



## SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ WE WŁODAWIE

realizuje projekt pod nazwą:

„Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego we Włodawie”

współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020,  
Osi Priorytetowej: 11 Włączenie społeczne, Działania: 11.2 Usługi społeczne i zdrowotne

Nr umowy: RPLU.11.02.00-06-0073/18-00

Środowiskowe Centrum  
Zdrowia Psychicznego we Włodawie

**ZDROWIE PSYCHICZNE ORAZ  
DOSTĘPNE FORMY POMOCY  
PSYCHOLOGICZNEJ**

## Wydano na zlecenie:

Samodzielnego Publicznego  
Zespołu Opieki Zdrowotnej  
we Włodawie



Al. J. Piłsudskiego 64  
22-200 Włodawa

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl  
www.spzoz.wlodawa.pl

Broszura współfinansowana  
ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego  
w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego  
Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020,  
Oś Priorytetowej: 11 Włączenie społeczne,  
Działania: 11.2 Usługi społeczne i zdrowotne

## Projekt i DTP:

Żółta Sowa / 792 013 165

## SPIS TREŚCI

Czym jest zdrowie? .....	4
Czym jest stres?	
W jaki sposób stres wpływa na zdrowie psychiczne człowieka? .....	4
Czym jest zaburzenie psychiczne? .....	6
Niektóre z powszechnych zaburzeń w Polsce i na świecie .....	6
Samobójstwo - kto tworzy grupę ryzyka? .....	8
Bezpośrednie i pośrednie formy pomocy psychologicznej .....	9
Farmakoterapia w leczeniu zaburzeń psychicznych .....	11
Pojęcie kryzysu w ujęciu zdrowia psychicznego	
Na czym polega interwencja kryzysowa? .....	12
Rola działań profilaktycznych w utrzymaniu zdrowia człowieka .....	12
Korzyści wynikające z pomocy psychologicznej .....	13
Informacje dotyczące Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego we Włodawie .....	13
Adresy jednostek służby zdrowia, świadczących pomoc psychiatryczną oraz inne ośrodki pomocy .....	17



## ZDROWIE PSYCHICZNE ORAZ DOSTĘPNE FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

### CZYM JEST „ZDROWIE”?

„Zdrowie to nie tylko brak choroby, czy niedomagania. Lecz również dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny” (Źródło: Konstytucja WHO, 1946).

Pojęcie zdrowia oznacza więc energię życiową, dobrą formę. Osoba zdrowa jest zdolna do prowadzenia pełnowartościowego życia, pozbawionego dolegliwości fizycznych i psychicznych. Według kanadyjskich uczonych wpływ na zdrowie mają genetyka, środowisko naturalne, opieka medyczna oraz styl życia. Jednocześnie szacuje się, że to właśnie styl życia w ponad 50% jest czynnikiem, warunkującym zdrowie.

### Ważne dla jakości egzystencji są:

- rodzaj wykonywanej pracy i czas poświęcany na jej wykonanie,
- formy aktywności fizycznej,
- wartości rodzinne,
- zachowania prozdrowotne, związane z unikaniem wszelkiego typu używek: alkoholu, papierosów, substancji psychoaktywnych,

- odpoczynek fizyczny i umysłowy,
- ograniczenie czasu na korzystanie z urządzeń elektronicznych, stanowiących potencjalne zagrożenie dla zdrowia fizycznego i kontaktów interpersonalnych.

### CZYM JEST STRES? W JAKI SPOSÓB STRES WPŁYWA NA ZDROWIE PSYCHICZNE CZŁOWIEKA?

Stres to zespół specyficznych i niespecyficznych reakcji organizmu na bodźce, zaktórających stan równowagi. Organizm, poddany działaniu bodźców, zwanych stresorami, pokonuje czynniki, wywołujące zaburzenie harmonijnego funkcjonowania, albo przez dłuższy czas nie potrafi sobie z nimi poradzić. Stąd też w psychologii używa się pojęć stresu ostrego, który oznacza przejściowy stan pobudzenia, z wyraźnym początkiem zaburzenia stanu równowagi i końcem tego stanu oraz stresu chronicznego, czyli nieustającego pobudzenia, w którym jednostka postrzega wymagania śro-

dowiska, jako przekraczające jej zasoby wewnętrzne i zewnętrzne, do poradzenia sobie w danej sytuacji.

### Stres wywołuje szeroką gamę zmian fizjologicznych w organizmie, między innymi:

- zwężanie naczyń krwionośnych skóry, mięśni szkieletowych, mózgu i narządów wewnętrznych,
- nasilenie pocenia,
- wytworzenie się tzw. „gęsiej skórki”,
- pobudzenie wydzielania adrenaliny,
- zwiększenie stężenia cukru we krwi, ciśnienia tętniczego krwi i przyspieszenie bicia serca,
- wzrost częstości uderzeń i siły skurczów serca,
- zmniejszenie apetytu.

