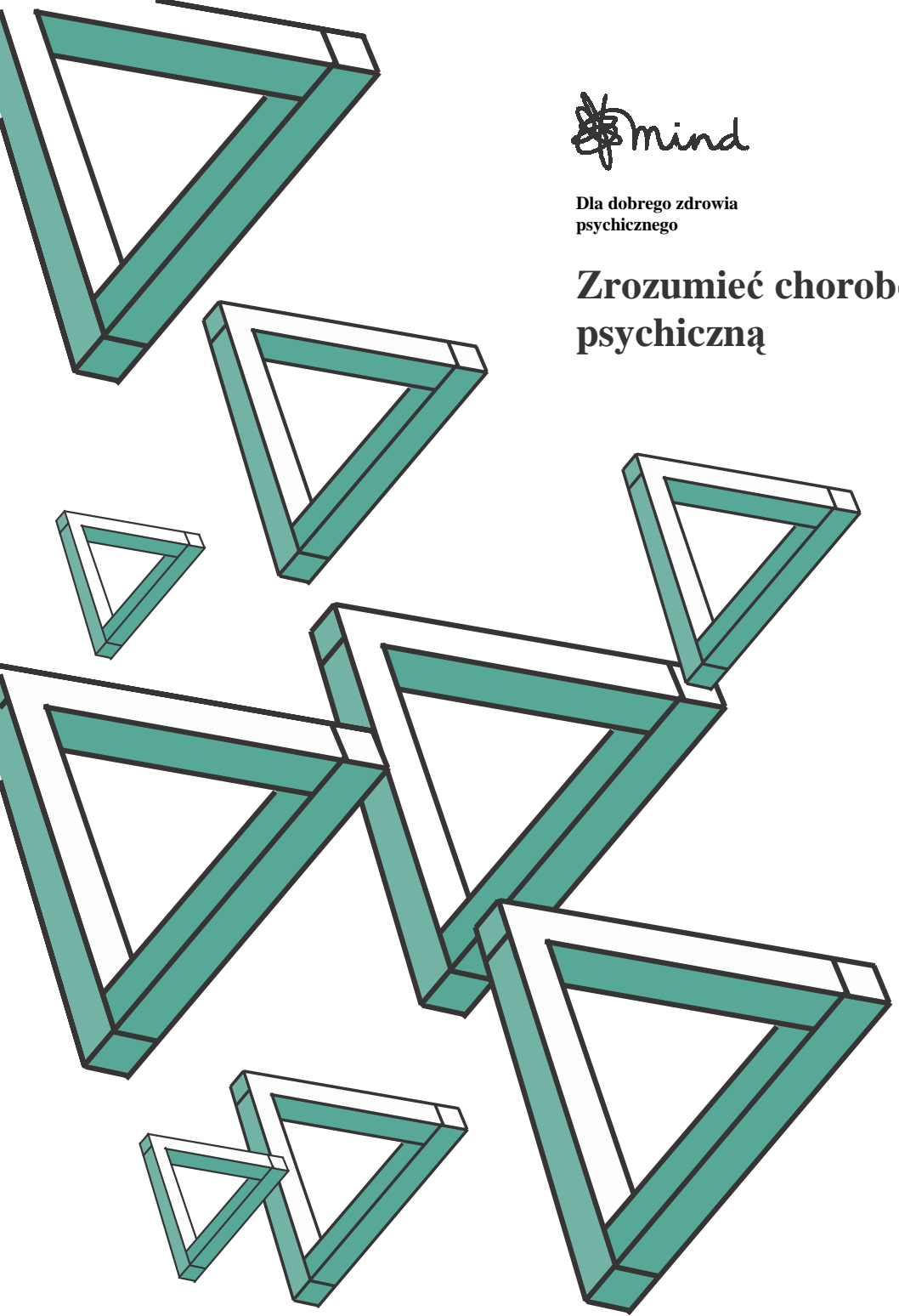




Dla dobrego zdrowia  
psychicznego

# Zrozumieć chorobę psychiczną



**Niniejsza ulotka ma na celu omówienie różnych typów choroby psychicznej, przyczyn ich występowania oraz symptomów chorobowych, a także dostępnych metod leczenia. Znajdą tu Państwo również informacje dotyczące sposobów, w jakie osoby dotknięte chorobą mogą sobie pomóc, oraz placówek oferujących pomoc i wsparcie.**



## **Na czym polega choroba psychiczna?**

Choroba psychiczna jest schorzeniem bardzo powszechnym. Jedna na cztery osoby w Wielkiej Brytanii ma zdiagnozowaną chorobę psychiczną – kontrowersje budzi jednak zagadnienie definicji choroby psychicznej, określenie przyczyn jej występowania oraz wyznaczenie sposobów pomocy chorym w celu ich powrotu do zdrowia. Osoby dotknięte chorobą psychiczną mają problemy ze sposobem myślenia, odczuwania i zachowania. Ma to znaczny wpływ na ich relacje z otoczeniem, wykonywanie obowiązków zawodowych i jakość życia. Choroba psychiczna jest trudnym doświadczeniem nie tylko dla osoby na nią cierpiącej, lecz również członków jej rodziny i przyjaciół.

