

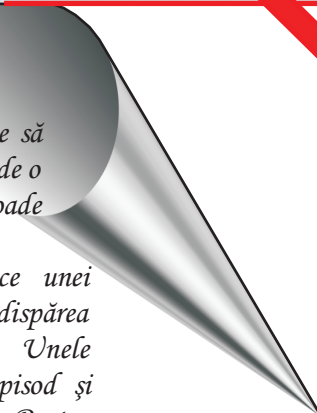
PREVENIREA ÎN BOLILE MENTALE

AUTOAJUTOR ȘI AUTOSUPPORT



STABILITY PACT
FOR SOUTH EASTERN EUROPE
SOCIAL COHESION INITIATIVE





Fiecare dintre noi poate să fie afectat măcar odată în viață de o boală mentală în deferite perioade ale vieții.

Episoadele caracteristice unei tulburări mentale pot apărea și dispărea de-a lungul întregii vieți. Unele persoane pot trece doar un episod și ulterior își pot reveni definitiv. Pentru alții episoadele sunt repetate.

A îngriji acasa o persoana cu probleme de sănătate mentală este o sarcina dificilă. Fiecare zi presupune noi și noi probleme, pe masura ce familia încearcă să facă față modificării continue a nivelului de funcționalitate și comportamentelor schimbătoare ale pacientului. Cei care se ocupă de îngrijirea acestor persoane sunt ei înșiși expuși unui risc crescut de boală, de depresie, mai ales dacă nu beneficiază de un sprijin adecvat din partea celorlalți membri ai familiei, din partea prietenilor și a comunității.

Vă oferim câteva sugestii pe care le puteți lua în considerare atunci când vă confrunțați cu latura dificilă a vieții alături de o persoană cu probleme de sănătate mentală.





Cum veți înțelege când aveți de-a face cu o boală mentală, și nu cu o reacție puternică, dar normală la o criză, boală fizică sau a unui alt factor?



Semnele de mai jos vă pot servi ca semnal de a vă consulta cu un specialist

- Schimbare marcată a personalității de-a lungul timpului;
- Gîndire confuză; idei ciudate sau grandioase;
- Apatie;
- Coborîrea sau ridicarea radicală a dispoziției;
- Abuz de substanțe;
- Rețragerere din societate;
- Gînduri sau vorbe legate de sinucidere;
- Furie și dezagreere disproporționate cu situația;
- Halucinații, coșmaruri persistente;
- Nesupunere sau agresivitate persistentă;
- „Crize de nervi” frecvente și inexplicabile;
- Frecvente izbucniri de furie;
- Depresie severă prelungită demonstrată prin dispoziție și atitudine negativă prelungită și susținută, de scăderea poftei de mîncare, dificultăți de somn sau gînduri despre moarte.



De multe ori simptomele unor boli mentale diferite se suprapun. De exemplu: anxietatea, depresia, stresul sau abuzul familial și chiar infecțiile pot să aibă unele simptome sus numite. De aceea, este necesară evaluarea medicală de specialitate.

În caz contrariu pot să ducă la consecințe grave catentative de suicid sau să apară situații neprevăzute.

Țășirea tratamentului potrivit

În cazul în care persoana începe să dezvolte simptome specifice unei tulburări mentale este important să contactăm un medic. Uniori simptomele pot fi atît de confuze încît persoana în cauză nu își poate da seama că este bolnavă, în acest caz nu-i oferiți compasiune și înțelegere sau dimpotrivă etichetîndu-i ca fiind „nebuni”, ci obțineți ajutor de specialitate!


S-ar putea ca dumneavoastră să nu știți unde să mergeți pentru a găsi ajutor. Sursele de mai jos vă pot fi de ajutor:


- ➔ Medicul de familie;
- ➔ Membrii de familie și prietenii;
- ➔ Centrele comunitare de sănătate mentală;
- ➔ Centrul de consiliere (psihiatru, psihoterapeut sau psiholog specializat în psihologia clinică);



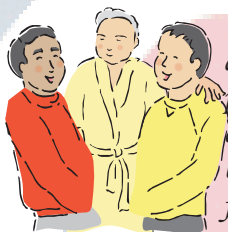
Rolul medicului de familie și al psihiatrului

Persoanele afectate de o tulburare mentală pot primi ajutorul necesar de la:

 Un un medic de familie – Sunt acei care se asigură că persoana este sănătoasă fizic și mental;



 De la un medic psihiatru – este medicul specializat în tratamentul și în studiul tulburărilor mentale. Majoritatea persoanelor cu tulburări mentale ajung să contacteze un psihiatru de-a lungul perioadei de boală. Cei cu tulburări majore au un contact regulat cu un medic psihiatru.

