

Mental Health Europe

KRÓTKI PRZEWODNIK



DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



WPROWADZENIE

Wczesna dorosłość to stresujący okres życia. Nawet w normalnych okolicznościach aż jedna na pięć młodych osób w wieku od 15 do 24 lat doświadcza znacznego cierpienia psychicznego w ciągu roku, a badania wskazują, że w czasie pandemii COVID-19 liczba ta mogła jeszcze wzrosnąć, przy czym doświadczenia depresji, lęku i samotności są nawet większe niż u dorosłych. Trudno się temu dziwić na to, jak wiele zakłóceń miało miejsce dla osób uczących się i przechodzących z edukacji do dorosłego życia.

Jeśli Ty lub ktoś z Twoich bliskich znajduje się w takiej sytuacji, może szukać pomocy u swojego lekarza rodzinnego, a to może prowadzić do dalszej podróży w głąb problemów zdrowia psychicznego. Może być to przerażające, ponieważ możesz zostać poproszony o mówienie o rzeczach, o których nie masz wiedzy lub pojęcia. Ponieważ około połowa problemów ze zdrowiem psychicznym, które dotyczą osób w wieku dorosłym ma swój początek w okresie dorastania, ważne jest, aby młodzi dorośli i osoby z ich otoczenia (np. rodzina, przyjaciele, opiekunowie, nauczyciele lub specjaliści) szukali informacji i znajdowali odpowiedzi.

Dlatego też Mental Health Europe (MHE) przygotowało ten krótki poradnik. Nie może on oczywiście zawierać wszystkich odpowiedzi, ale MHE ma nadzieję, że będzie on wskazówką, gdzie można dowiedzieć się więcej i dodać odwagi, by pytać dalej, jeśli nie jesteś usatysfakcjonowany.

Ten przewodnik jest piątą częścią serii krótkich przewodników MHE, z których wszystkie mają ten sam ogólny cel. Poprzednie publikacje dotyczyły tematów: diagnozy psychiatrycznej, osobistego powrotu do zdrowia psychicznego, środków psychiatrycznych oraz rezygnacji stosowania przymusu i ograniczeń wolności w placówkach zdrowia psychicznego.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



CO TO JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie psychiczne jako "stan dobrego samopoczucia w którym każda jednostka realizuje swój własny potencjał, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może pracować produktywnie i owocnie i jest w stanie wnieść swój wkład do swojej społeczności". Zdrowie psychiczne jest integralną częścią ogólnego stanu zdrowia każdego człowieka i jest tak samo cenne i ważne jak zdrowie fizyczne.

JAK I KIEDY POWSTAJĄ PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM? CZY ISTNIEJĄ CZYNNIKI RYZYKA?

Niektórzy twierdzą, że problemy ze zdrowiem psychicznym są spowodowane przez czynniki biomedyczne i predyspozycje genetyczne, sugerując, że osoba może być predestynowana do ich doświadczania niezależnie od innych czynników. Jednak wiele osób, m.in. psychologów i niektórych lekarzy, kwestionuje zasadność tego podejścia, ponieważ nie oddaje ono złożoności tematu.

Zły stan zdrowia psychicznego lub problemy ze zdrowiem psychicznym należy rozumieć jako stan, w którym kombinacja czynników - takich jak stresujące wydarzenia życiowe lub niekorzystne środowisko społeczne, ekonomiczne i kulturowe - negatywnie wpływa na dobrostan danej osoby i powoduje różny poziom stresu. Czynniki te mogą wystąpić w każdym momencie życia człowieka i są częścią ludzkiego doświadczenia.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Istnieją również inne zagrożenia dla zdrowia psychicznego, na które młodzi ludzie mogą być narażeni, czasem nie zdając sobie z tego sprawy. Ryzyko to może polegać na nadmiernym spożywaniu alkoholu lub rekreacyjnym używaniu narkotyków, grach on-line, pornografii, innych potencjalnie uzależniających czynnościach lub braku snu, deprivacji (zbyt małej ilości) snu. Ryzyko może być również związane z nadmierną zbyt dużą presją w szkole lub w pracy lub poddawaniem się decyzji innych osób, które nie odpowiadają temu, czego dana osoba naprawdę chce w życiu. Ważne jest, aby otwarcie rozmawiać o tych doświadczeniach, które zdarzają się u wielu młodych ludzi i nie należy się ich wstydzić, gdy szuka się pomocy.