Choroba psychiczna jest jednym z najmniej rozumianych w społeczeństwie schorzeń. Z tego względu wiele osób w codziennym życiu spotyka się z uprzedzeniami oraz dyskryminacją. Na uwagę zasługuje jednak fakt, że, w przeciwieństwie do ogólnego obrazu często kreowanego przez literaturę, telewizję i film, większość osób dotkniętych chorobą psychiczną otrzymujących odpowiednie leczenie oraz pomoc prowadzi produktywnie i spełnione życie. Leczenie opierające się na lekach oraz innych środkach farmakologicznych skuteczne jest jedynie w przypadku niektórych osób cierpiących z powodu choroby psychicznej. Należy mieć na uwadze, że leczenie medyczne stanowi jedynie część terapii, niekoniecznie jej główny element. Niezwykle istotne jest zrozumienie, że zachorowanie na chorobę psychiczną nie jest niczyją winą – choroba nie jest oznaką słabości lub powodem do wstydu.

Postrzeganie problemów zdrowotnych wyłącznie w kategoriach choroby wymagającej leczenia medycznego jest poglądem zbyt ograniczonym. Myślenie takie sprawia, że przestajemy dostrzegać szereg różnorodnych czynników mających wpływ na wiele aspektów ludzkiego życia, nasz sposób myślenia, odczuwania oraz zachowania, które mogą powodować dolegliwości psychiczne, a także brać pod uwagę dostępne opcje leczenia niemedycznego. Z tego powodu wiele osób woli mówić o problemach natury psychicznej lub emocjonalnej niż chorobie psychicznej.



## Jak diagnozowana jest choroba psychiczna?

Zaburzenia psychiczne podzielone zostały na różne kategorie lub diagnozy. Ustalenie diagnozy umożliwia lekarzowi wyznaczenie odpowiedniej metody leczenia oraz określenie reakcji na zastosowane leczenie. Zdiagnozowanie choroby może również pomóc osobie nią dotkniętej. Diagnoza podlega jednak ograniczeniom. Doświadczenia każdej osoby dotkniętej chorobą są inne i mogą one zostać błędnie zinterpretowane, jeżeli między lekarzem a pacjentem istnieją różnice kulturowe, społeczne czy religijne. Dla jednego przypadku różni lekarze ustalić mogą zupełnie odmienne diagnozy. Skupienie uwagi wyłącznie na symptomach choroby może oznaczać, że nie zostały uwzględnione indywidualne aspekty życiowe osoby dotkniętej chorobą. Doświadczenia takiej osoby mogą odgrywać rolę, jakiej nie uwzględni żadna diagnoza medyczna.

Sytuacja, w której diagnoza powoduje obciążenie chorego etykietką, może być bardzo szkodliwa. I tak na przykład, zamiast bycia postrzeganym jako rodzic, pisarz, mechanik lub student cierpiący na schizofrenię, osoba nią dotknięta określana będzie mianem 'schizofrenika', ponieważ postawiona diagnoza tak właśnie definiuje chorego. Należy pamiętać, że diagnoza nie determinuje całego życia osoby chorej, lecz może być jedynie niewielką częścią jej tożsamości lub historii.

Całkowite wyleczenie choroby psychicznej jest możliwe i większości chorych w pełni się to udaje. Czasami doświadczenia związane z chorobą sprawiają, że stają się oni silniejsi i mądrzejsi życiowo. Niektórym udaje się pokonać najgorsze, jednak są oni nadal słabi i w dalszym ciągu doświadczają nawrotów choroby. Inni nie są w stanie pokonać choroby i z tego względu poddawani są leczeniu długoterminowemu.

Psychiatrzy nie są w stanie określić indywidualnej reakcji każdego z pacjentów na zastosowaną metodę leczenia. Wyleczenie wszystkich typów choroby psychicznej jest możliwe, jednak osoby chore słyszą często, że nigdy nie powrócą do zdrowia. Tego typu deklaracje mogą jednak okazać się prawdziwe, ponieważ potęgują one obecne już uczucie bezradności. Niezwykle ważne jest, aby nigdy się nie poddawać, niezależnie od tego, co mówią nam inni.



## Jakie formy mogą przyjmować zaburzenia psychiczne?

Zaburzenia psychiczne mogą przyjmować różne formy. Terminy stosowane w diagnostyce są słowami często używanymi w powszechnym nazewnictwie, na przykład ‘depresja’ lub ‘lęk’. Dzięki temu ich zrozumienie może być łatwiejsze, lecz stosowanie takich słów w kontekście nieformalnym sprawia także, że bagatelizowany może być fakt, jak bardzo poważne i dotkliwe mogą być takie dolegliwości. Poniżej przedstawione zostały jedno z najczęściej diagnozowanych zaburzeń psychicznych.

