

Zdrowie psychiczne

leczenie
wsparcie
prawa pacjenta



Projekt finansuje m.st. Warszawa





Czym jest zdrowie psychiczne? Jakie są moje sposoby radzenia sobie ze stresującą sytuacją? Czy rozpoznaję swoje uczucia? Czy wiem, że to co przeżywam ma wpływ na to jak się czuję, jak śpię, jem i czy mam energię na codzienne sprawy? Czy znam swoje potrzeby, umiem je nazwać i powiedzieć o nich innym? Co znaczy „dbać o swoje zdrowie psychiczne”? Kiedy jest moment, że powinienem szukać pomocy? Kto może mi jej udzielić i w jaki sposób. Mamy nadzieję, że ten przewodnik stanie się mapą do poszukiwania, wsparcia i zachęci Państwa do „odczarowania” tego nadal trudnego, a czasem wstydliwego tematu jakim jest dbałość o zdrowie psychiczne.



Redakcja:

Opracowanie merytoryczne: dr n. med. Kama Katarasińska-Pierzgalska,

mgr Katarzyna Stankiewicz, mgr Katarzyna Kisielińska

Opracowanie graficzne: Arkadiusz Gruszecki

SPIS TREŚCI

Wstęp: Czym jest kryzys zdrowia psychicznego	4-5
Prawdy i mity o chorobach zdrowia psychicznym	6-9
Ogólne zasady i formy pomocy w zakresie opieki psychiatrycznej	10-13
Prawa Pacjenta pod kątem zdrowia psychicznego	14-17
Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Warszawa Wola	18-23
Przeciwdziałanie kryzysom zdrowia psychicznego	24

Kryzys zdrowia psychicznego może być reakcją na sytuację, z którą w żaden sposób nie potrafimy sobie poradzić. To stan dezorganizacji i zamieszania, który pojawia się, gdy na drodze do realizacji ważnych, życiowych celów stają przeszkody nie do pokonania. Nieudane próby poradzenia sobie z nimi czasem prowadzą do rozstroju psychicznego i utraty wewnętrznej równowagi. Osoba doświadczająca tego, traci zdolność do racjonalnego myślenia i działania. Ma poczucie utraty kontroli nad sobą i swoim życiem. Taka reakcja trwa zwykle od 6 do 8 tygodni. Kryzys jest więc zjawiskiem ograniczonym w czasie, o ile znajdzie rozwiązanie i nie przejdzie w stan chronicznego stresu. Przyjrzyjmy się bliżej temu zjawisku.

Zanim nastąpi kryzys, pojawia się zwykle jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Może być to np. nagły wypadek, utrata pracy, konieczność zmiany miejsca zamieszkania, problemy małżeńskie lub rodzinne, rozwód, śmierć lub choroba bliskiej osoby.



Co to jest kryzys psychiczny?



Kryzysowi często towarzyszy chęć izolacji, brak sił na kontakty nawet z najbliższymi. Jednak to właśnie wtedy potrzebne jest wsparcie ze strony innych ludzi. Rozmowa jest pierwszą pomocą w takiej sytuacji. Podzielenie się problemami przynosi ulgę i często pozwala na znalezienie drogi wyjścia z kryzysu. Przyjaciół lub przyjaciółka, ktoś z rodziny, znajomy, może pomóc w znalezieniu profesjonalnego wsparcia. Może też pomóc w dotarciu do specjalisty, a nawet towarzyszyć podczas pierwszej wizyty, jeśli się go o to poprosi.

Kryzys psychiczny objawia się na wiele różnych sposobów. Możesz zauważyć różne zmiany w samopoczuciu i funkcjonowaniu. Kłopoty ze snem, odżywianiem, zmiany nastroju, problemy z panowaniem nad emocjami, trudności z koncentracją lub z pamięcią, odczuwanie lęku, zamartwianie się także drobiazgami, przymusowe wykonywanie jakichś czynności, utrzymujące się przez dłuższy czas poczucie smutku i beznadziei lub stany podwyższonej aktywności, silne współodczuwanie emocji otoczenia – to tylko niektóre z nich. Oznakami kryzysu mogą być rozdrażnienie, poczucie winy, silniejsze odbieranie dźwięków, kolorów, światłowstręt. Niektórym wydaje się, że świat, otoczenie, ulega zmianie, a ludzie zachowują się w dziwny sposób. Kryzysowi może towarzyszyć chęć izolacji, psujące się, poprawne dotąd relacje z ludźmi. Niektóre osoby w kryzysie psychicznym sięgają po używki – alkohol, narkotyki.



