

Wspieranie bliskiej osoby w powrocie do zdrowia psychicznego

Samobójstwo to zjawisko globalne, które dotyka osób we wszystkich regionach świata. W rzeczywistości jest to jedna z głównych przyczyn zgonów na świecie i jest przyczyną około jednego na 100 zgonów.¹ Na każde samobójstwo przypada ponad 20 prób samobójczych.²

Zaburzenia zdrowia psychicznego są często związane z myślami lub próbami samobójczymi. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia (World Health Organization, WHO) na całym świecie 280 milionów osób w każdym wieku cierpi na depresję, która jest główną przyczyną niepełnosprawności na świecie i zaburzeniem mogącym prowadzić do samobójstwa.³ Tylko w pierwszym roku pandemii liczba przypadków depresji i stanów lękowych (również stanowią zagrożenie samobójstwem) wzrosła o ponad 25%.⁴

Mimo że prawie miliard osób na całym świecie cierpi na zaburzenia psychiczne, szukanie i korzystanie z opieki zbyt często stanowi poważną przeszkodę.⁵ Na całym świecie stosunkowo niewiele osób ma dostęp do wysokiej jakości usług w zakresie zdrowia psychicznego. Na przykład:

- Luki w zakresie dostępności usług związanych z depresją są znaczne we wszystkich krajach. Nawet w krajach o wysokich dochodach jedynie jedna trzecia osób chorych na depresję korzysta z formalnej opieki psychiatrycznej, a szacuje się, że minimalnie odpowiednim leczeniem depresji objętych jest od 23% potrzebujących w krajach o wysokich dochodach do 3% potrzebujących w krajach o niskich i niższych-średnich dochodach.⁶
- Spośród osób cierpiących na psychozę na całym świecie, 71% nie korzysta z opieki w zakresie zdrowia psychicznego.⁷
- W krajach o niskich i średnich dochodach, ponad 75% osób cierpiących na zaburzenia psychiczne lub związane z używaniem substancji psychoaktywnych nie jest leczonych.⁸

Stygmatyzacja to kolejna istotna bariera. Stygmatyzacja, dyskryminacja i łamanie praw człowieka wobec osób cierpiących na choroby psychiczne są powszechne w społecznościach i systemach opieki na całym świecie, a w 20 krajach nadal uznaje się próby samobójcze za przestępstwo.⁹

Jest jednak nadzieja. Organizacje międzynarodowe, takie jak WHO i Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (United Nations Children's Fund, UNICEF), a także wiele organizacji na szczeblu krajowym, podnoszą świadomość na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu oraz pracują nad udostępnieniem większej liczby zasobów. Dokonuje się postęp.

W każdym razie, przy właściwym planie opieki i przestrzeganiu go, większość osób, u których zdiagnozowano chorobę psychiczną, może skutecznie funkcjonować i żyć ze swoją chorobą. Głównym czynnikiem przyczyniającym się do powodzenia ich leczenia jest zrozumienie i wsparcie osób, którym na nich zależy.

Oto kilka sposobów, jak można pomóc swoim bliskim cierpiącym na problemy psychiczne w powrocie do zdrowia:



Zachowaj szerszą perspektywę

Warto pamiętać, że problemy ze zdrowiem psychicznym mogą mieć charakter sytuacyjny (tj. pojawiają się w czasie niepewności, kryzysu lub zdarzenia zmieniającego życie) lub przewlekły (tj. zaburzenie utrzymujące się przez 3 miesiące lub dłużej). Niektóre osoby żyją z przewlekłą chorobą psychiczną przez całe życie. Ponadto nieleczone sytuacyjne zaburzenie psychiczne może zmienić się w przewlekłą chorobę psychiczną.

W każdym przypadku zdrowie psychiczne wpływa na dobrostan emocjonalny, psychiczny i społeczny oraz na 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 jakie podejmuje decyzje.¹⁰ W związku z tym bliska osoba może zachowywać się i/lub reagować w sposób trudny do zrozumienia lub zaakceptowania. Jeśli nie jest jeszcze pod odpowiednią opieką, zachęć ją, aby zwróciła się o pomoc.

Może (o ile jest dostępny) skonsultować się ze specjalistą w zakresie zdrowia psychicznego i/lub innym lekarzem, który może pomóc w leczeniu. Może również skontaktować się z organizacją działającą na rzecz pacjentów lub grupą wsparcia, która może pomóc w uzyskaniu dostępu do odpowiednich zasobów lub usług.



Bądź cierpliwy(-a) w procesie powrotu do zdrowia

Ustalenie właściwej diagnozy i planu leczenia odpowiadającego indywidualnym potrzebom danej osoby wymaga czasu – nie ma jednego rozwiązania pasującego do wszystkich, także w przypadku osób z tą samą chorobą. Ważne jest przeprowadzenie pełnego badania przez wykwalifikowanego specjalistę w zakresie zdrowia psychicznego, ponieważ wiele różnych schorzeń może dawać podobne objawy. Ponadto, lekarz powinien przeprowadzić pełne badanie lekarskie, aby upewnić się, że objawy nie mają związku ze schorzeniem fizycznym.

W zależności od stanu zdrowia psychicznego i nasilenia choroby, plan leczenia zazwyczaj obejmuje samopomoc, psychoterapię, leki lub kombinację takich środków zaradczych. Aby uzyskać lepsze, fundamentalne zrozumienie choroby i tego, czego się spodziewać, można wyszukać podstawowych informacji korzystając z wiarygodnych źródeł i zasobów klinicznych.

