

Pomoc środowiskowa dla osób w kryzysie psychicznym

Kryzys to sytuacja, z którą nie umiemy sobie poradzić. Współczesny świat dostarcza nam coraz więcej trudnych sytuacji, w których czujemy niepewność i bezradność. Każdy z nas może doświadczyć kryzysu psychicznego niezależnie od wieku, płci, sytuacji rodzinnej i materialnej, stanu cywilnego.

Każda osoba doświadczająca kryzysu psychicznego może zwrócić się o pomoc do Centrum Zdrowia Psychicznego. Można tam uzyskać natychmiastowe wsparcie. Przez całą dobę. Bez skierowania. Bez zapisywania się na wizytę. Centra oferują, w zależności od potrzeb danej osoby, konsultację z psychologiem, z lekarzem psychiatrą oraz leczenie środowiskowe.

Centrum Zdrowia Psychicznego w Koszalinie w którym pracuję, zapewni opiekę w trybie ambulatoryjnym, środowiskowym, dziennym oraz stacjonarnym. Czynna jest całodobowa infolinia. Prowadzone są grupy wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi oraz dla ich rodzin. Działa Klub Pacjenta, który prowadzi szereg

zajęć. Można skorzystać z konsultacji z różnymi specjalistami, między innymi z dietetykiem, doradcą zawodowym.

We wszystkich centrach działają zespoły leczenia środowiskowego, które przyjeżdżają do miejsca zamieszkania pacjenta. Tworzą go specjaliści o różnych profesjach. Mogą to być psycholodzy, pielęgniarki, pracownicy socjalni i terapeuci środowiskowi. W zależności od potrzeb osób korzystających ze wsparcia, do grona członków zespołów leczenia środowiskowego włączani są lekarze psychiatry i asystenci zdrowienia. Świadczona pomoc ma charakter nie tylko czysto medyczny, ale również społeczny, psychoedukacyjny i socjoterapeutyczny. Zaznaczyć należy, że zespoły leczenia środowiskowego udzielają wsparcia osobom, które na taką formę pomocy wyraziły pisemną zgodę.

Pomocą i wsparciem obejmowani są również najbliżsi osób doświadczających kryzysu psychicznego. To z myślą o nich powstały ulotki, w których znajdują się wskazówki jak rozpoznać kryzys i jak postępować z osobą w kryzysie psychicznym, jak należy rozmawiać, jakich słów używać, a jakie będą jedynie bolesnymi frazesami. Rodziny często nie wiedzą, że powszechnie używane zwroty typu „weź się w garść”, „ogarnij się”, „co ty możesz mieć za problemy”, itp. są bardzo szkodliwe i demotywią.

Nie bójmy się rozmawiać z osobami w kryzysie psychicznym, zapewnimy o naszym wsparciu, pytajmy o samopoczucie, proponujmy pomoc. Słowa wspierające to: „jesteś dla mnie ważny”, „widzę, że jest ci ciężko”, „jestem

z tobą”, „jak mogę ci pomóc”, „jesteś nam potrzebny”, „przykro mi, że tego doświadczasz”, „chcę cię zrozumieć, zrozumieć twój stan”.

W centrach zdrowia psychicznego zatrudnieni są asystenci zdrowienia. Są to osoby z doświadczeniem zaburzeń psychicznych. Po ustabilizowaniu się sytuacji zdrowotnej i po ukończeniu specjalistycznego kursu stają się pracownikami centrów. Towarzyszą pacjentom w procesie zdrowienia, wspierają ich, prowadzą grupy wsparcia. To oni najlepiej rozumieją przez co przechodzi osoba chora.

Zachęcam do korzystania z pomocy centrów. Pierwszy krok jaki należy uczynić, to przyjść do punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego w Centrum Zdrowia Psychicznego. W imieniu osoby chorej zgłoszenia, również telefoniczne, może dokonać rodzina, ktoś bliski, instytucja. Każde zgłoszenie traktowane jest indywidualnie.

Jeżeli nie ma możliwości skorzystania z wyżej opisanej pomocy, osoba która ma problemy psychiczne lub jej rodzina, mogą podjąć kontakt z ośrodkiem pomocy społecznej. Coraz częściej w instytucjach pomocy społecznej zatrudniani są psycholodzy. Ponadto pracownicy socjalni świadczą pomoc w formie rozszerzonej pracy socjalnej, w ramach której udzielane jest wsparcie emocjonalne, informacyjne i instrumentalne.

Osoba cierpiąca wycofuje się z życia społecznego, izoluje się, zamyka się w sobie, w domu. Brak specjalistycznej pomocy pogłębia problemy zdrowotne i ostatecznie prowadzi do izolacji społecznej. Człowiek w osamotnieniu, chory, który nie widzi wyjścia z sytuacji, doświadczający stygmatyzacji („to ten wariat”) może posunąć się nawet do decyzji ostatecznej. W Polsce w 2016 r. w wyniku śmierci samobójczej zginęło więcej osób niż w wypadkach drogowych.

Wsparcie jest blisko nas, trzeba z niego tylko skorzystać. Aktualne informacje na temat działających w Polsce centrów zdrowia psychicznego można uzyskać na stronie internetowej www.czp.org.pl



Marzena Tucka – terapeutka środowiskowa, specjalistka pracy socjalnej, pracuje w Środowopomorskim Centrum Zdrowia Psychicznego.

www.zobaczczlowieka.pl



Zadanie realizowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025, finansowane przez Ministra Zdrowia