### Depresja

Depresja powoduje obniżenie nastroju osoby nią dotkniętej oraz wywołuje uczucie bezradności, bezwartościowości, braku motywacji oraz zmęczenia. Schorzenie to wpływa negatywnie na jakość snu, apetyt oraz poczucie własnej wartości, a także zakłóca codzienne funkcjonowanie. Depresja może ponadto oddziaływać na zdrowie fizyczne. Taki stan rzeczy wywołuje efekt błędnego koła, ponieważ gorsze samopoczucie fizyczne potęguje stany depresyjne. Depresji towarzyszą często stany lękowe. (Patrz *Understanding depression*. Szczegóły dotyczące tej oraz innych publikacji znajdziecie Państwo w sekcji *Dalsza lektura* na str. 14)

### Lęki

Lęki oznaczają stałe i nieuzasadnione martwienie się o różne aspekty codziennego życia. Uczucie niepokoju emocjonalnego powodować może zdenerwowanie, zaburzenia snu oraz symptomy fizyczne, jak na przykład przyspieszone bicie serca, dolegliwości w obrębie układu pokarmowego, napięcie mięśni lub roztrzęsienie. Osoby cierpiące na ostre stany lękowe mogą także nabawić się innych problemów, jak np. ataków paniki, fobii lub zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych. (Aby uzyskać więcej informacji na ten temat, prosimy zapoznać się z opublikowaną przez Mind ulotką *Understanding anxiety*.)

### Ataki paniki

Ataki paniki to nagłe, niespodziewane uczucie przerażenia. Osoba doświadczająca ataku może mieć trudności z oddychaniem oraz odczuwać, że jej serce znacznie mocniej bije. Atakom towarzyszyć może ponadto uczucie dławienia oraz bólu w klatce piersiowej, drżenie lub nagłe osłabienie. Symptomy te mogą być często mylone z objawami ataku serca lub innymi poważnymi schorzeniami. Ataki paniki mogą występować nagle i to odróżnia je od naturalnej reakcji organizmu w sytuacji zagrożenia.

Jeden atak paniki nie oznacza, że będą się one powtarzały. Jednak czasami doświadczenie to jest tak przerażające, że pojawia się strach przed kolejnymi. Lęk może prowadzić do ataku, kiedy osoba cierpiąca z powodu niepokoju emocjonalnego znajdzie się w podobnej sytuacji. (Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo w opublikowanej przez Mind ulotce *How to cope with panic attacks.*)

### Zaburzenie obsesyjno-kompulsywne

Osoba cierpiąca na zaburzenie obsesyjno-kompulsywne czuje, że nie ma kontroli nad określonymi, niepokojącymi myślami, które jednak zdają się wkradać się w podświadomość. Myśli te, lub obsesje, kreuja wszechogarniający strach, który pokonać może jedynie wykonywanie określonych rytuałów, jak np. ciągłe otwieranie i zamykanie drzwi, mycie rąk lub liczenie (Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo w opublikowanej przez Mind ulotce *Understanding obsessive-compulsive disorder.*)

### Fobie

Fobia to niekontrolowany strach przed określoną sytuacją lub rzeczą. Może ona poważnie wpływać na jakość życia ze względu na ograniczanie funkcjonowania osoby nią dotkniętej. Agorafobia może powodować tak paraliżujący strach, że chorzy często w strachu przed otwartą przestrzenią nie opuszczają domu. Do najczęściej występujących fobii należy lęk przed zwierzętami, wysokością, lataniem i zamkniętymi przestrzeniami. (Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo w publikacji Mind *Understanding phobias.*)

### Choroba dwubiegunowa (psychoza maniakalno-depresyjna)

Choroba afektywna dwubiegunowa powoduje zaburzenia nastroju. W czasie fazy ‘maniakalnej’ osoby dotknięte chorobą są hiperaktywne, uwalniają się od zahamowań, ich działania są często lekkomyślne, a umysł wypełniają zarówno wielkie plany, jak i niespójne myśli. W innych okresach ujawniają się długotrwałe epizody depresyjne. Nie każdy chory doświadcza obu ekstremów. (Więcej informacji na ten temat znajduje się w publikacji Mind (*Understanding bipolar disorder (manic depression).*)

### Schizofrenia

Schizofrenia jest jedną z najbardziej dotkliwych chorób psychicznych, która w poważny sposób może utrudniać wykonywanie codziennych czynności. Symptomy choroby to między innymi słyszenie głosów oraz widzenie rzeczy, których nie słyszy ani nie dostrzega otoczenie. Osoba chora może czuć się zagubiona i zamknięta w sobie. (Więcej informacji w ulotce *Understanding schizophrenia*, patrz str. 14.)



## Co powoduje zaburzenia psychiczne?

Istnieje wiele opinii dotyczących powodów zaburzeń psychicznych. Częścią szeroko zakrojonej debaty jest określenie, co czyni ludzi takimi, jacy są, czy ich osobowość kształtowana jest przez doświadczenia życiowe, czy oddziedziczone geny. Możliwe jest, że niektórzy z nas są bardziej podatni na zaburzenia psychiczne, które wywoływane są silnymi lub traumatycznymi przeżyciami. Poniżej przedstawione zostały potencjalne przyczyny zaburzeń psychicznych. Zaburzenia psychiczne wywoływane mogą być przez jeden lub kombinację tych czynników.

### Trudna sytuacja rodzinna

Uczucie opuszczenia, strach przed rodzicami lub doświadczenie przemocy seksualnej w okresie dojrzewania może wywoływać uczucie niepewności i spowodować podatność na wystąpienie zaburzeń psychicznych. Jeżeli jako dzieci byliśmy zbyt mocno chronieni, także jesteśmy obciążeni ryzykiem zachorowania.

