

Mental Health Europe

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК



ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ВСТУП

Рання дорослість - це стресовий період життя. Навіть за звичайних обставин кожна п'ята молода людина у віці від 15 до 24 років переживає значний психічний дистрес протягом року, а дослідження показують, що під час пандемії COVID-19 ця цифра могла ще більше зрости, а рівень депресії, тривоги та самотності навіть вищий, ніж у дорослих. Це не дивно, зважаючи на те, скільки зривів відбулося у тих, хто навчається та переходить від навчання до дорослого життя.

Якщо ви або ваша близька людина опинилися в такій ситуації, ви можете звернутися за допомогою до свого лікаря, і це може призвести до подальшої подорожі в глибину проблем з психічним здоров'ям. Це може налякати, оскільки вас можуть попросити поговорити про речі, про які ви не маєте жодних знань чи уявлень. Оскільки близько половини проблем з психічним здоров'ям, які виникають у людей у дорослому віці, появляються в підлітковому віці, важливо, щоб молоді люди та ті, хто їх оточує (наприклад, сім'я, друзі, опікуни, вчителі або фахівці), шукали інформацію та знаходили відповіді.

Саме тому Mental Health Europe (MHE) підготувала цей короткий посібник. Звісно, він не може містити всіх відповідей, але MHE сподівається, що він стане для вас посібником, де ви зможете дізнатися більше, і додасть вам сміливості запитувати далі, якщо вас щось не влаштовує.

Цей посібник є п'ятою частиною серії коротких посібників MHE, які мають однакову спільну мету. Попередні публікації висвітлювали теми психіатричної діагностики, відновлення особистого психічного здоров'я, психіатричних засобів та відмови від примусу і обмеження у психіатричних закладах.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ЩО ТАКЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає психічне здоров'я як "стан благополуччя якому кожна людина реалізує власний потенціал, здатна впоратися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно і плідно працювати і здатна зробити свій внесок до власної спільноти". Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я кожної людини і так само цінне та важливе, як і фізичне.

ЯК І КОЛИ ВИНИКАЮТЬ ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ? ЧИ ІСНУЮТЬ ФАКТОРИ РИЗИКУ?

Дехто стверджує, що проблеми з психічним здоров'ям спричинені біомедичними факторами та генетичною схильністю, припускаючи, що людина може бути приречена на їх виникнення незалежно від інших факторів. Однак багато людей, включаючи психологів і деяких лікарів, ставлять під сумнів обґрунтованість такого підходу, оскільки він не відображає всієї складності теми.

Психічний розлад або проблеми з психічним здоров'ям слід розуміти як стан, при якому комбінація факторів - таких як стресові життєві події або несприятливе соціальне, економічне та культурне середовище - негативно впливають на благополуччя людини і викликають різні рівні стресу. Ці фактори можуть виникати в будь-який момент життя людини і є частиною людського досвіду.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Існують також інші ризики для психічного здоров'я, на які молоді люди можуть наражатися, іноді навіть не усвідомлюючи цього. Такими ризиками можуть бути надмірне вживання алкоголю або рекреаційних наркотиків, онлайн-ігри, порнографія, інші види діяльності, що потенційно можуть викликати залежність, або відсутність сну, недосипання (занадто мало сну). Ризики також можуть бути пов'язані з надмірним тиском у школі чи на роботі або з потрапляння під вплив рішень, прийнятих іншими людьми, які не відповідають тому, чого людина насправді хоче в житті. Важливо відкрито говорити про цей досвід, який трапляється з багатьма молодими людьми, і не слід соромитися звертатися по допомогу.

ЩО ТАКЕ ПСИХІАТРИЧНИЙ ДІАГНОЗ/ДІАГНОЗ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

Медичний діагноз - це процес визначення того, яке захворювання або стан відповідає певному симптому. Інформація, необхідна для постановки медичного діагнозу, зазвичай збирається з історії хвороби та фізичного обстеження людини, яка звертається за медичною допомогою.