CO TO JEST DIAGNOZA PSYCHIATRYCZNA/DIAGNOZA STANU PSYCHICZNEGO?

Diagnoza medyczna to proces określania, jaka choroba lub stan odpowiada danym objawom. Informacje wymagane do postawienia diagnozy medycznej są zazwyczaj zbierane z wywiadu i badania fizycznego osoby szukającej opieki medycznej.

Diagnoza psychiatryczna lub stanu psychicznego jest inna: często nie ma fizycznych objawów, ani nie ma żadnych biologicznych testów, które wskazują na obecność zaburzeń zdrowia psychicznego, jak w przypadku problemów zdrowia fizycznego. Chociaż testy mogą być ważne, aby wykluczyć inne fizyczne czynniki, które mogą być przyczyną objawów, pracownik służby zdrowia psychicznego stawiający diagnozę psychiatryczną musi polegać na opisie własnych myśli i uczuć w odniesieniu do danej osoby wraz z obserwacjami jej zachowania. W odniesieniu do tego warto wiedzieć że osobą najlepiej przygotowaną do postawienia diagnozy jest ona sama, wspierana przez informacje i dyskusje z pracownikami służby zdrowia i asystentami zdrowienia.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Najważniejsze jest, aby wyrażać siebie, wyjaśnić otwarcie, co ci się przydarzyło, jak się z tym czujesz i co chcesz zrobić. Niestety specjaliści ds. zdrowia psychicznego są coraz bardziej zmedykalizowani w społeczeństwie Zachodu i istnieje duże ryzyko, że młodzi dorośli staną się chronicznymi pacjentami opieki psychiatrycznej (preferującej model biomedyczny). Zaś implementowanie zasad samostanowienia, empowermentu (upodmiotowienia) i zdrowienia może zmienić wszystko na lepsze.

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w MHE „[Krótki przewodnik po diagnozach psychiatrycznych](#)”, dostępny w różnych językach.

CO TO SĄ ŚRODKI PSYCHIATRYCZNE?

W wielu przypadkach, ludziom, którzy otrzymują diagnozę psychiatryczną są przepisywane środki psychiatryczne jako forma leczenia. Środki psychiatryczne są substancjami zdolnymi do wpływania na umysł, emocje i zachowanie. Mogą one zmienić sposób myślenia, odczuwania i postrzegania świata przez daną osobę. Niektóre ich działanie jest odczuwane jako korzystne i może zmniejszyć objawy, na przykład poprzez wywołanie tymczasowego poczucia spokoju lub dobrego samopoczucia, które może być lepsze od poprzedniego stanu niepokoju lub pobudzenia.

Z drugiej strony, jak w przypadku wszystkich leków, które działają na chemię mózgu, mogą wystąpić inne mniej pożądane efekty, które są nieprzyjemne, upośledzają funkcjonowanie i mogą zagrażać ogólnemu zdrowiu, podobnie jak w przypadku alkoholu, nikotyny czy narkotyków rekreacyjnych. Adaptacje, które organizm musi poczynić, aby poradzić sobie ze zmianami wytwarzanymi przez dany środek może również oznaczać, że jeśli przestaniesz go brać, może to wywołać nieprzyjemne skutki, które będą utrzymywać się przez długi czas, o ich zażywaniu.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Decyzja o przyjmowaniu lub zaprzestaniu przyjmowania środków psychiatrycznych powinna należeć do osoby, która je przyjmuje. Czyli za jej świadomą zgodą i przy odpowiednim wsparciu podczas wszystkich etapów tego procesu. Zgoda na przyjmowanie środków psychiatrycznych nie jest czymś, czego należy się wstydzić się lub postrzegać jako słabość, więc nie należy bać się prosić o wsparcie w tym zakresie. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w Krótkim przewodniku MHE po środkach psychiatrycznych.