### Skrywanie uczuć

Jednym z powodów może być zniechęcanie do okazywania uczuć od najmłodszych lat. Być może jako dzieci byliśmy karani za wyrażanie gniewu czy płacz lub zbyt głośny śmiech. Skrywane uczucia mogą negatywnie wpływać zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

### Stresujące przeżycia

Mogą to być traumatyczne przeżycia, jak śmierć bliskiej nam osoby lub długotrwałe zmaganie się z problemami, jak na przykład bycie ofiarą złośliwego znęcania się lub prześladowania.

### Biochemia

Procesy chemiczne zachodzące w naszym ciele mogą mieć wpływ na nasz stan psychiczny. I tak na przykład, strach wywołuje reakcję 'walki lub ucieczki', stymulującą produkcję adrenaliny. Jeżeli nie zużyjemy wyprodukowanej adrenaliny na podejmowane aktywności fizyczne, nasz organizm pozostanie spięty, a umysł bardzo aktywny.

### Geny

Dziedziczymy cechy fizyczne od naszych rodziców i w ten sam sposób przekazujemy je naszemu potomstwu. Możliwym jest, że odziedziczone geny kształtują również naszą osobowość. Skoro istnieją geny odpowiedzialne za choroby fizyczne, mogą także występować geny określające predyspozycje do schorzeń psychicznych. Naukowe potwierdzenie znajduje pogląd, że określona jednostka może być bardziej niż inna podatna na

rozwnięcie takich schorzeń psychicznych, jak choćby choroba afektywna dwubiegunowa lub schizofrenia.

## **Jaką pomoc oferuje system opieki zdrowia psychicznego?**

Szpitaly psychiatryczne epoki wiktoriańskiej zostały stopniowo pozamykane, a ich miejsce zajął system pomocy społecznej. Duże szpitale psychiatryczne umiejscowione na obrzeżach miast postrzegane były jako symbol systemu opieki zdrowia psychicznego. W dzisiejszych czasach poglądy te wypierane są przez kreowany w mediach obraz osób chorych psychicznie, które funkcjonują w społeczeństwie – obraz osób groźnych i niebezpiecznych. Oba te poglądy są bardzo mylne: większość osób zdiagnozowanych jako psychicznie chore nie jest groźna, a tym, którzy nadal wymagają hospitalizacji, pomoc udzielana jest na funkcjonujących w szpitalach ogólnych oddziałach psychiatrycznych zajmujących miejsce specjalistycznych szpitali psychiatrycznych.

Jeżeli mamy problemy natury emocjonalnej, naszym pierwszym kontaktem z systemem opieki zdrowia psychicznego będzie nasz lekarz rodzinny. Zgodnie z postanowieniami programu rządowego Care Programme Approach lekarz rodzinny powinien przeprowadzić indywidualną ocenę naszych potrzeb oraz zaoferować odpowiednią metodę leczenia dostępną w poradni. Pomoc stanowić może udzielenie informacji, wystawienie recepty na odpowiednie środki farmakologiczne, i/lub poradnictwo psychologiczne (patrz str. 9). Jeżeli będzie to konieczne, lekarz rodzinny może skierować nas do specjalistycznej placówki psychiatrycznej. Możemy otrzymać skierowanie do lekarza psychiatrii współpracującego ze szpitalem lub zespołu ds. zdrowia psychicznego (Community Mental Health Team, CMHT).

### **Zespół ds. zdrowia psychicznego (CMHT)**

Zespoły ds. zdrowia psychicznego oferują pomoc osobom chorym funkcjonującym w społeczeństwie oraz ich opiekunom. Dzięki połączonym siłom Krajowej Służby Zdrowia (NHS) oraz władz lokalnych w celu zapewnienia zarówno opieki społecznej dla chorych psychicznie, jak i pomocy środowiskowej, w skład zespołów wchodzi zarówno pracownicy społeczni, jak i personel służby zdrowia (patrz str. 9). Możemy zatem otrzymać pomoc pielęgniarki społecznej zajmującej się chorymi psychicznie (community psychiatric nurse, CPN), psychologa, terapeuty zajęciowego, doradcy, a także opiekuna środowiskowego oraz pracownika opieki społecznej. Jeden z członków zespołu wyznaczony zostanie na koordynatora opieki i będzie pozostawał z nami w stałym kontakcie.



Chociaż usługi oferowane przez NHS są nieodpłatne, może zaistnieć konieczność poniesienia części kosztów opieki środowiskowej finansowanej przez władze lokalne. Powinno to zostać uwzględnione we wstępnym ocenie naszych indywidualnych potrzeb.

### Opieka środowiskowa

Lekarz rodzinny lub lekarz szpitalny może zalecić przeprowadzenie oceny pod kątem objęcia opieką środowiskową, obejmującą centra opieki dziennej, mieszkania z opieką dla osób chorych, pomoc w znalezieniu zatrudnienia, grupy wsparcia, pomoc prawną, kluby socjalne, terapię przez zaprzyjaźnianie się oraz pomoc w uzyskaniu uprawnień do zasiłku socjalnego. Niektóre usługi oferowane przez placówki pomocy środowiskowej skierowane są do określonych grup, na przykład kobiet czy grup mniejszości rasowych lub etnicznych. Dostępne są także inne formy wsparcia, jak choćby usługi pralnicze, pomoc domowa czy też dowóz posiłków do domu ('meals on wheels'), jeżeli zaistnieje taka potrzeba.