Chcąc odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób stres wpływa na zdrowie psychiczne człowieka, należy wyjaśnić, czym jest ogólny zespół adaptacyjny (general adaptation syndrome). Otóż według definicji słownika psychologicznego ogólny zespół adaptacyjny to wzorzec reakcji na stres, który stanowi pierwszą linię obrony organizmu przed potencjalnie szkodliwymi czynnikami. Występuje, gdy organizm styka się z każdym stresorem. Z kolei wszystkie stresory, pojawiające się w życiu, mobilizują organizm do adaptacji, czyli stanu utrzymania równowagi w życiu i dobrostanu.

### Ogólny zespół adaptacyjny tworzą trzy stadia:

- **reakcja alarmowa** - krótki okres pobudzenia organizmu, o wysokiej aktywności,

- **stadium odporności** - stan umiarkowanego pobudzenia, w którym organizm trwa i jest w stanie oprzeć się dalszym skutkom, osłabiającym stresora,
- **stadium wyczerpania** - gdy działanie stresora przedłuża się, a zasoby organizmu wyczerpują się. Odporność immunologiczna spada. W stadium wyczerpania mogą pojawić się zaburzenia snu, w tym kłopoty z zasypianiem lub wzmożona senność. Energia życiowa spada nagle i nieprzewidywalnie, bez wydatkowania jej. Pojawiają się problemy z koncentracją uwagi i pamięcią. Reakcje emocjonalne są jakby „odrętwiałe”, pozbawione wyrazu. Osoba w tym stanie wycofuje się z aktywności społecznych, ma bardzo niski próg tolerancji na wszelkie negatywne sygnały. Pojawiają się zaburzenia psychosomatyczne i związane z nimi dolegliwości, bez przyczyny fizycznej. Często, zanim pacjent zostanie skierowany do psychologa lub psychiatry, przechodzi szereg badań, dodatkowo utwierdzających go w poczuciu beznadziei. Okazuje się, że przyczyną jest chroniczny stres. Ten rodzaj stresu może z kolei prowadzić do depresji, myśli i prób samobójczych, a nawet śmierci. W sytuacji chronicznego stresu lub nawracającego stresu, wzrasta prawdopodobieństwo rozwoju niektórych zaburzeń psychicznych, co opisuje hipoteza podatność - stres. Założenie to mówi, że czynniki genetyczne predysponują jednostkę do danego zaburzenia, przy czym

na takie predyspozycje muszą nałożyć się stresujące czynniki środowiskowe. Przykładem jest schizofrenia, w opisie której używa się stwierdzenia, iż stres może być jednym z czynników, wpływających na rozwój zaburzenia.

## CZYM JEST ZABURZENIE PSYCHICZNE?

Diagnozę zaburzeń psychicznych przeprowadzają, z wykorzystaniem odpowiednich narzędzi diagnostycznych w procesie klasyfikacji i kategoryzacji zaobserwowanego wzorca zachowań, specjaliści z dziedziny psychiatrii, psychoterapii i psychologii. Zdaniem naukowców patologiczne funkcjonowanie psychiczne obejmuje zakłócenie procesów emocjonalnych, myślowych i zachowania, których konsekwencją są cierpienia i upośledzenia zdolności realizowania własnych celów życiowych. Kryteria, jakimi kierują się specjaliści w ocenie patologii zachowania, to między innymi:

- cierpienie lub niepełnosprawność człowieka, prowadzące do utraty swobody działania,
- nieprzystosowanie zachowania, zakłócające realizację celów i funkcjonowanie osoby w otoczeniu,
- irracjonalność zachowań człowieka w kontakcie z otoczeniem,
- nieprzewidywalne i niekonsekwentne zachowanie, sprawiające wrażenie utarty kontroli,
- naruszanie standardów moralnych i społecznych w środowisku,
- dyskomfort otoczenia wywołany

zachowaniem osoby diagnozowanej.

## NIKTÓRE Z POWSZECHNYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH W POLSCE I NA ŚWIECIE

Zaburzenia psychiczne dotyczą dorosłych, jak i dzieci.

### Cztery główne grupy zaburzeń dziecięcych to:

- zaburzenia emocjonalne (np. lęk separacyjny, fobie, depresja dziecięca),
- uogólnione zaburzenia lękowe (np. autyzm, zespół Aspergera, upośledzenie umysłowe, zaburzenia uczenia się),
- zaburzenia odżywiania się (np. bulimia, anoreksja),
- zaburzenia wydalania (np. mimowolne oddawanie moczu),
- zaburzenia mowy (np. jąkanie się, zespół Tourette'a),
- destrukcyjne zaburzenia zachowania (zaburzenia opozycyjno - buntownicze, zespół nadrucliwości z deficytem uwagi ADHD).

Wśród dorosłych - grupa osób, pozostających pod stałą opieką psychiatryczną bądź psychologiczną, to osoby z zaburzeniami nastroju, w tym z depresją. Początek depresji przypada statystycznie na wiek 25 lat, ale może rozwinąć się w dowolnym wieku. Kobiety chorują częściej niż mężczyźni. Ponadto około 20% osób z tym zaburzeniem ma charakter

przewlekły. Ryzyko nawrotów wynosi ponad 50 %.