Психіатричний діагноз або стан психічного здоров'я відрізняються: часто немає фізичних симптомів, а також біологічних тестів, які б вказували на наявність психічного розладу, як у випадку з фізичними проблемами. Хоча тести можуть бути важливими для виключення інших фізичних факторів, які можуть викликати симптоми, фахівець з охорони психічного здоров'я, який ставить психіатричний діагноз, повинен покладатися на опис своїх власних думок і почуттів щодо цієї людини, а також на спостереження за її поведінкою. У зв'язку з цим корисно знати, що найкраще діагноз може поставити сама людина, спираючись на інформацію та обговорення з медичними працівниками та асистентами.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Найголовніше - висловитися, відкрито пояснити, що з тобою сталося, як ти себе відчуваєш і що хочеш зробити. На жаль, у західному суспільстві фахівці з психічного здоров'я все більше медикалізуються, і існує високий ризик того, що молоді люди стануть хронічними пацієнтами психіатричної допомоги (віддаючи перевагу біомедичній моделі). Але реалізація принципів самовизначення, розширення прав і можливостей та одужання може змінити ситуацію на краще.

Більше інформації можна знайти в "[Короткому посібнику з психіатричних діагнозів](#)" МОЗ, доступному різними мовами.

ЩО ТАКЕ ПСИХІАТРИЧНІ ПРЕПАРАТИ?

багатьох випадках людям, які отримують психіатричний діагноз, прописують психіатричні препарати як форму лікування. Психіатричні препарати - це речовини, здатні впливати на розум, емоції та поведінку. Вони можуть змінити те, як людина думає, відчуває і сприймає світ. Деякі з їхніх ефектів сприймаються як корисні і можуть зменшувати симптоми, наприклад, викликаючи тимчасове відчуття спокою або благополуччя, яке може бути кращим, ніж попередній стан тривоги або збудження.

іншого боку, як і у випадку з усіма препаратами, що впливають на хімію мозку, можуть бути й інші менш бажані ефекти, які є неприємними, погіршують функції і можуть загрожувати загальному стану здоров'я, як і у випадку з алкоголем, нікотинном або рекреаційними наркотиками. Пристосування, які організм повинен здійснити, щоб впоратися зі змінами, спричиненими даними препаратами, також може означати, що якщо ви припините їх приймати, це може спричинити неприємні наслідки, які триватимуть протягом тривалого часу.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



цьому сенсі психіатричні препарати слід розглядати як інструменти, які можуть бути, а можуть і не бути корисними для людей на певних етапах їхнього життя. Психіатричні препарати можуть бути надзвичайно корисні і навіть змінюють життя деяких людей, але важливо переконатися, що ви розумієте як ризики, так і переваги того чи іншого препарату, перш ніж прийняти рішення про його застосування.

Рішення про прийом або припинення прийому психіатричних препаратів повинна приймати сама людина, яка їх приймає. Тобто, за її інформованою згодою та з відповідною підтримкою на всіх етапах цього процесу. Згода на прийом психіатричних препаратів не є чимось, чого слід соромитися або вважати слабкістю, тому не бійтеся звертатися за підтримкою в цьому питанні. Для отримання додаткової інформації див. [Короткий посібник МНЕ про психіатричні препарати.](#)

ЯКІ ІСНУЮТЬ НАЙПОШИРЕНІШІ ПРОБЛЕМИ З ПСИХІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ?

Існує два основних джерела для класифікації проблем психічного здоров'я: Міжнародна класифікація хвороб та проблем охорони здоров'я (ICD) та Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів (DSM). Оскільки часто не існує визначених фізичних чи біологічних маркерів або тестів для розладів психічного здоров'я, ці посібники спираються на колективні думки груп експертів, які вирішують, як описувати різні форми психічних розладів. Вони склали списки думок, почуттів, переживань і поведінки, які відповідають названим і описаним ними хворобам. У медичній термінології ці списки називаються симптомами.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Оскільки часто не існує визначених фізичних чи біологічних маркерів або тестів для розладів психічного здоров'я, ці посібники спираються на колективні думки груп експертів, які вирішують, як описувати різні форми психічних розладів. Вони склали списки думок, почуттів, переживань і поведінки, які відповідають названим і описаним ними хворобам. У медичній термінології ці списки називаються симптомами.