Szpitalne dzienne coraz częściej zastępowane są przez centra opieki dziennej, jakie zapewniać mają zajęcia rekreacyjne, terapię i rehabilitację, a także sprawiać, że osoby tam przebywające czują się mniej samotne i wyizolowane. Ośrodki spędzania wolnego czasu oraz kluby socjalne zapewniają możliwość kontaktu osobom znajdującym się w podobnej sytuacji życiowej. Wsparcie indywidualne umożliwia osobom chorym nawiązanie kontaktu z wolontariuszami uczestniczącymi w programie terapii przez zaprzyjaźnianie się.

### Ośrodek opieki

Jeżeli nie jesteśmy w stanie samodzielnie radzić sobie w obowiązkach domowych, możemy skorzystać z innych dostępnych form pomocy. Schroniska są miejscem zakwaterowania tymczasowego, w którym, pod nadzorem, można przebywać do czasu osiągnięcia dostatecznego stopnia samodzielności. Placówki opiekuńcze oferują kompleksową pomoc osobom cierpiącym na ciężkie zaburzenia psychiczne. Społeczności terapeutyczne są miejscem pobytu krótkotrwałego oraz zapewniają terapię grupowe i indywidualne oferowane w ramach programów rehabilitacyjnych. Mieszkaniowe programy wsparcia umożliwiają osobom chorym samodzielne funkcjonowanie, w pełni wyposażonym mieszkaniu, pod opieką pracownika socjalnego. (Informacje na ten temat znaleźć można w zestawieniu opracowanym przez *Mind Housing and mental health*.)

## Leczenie szpitalne

Szpital stanowi azyl dla osób chorych, zapewniając im schronienie i bezpieczeństwo. Pobyt szpitalny chorego umożliwia ponadto przeprowadzenie oceny jego potrzeb i określenie skutecznych metod pomocy. Dla niektórych z nas hospitalizacja może okazać się jednak doświadczeniem stresującym. Oddziały szpitalne często zapewniają niski poziom prywatności, a przebywanie w otoczeniu zachowujących się niespokojnie osób może być przerażające.

Wiele osób zgłasza się do szpitala dobrowolnie, jednak każdego roku, zgodnie z postanowieniami Ustawy o ochronie zdrowia psychicznego z 1983 roku, 25 – 30 tysięcy chorych poddawanych jest przymusowej hospitalizacji. Niezwykle istotne jest, aby osoby znajdujące się w takiej sytuacji знаły swoje prawa. (Więcej informacji znajduje Państwo w publikacji *Mind rights guide series*, w sekcji *Dalsza lektura*, str. 14)

## Interwencja kryzysowa

Na coraz liczniejszych obszarach tworzone są specjalne zespoły interwencji kryzysowej. Dzięki nim możliwe jest udzielenie pomocy chorym w domu lub ośrodkach kryzysowych, bez konieczności hospitalizacji.

## Jakie są dostępne opcje leczenia?

Osoby korzystające z usług medycznych coraz częściej informowane są zarówno o warunkach i metodach leczenia dostępnych w placówkach NHS, jak i decyzjach podejmowanych w związku z realizowaniem i oferowaniem usług medycznych. Pacjenci chcą ponadto móc wyrażać swoje zdanie na temat zastosowanej metody leczenia. Dla chorych oznacza to na przykład uzyskanie pełnych informacji o efektach ubocznych leków, a także zaproponowanie pobytu w ośrodku kryzysowym jako alternatywy dla hospitalizacji, czy psychoterapii w miejscu lub jako uzupełnienie terapii farmakologicznej (jak zaleca Krajowy Instytut Zdrowia i Klinicznej Doskonałości – patrz *Przydatne organizacje*). Pacjenci chcą być postrzegani jako jednostka, a nie ogół.

## Terapia farmakologiczna

Najpopularniejszą opcją leczenia zalecaną przez lekarzy rodzinnych i psychiatrów jest terapia farmakologiczna. W zależności od postawionej diagnozy, chorym podawane są leki z różnych grup. Środki farmakologiczne mogą umożliwiać wyciszenie negatywnych emocji lub ułatwiać zasypianie (neuroleptyki lub leki nasenne), poprawiać nastrój (antydepresanty) lub kontrolować niepokojące myśli (antypsychotyki). Ogromną zaletą terapii farmakologicznej jest umożliwienie chorym wykonywanie codziennych czynności.