JAKIE SĄ NIEKTÓRE POWSZECHNE PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

Istnieją dwa główne źródła kategoryzacji problemów zdrowia psychicznego: Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD) oraz Diagnostyczny i Statystyczny Podręcznik Zaburzeń Psychiczych (DSM). Ponieważ często nie ma zdefiniowanych fizycznych lub biologicznych markerów lub testów dla trudności ze zdrowiem psychicznym, podręczniki te opierają się na zbiorowych opiniach grup ekspertów, którzy decydują, jak opisywać różne formy stanów zdrowia psychicznego. Sporządzono listy myśli, uczuć, doświadczeń i zachowań które pasują do nazwanej i opisanej przez nich choroby. Te listy w terminologii medycznej są określane jako objawy. W rzeczywistości, wszystkie te objawy są również doświadczane przez ludzi, którzy nie są określanii jako psychicznie chorzy lub cierpiący i wpływ tych objawów na ich życie może być tymczasowy lub nieinwazyjny.

To, co podręczniki nie zawsze uwzględniają to, że ludzie doświadczają i wyrażają myśli, uczucia i zachowania w różny sposób: to, co może być problemem dla kogoś w pewnym momencie życia, może nie być problemem wcześniej lub problemem później – to również dla kogoś innego może być zupełnie inne doświadczenie.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Ważne jest, aby pamiętać, że ludziom poprawia się ich kondycja psychiczna, albo dlatego, że dolegliwość ustępuje, albo dlatego, że okoliczności wokół się zmieniają, albo też dlatego, że znaleźli sposób, który sprawdza się w radzeniu sobie z problemami w zdrowiu psychicznym. Wszyscy jesteśmy różni i doświadczamy naszych trudności ze zdrowiem psychicznym w indywidualny sposób.

JAK MOŻNA PORADZIĆ SOBIE Z PROBLEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO?

Wyzdrowienie z problemów zdrowia psychicznego jest bardzo osobistą podróżą i może się znacznie różnić w zależności od osoby. Nie musi być liniową ścieżką, ani prowadzić do stałego i ostatecznego celu.

Pierwszym krokiem jest zadanie sobie pytania o to, co sprawia, że czuję się lepiej oraz jak wygląda i z jakimi uczuciami można utożsamiać powrót do zdrowia. Może to być, na przykład, poczucie kiedy nie ma się już więcej diagnozy lub nie doświadcza się już ograniczeń związanych z diagnozą lub problemem psychicznym. Dla niektórych może to również oznaczać lepsze samopoczucie i wiedza, jak można żyć z problemami zdrowia psychicznego. Po drugie, dobrze jest pomyśleć komu ufasz, z kim możesz o tym porozmawiać i co okazało się dla Ciebie pomocne w przeszłości, a także co nie pomogło. Na koniec warto wskazać jedną rzecz, którą mógłbyś zrobić, a która sprawiłaby, że poczujesz się lepiej, nawet coś naprawdę prostego.

W miarę pojawiania się tych odpowiedzi, zaczniesz mieć jasny pomysł na swój plan uzdrowienia osobistego oparty na tym, czego chcesz i kto może cię w tym wspierać. Ponieważ może to być skomplikowany i czasami zniechęcający proces, więcej informacji można znaleźć w stworzonym przez MHE [Krótkim przewodniku osobistego powrotu do zdrowia psychicznego](#).