Насправді, всі ці симптоми відчувають і люди, яких не називають психічно хворими або страждаючими, і вплив цих симптомів на їхнє життя може бути тимчасовим або неінвазивним. Підручники не завжди враховують, що люди по-різному переживають і виражають думки, почуття і поведінку: те, що може бути проблемою для когось в один момент життя, може не бути проблемою раніше або бути проблемою пізніше - це також може бути зовсім іншим досвідом для когось іншого.

Важливо пам'ятати, що люди покращують своє психічне здоров'я або тому, що хвороба зникає, або тому, що змінюються обставини навколо них, або тому, що вони знайшли спосіб, який працює у вирішенні їхніх проблем з психічним здоров'ям. Ми всі різні і переживаємо труднощі з психічним здоров'ям по-різному.

ЯК МОЖНА ВИРІШИТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

Відновлення після проблем з психічним здоров'ям - це дуже особиста подорож, яка може сильно відрізнятись від людини до людини. Це не обов'язково має бути лінійний шлях або вести до фіксованого і кінцевого пункту призначення.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Перший крок - запитати себе, що допомагає мені почуватися краще, як виглядає одужання і з якими почуттями його можна ототожнити. Це може бути, наприклад, відчуття того, що у вас більше немає діагнозу або ви більше не відчуваєте обмежень, пов'язаних з діагнозом або проблемою психічного здоров'я. Для деякого це також може означати покращення самопочуття і знання того, як жити з проблемами психічного здоров'я. По-друге, варто подумати про те, кому ви довіряєте, з ким ви можете про це поговорити, і що вам допомогло в минулому, а що ні. І, нарешті, варто визначити одну річ, яку ви могли б зробити, щоб відчути себе краще, навіть якщо це буде щось дуже просте.

Коли ці відповіді з'являться, ви почнете мати чітке уявлення про свій особистий план зцілення, заснований на тому, чого ви хочете, і хто може підтримати вас у цьому. Оскільки це може бути складний і часом лякаючий процес, для отримання додаткової інформації див.

створений МНЕ [Короткий посібник з відновлення особистого психічного здоров'я.](#)

Я ВІДЧУВАЮ ДИСКОМФОРТ/СОРОМ ЧЕРЕЗ СВІЙ ПСИХІЧНИЙ СТАН: ЩО Я МОЖУ ЗРОБИТИ?

Говорити про власне психічне здоров'я та переживання - це особистий вибір, і ви ніколи не повинні змушувати когось розкривати інформацію або почуття, якими ви не хочете ділитися. На жаль, стигма та хибні уявлення про психічне здоров'я можуть заважати розкритися, навіть якщо ви цього хочете.

Почнемо з того, що завжди краще почуватися комфортно з власною історією, перш ніж ділитися нею.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Тому запишіть її на аркуші паперу - це може бути корисним першим кроком. Ця дія також дозволить вам подумати про те, наскільки сильно ви хочете поділитися своєю історією, коли і з ким.

По-друге, корисно знайти людей, які мають або мали досвід, подібний до вашого, - це можуть бути ваші однолітки або помічники з одужання - почути їхні історії може бути корисно. Розмова з кимось, хто має подібний досвід, дає вам можливість розповісти свою історію більш комфортно і впевнено, а також дозволяє встановити зв'язок з тими, хто може вам ефективно допомогти. Існує багато організацій, якими керують люди, що пережили кризу психічного здоров'я, які пропонують підтримку, поради та проводять кампанії за покращення політики у сфері охорони здоров'я та правової системи.

