

# Wsparcie **w kryzysie**



## **Wspieranie ukochanej osoby w rekonwalescencji zdrowia psychicznego**



Samobójstwo jest zjawiskiem globalnym, dotykającym ludzi we wszystkich regionach świata. W rzeczywistości jest to jedna z głównych przyczyn śmierci na całym świecie, odpowiadająca za około 1 na 100 zgonów<sup>1</sup>. Z kolei na każde samobójstwo przypada ponad 20 prób samobójczych<sup>2</sup>.

Zaburzenia zdrowia psychicznego są często powiązane z myślami lub próbami samobójczymi. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) szacuje, że na depresję, która jest główną przyczyną globalnie liczonego odsetka niepełnosprawności na całym świecie i zaburzeniem, które może prowadzić do samobójstwa, cierpi na całym świecie 280 milionów ludzi w każdym wieku<sup>3</sup>. Tylko w pierwszym roku pandemii przypadki depresji i lęków (również ryzyko samobójstwa) wzrosły o ponad 25%<sup>4</sup>.

Mimo że prawie miliard ludzi na całym świecie cierpi na zaburzenia psychiczne, poszukiwanie i otrzymywanie opieki zbyt często stanowi poważną przeszkodę<sup>5</sup>. Na całym świecie stosunkowo niewiele osób ma dostęp do wysokiej jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego, na przykład przez:

- Poważne luki w zakresie usług dla osób z depresją we wszystkich krajach. Nawet w krajach o wysokich dochodach tylko jedna trzecia osób z depresją otrzymuje formalną opiekę psychiatryczną, a minimalnie adekwatne leczenie depresji szacuje się na zakres od 23% w krajach o wysokich dochodach do 3% w krajach o niskich i średnich dochodach<sup>6</sup>.
- Spośród osób cierpiących na psychozy na całym świecie 71% nie ma dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego<sup>7</sup>.
- W krajach o niskich i średnich dochodach ponad 75% osób z zaburzeniami psychicznymi i zaburzeniami związanymi z używaniem substancji nie otrzymuje żadnego leczenia<sup>8</sup>.

Kolejną istotną barierą jest stygmatyzacja zjawiska. W rzeczywistości stygmatyzacja, dyskryminacja i łamanie praw człowieka wobec osób cierpiących na choroby psychiczne są powszechne w społecznościach i systemach opieki na całym świecie. Spośród wszystkich krajów świata, 20 z nich nadal karze usiłowanie samobójstwa<sup>9</sup>.

Jest jednak nadzieja. Międzynarodowe organizacje działające na całym świecie, jak WHO i UNICEF, a także wiele organizacji działających na poziomie krajowym, nieustannie podnoszą świadomość na temat zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wśród swoich społeczności i pracują nad udostępnieniem większej ilości zasobów. Na naszych oczach dokonuje się postęp.

Przy odpowiednim planie opieki i konsekwentnym przestrzeganiu go, większość osób, u których zdiagnozowano chorobę psychiczną, może z powodzeniem funkcjonować i z nią żyć. Głównym czynnikiem przyczyniającym się do takiego sukcesu jest zrozumienie i wsparcie ludzi, którym zależy na chorych.

Oto kilka sposobów, w jakie Ty możesz pomóc bliskim osobom cierpiącym na problemy ze zdrowiem psychicznym na ich drodze powrotu do zdrowia:



## **Zachowaj „szerszą” perspektywę**

Zrozum, że stan zdrowia psychicznego może być sytuacyjny (tj. występować w czasie niepewności, kryzysu lub wydarzenia zmieniającego życie) lub przewlekły (tj. utrzymywać się przez trzy miesiące lub dłużej). Niektórzy żyją z przewlekłą chorobą psychiczną przez całe życie. Ponadto nieleczona sytuacyjna choroba psychiczna może zmienić się w przewlekłą.

W obu przypadkach zdrowie psychiczne wpływa na samopoczucie emocjonalne, psychiczne i społeczne danej osoby oraz na jej sposób myślenia, odczuwania i działania. Wpływa również na to, jak dana osoba funkcjonuje na co dzień, radzi sobie ze stresem, odnosi się do innych i podejmuje decyzje<sup>10</sup>. W związku z tym ukochana osoba może działać i/lub reagować w sposób trudny do zrozumienia lub zaakceptowania. Jeśli nie jest jeszcze pod opieką, zachęć taką osobę do skorzystania z pomocy.

