

Droga do samodzielności

wsparcie dla osób z zaburzeniami psychicznymi
i ich rodzin 2023 "Razem dla lepszej przyszłości"



**Poradnik
"Razem dla lepszej
przyszłości"**

Zadanie publiczne dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego w ramach działalności na rzecz integracji i reintegracji zawodowej i społecznej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym

Zaburzenia psychiczne

Zaburzenia psychiczne to problem, na który cierpi coraz więcej osób, są powszechne i dotyczą ludzi na całym świecie.

Warto wiedzieć, czym są zaburzenia psychiczne, by lepiej zrozumieć osoby nimi dotknięte.

Wg definicji APA (American Psychiatric Association) zaburzenia psychiczne to stan, w którym:

- Występują znaczące zaburzenia myśli, uczuć i zachowań.
- Zaburzenia są odzwierciedleniem pewnego rodzaju dysfunkcji: biologicznych, psychologicznych lub rozwojowych.
- Zaburzenia są powodem silnego stresu lub pogorszenia w codziennym funkcjonowaniu.
- Zaburzenia nie są przejawem oczekiwanych ani społecznie akceptowanych reakcji na konkretne wydarzenia.

Zaburzenia te nie są determinowane przez wiek, płeć ani pochodzenie. **To wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi.**

Ważne jest by możliwie szybko reagować gdy zauważone zostaną ich objawy. Według danych Instytutu Psychiatrii i Neurologii już co czwarty Polak cierpi na różnego rodzaju problemy psychiczne, więc budowanie świadomości na ich temat jest niezwykle ważne.

Zaburzenia psychiczne i choroby psychiczne pogarszają jakość codziennego życia. Często uniemożliwiają chorym normalne funkcjonowanie np. chodzenia do pracy, czy szkoły, nawiązywanie bliższych relacji. Niektóre zaburzenia mogą doprowadzić chorego do stanu, w którym nie opuści swojego domu przez dłuższy okres.

Zaburzenia mogą trwać przewlekłe lub epizodycznie. Poza zmianą samopoczucia i zachowania mogą powodować również objawy somatyczne.



Najczęściej występujące zaburzenia psychiczne

Depresja

Którą charakteryzują:

- Utrata zainteresowania i przyjemności z codziennych aktywności.
- Niska energia i uczucie zmęczenia.
- Zmiany w apetycie i wadze.
- Trudności w koncentracji i podejmowaniu decyzji.
- Zmiany nastroju, jak smutek, beznadziejność, czy irytacja.
- Myśli samobójcze lub myśli o śmierci.

Lęki i zaburzenia lękowe

Które charakteryzują:

- Silne uczucie niepokoju lub strachu, które utrzymuje się przez dłuższy czas.
- Ataki paniki, które mogą objawiać się przyspieszonym biciem serca, dusznością, poceniem się, drżeniem lub zawrotami głowy.
- Unikanie sytuacji, które wywołują lęk.
- Trudności w kontrolowaniu obaw i niepokoju.



Zaburzenia afektywne dwubiegunowe (bipolarne)

Które charakteryzują:

- Okresy manii, charakteryzujące się nadmierną ekscytacją, zwiększoną energią, zmniejszoną potrzebą snu i impulsywnym zachowaniem.
- Okresy depresji, które obejmują smutek, utratę energii, uczucie beznadziejności i myśli samobójcze.
- Okresy stabilności między manią a depresją.

Zaburzenia odżywiania

Które charakteryzują:

- **Anoreksja:** nadmierne ograniczanie spożycia pokarmów, obawa przed przybieraniem na wagę, zaburzenia w postrzeganiu ciała.
- **Bulimia:** napady objadania się, następnie wywoływanie wymiotów lub nadużywanie środków przeczyszczających, poczucie braku kontroli nad jedzeniem.
- **Zaburzenia jedzenia** na przemian: okresy objadania się naprzemiennie z okresami postu lub ograniczania spożywanych pokarmów.



Zaburzenia snu

Które charakteryzują:

- **Bezsenność:** trudności w zasypianiu, utrzymaniu snu lub wczesne budzenie się.
- **Narkolepsja:** nadmierna senność w ciągu dnia, nagłe epizody utraty napięcia mięśniowego (katapleksja) lub halucynacje senną

Schizofrenia

Które charakteryzują:

- Halucynacje słuchowe lub wzrokowe, czyli doświadczanie rzeczy, które nie istnieją w rzeczywistości.
- Urojenia, czyli przekonania niezgodne z rzeczywistością.
- Rozmazywanie myśli i trudności w koncentracji.
- Zaniedbanie higieny osobistej i opieki nad sobą.
- Izolacja społeczna i trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych.

Zaburzenia osobowości

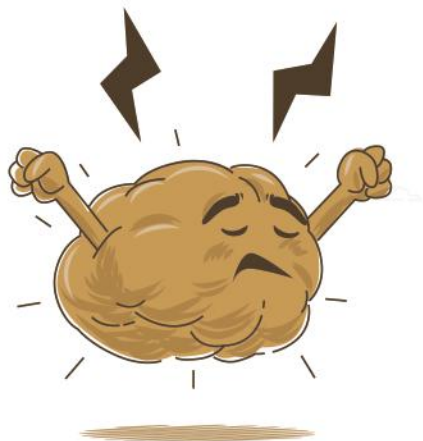
Które charakteryzują:

- **Zaburzenie osobowości borderline:** niestabilność emocjonalna, impulsywność, niepewność tożsamości, trudności w utrzymaniu zdrowych relacji interpersonalnych.
- **Zaburzenie osobowości obsesyjno-kompulsywne:** natręctwa i obsesje, perfekcjonizm, nadmierne skupienie na szczegółach, sztywne myślenie i działanie.
- **Zaburzenie osobowości narcystyczne:** nadmierna potrzeba uznania i podziwu, brak empatii, wyolbrzymianie własnych osiągnięć.