Деякі з них зосереджені на конкретних станах, як, наприклад, [ADHD-Europe](#), в той час як інші представляють людей, які пережили кризу психічного здоров'я і хочуть поліпшити лікування людей, які страждають на психічні захворювання, як, наприклад, [Європейська мережа \(колишніх\) споживачів психіатричних послуг та тих, хто пережив психіатричну травму \(ENUSP\)](#). Також варто стежити за [Фан пейдж у ФБ](#) та [сторінкою Man Foundation](#) (член MHE).

КУДИ Я МОЖУ ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ?

Можливо, ти вирішиш поділитися своїми переживаннями з кимось у школі, університеті чи на роботі і попросити про допомогу. У такому випадку тобі слід знайти когось, з ким ти зможеш поговорити конфіденційно. Якщо ти вирішив поговорити з кимось, хто відповідає за те, щоб ти продовжив навчання або роботу, ти повинен знати, що не повинно бути ніяких наслідків від рішення поділитися інформацією про своє психічне здоров'я і важливо діяти з обережністю.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Деяким людям не обов'язково припиняти навчання або роботу, а, наприклад, взяти відпустку.

Якщо ви відчуваєте, що продовження навчання або менша кількість роботи були б корисними, це також правильний шлях.

Потрібно зробити адаптацію, яка є доречною в даний момент. Бувають випадки, коли робота або навчання можуть стати проблемою, тому їх зміна може бути найкращим рішенням.

У цьому випадку пошук радника або наставника в освітньому або професійному середовищі може бути корисним у визначенні того, що є кращим для вас, якщо людина завоює вашу довіру.

Ви також можете звернутися за допомогою до фахівця, наприклад, до лікаря загальної практики, психолога або психіатра. У цьому випадку дуже важливо, щоб ваше власне повідомлення про те, що ви відчуваєте, було зрозуміле і сприйняте серйозно, а також щоб ваші уподобання щодо рішень і форми одужання були поважані. Якщо те, що пропонує медичний працівник, явно не те, чого ви хочете, або не працює, важливо мати сміливість сказати про це і попросити про зміни або знайти нового фахівця. Хоча іноді це буває складно, але, можливо, доведеться проконсультуватися з кількома фахівцями, перш ніж знайти того, хто підходить саме вам. Перш за все, якщо медичний працівник каже вам, що діагностоване ним захворювання невиліковне або що ви більше ніколи не зможете вчитися чи працювати, слід негайно звернутися до іншого спеціаліста. Не існує проблем, які неможливо вирішити за допомогою правильної підтримки.

Якщо в якийсь момент вам знадобиться чиясь підтримка, не бійтеся звернутися по допомогу до надійного друга або члена сім'ї, якому ви довіряєте.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Залежно від ваших стосунків з ними, підтримка і заохочення з боку сім'ї та друзів можуть мати вирішальне значення в цьому процесі і дати вам сили вжити будь-яких заходів і реалізувати плани, які здаються недосяжними на даний момент.

ЯК ПОДБАТИ ПРО СВОЄ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Те, як кожна людина може подбати про власне психічне благополуччя, дуже індивідуально. Не існує рецепту, який би підходив усім. Турбота про власне психічне здоров'я - це також питання спроб і помилок: спробуйте, що може спрацювати, внесіть корективи, якщо потрібно, або шукайте нові рішення, поки не знайдете те, що працює найкраще для вас. Це може бути щось, що здається простим, але не є таким (раніше лягати спати або бути пунктуальним), або щось більш амбітне (приєднатися до нового спортивного клубу, піти в похід або поплавати). Хоча це може бути складно і можуть траплятися невдачі, терпіння і мужність допоможуть вам знайти те, що підходить саме вам. Важливо, щоб ви були наполегливими, розставляли пріоритети у своїх зусиллях, вірили в себе і співпрацювали з сім'єю, друзями, людьми, які вас підтримують, або професіоналами, щоб допомогти вам на цьому шляху.

Ознайомтеся з цим списком ідей, які можуть вам допомогти: [100 порад, як подбати про своє психічне здоров'я](#)

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ЯКІ МОЇ ПРАВА?