Objawy depresji to przede wszystkim: obniżenie nastroju, utrata zainteresowań i radości z życia, znacznie obniżona energia i szybsze zmęczenie organizmu, utrata motywacji do działania. Depresja odbiera poczucie własnej wartości, znacznie pogarsza koncentrację oraz wywołuje silny niepokój i poczucie winy. Towarzyszą jej zaburzenia snu i zmiana łaknienia, a także myśli o samobójstwie. Bardzo charakterystyczny jest negatywny obraz siebie, otaczającego świata oraz przyszłości osoby w chorobie. Depresja może mieć przebieg wyłącznie z epizodami depresyjnymi (tzw. depresja jednobiegunowa), albo naprzemiennie występują epizody depresji i manii. Epizod maniakalny jest to okres skrajnego pobudzenia, podniecenia i niepohamowania w działaniach. Towarzyszą mu nieuzasadniona euforia oraz myśli i uczucia wielkościowe na temat własnej osoby. W diagnostyce choroby i późniejszym leczeniu pacjenta istotne jest także rozróżnienie depresji przewlekłej od nawracającej, ponieważ w praktyce często ciężko jest ustalić fakty, w jakim okresie życia pojawił się pierwszy epizod depresji.

Innym zaburzeniem psychicznym, występującym dość często zarówno w Polsce jak i w świecie, są zaburzenia lękowe (tzw. nerwice), a wśród nich fobie specyficzne, społeczne oraz zaburzenia stresowe pourazowe.

Fobie specyficzne charakteryzują się unikaniem sytuacji bądź przedmiotu,

które są nieadekwatnie postrzegane jako niebezpieczne. Klasyfikowane najczęściej w pięć podtypów, które dotyczą: zwierząt, sił przyrody (wiatr, burze, itp.), krwi, sytuacji (windy, tunele, itp.), inne - nietypowe (np. hałas).

Fobie społeczne związane z unikaniem pewnych sytuacji społecznych w obawie przed kompromitacją.

Zaburzenia stresowe pourazowe (PTSD), które dotyczą konkretnego zdarzenia o silnym zabarwieniu emocjonalnym. Traumą może wywołać uczestnictwo w wypadku komunikacyjnym, śmierć bliskiej osoby, molestowanie lub samo bycie świadkiem tragicznych zdarzeń. Osoba z tego typu zaburzeniami unika wszelkich bodźców, które przypominają jej o wydarzeniu stresowym, sprawnie izoluje się od otoczenia i zmienia postrzeganie świata.

Wśród zaburzeń psychicznych często wymienia się schizofrenię, określaną jako choroba lub grupa chorób z charakterystycznymi objawami dezintegracji czynności psychicznych. Osoba chora na to zaburzenie przejawia zachowania, które mogą być niezrozumiałe dla innych. Szereg objawów, towarzyszących schizofrenii, powoduje izolację społeczną oraz znaczne pogorszenie funkcjonowania w rolach zawodowych i społecznych. Na schizofrenię choruje co setna osoba. Przynależność do danej grupy społecznej nie ma wpływu na wystąpienie jej objawów.

Innymi powszechnie znanymi zaburzeniami są te, związane z od-

żywianiem się, w tym jadłowstręt psychiczny (anoreksja) i żarłoczność psychiczna (bulimia), które są chorobami o długotrwałym procesie leczenia. Obydwa zaburzenia mają ten sam rdzeń psychopatologii. Charakteryzują się bowiem nadmierną koncentracją na figurze, wadze i ich kontroli. Leczenie angażuje całą rodzinę i wymaga bardzo zdyscyplinowanej terapii oraz zaangażowania chorego. Wachlarz zaburzeń, złożoność procesów leczenia i idące za tym zmiany w życiu chorego, pokazują jak ważne jest podjęcie leczenia psychiatrycznego w każdej z opisanych dysfunkcji. W pomocy psychiatrycznej i psychologicznej kluczowym momentem jest diagnoza i podjęcie skutecznego leczenia w możliwie jak najkrótszym czasie, bowiem wówczas wzrastają szanse chorego na odzyskanie zdrowia. Niezależnie jednak od stopnia zaburzenia, z jakimi musi zmierzyć się osoba zdiagnozowana, zawsze jest to moment kryzysu w życiu człowieka i jego otoczenia. Specjalistyczna opieka nad pacjentem oraz odpowiednie wsparcie dla rodziny korzystnie wpływają na szybsze pogodzenie się ze zmianami w życiu, jakie niesie za sobą dane zaburzenie.

## SAMOBÓJSTWO - KTO TWORZY GRUPĘ RYZYKA?

Według danych statystycznych w Polsce, skutek samobójstw, ginie więcej osób niż w wypadkach komunikacyjnych. Szacuje się, że samobójstwo jest trzecią przyczyną śmierci osób

między 15 a 24 rokiem życia. Najczęściej samobójstwo wiąże się z silnym cierpieniem psychicznym, które wydaje się być nie do wytrzymania dla osoby, decydującej się podjąć taki krok w życiu. Wokół samego zjawiska krążą mity, które część osób uznaje za pewnik. Najważniejsze z nich to:

- pacjent nigdy nie mówi o planowanym samobójstwie,
- każdy, kto myśli o samobójstwie, chce umrzeć,
- pytanie o myśli samobójcze może to zasugerować,
- myśli samobójcze są trwałe,
- wszyscy, którzy popełniają samobójstwo, są chorzy,
- nieudana próba samobójcza to zawsze manipulacja.