Cel mai important în procesul de tratare și integrare în societate a persoanelor cu probleme de sănătate mentală este corelația cu familia, care poate favoriza integrarea deplină a acestuia în societate.



Este important să vorbiți despre diagnosticul pe care l-a stabilit medicul pentru a-i ajuta pe ceilalți să înțeleagă care sunt trăsăturile caracteristice a bolii și să învețe cum să continue să facă parte din viața de zi cu zi.

Urmatoarele sugestii v-ar putea fi de ajutor:

-  Discutați cu familia și prietenii conținutul materialelor informative despre diagnostic.
-  Încurajați-i să participe la grupurile de auto-suport;

- ➔ *Descrieți-vă cu sinceritate sentimentele în legătură cu diagnosticul și permiteți-le și celorlalți să facă același lucru;*
- ➔ *Asigurați persoanele care vă sunt apropiate ca, deși boala vă va schimba viața, doriți să vă bucurați în continuare de compania lor;*
- ➔ *Discutați cu familia și prietenii despre cand și în ce fel veți avea nevoie de sprijinul lor;*
- ➔ *La un moment dat vor apărea multe schimbări în relațiile cu familia și prietenii. Pregătindu-vă pe cât posibil pentru aceste schimbări și discutând deschis și sincer despre ele reprezintă un important ajutor pentru toți.*
- ➔ *Adresați-vă unui specialist pentru a discuta despre schimbările apărute în relația dumneavoastră, referitoare la aspectele de zi cu zi;*
- ➔ *Nu uitați că problemele sunt cauzate de boala, nu de persoană;*

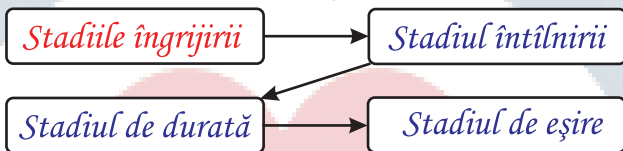
Pentru persoanele care suferă de tulburări psihice, precum și pentru rudele lor, este extrem de important să cunoască mai multe date despre diagnostic, despre evoluția bolii, despre factorii de risc, precum și despre simptomele și consecințele tratamentului.

Precum și:

- 📖 *informarea lor asupra (simptomelor) bolii psihice și asupra medicației;*
- 📖 *informarea lor cu privire la serviciile sociale și medicale disponibile;*
- 📖 *distribuirea de informații privind reabilitarea și modul în care pot lua contact cu alte persoane aflate într-o*

Situație similară;

- explicarea modului în care pot fi recunoscute primele semnale de avertisment;
- cautarea de alternative pentru comportamentele inadecvate: exersarea deprinderilor necesare pentru a aduce schimbări în atitudinile și concepțiile negative;
- explicarea și/sau exersarea deprinderilor sociale și comunicative;
- instruirea pacienților în vederea autoîngrijirii, în care sunt incluse, printre altele, exerciții de relaxare;
- sprijinirea pacienților și a rudelor în eforturile acestora de a beneficia de o mai bună îngrijire și o mai bună poziție socială;
- deprinderea modurilor de a face față sentimentelor dureroase le împiedică buna funcționare.



Stadiul întâlnirii – Este stadiul când aflați pentru prima dată de diagnosticul unui membru al familiei dumneavoastră și este o situație stresată pentru fiecare. Se caracterizează prin:

1. Teamă;
2. Perturbare;
3. Apare neîncrederea în corectitudinea diagnosticului;

4. Sentimentul pierderii persoanei apropiate; etc.

Dacă vă informați cu privire la boala și la problemele pe care le implică, puteți să câștigați sentimentul că aveți control asupra situației. Lucrul care vă este cel mai necesar în acest stadiu este *informarea*.

Stadiul de durată – Este stadiul sau faza îndelungată a îngrijirilor. Ați acceptat diagnosticul și sunteți angajat/ă acum în fiecare zi în furnizarea îngrijirilor în funcție de boală și nevoile bolnavului. În special dacă pacientul se luptă cu o boală majoră în acest moment vă:

1. Pierdeți speranțele;
2. Disperați;
3. Apare sentimentul de frustrare;
4. Apare sentimentul de singurătate; etc.











Cel mai important lucru pentru dumneavoastră este să vă faceți timp pentru a avea *grijă* și de *propria dumneavoastră persoană*.