Ze swojej strony zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby zachęcić bliską osobę do trzymania się planu leczenia. Postaraj się zrozumieć, że powrót do zdrowia to ciągły proces, w którym zdarzają się lepsze chwile, ale również niepowodzenia. Wdrożenie planu leczenia zajmie trochę czasu, w miarę jak chory przechodzi terapię, aby nauczyć się radzić sobie ze swoim stanem, przyzwyczajają się do nowego sposobu życia, a także dostosowuje się do stosowanych leków. Postaraj się zrobić co w Twojej mocy, aby pomóc bliskiej osobie i sobie. Pamiętaj, że Twoje wsparcie ma naprawdę duże znaczenie.



Okazuj zainteresowanie i szacunek

Często się zdarza, że kiedy ktoś dowiaduje się, że cierpi na chorobę psychiczną – sytuacyjną lub przewlekłą – jego poczucie własnej wartości zostaje nadszarpnięte i trzeba je odbudować. Skontaktuj się z nim i zapytaj, jak się ma. Dzięki temu będzie wiedzieć, że zależy Ci na nim. Jeśli nie chce o tym rozmawiać, daj mu znać, że nie ma w tym nic złego, a Ty będziesz blisko, kiedy zmieni zdanie.

Jeśli zechce porozmawiać, słuchaj bez osądzania. Przygotuj się na to, że zrozumienie przez co przechodzi może być dla Ciebie trudne, a jego decyzje dotyczące leczenia i powrotu do zdrowia mogą różnić się od tych, które Twoim zdaniem podjąłbyś na jego miejscu. Innymi słowy, unikaj wkraczania z niechcianą radą lub przekraczania granic, próbując zmienić kierunek decyzji lub rozwiązać problemy.

Staraj się pamiętać, że jesteś po to, aby pomóc mu przez to przejść, a nie po to, aby dyktować co ma zrobić. Należy pamiętać, że aby uzyskać najlepsze wyniki leczenia, ważne jest, aby dana osoba czuła się zaangażowana i kontrolowała (w miarę swoich możliwości) własne decyzje i proces zdrowienia.



Skoncentruj się na osobie potrzebującej pomocy

W zależności od schorzenia i jego ciężkości bliska Ci osoba może nie w pełni rozumieć, w jaki sposób próbujesz jej pomóc lub przez co przechodzisz. Mimo to staraj się oddzielić schorzenie od samej osoby. Chociaż bliska Ci osoba uczy się radzić sobie z chorobą psychiczną, ona sama nie jest chorobą psychiczną. Zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby być obecnym i pielęgnować jej poczucie samej siebie i osobowości. Poszukaj sposobów na bycie obecnym i wspierającym, nie skupiając się na chorobie, na przykład zaproponuj spacer, wspólny posiłek lub coś innego, co sprawiłoby, że oboje będziecie się dobrze bawić podczas wspólnego spędzania czasu. Pozwól bliskiemu także poczuć Twoje poczucie osobowości i koleżeństwa. Porozmawiaj o tym, co dzieje się w Twoim życiu, tak jak rozmawiał(a)byś z każdym innym przyjacielem lub osobą, na której Ci zależy.



Dbaj o siebie

Jeśli jesteś głównym opiekunem/opiekunką lub jesteś bardzo zaangażowany(-a) w proces powrotu do zdrowia tej osoby, pamiętaj, aby zadbać także o siebie. W zależności od pełnionej roli, może to oznaczać poświęcenie czasu dla siebie, dobry sen, spożywanie pożywnych pokarmów i aktywność fizyczną. Jeśli jesteś głównym opiekunem/opiekunką danej osoby, zastanów się, w jaki sposób możesz pomóc jej stać się bardziej samowystarczalną, na przykład poprzez ustawienie w kalendarzu przypomnienia lub alarmu o następnej wizycie u terapeuty lub o zażyciu leków. Ponadto, jeśli to możliwe, podziel się odpowiedzialnością z innymi członkami rodziny lub osobami z sieci wsparcia.



Znajdź i dbaj o powody do nadziei

Schorzenia psychiczne mogą czasami wydawać się zniechęcające lub przytłaczające, dlatego szukanie nadziei jest kluczową częścią procesu zdrowienia. Dla Ciebie i bliskiej Ci osoby pomocne może być dołączenie do grupy wsparcia i wysłuchanie historii powrotu do zdrowia innych osób. Dzięki temu zyskacie wgląd w to, czego można się spodziewać i jak inni poradzili sobie z podobnymi doświadczeniami podczas powrotu do zdrowia.

Bądźcie pewni, że na drodze do zdrowia jest nadzieja. Przy właściwym planie opieki i przestrzeganiu go, większość osób, u których zdiagnozowano chorobę psychiczną, może skutecznie nauczyć się żyć ze swoją chorobą.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcenter można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

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). 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). 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). 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). Ostatnia aktualizacja: 17 czerwca 2022 r. Dostęp: 19 lipca 2022 r.
5. Ibid.
6. Ibid.
7. Ibid.
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). 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). 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). Ostatnia aktualizacja: 28 lutego 2022 r. Dostęp: 18 lipca 2022 r.

Materiały źródłowe

World Health Organization. Suicide. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide). Ostatnia aktualizacja: 17 czerwca 2022 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). 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). 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://www.rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery). Dostęp: 15 lipca 2022 r.

NAMI. Supporting recovery. [nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://www.nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery). Dostęp: 15 lipca 2022 r.

NAMI. Treatments. [nami.org/About-Mental-Illness/Treatments](https://www.nami.org/About-Mental-Illness/Treatments). 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://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery). Ostatnia aktualizacja w październiku 2017 r. Dostęp: 15 lipca 2022 r.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.