

Mitai apie psichikos sveikatą

Mitas

Psichikos ligomis tikrai nesirgsiu nei aš, nei mano šeima.

Realybė

Kas penktas pilietis bent kartą gyvenime kenčia nuo psichikos ligos. Šie žmonės yra iš įvairiausių socialinių sluoksnių.

Mitas

Valstybei yra per didelė prabanga gydyti psichikos ligas.

Realybė

Psichikos ligų gydymas padeda žmogui greičiau integruotis į visuomenę, grįžti į darbą ir tokiu būdu išlaikyti save.

Mitas

Daugelis psichikos ligonių turi būti gydomi ligoninėse.

Realybė

Daugelis vaikų, paauglių, suaugusiųjų ir pagyvenusių žmonių gali gauti geriausią pagalbą bendruomeninio tipo įstaigose. Bendruomeninio tipo paslaugos gali būti: krizių intervencija, ambulatorinių pacientų konsultacijos, užimtumo terapija, savipagalbos grupės, reabilitacijos paslaugos ir kt.

Mitas

Psichikos ligos nepagydomos

Realybė

Psichikos ligos yra diagnozuojamos ir jų gydymo efektyvumas svyruoja nuo 60 iki 80 procentų.

Mitas

Žmonės, kurie išsigydė nuo psichikos ligos ar šiuo metu yra gydomi, negali sėkmingai dirbti.

Realybė

Visi žmonės, kuriuos ištiko psichikos liga, yra skirtingi. Karjeros galimybės priklauso tiek nuo konkrečių talentų, galimybių patirties ir motyvacijos, tiek ir nuo jų fizinės ir psichinės būklės.

PSICHIKOS LIGOMIS SERGANČIŲJŲ ARTIMIESIEMS

*Kai mes tampame pasirengę iššūkiams, krizėms ir vargams, tik tuomet mes iki galo atsiveriame patyrimui ir realybei. Kaip nebūtų keista, būtent tuomet, nepaisant visų stresų ir rūpesčių, staiga atsiveria gyvenimo pilnatvė ir mes kaip niekad aiškiai pajuntame, kad gyventi yra verta...
(Emmy van Deurzen, 2002)*

2009 m.

Joniškio rajono sutrikusios psichikos
žmonių globos bendrija
Vilnaus g. 6, Joniškis
Tel. 8-426 60040

Dėmesys sergančiam asmeniui

Gerėjanti ar stabili sergančio asmens būseną padeda subalansuoti šeimos santykius, todėl svarbu siekti, kad ligonio būklė būtų stabili.

Esminiai dalykai, ką artimieji turi žinoti ir tikrai suprasti:

- Informacija apie ligą, jos kilmę, eigą, pasekmes;
- Svarbu žinoti biologines ligos priežastis, nes tai padeda sumažinti kaltės jausmus;
- Svarbu žinoti apie simptomus, kad artimojo elgesys nebūtų įvardinamas kaip tinginystė ar apsimetinėjimas;
- Žinoti, ką sergantis asmuo gali, o ko ne;
- Žinoti, kuo šeimos nariai gali būti naudingi sergančiam.

Informacija apie medikamentus ir gydymo alternatyvas:

- Šalutiniai vaistų poveikiai;
- Būtinybė vartoti vaistus reguliariai;
- Kelių vaistų vartojimą vienu metu;
- Alkoholio ar narkotinių medžiagų vartojimą kartu su psichotropiniais vaistais.

Informacija apie ligos atkryčio požymius ir būtiną gydymą pradėti ar koreguoti kuo anksčiau:

- Žinoti simptomus, kurie rodo, kad būsena blogėja. Dažnai pablogėjimas būna panašus į prieš tai buvusį ligos epizodą;
- Dažniausi atkryčio pranašai: sutrikęs miegas, didėjanti socialinė izoliacija, didėjantis įtarumas, mažėjantis rūpinimasis savimi, dirglumas ar agresija, suvelta nenuosekli kalba, „dingimai“ ir kt.;
- Jei stebimi bet kurie iš atkryčio požymių, reikia kaip galima greičiau susisiekti su gydytoju.

Kaip reaguoti krizinių situacijų metu:

- Gydytojo ir pagalbos tarnybų telefonai;
- Artimiausia ligoninė;
- Žmonės, kurie galėtų padėti krizės atveju;
- Kaip elgtis ūmios psichozės metu;
- Įkalbėti artimajį kreiptis į gydytoją: leisti pasirinkti laiką, kad lydėtų asmuo, kuriuo labiausiai pasitikima, kreiptis į gydytoją, kuriuo labiausiai pasitikima.

10 patarimų susidūrus su krize:

1. Nesiginčyti ir nebandyti įrodinėti, kad artimojo baimės ar įsitikinimai psichozės metu yra klaidingi;

2. Atsiminti, kad pats psichozės ištiktas asmuo dažnai yra išsigandęs savo patyrimo ir kontrolės praradimo;
3. Nerodyti savo susierzinimo ir pykčio;
4. Nešaukti;
5. Nenaudoti sarkazmo;
6. Pašalinti visus įmanomus dirgiklius (išjungti TV, muziką, ryškų apšvietimą, uždaryti langus ir t. t.);
7. Pasiūlyti, kad nebūtų pašalinių žmonių;
8. Vengti tiesioginio akių kontakto;
9. Vengti lietimų
10. Atsisėsti ir paprašyti atsisėsti artimajį.