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



CZUJĘ SIĘ NIEKOMFORTOWO/WSTYDZĘ SIĘ Z POWODU MOJEGO STANU PSYCHICZNEGO: CO MOGĘ ZROBIĆ?

Mówienie o własnym zdrowiu psychicznym i doświadczeniach jest osobistym wyborem i nigdy nie należy zmuszać nikogo do ujawnienia informacji lub uczuć, którymi nie chcesz się dzielić. Niestety, piętno i błędne przekonania na temat zdrowia psychicznego mogą utrudniać otwarcie się, nawet jeśli się tego chce. Na początek zawsze lepiej jest poczuć się komfortowo z własną historią, zanim się nią podzielimy.

Dlatego też spisanie jej na kartce papieru może być pomocnym pierwszym krokiem. Działanie to pozwoli również zastanowić się, jak bardzo chcesz się podzielić swoją historią, kiedy i z kim.

Po drugie, warto znaleźć osoby, które mają lub miały doświadczenia podobne do twoich – mogą to być twoi rówieśnicy lub asystenci zdrowienia, wysłuchanie ich historii może być korzystne. Rozmowa z osobą o podobnych doświadczeniach, daje szansę bardziej komfortowo i pewnie wyrazić własną historię, pozwala również stworzyć więź z tymi, które są w stanie nam skutecznie pomóc. Istnieje wiele organizacji prowadzonych przez osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, które oferują wsparcie, porady i które prowadzą kampanie na rzecz lepszej polityki w służbie zdrowia i systemie prawnym.

Niektóre z nich zajmują się głównie konkretnymi schorzeniami, takimi jak [ADHD-Europe](#), podczas gdy inne reprezentują osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, które chcą poprawić sposób traktowania osób cierpiących psychicznie, np. [Europejska Sieć \(Byłych\) Użytkowników i Ocalałych z Psychiatrii \(ENUSP\)](#). Warto również śledzenie [funpage FB](#) i [strony Fundacji Człowiek](#) (członek MHE).

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



GDZIE MOGĘ PROSIĆ O POMOC?

Możesz zdecydować się na podzielenie się swoimi doświadczeniami z kimś w szkole, na uczelni lub w pracy i poprosić o pomoc. W takim przypadku należy znaleźć osobę, z którą można porozmawiać w sposób poufny. Jeśli zdecydujesz się na rozmowę z kimś, kto jest odpowiedzialny za zapewnienie kontynuacji nauki lub pracy, należy wiedzieć, że nie powinno być żadnych reperkusji w związku z decyzją o podzieleniu się informacjami na temat swojego stanu zdrowia psychicznego i ważne jest, aby postępować ostrożnie. Dla niektórych osób nie jest konieczne przerwanie nauki lub pracy a na przykład wzięcie wolnego.

Jeśli czujesz, że kontynuowanie nauki lub pracy w mniejszym wymiarze byłaby pomocna, to jest również właściwy kierunek postępowania.

Należy dokonać takich adaptacji, które będą właściwe w danym momencie. Są takie sytuacje, w których praca lub szkoła mogą być problemem, dlatego ich zmiana może być najlepszym rozwiązaniem.

W tym przypadku znalezienie doradcy lub mentora w środowisku edukacyjnym lub zawodowym może przydać się w ustaleniu tego, co jest najlepsze pod warunkiem, że osoba ta zyska twoje zaufanie.

Możesz również skorzystać z pomocy specjalisty, np. lekarza rodzinnego, psychologa lub psychiatry. W takim przypadku bardzo ważne jest, aby Twój własny przekaz tego, czego doświadczasz, był rozumiany i traktowane poważnie, a Twoje preferencje dotyczące rozwiązań i formy powrotu do zdrowia były respektowane. Jeśli to, co proponuje pracownik służby zdrowia wyraźnie nie jest tym, czego chcesz lub nie działa, ważne jest, aby mieć odwagę powiedzieć to i poprosić o zmianę lub poszukać nowego specjalisty.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Chociaż czasami jest to trudne, ale może być konieczne skonsultowanie się z kilkoma specjalistami, zanim znajdziemy tego właściwego dla siebie.