Zaburzenia stresowe

Które charakteryzują:

- **Zespół stresu pourazowego (PTSD):** nawracające wspomnienia traumatycznego wydarzenia, koszmary sennego, hiperaktywność, trudności w koncentracji, unikanie sytuacji związanych z traumą.
- **Zaburzenie lękowe związane z separacją:** lęk przed oddzieleniem się od bliskich osób, niechęć do bycia samemu.



Zaburzenia uwagi i nadpobudliwości

Które charakteryzują:

- trudności w skupieniu uwagi,
- nadmierna impulsywność,
- nadmierna aktywność fizyczna.

Jeśli zauważasz u siebie lub u kogoś w Twoim otoczeniu te objawy lub inne oznaki niepokojącego zachowania, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Profesjonalna ocena może pomóc w postawieniu diagnozy i zastosowaniu odpowiedniego leczenia lub terapii.

Pamiętaj, że ten poradnik ma charakter informacyjny, a diagnoza i leczenie zaburzeń psychicznych powinny być prowadzone przez odpowiednio wykwalifikowanych specjalistów.

Gdzie szukać pomocy?

Istnieje wiele miejsc gdzie osoby z zaburzeniami psychicznymi oraz ich bliscy mogą znaleźć pomoc i wsparcie.

Oto niektóre z nich:

1. Środowiskowe Domy Samopomocy w województwie Mazowieckim

Na stronie PortalGov.pl znajduje się wykaz wszystkich ŚDSów, które funkcjonują na terenie województwa Mazowieckiego. To **miejsca, w których osoby z zaburzeniami psychicznymi uczą się funkcjonowania w społeczeństwie.**

Wykaz Środowiskowych Domów Samopomocy na terenie województwa mazowieckiego - Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie - Portal Gov.pl (www.gov.pl)

<https://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/wykaz-srodowiskowych-domow-samopomocy-na-terenie-wojewodztwa-mazowieckiego>

2. Poradnie zdrowia psychicznego

To miejsca gdzie psychologzy, psychiatry i psychoterapeuci mogą objąć wsparciem osoby potrzebujące pomocy ze względu na zaburzenia psychiczne, które u nich występują.

Wykaz wszystkich poradni zdrowia psychicznego w województwie Mazowieckim można znaleźć na stronie: Przychodnia zdrowia psychicznego - lista firm w woj. mazowieckie - Panorama Firm (www.panoramafirm.pl)

https://panoramafirm.pl/przychodnia_zdrowia_psychicznego/mazowieckie

3. Infolinie

Infolinia jest bardzo ważną, bo najłatwiej dostępną usługą społeczną, która zapewnia wsparcie w postaci pomocy psychologicznej i wsparcia merytorycznego w zakresie doradztwa m. in. prawnego, socjalnego czy zawodowego.

Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym
800 702 222

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych
116 123

Antydepresyjny telefon zaufania
22 484 88 01

Czynny od poniedziałku do piątku od 15:00 do 20:00

Telefon dla rodziców i opiekunów dzieci w kryzysie
800 800 602

Czynny od poniedziałku do piątku, w godzinach 16:00-20:00

Telefon zaufania dla mężczyzn
608 271 402

Czynny we wtorki od 17:00 do 19:00 oraz czwartki od 19:00 do 21:00

Telefon Pogadania
800 012 005

Czynny codziennie od 12:00 do 20:00

4. Ośrodek Pomocy Społecznej

Ośrodki pomocy społecznej to placówki, które na gruncie lokalnym realizują zadania państwa z zakresu pomocy społecznej. Osoby pracujące tam mogą pokierować osobą potrzebującą w najbliższe miejsce, w którym otrzyma ona pomoc odpowiednią do swoich potrzeb.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Radziejowicach
Ul. Kubickiego 3
96-325 Radziejowice
46 857 71 22

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Piastowie
ul. Lwowska 8
Al. Tysiąclecia 2
05-820 Piastów
22 290-86-91

Ośrodek Pomocy Społecznej w Zielonce
ul. Literacka 20,
05-220 Zielonka
48 227 810 351

5. Fundacje i Stowarzyszenia

Fundacje i Stowarzyszenia to organizacje pozarządowe, które działają na rzecz określonego celu. Część spośród nich realizuje działalność poświęconą pomocy osobom z zaburzeniami psychicznymi lub realizuje szeroko rozumiane cele społeczne a wśród nich wsparcie takich osób. Warto śledzić działanie fundacji i stowarzyszeń na stronach internetowych i social mediach. Tam znaleźć można szczegółowe informacje dotyczące aktualnie realizowanych działań.

Fundacja Projekt Walizka (projektwalizka.org)
Projekt Walizka | Odkryj siebie i innych z fundacją Projekt Walizka

Fundacja Idylla (fundacijaidylla.org)
Fundacja Idylla | Projekty edukacyjne, socjalne, kulturalne i społeczne

Stowarzyszenie Pomost (pomost.info.pl)
Stowarzyszenie POMOST

Fundacja Wielogłosu (wieloglosu.pl)
Fundacja Wielogłosu

Kampania Życie warte jest rozmowy
zatrzymaj samobójstwo - Życie warte jest rozmowy (zwjr.pl)

Na stronie można znaleźć miejsca i nr telefonów, gdzie dostępna jest bezpłatna pomoc psychologicznej, prawnej, socjalnej, zawodowej oraz rodzinnej w całej Polsce