Zdrowie psychiczne

PRAWDY I MITY

Korzystanie z pomocy psychiatry lub psychologa to wstyd i przejaw słabości- z problemami trzeba radzić sobie samemu.

Spójrzmy na to zdanie z innej perspektywy: jeśli dolega Ci dokuczliwy i przewlekły ból, nikt nie mówi, żebyś poradził sobie sam.

1.

Korzystanie z pomocy specjalisty jest dowodem siły i dbania o siebie. Leczenie psychiatryczne wymaga dużo cierpliwości i dyscypliny, przepisane leki z reguły działają po pewnym czasie (np. po kilku tygodniach), a leczenie – żeby było skuteczne – często trwa długo.

Trzeba pamiętać, że jeśli lekarz przepisze Ci leki lub podejmiesz psychoterapię – poprawa samopoczucia będzie wymagała od Ciebie sporo wysiłku, tu nic nie „zrobi się samo”, nadal będziesz więc aktywnym uczestnikiem procesu leczenia.



Zdrowie psychiczne PRAWDY I MITY

2.

Podjęcie leczenia psychiatrycznego utrudni wiele rzeczy w życiu, jeśli pracodawca dowie się o tym – można stracić pracę.

Nie da się ukryć, że osoby, które otwarcie mówią o swoich problemach psychicznych, czasami spotykają się z odrzuceniem, brakiem zrozumienia, różnego rodzaju szykanami.

Na szczęście ta sytuacja powoli zmienia się na lepsze.

Coraz więcej osób, instytucji, pracodawców rozumie, że kryzysy psychiczne są takimi samymi problemami zdrowotnymi jak choroby somatyczne.

Każdy pracodawca chce, aby jego pracownik dobrze, sprawnie wypełniał swoje obowiązki.

Paradoksalnie zatem, podjęcie leczenia może spowodować, że pracę utrzymasz lub nawet poprawisz swoją sytuację zawodową- jeśli miną objawy, które utrudniają Ci codzienne funkcjonowanie, także w tym obszarze życia będziesz radził sobie lepiej.

Jeśli nadal masz wątpliwości, warto pamiętać, że leczenie psychiatryczne w Polsce nie jest nigdzie zgłaszane, zatem np. o przyczynie Twojego zwolnienia lekarskiego pracodawca nie będzie poinformowany, a prawo zabrania mu pytać o przyczyny Twojej nieobecności.



Zdrowie psychiczne

PRAWDY I MITY

3.

Jeśli ktoś mówi o samobójstwie, to na pewno go nie popełni.

To jeden z najgroźniejszych mitów w obszarze zdrowia psychicznego. Wszystkie badania wskazują, że osoby, które podejmują próbę samobójczą lub wręcz giną śmiercią samobójczą często wcześniej zwierzały się ze swoich planów komuś z otoczenia lub np. publikowały niepokojące wpisy w mediach społecznościowych. Jeśli słyszysz, że ktoś z Twojego otoczenia wspomina o odebraniu sobie życia, nie lekceważ – reaguj.



Leki od psychiatry uzależniają lub zmieniają osobowość.

Są leki, które mogą uzależniać – należy do nich grupa leków nasennych i uspokajających – benzodiazepin. Te leki, jeśli są konieczne, powinny być przyjmowane krótko (najlepiej doraźnie, a maksymalnie przez kilka tygodni), pod ścisłą kontrolą lekarza.

4.

Natomiast leki przeciwdepresyjne, stosowane długoterminowo w depresji lub w zaburzeniach lękowych, nerwicach a także środki przepisywane w leczeniu psychoz nie powodują uzależnienia. Leki nie zmieniają także osobowości i wrodzonego charakteru pacjenta – właściwie przyjmowane usuwają objawy chorobowe, ale nie spowodują, że staniesz się kimś innym. Zdrowy człowiek, który będzie przyjmował np. leki przeciwdepresyjne nie poczuje się szczęśliwszy – raczej będzie odczuwał objawy uboczne niepotrzebnie przyjmowanych leków. Pamiętaj, że leczenie, aby było bezpieczne i skuteczne, musi dobrać lekarz, uwzględniając nie tylko rodzaj bieżących skarg i objawów, ale także wcześniejsze problemy zdrowotne, wiek, inne przyjmowane leki.

Ogólne zasady udzielania pomocy w zakresie opieki psychiatrycznej

Pamiętaj, że leczenie psychiatryczne (we wszystkich omawianych formach) jest dostępne nieodpłatnie, także dla osób nie objętych ubezpieczeniem zdrowotnym.