Każdego dnia miliony osób realizuje się zawodowo lub opiekuje dziećmi dzięki przyjmowanym lekom – bez odpowiedniej terapii ludzie tacy mogliby stracić pracę lub być oddzieleni od rodzin. Należy jednak podkreślić, że środki farmakologiczne nie leczą zaburzeń psychicznych. Leki zmniejszają symptomy choroby, jednak nie likwidują jej przyczyn. Leki mogą ponadto powodować efekty uboczne, pogarszające samopoczucie chorego, a także uzależniać lub powodować uszkodzenia fizyczne, jeżeli podawane będą w zbyt dużej dawce, dlatego należy zachować ostrożność podczas ich przyjmowania. (Więcej informacji znaleźć można w serii publikacji *Mind Making sense*, szczegóły dostępne na str. 14)

### Psychoterapia

Psychoterapia, oferowana czasami w połączeniu z lekami, może okazać się niezwykle skuteczną metodą pomocy chorym z zaburzeniami psychicznymi. Wykwalifikowani terapeuci i doradcy pomagają w zrozumieniu choroby i pokonaniu trudności. Istnieje szereg różnych zajęć psychoterapeutycznych, dostępnych przez NHS, lekarzy rodzinnych i szpitale (choć lista oczekujących może być długa), czy też prywatnie.

Lekarze rodzinni często zatrudniają doradców posiadających odpowiednie kwalifikacje pod względem słuchania, którzy mogą przeprowadzać sesje terapeutyczne raz lub dwa razy w tygodniu. Ich pomoc może ułatwić nam radzenie sobie ze szczególnymi sytuacjami, jak choćby żałoba, lub określenie strategii działania mającej na celu poprawę naszego nastroju. Długoterminowa psychoterapia, grupowa lub indywidualna, może pomóc nam określić tkwiące w przeszłości przyczyny problemów, aby wprowadzić istotne zmiany w naszym życiu teraźniejszym. Lekarz rodzinny może ponadto skierować nas do psychologa oferującego kognitywną terapię behawioralną. Taka forma terapii stanowi krótkoterminowe leczenie, aktywnie promowane w ostatnich latach przez NHS. Kognitywna terapia behawioralna ma na celu określenie i zmianę niekorzystnych sposobów myślenia i zachowania. (Patrz *Przydatne organizacje* na str. 13 i *Dalsza lektura* na str. 14)

### Terapia elektrowstrząsowa (Electroconvulsive therapy, ECT)

ECT jest kontrowersyjną metodą leczenia chorób psychicznych, polegającą na przepuszczeniu przez mózg pacjenta, poddanemu znieczuleniu, prądu elektrycznego w celu leczenia ciężkich stanów depresji poprzez wywołanie wstrząsu przypominającego wstrząs epileptyczny. U części pacjentów obserwuje się niepożądane efekty w postaci sennałości, dezorientacji, utraty pamięci, bólów głowy i nudności (Patrz *Dalsza lektura* na str. 14)



## **W jaki sposób pomoc mogą przyjaciele lub członkowie rodziny?**

Jeżeli osoba w naszym najbliższym otoczeniu staje się emocjonalnie zaniepokojona, może to wywoływać w nas silne uczucia. Możemy odczuwać ból patrząc na jej cierpienie; przebywanie z osobą pełną desperacji czy też zachowującą się w dziwny sposób może być przerażające. Nasze życie diametralnie się zmienia, a my sami często mimowolnie pełnimy rolę opiekuna. Taka sytuacja ma jednak także dobre strony. Trudności zbliżają ludzi, dając im okazję do wyrażenia miłości i przywiązania, co przedtem nie było możliwe. W wielu przypadkach będziemy mieli możliwość obserwować z przyjemnością, jak nasi bliscy powracają do zdrowia. Pamiętajmy, że łatwiej będzie nam okazywać pomoc, jeżeli rolę opiekuna dzielić będziemy z innymi. Równie pomocne okazać się może znalezienie powiernika. (Więcej informacji na ten temat znajdziecie Państwo w publikacji *How to cope as a carer*, wyszczególnionej w sekcji *Dalsza lektura* na str. 14). Jeżeli nasi bliscy poddani zostali ocenie, również nasze potrzeby jako opiekuna mogą zostać przeanalizowane i uwzględnione w programie leczenia.

## **Jak mogę poprawić stan mojego zdrowia psychicznego?**

### **Relaksacja**

Jest to umiejętność, którą powinniśmy posiadać wszyscy. Aby opanować techniki relaksacyjne, możemy korzystać zarówno z szeroko dostępnych książek i nagrań audio poświęconych tej tematyce, jak i zajęć organizowanych przez instytucje edukacji dorosłych. Joga, medytacje, masaże czy aromaterapia mogą pomóc nam w osiągnięciu stanu relaksu. Rosnącym zainteresowaniem cieszy się także medycyna uzupełniająca i alternatywna oferująca pomoc w radzeniu sobie z problemami psychicznymi. Osoby praktykujące taki rodzaj medycyny charakteryzuje holistyczne, całościowe podejście do pacjenta, a zatem branie pod uwagę wszystkich aspektów życia chorego, a nie jedynie symptomów choroby. Wiele osób ceni sobie możliwość aktywnego uczestnictwa w leczeniu. (Patrz *Dalsze lektura*, str. 14)

### **Aktywność fizyczna**

Aktywność może w znaczny sposób poprawić nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne, sprawić, że zupełnie inaczej będziemy patrzeć na nasze życie, dać nam siłę do radzenia sobie z negatywnymi emocjami, lękiem i przygnębieniem, a tym samym podnieść własną samoocenę. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna jest także istotnym czynnikiem zapobiegania chorobom psychicznym. (Patrz *The Mind guide to physical activity*, str. 14)



### Podkreślanie swojego autorytetu

Jeżeli w przeszłości zostaliśmy wykorzystani lub potraktowani w zły sposób, możemy mieć problem z zaznaczaniem swojego autorytetu. Choć może wydawać się, że milczenie jest najłatwiejszym wyjściem z sytuacji, narastający w nas gniew prowadzi do napięcia i stanów lękowych. Trening asertywności pomoże nam radzić sobie z takimi sytuacjami.