Одужання завжди можливе і виглядає для кожного по-різному: Важливо знайти шлях і розпочати подорож, яка найкраще відповідає вашим потребам. На жодному етапі цього процесу ви не повинні відчувати себе зобов'язаними чи примушеними робити щось або продовжувати лікування, яке вам неприємне або не є ефективним для вас.

Якщо ти неповнолітній, ти повинен знати, що твоя думка важлива і що ти маєш право на інформовану згоду відповідно до міжнародних стандартів прав людини (Конвенція ООН про права дитини), яка була підписана і ратифікована переважною більшістю країн світу. Вона покладає на держави зобов'язання "забезпечити, щоб дитина, яка здатна формувати свої власні погляди, мала право вільно висловлювати ці погляди з усіх питань, що стосуються її самої, причому поглядам дитини повинна приділятися належна увага відповідно до віку і зрілості дитини". (Стаття 12).

Якщо вам пропонують лікування від наркозалежності, важливо, щоб ви дали повну згоду на лікування, щоб ви отримали і зрозуміли всю інформацію про препарати до того, як буде прийнято рішення, і щоб у вас було право ставити запитання на будь-якому етапі.

Важливо також знати, що ліки від деяких станів можуть допомогти вам почуватися краще в короткостроковій перспективі. Також варто одночасно звернутися за консультацією, психотерапією, наставництвом або іншою підтримкою, щоб мати змогу поставити довгострокові цілі одужання, адаптовані до ваших труднощів. Якщо в якийсь момент ви захочете припинити прийом ліків, ви повинні мати можливість зробити це і отримати відповідну підтримку.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



На додаток до Короткого посібника МОЗ про психіатричну діагностику, психіатричні заходи та одужання, варто також прочитати Короткий посібник МОЗ про припинення примусу та обмежень у службах охорони психічного здоров'я.

ЯК МИ ПОВИННІ ГОВОРИТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я?

Коли йдеться про психічне здоров'я та психічні розлади, слова, які ми використовуємо, мають більше значення, ніж ми думаємо. Те, як ми говоримо про психічне здоров'я та людей, які мають проблеми з психічним здоров'ям, може посилювати негативні стереотипи та стигматизувати, навіть якщо ми цього не усвідомлюємо. Наприклад, зосередження уваги лише на діагнозах чи симптомах може применшити складність пережитого людиною досвіду.

Люди, які отримали психіатричний діагноз, можуть відчувати, що вони втратили ідентичність, яку знали раніше, тому важливо усвідомлювати, що нікого не можна зводити до діагнозу. Існує припущення, що проблеми з психічним здоров'ям завжди спричинені проблемами з мозком, але для багатьох станів немає прямих доказів на підтримку цієї ідеї.

Для багатьох людей тривога, яка змушує їх звертатися за професійною психіатричною допомогою, коріниться в соціальному неблагополуччі: бідність, погане житло, ненадійна та низькооплачувана робота, неналежний догляд у ранньому дитинстві, відсутність формальної кваліфікації, життя у стресовому середовищі або необхідність часто переїжджати.

Однак мова також може бути потужним інструментом для підвищення обізнаності та боротьби зі стигматизацією.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



МНЕ підготувало інфографіку про використання мови та про те, як говорити про психічне здоров'я.

МОЗ також опублікувало посібник, що пояснює термінологію, яка використовується у сфері психічного здоров'я.

ЯК ЗНАХОДИТИ ІНФОРМАЦІЮ В ІНТЕРНЕТІ ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ?

Ви можете почати з вивчення ресурсів і посилань, наведених у цьому посібнику. Вони нададуть вам більш детальну інформацію з таких тем, як психіатрична діагностика, психіатричні заходи та їх застосування, а також одужання та самодопомога.

Більше інформації можна знайти на веб-сайті МВО та в соціальних мережах (Twitter, YouTube, Instagram та Facebook).

На сторінці членів МНЕ ви можете знайти більше інформації про організації поблизу вас або про членів МНЕ, які займаються конкретними питаннями психічного здоров'я. Фонд "Людина" є польським членом МНЕ.