### Fakty dotyczące samobójstwa:

- liczba samobójstw w Polsce wynosi: 14/100 000,
- ponad połowa z nich jest związana z zaburzeniami psychicznymi, głównie z: depresją, schizofrenią i uzależnieniami,
- sama obecność choroby psychicznej zwiększa ryzyko samobójstwa o 12 razy.

Częstą przyczyną samobójstwa jest rozbieżność pomiędzy ideałami i pragnieniami, a tym jak życie wygląda w rzeczywistości. Stąd samobójstwo popełniają ludzie, którzy prowadzą tak zwane „udane życie”. Spełniają się zawodowo, prowadzą szczęśliwe życie rodzinne. Nacisk na sukces i związana z nim presja otoczenia są jednak tak silne, że najmniejsza porażka jest

postrzegana w kategoriach największego błędu. Wśród nastolatków grupę ryzyka stanowią przede wszystkim osoby skupione na swoim wizerunku, które czują że nie są w stanie spełnić wygórowanych oczekiwań społeczeństwa. Ponadto młodzi ludzie silniej przeżywają niepowodzenia i często nie otrzymują dostatecznego wsparcia od osób dorosłych. Czynnikiem ryzyka są też niezdiagnozowane zaburzenia psychiczne, uzależnienie od alkoholu czy substancji psychoaktywnych, a także śmierć bliskiej osoby, rozwód rodziców oraz wcześniejsze nieudane próby samobójcze.

Wśród pacjentów z silną depresją, ryzyko samobójstwa jest trzykrotnie wyższe, niż wśród osób, u których nie zdiagnozowano tego rodzaju zaburzeń. Szacuje się, że około 15% pacjentów z silną depresją, umiera śmiercią samobójczą. Głównymi czynnikami ryzyka samobójstwa w depresji są: wiek powyżej 45 roku życia, płęć męska oraz stan cywilny - rozwód lub wdowieństwo.

Trauma obecna w zaburzeniu stresowym pourazowym zwiększa ryzyko próby samobójczej o 19%. Osoba, będąca w traumie, często obwinia się o skutki dramatycznego zdarzenia. Świat zaczyna postrzegać jako miejsce nieprzewidywalne i niezwykle niebezpieczne, stąd też decyduje się na podjęcie ostatecznego kroku. Niezależnie jednak od powodu, dla którego człowiek podejmuje próbę samobójczą, nie można jej bagatelizować. Każdy sygnał w zachowaniu zagubionej osoby, wywołujący nie-

pokój, nie powinien być zignorowany przez otoczenie. Zwrócenie się o pomoc do specjalisty może uratować czyjeś życie.

## BEZPOŚREDNIE I POŚREDNIE FORMY POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

Pomoc psychologiczna to rodzaj relacji interpersonalnej, której celem jest dobro osoby wspomaganej, rozumiane jako obniżenie cierpienia, przezwycięzenie sytuacji kryzysowych, rozwiązanie problemów lub poprawa stanu psychicznego.

Pomoc psychologiczna jest postrzegana jako relacja pomiędzy ludźmi bądź jako profesjonalna aktywność psychologa, który dzięki swoim umiejętnościom, wiedzy i kompetencjom, pomaga innym.

Źródłem wsparcia na co dzień może być rodzina, partner życiowy czy grupa przyjacielska. Relacje te funkcjonują spontanicznie i nie są sformalizowane. Takie źródła wsparcia działają najkorzystniej na rzecz zdrowia, ponieważ nie powodują etykietowania i stygmatyzacji.

Sformalizowane grupy zawodowe, instytucje i stowarzyszenia, związane z opieką psychologiczną, funkcjonują według określonych reguł. Są to grupy mniej spontaniczne, czasami dostęp do nich jest utrudniony, a korzystanie z ich pomocy może przyczyniać się do stygmatyzacji.

Podstawowymi formami pomocy psychologicznej są: pomoc bezpośrednia i pośrednia.

### **Pomoc bezpośrednia składa się z takich elementów jak:**

- diagnoza, konsultacja i poradnictwo,
- psychoterapia indywidualna, psychoterapia par, psychoterapia rodzinna lub grupowa,
- interwencja kryzysowa,
- rehabilitacja psychologiczna oraz coaching.

### **Pomoc pośrednia to z kolei:**

- promocja zdrowia,
- psychoedukacja,
- grupy samopomocowe,
- psychoprofilaktyka / prewencja,
- treningi rozwoju osobistego.