Jeśli to możliwe, zaproponuj skonsultowanie się z profesjonalnym lekarzem psychiatrą i/lub dostawcą usług medycznych, który może pomóc w leczeniu. Możliwy jest również kontakt z rzecznictwem lub organizacją grupy wsparcia, która może pomóc im połączyć się z dostępnymi zasobami lub usługami.



## Miej cierpliwość w rekonwalescencji

Ustalenie właściwej diagnozy i planu leczenia w celu zaspokojenia unikalnych potrzeb danej osoby wymaga czasu — nie ma „jednego rozwiązania dla wszystkich”, nawet dla osób z tym samym schorzeniem. Pełna ocena przeprowadzona przez wykwalifikowanego świadczeniodawcę zajmującego się zdrowiem psychicznym jest ważna, ponieważ wiele różnych schorzeń może wykazywać podobne oznaki lub objawy. Ważne jest także, aby dana osoba otrzymała pełną ocenę medyczną przeprowadzoną przez pracownika ochrony zdrowia, aby upewnić się, że objawy nie są związane ze stanem chorobowym.

W zależności od stanu zdrowia psychicznego i ciężkości choroby, plan leczenia zazwyczaj obejmuje samopomoc, psychoterapię, leki lub kombinację tych środków zaradczych. Aby uzyskać lepsze, fundamentalne zrozumienie stanu i tego, czego się spodziewać, rozważ przeprowadzenie pewnych badań w tle przy użyciu wiarygodnych źródeł i zasobów klinicznych.

Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby zachęcić ukochaną osobę do trzymania się planu leczenia. Zrozum, że zdrowienie to ciągły proces pełen popraw, ale i niepowodzeń. Wdrożenie planu leczenia zajmie trochę czasu, ponieważ osoba będzie przechodzić terapię w celu poznania sposobów radzenia sobie ze swoim stanem i zarządzania nim, przyzwyczajając się do nowego sposobu bycia, a także dostosowywać się do przepisanych leków. Wszystko, co możesz zrobić, to starać się dać z siebie wszystko dla bliskiej Ci osoby i dla siebie. Zapewniamy, że Twoje wsparcie ma ogromne znaczenie.



## Wykazuj zainteresowanie stanem danej osoby i miej do niej pełny szacunek

Często, gdy ktoś dowiaduje się, że cierpi na chorobę psychiczną — czy to sytuacyjną, czy przewlekłą — poczucie własnej wartości tej osoby zostaje nadszarpnięte i trzeba je pielęgnować. Odwiedź tę osobę i zapytaj, jak się miewa. Dzięki temu będzie wiedzieć, że Ci na niej zależy. Jeśli nie chce rozmawiać o swoim przypadku, daj jej znać, że nie ma problemu i możecie porozmawiać, gdy przyjdzie odpowiedni moment.

Jeśli jednak podzieli się z Tobą swoją sytuacją, wysłuchaj bez osądzania. Przygotuj się na to, że może być Ci trudno zrozumieć, przez co dana osoba przechodzi i że podjęte przez tę osobę decyzje dotyczące leczenia i procesu rekonwalescencji mogą różnić się od tych, które należy podjąć według Ciebie. Innymi słowy, unikaj wypychania się z nieproszoną radą lub przekraczania granic, próbując zmienić decyzje lub rozwiązać problemy na własną rękę.

Staraj się pamiętać, że jesteś przy tej osobie, aby pomóc jej przejść przez problemy, nie zaś po to, aby dyktować jej wybory. Należy pamiętać, że w celu uzyskania najlepszych wyników leczenia u chorej osoby ważne jest poczucie zaangażowania i kontroli (w miarę możliwości) nad własnymi decyzjami i procesem zdrowienia.



### **Skoncentruj się na drugiej osobie**

W zależności od nasilenia choroby i stanu osoby, na której Ci zależy, może ona nie rozumieć w pełni, w jaki sposób próbujesz jej pomóc lub przez co przechodzisz. Mimo tego staraj się oddzielić stan od osoby. Bliska Ci osoba uczy się radzić sobie z chorobą psychiczną, ale ona sama nie jest tą chorobą. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby zaznaczyć swoją obecność u boku tej osoby i pielęgnować jej samopoczucie. Poszukaj sposobów, aby wspierać osobę bez skupiania się na jej stanie, na przykład zapraszając ją na spacer lub wspólny posiłek albo wykonując coś, z czego możecie się razem cieszyć podczas wspólnego spędzania czasu. Pozwól też odczuć Twoją empatię i koleżeństwo. Porozmawiaj z nią o tym, co dzieje się w Twoim życiu, tak jak z każdym innym przyjacielem lub osobą, na której Ci zależy.