Przede wszystkim, jeśli pracownik służby zdrowia powie ci, że dolegliwość zdiagnozowana przez niego nie jest uleczalna lub że już nigdy nie będziesz się uczyć ani pracować, należy niezwłocznie zasięgnąć drugiej opinii.

Nie ma problemu, którego nie da się rozwiązać przy odpowiednim wsparciu.

Jeśli w którymś momencie będziesz potrzebować kogoś, kto mógłby Cię wesprzeć, nie należy obawiać się poprosić o pomoc zaufanego przyjaciela lub zaufanego członka rodziny.

W zależności od relacji z nimi, wsparcie i zachęta ze strony rodziny oraz przyjaciół może być kluczowe w tym procesie i dać Ci siłę, by podjąć wszelkie środki i plany, które wydają się nieosiągalne na ten moment.

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Sposób, w jaki każda osoba może zadbać o swój własny dobrostan psychiczny jest bardzo indywidualny. Nie ma przepisu, który pasuje dla każdego.

Dbanie o własne zdrowie psychiczne to także kwestia prób i błędów: wypróbuj, co może zadziałać, dokonaj poprawki, jeśli są potrzebne lub szukaj nowych rozwiązań, aż znajdziesz to, co jest dla Ciebie najlepsze.

Może to być coś, co wydaje się proste, ale nie jest (wcześniejsze chodzenie spać lub punktualność) lub bardziej ambitne (dołączenie do nowego klubu sportowego, chodzenie na wędrowniki lub pływanie). Chociaż może to być wyzwanie i mogą pojawić się niepowodzenia, cierpliwość i odwaga pomogą Ci znaleźć to, co jest dla Ciebie właściwe.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Ważne jest, abyś nie ustawał w wysiłkach i nadawał im priorytet oraz wierzył w siebie i współpracował z rodziną, przyjaciółmi, osobami wspierającymi lub profesjonalistami, którzy pomogą Ci w tej drodze.

Zapoznaj się z listą pomysłów, które mogą Ci pomóc:
[100 wskazówek jak dbać o swoje zdrowie psychiczne](#)

JAKIE SĄ MOJE PRAWA?

Powrót do zdrowia jest zawsze możliwy i dla każdego wygląda inaczej: ważne jest, aby znaleźć ścieżkę i rozpocząć podróż, która będzie najlepiej dopasowana do Twoich potrzeb. W żadnym momencie tego procesu, nie powinieneś czuć się zobowiązany lub przymuszony do zrobienia czegoś lub kontynuowania leczenia, z którym nie czujesz się komfortowo lub które nie jest dla Ciebie skuteczne.

Jeśli jesteś niepełnoletni, powinieneś wiedzieć, że twoja opinia ma znaczenie i że masz prawo do świadomej zgody zgodnie z międzynarodowymi standardami praw człowieka ([Konwencja Narodów Zjednoczonych o Prawach Dziecka](#)), która została podpisana i ratyfikowana przez zdecydowaną większość krajów świata. Nakłada ona na państwa obowiązek "zapewnienia dziecku, które jest zdolne do kształtowania własnych poglądów, prawa do swobodnego wyrażania tych poglądów we wszystkich sprawach dotyczących siebie, poglądy dziecka mają być traktowane z należytą wagą, stosownie do wieku i dojrzałości dziecka." ([Artykuł 12](#)).

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Jeśli zaproponowano Ci leczenie farmakologiczne, ważne jest, abyś wyraził pełną zgodę na leczenie oraz abyś otrzymał i zrozumiał wszystkie informacje na temat leków przed podjęciem decyzji oraz abyś miał prawo do zadawania pytań na każdym etapie.