### **Pomoc bezpośrednia**

**Diagnoza psychologiczna** polega na opisie pozytywnych i negatywnych właściwości psychicznych jednostki, mechanizmów jej funkcjonowania, a także prognozie skutków zachowań i zjawisk z nimi związanych. Szacuje możliwości modyfikowania tego, co jest problematyczne w egzystowaniu człowieka. Pomoc bezpośrednia opiera się na konkretnych danych, które specjalista gromadzi, poprzez wykorzystanie odpowiednich narzędzi diagnostycznych (testów, wywiadu itp.).

**Konsultacja psychologiczna** jest formą doraźnej pomocy w rozwiązywaniu problemów, które wynikają z codziennych konfliktów, sytuacji kryzysowych czy przeciążenia stresem. Dzięki takim konsultacjom, psycholog może określić wymaganą dalszą pomoc.

**Poradnictwo** jest skierowane do osób zdrowych, przeżywających trudności przystosowawcze lub kryzysy rozwojowe. Podczas kilku spotkań specjalista jest w stanie zidentyfikować problem, określić czynniki odpowiedzialne za jego występowanie i poszukiwać wspólnie z pacjentem, możliwych sposobów jego rozwiązania.

**Psychoterapia indywidualna** to regularne spotkania ze specjalistą, raz lub kilka razy w tygodniu, celem odnalezienia źródeł funkcjonowania psychicznego, społecznego oraz fizycznego. Psychoterapeuta prowadzi swoje działania, aby rozpoznać czynniki odpowiedzialne za powstanie i podtrzymywanie zaburzeń psychologicznych. Diagnoza jest wstępem do dalszej pracy, skupionej na konkretnym problemie. Efektem jest poprawa funkcjonowania ogólnego pacjenta.

**Psychoterapia par** skupia się wokół poprawy jakości związku dwojga ludzi.

**Terapia rodzin** odnosi się do całego systemu rodzinnego i opiera się na poprawie jakości jej funkcjonowania. Poza tym jest nieodłącznym elementem w leczeniu, na przykład zaburzeń odżywiania, zwłaszcza wśród najmłodszej grupy pacjentów.

**Terapia grupowa** jest skuteczna w przypadku problemów w tworzeniu i utrzymywaniu satysfakcjonujących relacji między ludźmi.

Inną formą pomocy są **grupy wsparcia**. Taką grupę tworzą ludzie, przeżywający różnego rodzaju kryzysy życiowe o podobnej problematyce. Są to grupy funkcjonujące na zasadzie partnerstwa. Obecność psychologa nie jest wymagana. Jeżeli specjalista współtworzy grupę wsparcia, wówczas jest to grupa profesjonalna. Uczestnictwo jest dobrowolne. Często grupy wsparcia powstają z inicjatywy samych osób, borykających się z danym problemem czy zaburzeniem.

Odrębną jednostkę stanowią **grupy samopomocowe**, których uczestnicy szukają wsparcia u innych ludzi, zmagających się z podobnymi problemami, ponieważ wierzą oni, że wspólne doświadczenia są dla nich najlepszą formą terapii. Obecność profesjonalnego terapeuty nie jest wymagana. Przykładem grupy samopomocowej jest np. Grupa AA, grupa osób, doświadczających przemocy fizycznej lub psychicznej, spotkania osób przewlekle chorych.

## **FARMAKOTERAPIA W LECZENIU ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH**

Im większa jest rola czynników biologicznych w patogenezie choroby, tym większą rolę odgrywają leki w procesie rekonwalescencji. Środki lecznicze w psychofarmakoterapii dobierane są indywidualnie do każdego pacjenta. Rodzaj farmaceutyku, jego skład, dawka oraz częstotliwość stosowa-

nia, zależy od rodzaju i stopnia nasilenia choroby.

### **Rodzaje leków stosowanych w farmakoterapii:**

**Leki przeciwdepresyjne** - stosowane najczęściej w leczeniu długoterminowym. Są bezpieczne i nie uzależniają. Większość z nich nie „otumania”, a odpowiednio dobrane i właściwie dawkowane, przynoszą poprawę.

**Leki normotyczne** tzw. „stabilizatory nastroju” - część z nich jest także lekami przeciwpadaczkowymi. Ich działanie polega na obniżeniu drażliwości. Farmaceutyki te nie uzależniają.

**Leki przeciwlękowe**, uspokajające (benzodiazepiny) - uzależniają i można je stosować najdłużej 4 - 6 tygodni. Negatywnie wpływają na pamięć, nie można po nich prowadzić samochodu, a ponadto mają działanie nasenne i zwiotczające mięśnie.

Leki przeciwpsychotyczne o działaniu uspokajającym (neuroleptyki) - nie uzależniają.

**Leki nasenne** - uzależniają, do stosowania krótkoterminowego, ale są bezpieczniejsze niż benzodiazepiny.

Leki stosowane w leczeniu ADHD - są to leki przeciwdepresyjne i psychostymulujące.

### **Niektóre zaburzenia psychiczne w leczeniu, których stosuje się farmakoterapię:**

- nerwice,
- schizofrenia,

- choroba Alzheimera,
- bulimia,
- uzależnienie od tytoniu, alkoholu.

