могут хорошие вещи, такие как:

- избежать проблем психического здоровья;
- повышается самооценка;
- у них больше энергии и энтузиазма для того, что бы помочь остальным;

- когда кто – то предоставляет уход, время становится главным ресурсом.

**Совет второй:** Развивайте независимость!

Самая большая ошибка тех, кто ухаживают, является то, что они слишком много помогают. Людям нравится, что бы им помогали, даже если им это не нравится. Всякий раз, когда вы делаете что – то из того, что он бы мог сделать сам, это является двойной потерей. В уходе за человеком с проблемами психического здоровья, самое главное научить его независимости

Любое независимое действие, это победа того, кто ухаживает.

**Совет третий:** Усилия не должны прилагаться только одним человеком.

Некоторым людям нравится жить с ощущением, что только они могут помочь. Это неправда. Как правило, существуют альтернативные источники помощи, которые могут облегчить ваш труд. Чем больше помощи у того, кто ухаживает, тем больше шансов на успех.