Stadiul de ieșire – În această fază rolul de îngrijire scade, încetează în caz când bolnavul din familia dumneavoastră a revenit la o stare normală, acesta este finalul cel mai bun dintre toate atunci când îngrijim un bolnav mental.

Dar, evident, acest lucru nu se întâmplă întodeauna, în cele mai dese cazuri problemele pe care le pune comportamentul bolnavului este prea greu de rezolvat. Este important de reținut că îngrijirea bolnavului cu toate că este atât de grea, *poate să dea sens și scop vieții dumneavoastră*.



Pentru a stabili și a îmbunătăți situația în interiorul unei familii care are un membru cu probleme de sănătate mentală, este necesar să ținem cont de următoarele repere:

-  *Nu-l priviți ca pe o rușine a familiei;*
-  *Fiți calmi și răbdători;*
-  *Feriți-vă de a avea atitudine de „martir” te dedici lui în totalitate, sau „eu sunt mai bun” decât tine ;*
-  *Străduiți-vă să conștientizați și să treceți peste stereotipuri;*
-  *Nu așteptați o revenire imediată, sută la sută. În orice boală există o perioadă de coalescență;*
-  *Nu faceți pentru el ceea ce poate face singur;*
-  *Nu înlătuiați problema înainte ca el să poată să o înfrunte, să o rezolve sau să-i suporte consecințele;*
-  *Oferiți afecțiune, sprijin și înțelegere în timpul recuperării;*
-  *Comunicați cât mai des și mai eficient;*
-  *Nu uitați să-i arătați dragostea pe care i-o purtați.*

Dileme emoționale ale îngrijirii unui bolnav în familie

Atunci când boala începe să se manifeste la una din persoanele la care țineți, dumneavoastră și familia dumneavoastră s-ar putea să treceți printr-o mulțime de situații dificile și stresante. Cu cât simptomele sunt mai grave și mai intense, cu atât mai mare este povara. Poate să

fie afectat fiecare aspect al vieții Dvs.: emoțiile, munca, timpul liber, starea financiară, sănătatea, relațiile cu familia extinsă, prietenii și vecinii, și chiar senzația că nu mai puteți controla propria viață.



Ce putem face în acest caz

Sfatul numărul 1: Pentru acordarea unor îngrijiri de bună calitate trebuie ca persoana care acordă îngrijiri trebuie să aibă grijă de ea însăși.

Problemele care pot apărea dacă cel care acordă îngrijiri se neglijează sunt:

- devin bolnavi la rândul lor;
- devin depresivi;
- prezintă sindromul de "burn out" (ardere) și vor înceta să acorde îngrijiri.

Aceste probleme au efecte negative atât pentru cel care acordă cât și cel ce primește îngrijire.

Pe de altă parte dacă cel care acordă îngrijiri are grijă și de sine atunci se vor întâmpla lucruri bune cum sunt:

- se evită problemele de sănătate;
- au o părere mai bună despre ei înșiși;
- au mai multă energie și entuziasm pentru a-i ajuta pe alții și a îngriji;
- când cineva își ia răspunderea să acorde îngrijiri timpul devine principala resursă.

Sfatul numărul 2: Dezvoltați independența !

Cea mai mare greșeală care poate fi făcută de cei care acorda îngrijiri este să ajute prea mult. Oamenilor, chiar dacă nu recunosc, le place sa fie ajutați. De fiecare dată când cineva face ceva pentru o persoană care ar fi putut face de unul singur acel lucru se înregistrează o dubla pierdere. În îngrijirea unei personae cu probleme de sănătate mentală permiterea și ajutarea, pe cat posibil, a bolnavului sa ducă o viață cat mai independentă. Fiecare act de independență a persoanei îngrijite reprezintă o mare victorie a celui care îngrijeste.

Sfatul numărul 3: Efortul nu trebuie făcut de o singură persoană

Unora dintre persoanele care ajută le place să trăiască sub impresia că sunt singurii care pot ajuta. Fals. De obicei există și surse alternative de ajutor care pot face din asistarea unui bolnav cronic o sarcină mult mai ușoară. Cu cat mai mult ajutor are cel care asistă cu atât e mai mare șansa sa aibă succes.