## POJĘCIE KRYZYSU W UJĘCIU ZDROWIA PSYCHICZNEGO. NA CZYM POLEGA INTERWENCJA KRYZYSOWA?

**Kryzys** to moment zwrotny w życiu człowieka. Kryzys sytuacyjny pojawia się w obliczu nadzwyczajnych zdarzeń, których nie można przewidzieć, ani kontrolować. Są to na przykład wypadki komunikacyjne, napady, utrata pracy, śmierć bliskiej osoby. Kryzys mogą wywołać czynniki naturalne (katastrofy) lub sam człowiek (akty terrorystyczne). Jest to stan o silnym zabarwieniu emocjonalnym. Towarzyszą mu uczucie przerażenia i niemocy, połączone z obawą o utratę kontroli. Zachowanie człowieka w momencie kryzysu może być w różnym stopniu dezorganizowane, nasilone wieloma objawami somatycznymi.

**Interwencja kryzysowa** jest doraźnym działaniem krótkoterminowym i zmierza do udzielenia natychmiastowej pomocy osobie, będącej w sytuacji kryzysowej. Inaczej określana jest jako krótkoterminowa hospitalizacja. W ramach takiej pomocy działają telefony zaufania, zespoły interwencji kryzysowej. Pomoc obejmuje także pomoc psychiatry, psychoterapeuty, pomoc socjalną czy prawną. Celem interwencji kryzysowej jest ograniczenie w czasie niesienia pomocy.

Działanie podejmowane tu i teraz, intensywne, w odpowiedzi na konkretne problemy.

## ROLA DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH W UTRZYMANIU ZDROWIA CZŁOWIEKA

Profilaktyka, zwana też prewencją, obejmuje szereg działań, wykorzystujących metody psychologiczne, której celem jest zmniejszenie prawdopodobieństwa wystąpienia zaburzeń funkcjonowania w zakresie somatycznym, psychicznym bądź społecznym. Jest to możliwe dzięki przeciwdziałaniu czynnikom ryzyka, usuwaniu lub minimalizowaniu zagrożeń w życiu danej jednostki, a także wzmacnianiu jej pozytywnych nawyków i zachowań.

### Profilaktyka obejmuje trzy stopnie:

**I-rzędowa** – skierowana jest do zdrowej części populacji. Ma na celu umacnianie zdrowia i wskazywanie na czynniki ryzyka,

**II-rzędowa** – obejmująca chorych i uczestnicząca w procesie zdrowienia,

**III-rzędowa** – jest elementem rekonwalescencji i rehabilitacji.

Wszelkie działania zapobiegawcze służą zarówno utrzymaniu aktualnego stanu zdrowia, jak i przeciwdziałaniu rozwojowi chorób w przyszłości. Edukacja jest procesem szkolenia społeczeństwa w zakresie świadomego podejmowania decyzji w kwestiach związanych ze zdrowiem. Pro-

ces edukacji zdrowotnej obejmuje nie tylko dostarczanie informacji, ale także kształtowanie postaw i przybliżanie możliwych form wsparcia w zależności od potrzeb. To także instruowanie oraz udzielanie porad.

## KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ

### Co może uzyskać pacjent dzięki pomocy specjalisty?

- ulgę - pozbycie się obciążających przeżyć,
- rozwiązanie sytuacji trudnych,
- umiejętność wyznaczania konkretnych celów życiowych,
- poczucie akceptacji i zrozumienia w społeczeństwie,
- poszerzenie perspektywy oceny własnych problemów,
- poczucie przejęcia kontroli i odpowiedzialności za własne życie,
- poprawę jakości życia,
- wzrost satysfakcji i pozytywnej energii,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości (samooceny).

## INFORMACJE DOTYCZĄCE ŚRODOWISKOWEGO CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Liczba osób, potrzebujących pomocy w zakresie leczenia psychiatrycznego oraz wsparcia psychologicznego, z roku na rok powiększa się. Odpowiedzią na rosnące zapotrzebowanie

społeczeństwa na świadczenie zintegrowanej pomocy medycznej, społecznej i zawodowej jest Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego we Włodawie, finansowane ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014 - 2020. Działanie: 11.2. Działania Centrum adresowane są do dzieci i dorosłych osób z zaburzeniami psychicznymi oraz ich opiekunów, na terenie województwa lubelskiego. Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego zwiększa dostępność leczenia w zakresie zdrowia psychicznego, zapewnia ciągłość pomocy, a także zwiększa szanse na właściwy proces hospitalizacji pacjenta, stanowiąc dla niego parasol ochronny po zakończeniu leczenia, czyli w kluczowym, dla życia osoby chorej, momencie powrotu do dawnych aktywności społecznych, zawodowych i rodzinnych.

Nadrzędne cele i wartości Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego skupiają się wokół pomocy konkretnej osobie, a nie obejmują jedynie samego procesu leczenia choroby. Specjalistyczna opieka i odpowiednie wsparcie dla rodziny korzystnie wpływają na pogodzenie się pacjenta i jego bliskich ze zmianami w życiu, jakie niosą za sobą dane zaburzenia psychiczne.

### Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego we Włodawie tworzą:

- Poradnia Zdrowia Psychicznego.
- Zespół Interwencji Kryzysowej 24/7.
- Zespół opieki dziennej.

- Mobilny Zespół Leczenia Środowiskowego.
- Grupy wsparcia dla pacjentów.
- Działania profilaktyczno – edukacyjne.
- Partnerstwa lokalne na terenie województwa lubelskiego.
- Mieszkanie treningowe.

**Poradnia Zdrowia Psychicznego** świadczy porady lekarskie, psychiatryczne i psychologiczne. Oferuje możliwość psychoterapii, a także domowe wizyty pielęgniarki i pracownika socjalnego.

#### **W zakresie swoich działań oferuje pacjentom m. in.:**

- Dostępność do informacji na temat zakresu pomocy.
- Nieodpłatność oferowanych usług.
- Konsultacje ze specjalistami bez oczekiwania w kolejce.
- Zachowanie ciągłości leczenia.
- Ograniczenie leczenia farmakoterapią.
- Pomoc w załatwianiu spraw socjalnych oraz w powrocie na rynek pracy.
- Przeciwdziałanie stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi.

**Zespół Interwencji Kryzysowej 24/7** to infolinia czynna całą dobę przez siedem dni w tygodniu. Jest pierwszym ogniwem kontaktu ze specjalistą dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

**Zespół opieki dziennej** zapewnia hospitalizację pacjentów, objętych intensywnym leczeniem. Terapia oraz

rehabilitacja prowadzona jest w trybie dziennym.

**Grupy wsparcia dla pacjentów** prowadzone są przez osoby z zaburzeniem psychicznym, po przebytym leczeniu lub rodzinę pacjenta, jako forma pomocy dla innych, zmagających się z podobnym obciążeniem.

**Mobilny zespół leczenia środowiskowego** oferuje wizyty domowe zespołu specjalistów z Centrum, w sytuacjach nagłych lub trudnych dla osób z zaburzeniami psychicznymi.

**Działania profilaktyczno-edukacyjne** prowadzone przez placówki edukacyjno - wychowawcze, zakłady opieki zdrowotnej, urzędy, a także instytucje takie jak, policja oraz inne, mające bezpośredni kontakt z grupą docelową opisywanych działań.

Celem prowadzonej psychoedukacji jest zapobieganie procesowi stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi oraz przełamanie barier pomiędzy nimi a osobami bez diagnozy psychiatrycznej. Tym samym są to działania, wspierające proces leczenia i ewentualny powrót do trybu życia pacjenta przed postawieniem diagnozy.

#### **Partnerstwa lokalne:**

- **NZOZ Przychodnia Lekarzy Specjalistów P. Pakuła i D. Piróg** we Włodawie.
- **Stowarzyszenie Forum Rozwoju Regionu** z siedzibą w Wisznicach, działające na rzecz osób chorych,

niepełnosprawnych i pochodzących z rodzin objętych zagrożeniem wykluczenia społecznego.

- **ANIMED** z Urszulina wykonujący działalność leczniczą.

**Działania placówek partnerskich mają na celu walkę z barierami terytorialnymi, a w konsekwencji z brakiem dostępu do pomocy dla osób potrzebujących. Dzięki Partnerom Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego, pacjenci mają możliwość otrzymania wsparcia w procesie leczenia i w czasie odzyskiwania równowagi życiowej nie tylko na terenie miasta Włodawy.**

**Mieszkanie treningowe** przygotowane na potrzeby pacjentów psychiatrycznych, po zakończonym procesie leczenia, mających trudności z powrotem do codziennych obowiązków. Mieszkanie dostępne jest na okres czasu, pozwalający odnaleźć się w życiu zawodowym i społecznym po dłuższym procesie leczenia.

**Zakres świadczeń w ramach Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego obejmuje:**

- doraźną bądź kryzysową pomoc dla osób z nagle pojawiającymi się objawami lub osób z pogorszeniem stanu zdrowia psychicznego,
- pomoc ambulatoryjną, skierowaną do osób z przewlekłymi zaburzeniami lub cyklicznie nawracającymi,
- konsultacje dla zainteresowanych świadczeniami lub diagnozą w zakresie zdrowia psychicznego,

- poradnictwo psychologiczne,
- opiekę psychiatryczną.

**Korzyści wynikające z funkcjonowania Środowiskowego Centrum Zdrowia Psychicznego to między innymi:**

- wzrost dostępności i szybkości reagowania na zgłoszenia osób, potrzebujących pomocy psychologiczno-psychiatrycznej,
- wsparcie pacjenta w procesie leczenia i powrotu do aktywności sprzed okresu choroby oraz wsparcie dla najbliższej rodziny,
- psychoedukacja społeczna,
- doradztwo socjalne dla osób objętych leczeniem,
- wsparcie merytoryczne instytucji państwowych, lokalnej wspólnoty, rodzin i najbliższych osób z otoczenia pacjenta,
- działanie zapobiegające marginalizacji i stygmatyzacji osób z zaburzeniami psychicznymi.