### Wyznaczenie celów

Zadanie to polega na zastanowieniu się, jak możemy poprawić jakość naszego życia. Musimy zadać sobie pytanie ‘Jak ma wyglądać moje życie za dziesięć lat?’, ‘Jakie małe zmiany mogę zacząć wprowadzać już dziś?’. Jakkolwiek wydaje się to trudne, możemy zaprowadzić w naszym życiu pozytywne zmiany.

### Wyrażanie uczuć

Otwarte wyrażanie swoich uczuć poprzez gniew, płacz lub krzyk pomaga nam radzić sobie z bolesnymi doświadczeniami. Skrywanie uczuć i emocji może stać się przyczyną stresu, napięcia i stanów lękowych.

### Radzenie sobie z problemami

Kiedy sprawy przybierają niekorzystny dla nas obrót, chcielibyśmy zignorować problem i liczyć na to, że zniknie. Może jednak zdarzyć się inaczej. Pamiętajmy, że im szybciej zmierzmy się z problemem, tym łatwiej będzie nam go rozwiązać.

### Znalezienie powiernika

Znacznie łatwiej będzie nam korzystać z porad przedstawionych w niniejszej ulotce, jeżeli będzie przy nas osoba, z którą będziemy mogli szczerze i otwarcie rozmawiać. Może to być nasz przyjaciel, doradca lub psychoterapeuta (patrz str. 10), czy też osoba bąca się w podobnej sytuacji, którą poznaliśmy dzięki grupie samopomocy, grupie wsparcia lub uczestnikom lokalnego programu zaprzyjaźniania się.

Istnieje wiele różnych sposobów radzenia sobie ze zrozumieniem zaburzeń psychicznych. Niniejsza ulotka skupia się na poglądach dominujących na Zachodzie – podejście do problemów psychicznych w innych krajach i kulturach może różnić się w wielu kwestiach. Przedstawienie bardziej ujednoliconych poglądów dotyczących zaburzeń psychicznych z pewnością umożliwiłoby rozwiązanie wszelkich wątpliwości, jednak skoro jest to niemożliwe, musimy myśleć za siebie, wyciągać wnioski z własnych doświadczeń, słuchać innych i uwolnić się od uprzedzeń. Faktem jest, że każdego dnia z zaburzeniami psychicznymi zmagają się miliony ludzi – naszym wspólnym obowiązkiem jest znalezienie skuteczniejszych metod ich zapobiegania oraz pomocy chorym.

## Przydatne organizacje

### Mind

Mind jest wiodącą w Anglii i Walii organizacją zajmującą się problemami zdrowia psychicznego, która dzięki szerokiej palecie usług dostępnych za pośrednictwem lokalnych stowarzyszeń partnerskich zapewnia osobom zmagającym się z chorobami psychicznymi lepszą jakość życia. Aby uzyskać więcej informacji dotyczących problematyki zdrowia psychicznego oraz danych teleadresowych lokalnego biura Mind, prosimy odwiedzić stronę internetową Mind: [www.mind.co.uk](http://www.mind.co.uk) lub skontaktować się z infolinią *MindinfoLine* pod numerem telefonu 0845 766 0163.

### Brytyjskie Towarzystwo Poradnictwa i Psychoterapii (British Association for Counselling and Psychotherapy)

tel.: 0870 443 5252 Internet: [www.bacp.co.uk](http://www.bacp.co.uk)

Prowadzi listę lokalnych poradni

### Opiekunowie UK (Carers UK)

20–25 Glasshouse Yard, London EC1A 4JT

Infolinia: 0808 808 7777 Internet: [www.carersuk.org](http://www.carersuk.org)

Informacje i porady dotyczące wszystkich aspektów opieki

### Sojusz przeciwko Depresji (Depression Alliance)

212 Spitfire Studios, 63-71 Collier Street, London N1 9BE

tel.: 0845 123 2320 Internet: [www.depressionalliance.org](http://www.depressionalliance.org)

Organizacja charytatywna, grupy wsparcia

### No Panic

93 Brands Farm Way, Telford, Shropshire TF3 2JQ

Infolinia: 0808 808 0545 Internet: [www.nopanic.org.uk](http://www.nopanic.org.uk)

Zapewnia pomoc telefoniczną, programy pomocy oraz wsparcie dla osób zmagających się z zaburzeniami lękowymi.

### Samarytanie

Chris, PO Box 9090, Stirling FK8 2SA

Infolinia: 08457 909 090 email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Internet: [www.samaritans.org](http://www.samaritans.org)

Zapewnia 24- godzinną pomoc

### Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne

(UK Council for Psychotherapy – UKCP)

2nd Floor, Edward House, 2 Wakely Street, London EC1V 7LT

tel.: 020 7014 9955 Internet: [www.psychotherapy.org.uk](http://www.psychotherapy.org.uk)

Prowadzi rejestr wykwalifikowanych psychoterapeutów.