### **Dbaj o siebie**

Jeśli jesteś głównym opiekunem lub mocno angażujesz się w proces zdrowienia danej osoby, pamiętaj również o sobie. W zależności od Twojej roli może to oznaczać poświęcenie czasu dla siebie, dobry sen, spożywanie pożywnych posiłków i aktywność fizyczną. Jeżeli jesteś głównym opiekunem chorej osoby, zastanów się, w jaki sposób możesz pomóc jej w osiągnięciu większej samowystarczalności, na przykład ustawiając przypomnienie w kalendarzu albo alarm o następnej wizycie u lekarza lub o zażyciu leków. Ponadto, jeśli to możliwe, podziel się odpowiedzialnością z innymi członkami rodziny lub osobami z sieci wsparcia.



### **Znajdź i pielęgnuj powody do nadziei**

Realia leczenia zdrowia psychicznego mogą czasami wydawać się zniechęcające lub przytłaczające, dlatego utrzymanie nadziei jest kluczową częścią procesu zdrowienia. Dla Ciebie i bliskiej Ci osoby pomocne może okazać się dołączenie do grupy wsparcia i wysłuchanie historii rekonwalescencji innych osób. Może to pomóc w uzyskaniu wglądu w potencjalną przyszłość rysującą się z opowieści tych, którzy poradzili sobie z podobnymi doświadczeniami podczas ich zdrowienia.

Zapewniamy, że nie jest to beznadziejna sytuacja. Przy odpowiednim planie opieki i konsekwentnym przestrzeganiu go, większość osób, u których zdiagnozowano chorobę psychiczną, może z powodzeniem funkcjonować i żyć ze swoją chorobą.



## Źródła:

**1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 17 czerwca 2022 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.

**2. World Health Organization. Suicide Prevention.**

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Otwiera się w nowym oknie Dostęp: 21 lipca 2022 r.

**3. World Health Organization. Depression.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 13 września 2021 r. Dostęp: 21 lipca 2022 r.

**4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 17 czerwca 2022 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.

**5. Tamże.**

**6. Tamże.**

**7. Tamże.**

**8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.**

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Otwiera się w nowym oknie Dostęp: lipiec 2022 r.

**9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.**

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 17 czerwca 2022 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.

**10. Mentalhealth.gov. What is mental health?**

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 28 lutego 2022 r. Dostęp: 18 lipca 2022 r.

**World Health Organization. Suicide.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Otwiera się w nowym oknie. Ostatnia aktualizacja 17 czerwca 2021 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.

**World Health Organization. Depression is common.**

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 13 września 2021 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.

**World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.**

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja 27 sierpnia 2020 r. Dostęp: 18 lipca 2022 r.

**Rethink mental illness. Recovery.**

[rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/](https://rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/)

Otwiera się w nowym oknie Dostęp: 15 lipca 2022 r.

**NAMI. Supporting recovery.**[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Otwiera się w nowym oknie Dostęp: 15 lipca 2022 r.

**NAMI. Treatments.**[nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://nami.org/About-Mental-Illness/Treatments)

Otwiera się w nowym oknie Dostęp: 15 lipca 2022 r.

**Mind. Mental health problems – an introduction.**[mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/](https://mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/)

Otwiera się w nowym oknie Ostatnia aktualizacja: październik 2017 r. Dostęp: 15 lipca 2022 r.



Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer **112** lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer **800 70 2222**. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer **988**, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie\*.

**Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne**

Odwiedź stronę [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.

**Optum**

Jeśli myślisz o zranieniu siebie lub innych lub znasz kogoś, kto ma takie myśli, natychmiast poszukaj pomocy. Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, znajduje się w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod numer 112 lub udaj się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Aby skontaktować się z przeszkolonym doradcą kryzysowym, skontaktuj się z Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, dzwoniąc pod numer 800 70 2222. Możesz też wysłać wiadomość tekstową pod numer 988, skorzystać z czatu na stronie [988.lifeline.org](https://988.lifeline.org) lub odwiedzić stronę [centrumwsparcia.pl](https://centrumwsparcia.pl). Na infolinii pod numerem 988 możesz liczyć na całodobowe, bezpłatne i poufne wsparcie\*.

\*Infolinia zapewnia usługi telefoniczne centrum kryzysowego na żywo, w języku angielskim i hiszpańskim, oraz korzysta z rozwiązań Language Line do świadczenia usług tłumaczeniowych na ponad 250 dodatkowych języków dla osób dzwoniących pod numer 988. Dla posługujących się językiem polskim dodano także numery do lokalnej infolinii oraz strony sieci Web.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2023 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF8463081 223388-092022 OHC