Ważne jest również, aby mieć świadomość, że leki na niektóre schorzenia mogą pomóc poczuć się lepiej w krótkim okresie czasu. Warto również poprosić o poradę, psychoterapię, mentoring lub inne wsparcie w tym samym czasie, aby umożliwić ustalenie swoich długoterminowych celów związanych z powrotem do zdrowia, dopasowanych do Twoich trudności. Jeśli w którymś momencie zechcesz zaprzestać przyjmowania leków, powinieneś mieć taką możliwość i otrzymać odpowiednie wsparcie.

Oprócz Krótkich Przewodników MHE dotyczących diagnozy psychiatrycznej, środków psychiatrycznych i powrotu do zdrowia, warto również zapoznać się z krótkim przewodnikiem MHE na temat zaprzestania stosowania przymusu i ograniczeń w usługach zdrowia psychicznego.

JAK POWINIŚMY ROZMAWIAĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM?

Jeśli chodzi o zdrowie i zły stan zdrowia psychicznego, słowa, których używamy, mają większe znaczenie niż nam się wydaje. Sposób, w jaki mówimy o zdrowiu psychicznym i osobach doświadczających problemów psychicznych może wzmacniać negatywne stereotypy i być stygmatyzujące, nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy. Na przykład, skupianie się na diagnozach lub samych objawach może umniejszać złożoności doświadczeń danej osoby.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Osoby, które otrzymały diagnozę psychiatryczną mogą czuć, że utraciły swoją tożsamość, jaką znali wcześniej, dlatego ważne jest, aby zdać sobie sprawę z tego, że nikt nie powinien być zredukowany do diagnozy. Istnieje założenie, że problemy ze zdrowiem psychicznym są zawsze spowodowane problemami z mózgiem, jednak w przypadku wielu schorzeń nie ma bezpośrednich dowodów na poparcie tej idei.

W przypadku wielu osób niepokój, który prowadzi je do szukania profesjonalnej opieki psychiatrycznej ma swoje korzenie w niekorzystnej sytuacji społecznej: ubóstwo, złe warunki mieszkaniowe, niepewna i nisko płatna praca, nieodpowiednia opieka we wczesnym dzieciństwie, brak formalnych kwalifikacji, życie w stresującym środowisku lub konieczność częstej przeprowadzki.

Jednak język może być także potężnym narzędziem budowania świadomości i walki z piętnem. MHE przygotowało [infografikę dotyczącą używania języka i sposobów mówienia o zdrowiu psychicznym](#).

MHE wydało również [przewodnik wyjaśniający terminologię używaną w dziedzinie zdrowia psychicznego](#).

JAK ZNALEŹĆ INFORMACJE W SIECI I POPRZEZ MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE?

Możesz zacząć od zapoznania się z zasobami i linkami udostępnionych w tym przewodniku. Dostarczą ci one bardziej szczegółowych informacji na takie tematy jak diagnoza psychiatryczna, środki psychiatryczne i ich stosowanie, a także powrót do zdrowia i troska o siebie.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Więcej informacji znajdziesz na stronie internetowej MHE oraz kanałach mediów społecznościowych (Twitter, YouTube, Instagram i Facebook).

Na stronie członków MHE możesz znaleźć więcej informacji o organizacjach w pobliżu Ciebie lub członkach MHE skupiających się na konkretnym problemie zdrowia psychicznego. Fundacja Człowiek jest polskim członkiem MHE.

Wreszcie, na wypadek gdybyś chciał poszukać wsparcia lub porozmawiać z kimś, MHE stworzyło mapę telefonów zaufania i organizacji udzielających wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w różnych krajach europejskich.

KTOŚ, KOGO ZNAM, NIE RADZI SOBIE, JAK MOGĘ POMÓC?

Istnieje kilka prostych kroków, które możesz podjąć, aby wesprzeć kogoś w pobliżu Ciebie, kto zмага się ze swoimi trudnościami psychicznymi i złym samopoczuciem.