## Przydatne strony internetowe

Internet: [www.nice.org.uk](http://www.nice.org.uk)

Krajowy Instytut Zdrowia i Klinicznej Doskonałości przedstawia zalecenie dotyczące zapobiegania i leczenia chorób, w tym zaburzeń psychicznych, jak choćby depresja, schizofrenia, samookaleczanie czy zaburzenia odżywiania.

## Dalsza lektura

- *Going mad? Understanding mental illness* M. Corry, A. Tubridy (Newleaf 2001) £10.99
- *How to assert yourself* (Mind 2006) £1
- *How to cope as a carer* (Mind 2006) £1
- *How to cope with panic attacks* (Mind 2006) £1
- *How to improve your mental wellbeing* (Mind 2006) £1
- *How to look after yourself* (Mind 2006) £1
- *How to recognise the early signs of mental distress* (Mind 2004) £1
- *How to stop worrying* (Mind 2006) £1
- *Making sense of antidepressants* (Mind 2006) £2.50
- *Making sense of antipsychotics* (Mind 2007) £2.50
- *Making sense of cognitive behaviour therapy* (Mind 2007) £2.50
- *Making sense of counselling* (Mind 2004) £2.50
- *Making sense of electroconvulsive therapy* (Mind 2003) £2.50
- *Making sense of psychotherapy and psychoanalysis* (Mind 2004) £2.50
- *Mental illness: a handbook for carers* eds R. Ramsay, C. Gerada, S. Mars, G. Szmukler (JKP 2001) £15.95
- *The Mind guide to managing stress* (Mind 2006) £1
- *The Mind guide to relaxation* (Mind 2006) £1
- *Mind rights guide 1: civil admission to hospital* (Mind 2007) £1
- *Mind rights guide 3: consent to medical treatment* (Mind 2007) £1
- *Mind rights guide 6: community care and aftercare* (Mind 2005) £1

- *Troubleshooters: stress* (Mind 2006) 50p
- *Understanding anxiety* (Mind 2006) £1
- *Understanding bereavement* (Mind 2005) £1
- *Understanding bipolar disorder (manic depression)* (Mind 2006) £1
- *Understanding depression* (Mind 2007) £1
- *Understanding obsessive compulsive disorder* (Mind 2004) £1
- *Understanding phobias* (Mind 2004) £1
- *Understanding schizophrenia* (Mind 2005) £1
- *Understanding talking treatments* (Mind 2005) £1

Aby otrzymać *Katalog publikacji* Mind lub złożyć zamówienie na wskazane powyżej publikacje, prosimy o kontakt:

Mind Publications  
15–19 Broadway  
London E15 4BQ  
tel.: 0844 448 4448  
fax: 020 8534 6399  
email: [publications@mind.org.uk](mailto:publications@mind.org.uk)  
Internet: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

# Misja Mind

- Naszą wizją jest społeczeństwo promujące i chroniące zdrowie psychiczne – społeczeństwo, które traktuje osoby zmagające się z problemami natury psychicznej w sposób godny i z należytym szacunkiem.
- Potrzeby i doświadczenia osób zmagających się z problemami psychicznymi stanowią siłę napędową podejmowanych przez nas działań – dokładamy wszelkich starań, aby ich głos słyszany był przez tych, którzy mają wpływ na wprowadzanie zmian.
- Nasza niezależność pozwala nam głośno mówić o rzeczach, jakie wpływają na jakość codziennego życia.
- Oferujemy informacje oraz wsparcie, walczymy o prawa i lepszy sposób traktowania osób dotkniętych problemami, a także, dzięki współpracy z niezależnymi biurami lokalnymi Mind, zapewniamy usługi lokalne.
- Wszystkie podejmowane przez nas działania mają na celu umożliwienie osobom zmagającym się z problemami psychicznymi korzystania z uroków życia oraz pełną przynależność do społeczności.

Aby uzyskać więcej informacji na temat najbliższego biura lokalnego lub oferowanych usług, prosimy skontaktować się z infolinią *MindinfoLine* pod numerem telefonu 0845 766 0163 dostępną od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.15 do 17.15. Osoby z upośledzeniem mowy lub głuche mogą skontaktować się z Mind pod tym samym numerem telefonu (jeżeli korzystają Państwo z połączenia BT, prosimy dodać prefiks 18001). Dzięki współpracy z *Language Line*, *MindinfoLine* ma dostęp do usług translatorskich oferowanych w 100 różnych językach obcych.

Scottish Association for Mental Health tel. 0141 568 7000

Northern Ireland Association for Mental Health tel. 028 9032 8474

**Niniejsza ulotka przygotowana została przez George'a Stewarta**

Pierwsze wydanie - Mind 1993. Wydanie zaktualizowane © Mind 2007

ISBN 9781874690788

Zabrania się powielania bez zezwolenia

Mind jest organizacją charytatywną zarejestrowaną z nr 219830

Mind (Krajowe Towarzystwo Zdrowia Psychicznego)

15 –19 Broadway

London E15 4BQ

Tel.: 020 8519 2122

fax: 020 8522 1725

Internet: [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)



**Dla dobrego zdrowia  
psychicznego**