Opieka psychiatryczna w **Dzielnicy Wola m.st. Warszawy** jest realizowana w ramach pilotażowego programu Centrum Zdrowia Psychicznego. Pierwszym krokiem do otrzymania pomocy psychiatry lub psychologa jest skorzystanie z konsultacji w **Punkcie Zgłoszeniowo – Koordynacyjnym**. Jest on dostępny od poniedziałku do piątku w godzinach **8.00 – 18.00**, na wizytę nie trzeba umawiać się wcześniej. Żeby z niej skorzystać trzeba być mieszkańcem Woli i zgłosić się na spotkanie z dokumentem tożsamości. Po konsultacji zaplanowana zostanie dalsza forma pomocy. Może być ona realizowana w kilku formach: leczenia ambulatoryjnego (poradni zdrowia psychicznego), leczenia szpitalnego (oddziału całodobowego i oddziału dziennego) lub w formie pośredniej – zespołu leczenia środowiskowego

Na stronie www.czp.org.pl można sprawdzić, gdzie znajdują się Centra Zdrowia Psychicznego, jakim obszarem się opiekują i znaleźć dodatkowe informacje o tym, jak działają.

Formy pomocy



Poradnia Zdrowia Psychicznego (PZP)

W Poradni Zdrowia Psychicznego pracują lekarze psychiatry oraz psychologowie, psychoterapeuci. Warto wiedzieć, że do psychiatry nie jest potrzebne skierowanie, wystarczy umówić się na wizytę, natomiast do psychologa trzeba mieć skierowanie. Może wystawić je lekarz dowolnej specjalności, np. lekarz rodzinny, często takie skierowanie, wraz z zaleceniem podjęcia psychoterapii, wypisuje prowadzący lekarz psychiatra.

Pamiętaj, że wizyta u lekarza psychiatry lub psychologa trwa dłużej niż wizyta u lekarza innej specjalizacji, zarezerwuj na spotkanie więcej czasu. Jeśli korzystałeś już wcześniej z pomocy psychiatry – przygotuj (jeśli posiadasz) dokumentację medyczną, zapisz jakie leki były Ci przepisywane.

Formy pomocy

Oddział dzienny

– to oddział, w którym najważniejszym elementem leczenia jest intensywna psychoterapia. Korzystając z oddziału możesz liczyć także na pomoc psychiatry i włączenie lub kontynuację leczenia farmakologicznego. Leczenie na oddziale dziennym jest poprzedzone spotkaniami kwalifikującymi, podczas których ustala się, czy ta forma pomocy jest dla Ciebie najkorzystniejsza. Do rozpoczęcia leczenia jest potrzebne skierowanie. Turnus na oddziale dziennym wynosi 12 tygodni, w tym czasie od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 14.00 uczestniczysz w licznych zajęciach grupowych i spotkaniach indywidualnych. W Wolskim Centrum Zdrowia Psychicznego przy Szpitalu Wolskim, oddział dzienny składa się z dwóch części: przeznaczonej dla osób z doświadczeniem psychozy oraz części drugiej dla pacjentów z zaburzeniami nastroju (depresyjnymi), lękowymi (nerwicowymi) i zaburzeniami osobowości.



Formy pomocy

Zespół Leczenia Środowiskowego (ZŁŚ)

– oferuje pomoc przede wszystkim pacjentom z rozpoznaniem poważnej choroby psychicznej – np. schizofrenii, którzy nie wymagają leczenia na oddziale szpitalnym, ale potrzebują intensywniejszej opieki niż możliwa w Poradni Zdrowia Psychicznego. Wizyty w Zespole Leczenia Środowiskowego są częstsze niż w Poradni, odbywają się w środowisku Pacjenta (m.in. wizyty domowe). Aby zostać pacjentem ZŁŚ trzeba wcześniej być pod opieką Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego (konieczna jest kwalifikacja przeprowadzona przez lekarza specjalistę psychiatrę).

Całodobowy Oddział Szpitalny

– jest dedykowany pacjentom z pogorszeniem stanu psychicznego, jeśli leczenie i diagnostyka w warunkach poradni nie są wystarczające. Aby zostać przyjętym do oddziału należy mieć aktualne skierowanie do szpitala psychiatrycznego (jest ważne 14 dni od daty wystawienia). W uzasadnionych sytuacjach, jeśli pogorszenie zdrowia wystąpiło nagle lub objawy są bardzo nasilone i zagrażają Twojemu życiu lub zdrowiu, możesz być przyjęty do oddziału bez skierowania. Decyzję o hospitalizacji podejmuje po badaniu lekarz dyżurny pracujący w całodobowej Izbie Przyjęć.