...



## ADRESY JEDNOSTEK SŁUŻBY ZDROWIA, ŚWIADCZĄCYCH POMOC PSYCHIATRYCZNĄ ORAZ INNE OŚRODKI POMOCY

### LIDER PROJEKTU:

**Samodzielny Publiczny  
Zespół Opieki Zdrowotnej  
we Włodawie**

22-200 Włodawa  
Al. J. Piłsudskiego 64

...

### PARTNERZY PROJEKTU ŚRODOWISKOWE CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO:

**Niepubliczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej Przychodnia  
Lekarzy Specjalistów P. Pakuła  
i D. Piróg, Spółka Partnerska**

22-200 Włodawa  
Al. J. Piłsudskiego 64

**Anna Kalicka - Rutkowska  
Niepubliczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej ANIMED**

Ośrodek Zdrowia w Urszulinie  
22-234 Urszulin  
ul. Nowa 2

**Stowarzyszenie  
Forum Rozwoju Regionu**

21-581 Wisznice  
ul. Włodawska 6

...

### JEDNOSTKI ŚWIADCZĄCE POMOC PSYCHIATRYCZNĄ WE WSPÓŁPRACY Z SPZOZ WŁODAWA:

**Samodzielny Wojewódzki  
Publiczny Szpital  
Specjalistyczny w Chełmie  
Oddział Psychiatryczny**

22-100 Chełm  
ul. Ceramiczna 1  
tel. (82) 56 23 100

**Samodzielny Publiczny  
Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Parczewie  
Oddział Psychiatryczny  
z Pododdziałem Leczenia  
Uzależnień**

21-200 Parczew  
ul. Kościelna 136  
tel. (83) 35 52 102

**JEDNOSTKI WSPIERAJĄCE  
OSOBY Z ZABURZENIAMI  
I NIEPEŁNOSPRAWNYCH:**

**Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie we Włodawie**

22-200 Włodawa  
Al. J. Piłsudskiego 66  
tel. (82) 57 25 710

**Powiatowy Ośrodek Wsparcia  
„Przystań” we Włodawie**

22-200 Włodawa  
Al. J. Piłsudskiego 64a  
tel. (82) 57 21 812

**Warsztat  
Terapii Zajęciowej**

22-200 Włodawa  
ul. Sztabowa 3  
tel. (82) 57 21 470

**Stowarzyszenie Przyjaciół  
Osób Niepełnosprawnych  
i Poszkodowanych**

22-200 Włodawa  
ul. Partyzantów 13  
tel. (82) 57 21 336

**Stowarzyszenie Pomocy  
Dziutom Niepełnosprawnym  
„Lepsze Jutro”**

22-200 Włodawa  
ul. 11 Listopada 4  
tel. 665 101 236

**OŚRODKI POMOCY  
SPOŁECZNEJ NA TERENIE  
POWIATU WŁODAWSKIEGO:**

**Miejski Ośrodek Pomocy  
Społecznej we Włodawie**

22-200 Włodawa  
Al. J. Piłsudskiego 41  
tel. (82) 57 21 321  
www.mops.wlodawa.eu  
e-mail: mops@um.wlodawa.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej**

22-200 Włodawa  
ul. Piłsudskiego 66  
tel. (82) 57 25 558, 57 23 945  
fax (82) 57 23 945  
www.gops-wlodawa.pl  
e-mail: gops@gmina-wlodawa.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej w Hannie**

22-220 Hanna ul. Rynek 2/1  
tel. (83) 379 83 43  
fax (83) 379 83 43  
www.gops-hanna.pl  
e-mail: hanna@ops.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
w Starym Brusie**

Stary Brus 47a  
(Urząd Gminy, pokój nr 4)  
22-244 Stary Brus  
tel. (82) 5710102,  
e-mail: OPS@starybrus.lublin.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej Wiryki**

22-205 Wiryki 154  
tel. (82) 591 33 02  
fax (82) 591 33 02  
e-mail: wiryki@wp.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej Urszulin**

22-234 Urszulin  
ul. Lubelska 31  
tel. (82) 571 30 44  
e-mail: gops@gops-urszulin.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej Hańsk**

22-235 Hańsk  
ul. Osiedłowa 4,  
tel. (82) 571 40 39  
e-mail: gmina@hansk.pl

**Gminny Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
Wola Uhruska**

22-230 Wola Uhruska,  
ul. Parkowa 5,  
tel. (82) 591 50 03 w. 32  
e-mail: gopswoauhurska@interia.pl

# Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. J. Piłsudskiego 64  
22-200 Włodawa

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl

## Sekretariat dyrekcji:

tel. 797 702 705

fax 82 57 24 170

...

# Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego we Włodawie

Al. J. Piłsudskiego 66 (parter)  
22-200 Włodawa

czp@spzoz.wlodawa.pl

www.spzoz.wlodawa.pl

...

**ZADZWOŃ**

**508 767 006**