Najważniejszą rzeczą, o której należy pamiętać, jest to, że doświadczenia są bardzo indywidualne. To co dana osoba może czuć lub myśleć może różnić się od tego, co Ty czujesz lub myślisz.

Osoba ta może przechodzić przez wyjątkowy proces, w którym stare postawy, znaczenia, cele, umiejętności i role ulegają zmianie. Należy szanować jej podróż i nie narzucać swojego poglądu.

Spróbuj raczej ją wspierać poprzez tworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której te zmiany są możliwe i możecie o tym wspólnie porozmawiać.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Podejście do kolegi lub koleżanki ze szkoły/ pracy, którzy mogą potrzebować pomocy, może nie być łatwe.

A najlepszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest zapytać najlepiej poufnie, jak się dana osoba czuje i czy jest coś, co można zrobić, aby jej pomóc, bez wydawania osądów. Wyciągnięcie ręki z empatii do drugiej osoby może wiele zmienić. Jednocześnie należy pamiętać o własnym samopoczuciu i dbać również o swoje zdrowie psychiczne. Wspieranie kogoś, kto zмага się ze swoim zdrowiem psychicznym może być podróżą dla was obojga: upewnij się, że masz wsparcie, którego również potrzebujesz i pamiętaj, że proces zdrowienia drugiej osoby nie jest twoją wyłączną odpowiedzialnością.

Oto kilka kroków, które możesz podjąć:

- Poszerzaj swoją wiedzę na temat zdrowia psychicznego, powrotu do zdrowia, wartości wsparcia osób o podobnych doświadczeniach, mentoringu i doradztwa, leczenia i dbania o siebie. Sprawdź zasoby i linki w niniejszym przewodniku.
- Utrzymuj otwartą i szczerą komunikację z osobą, którą wspierasz, nawet jeśli jest to trudne. Wielu członków rodziny i opiekunów boi się powiedzieć coś niewłaściwego. Osoba, która jest ważna dla Ciebie wciąż tam jest, nawet jeśli się zmieniła.
- Zapytaj osobę, którą chcesz wesprzeć, o pozwolenie na rozmowę ze specjalistą od zdrowia psychicznego.
- Poszukaj wsparcia wśród osób z własnym doświadczeniem problemów psychicznych np. członka rodziny, kolegi lub asystenta zdrowienia. Może on udzielić Ci informacji, wsparcia emocjonalnego i wielu praktycznych wskazówek.
- Rób przerwy, kiedy możesz i staraj się to robić bez poczucia winy. Nie jest to egoistyczne. Jest to niezbędne.

KRÓTKI PRZEWODNIK DLA MŁODYCH DOROSŁYCH NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO



ŹRÓDŁA:

Oprócz zasobów i linków wymienionych powyżej, poniżej znajdują się dodatkowe materiały, które mogą być przydatne:

- Informacje na temat dysmorfii ciała z National Health Service (NHS) w Wielkiej Brytanii oraz Międzynarodowej Fundacji OCD
- Informacje na temat zaburzeń związanych z drapaniem skóry.
- Informacje na temat trichotillomanii lub zaburzenia wyrywania włosów
- Informacje na temat zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD).

Informacje dostępne są również [tutaj](#)

#MHE_UKR



HUMANFOUNDATIONEU
FUNDACJA CZŁOWIEK

WWW.HUMAN-FOUNDATION.EU



Fundacja
CZŁOWIEK

www.human-foundation.eu



artemisszió
Interkulturális Alapítvány



MENTAL
HEALTH
PERSPECTIVES

Ten projekt został wsparty przez Europejski Program na rzecz Integracji i Migracji (EPIM), wspólną inicjatywę Sieci Fundacji Europejskich (NEF).

Wyłączna odpowiedzialność za projekt spoczywa na organizatorze (organizatorach), a treść nie musi odzwierciedlać stanowisk EPIM, NEF lub Fundacji Partnerskich EPIM