Нарешті, якщо ви хочете звернутися за підтримкою або поговорити з кимось, МНЕ створило карту телефонів довіри та організацій підтримки психічного здоров'я в різних європейських країнах.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ХТОСЬ ІЗ МОЇХ ЗНАЙОМИХ НЕ СПРАВЛЯЄТЬСЯ, ЯК Я МОЖУ ДОПОМОГТИ?

Існує кілька простих кроків, які ви можете зробити, щоб підтримати когось поруч, хто бореться з труднощами та нездужанням, пов'язаними з психічним здоров'ям.

Найважливіше пам'ятати, що досвід дуже індивідуальний. Те, що людина може відчувати або думати, може відрізнитися від того, що відчуваєте або думаєте ви. Можливо, людина переживає унікальний процес, в якому змінюються старі погляди, значення, цілі, навички та ролі. Ви повинні поважати її шлях і не нав'язувати свою точку зору. Натомість спробуйте підтримати її, створивши безпечний простір, де ці зміни можливі, і ви зможете поговорити про це разом.

Звернутися до колеги по навчанню/роботі, який може потребувати допомоги, може бути нелегко.

найкраще, що ви можете зробити, - це запитати, бажано конфіденційно, як почувається людина і чи можете ви чимось їй допомогти, не засуджуючи її. Прояв емпатії до іншої людини може мати вирішальне значення. Водночас важливо пам'ятати про власне благополуччя і дбати про власне психічне здоров'я. Підтримка того, хто бореться з психічним здоров'ям, може стати подорожжю для вас обох: переконайтеся, що ви теж маєте необхідну підтримку, і пам'ятайте, що процес зцілення іншої людини не є вашою єдиною відповідальністю.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



Ось кілька кроків, які ви можете зробити:

- Розширте свої знання про психічне здоров'я, відновлення, цінність підтримки однодумців, наставництво та консультування, лікування та самопомогу. Ознайомтеся з ресурсами та посиланнями в цьому посібнику.
- Підтримуйте відкрите і чесне спілкування з людиною, яку ви підтримуєте, навіть якщо це важко. Багато членів сім'ї та опікунів бояться сказати щось не те. Людина, яка важлива для вас, все ще існує, навіть якщо вона змінилася.
- Попросіть у людини, яку ви хочете підтримати, дозволу поговорити з фахівцем з психічного здоров'я.
- Зверніться за підтримкою до людей, які мають власний досвід проблем з психічним здоров'ям, наприклад, до члена сім'ї, колеги або асистента з одужання. Вони можуть надати вам інформацію, емоційну підтримку та багато практичних порад.
- Робіть перерви, коли можете, і намагайтеся робити це без почуття провини. Це не егоїстично. Це важливо.

КОРОТКИЙ ПОСІБНИК ДЛЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ З ПИТАНЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я



ДЖЕРЕЛА:

На додаток до ресурсів і посилань, перерахованих вище, нижче наведені додаткові ресурси, які можуть бути корисними:

- Інформація про дисморфію тіла від Національної служби охорони здоров'я (NHS) Великобританії та Міжнародного фонду боротьби з OCD
- Інформація про розлади, пов'язані з подряпинами шкіри
- Інформація про трихотиломанію або розлад, пов'язаний з висмикуванням волосся
- Інформація про синдром дефіциту уваги та гіперактивності (ADHD)
- Інформація також доступна tutaj

#MHE_UKR



HUMANFOUNDATIONEU
FUNDACJA CZŁOWIEK

WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU



Fundacja
CZŁOWIEK

www.human-foundation.eu



artemisszió
Interkulturális Alapítvány



MENTAL
HEALTH
PERSPECTIVES

Цей проект був підтриманий Європейською програмою з інтеграції та міграції (EPIM), спільною ініціативою Мережі європейських фондів (НЕФ) та міграції (EPIM), спільної ініціативи Мережі європейських фондів (NEF). Відповідальність за проект несе організатор(и), а його зміст не обов'язково відображає позицію EPIM, NEF або фондів-партнерів EPIM.