Prawa Pacjenta pod kątem zdrowia psychicznego

Osobom leczonym psychiatrycznie przysługują takie same prawa jak wszystkim pacjentom w Polsce. W trakcie leczenia psychiatrycznego masz zatem prawo między innymi do: poszanowania godności i intymności, informacji o stanie zdrowia, zachowania tajemnicy na Twój temat, do wyrażenia zgody na pomoc lekarską, badania i leczenie, masz prawo do dostępu do dokumentacji medycznej, poszanowania życia prywatnego i rodzinnego.

Pewne prawa np. zachowania tajemnicy lekarskiej w psychiatrii są chronione jeszcze bardziej rygorystycznie niż w innych dziedzinach medycyny. Z drugiej strony, niektóre prawa np. do wyrażenia zgody na pomoc lekarską mogą być zawieszane w ściśle określonych sytuacjach, związanych z leczeniem psychiatrycznym, przede wszystkim z leczeniem na oddziale psychiatrycznym.



Prawa Pacjenta pod kątem zdrowia psychicznego



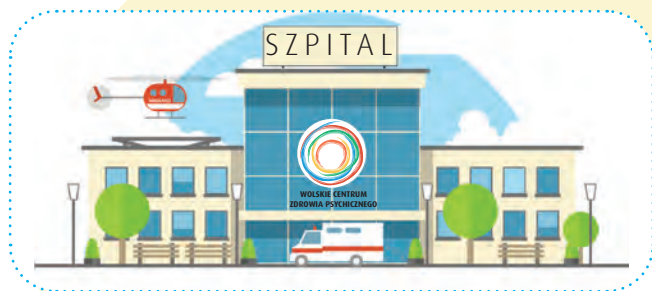
Regułą jest, że przyjęcie do szpitala psychiatrycznego odbywa się na podstawie pisemnej zgody pacjenta (lub, w precyzyjnie określonych sytuacjach, jego przedstawiciela ustawowego). Nierzadko zdarza się, że do szpitala zgłasza się lub jest przyprawdzona osoba z zaostrzeniem choroby psychicznej, w ocenie lekarza wymagająca hospitalizacji, ale nie wyrażająca na nią zgody. Najczęściej taki pacjent nie zostanie przyjęty do szpitala, co budzi czasem rozgoryczenie i pretensje ze strony rodziny lub osób bliskich. Spójrzmy na taką sytuację z perspektywy innych chorób: pacjent z zaostrzeniem cukrzycy może decydować o swoim leczeniu i np. nie zgodzić się na hospitalizację, nawet jeśli wszyscy wokół uważają, że jest ona potrzebna.

Prawa Pacjenta pod kątem zdrowia psychicznego

Analogicznie – osoba chora psychicznie może decydować o swoim leczeniu, nawet jeśli podejmuje nie najrozsądniejsze decyzje. Od tej zasady są wyjątki, szczegółowo opisane w Ustawie o Ochronie Zdrowia Psychicznego (jest to podstawowy polski akt prawny, dotyczący ochrony zdrowia psychicznego). Zgodnie z nimi, jeśli pacjent z powodu objawów choroby psychicznej zagraża bezpośrednio swojemu życiu lub życiu czy zdrowiu innych osób, albo wymaga hospitalizacji psychiatrycznej, ale z powodu stanu zdrowia nie jest zdolny do wyrażania zgody na przyjęcie do szpitala (dzieje się tak np. w przypadku osób z zaawansowanym otępieniem), może być przyjęty do szpitala bez tej zgody.



Prawa pacjenta pod kątem zdrowia psychicznego



Mniej więcej 10% wszystkich hospitalizacji psychiatrycznych odbywa się bez zgody chorego. Decyzję podejmuje lekarz Izby Przyjęć. W takim wypadku odbywa się postępowanie sądowe, prowadzone przez Wydział Rodzinny i Nieletnich Sądu Rejonowego. Pacjenci często są dodatkowo zaniepokojeni otrzymanym wezwaniem z sądu. Nie ma jednak powodu do obaw: to postępowanie nie jest w żaden sposób prowadzone przeciwko pacjentowi, natomiast służy ono sprawdzeniu, czy w konkretnym przypadku lekarze mieli prawo zdecydować o leczeniu w szpitalu bez zgody pacjenta. Drobne nieporozumienia są związane także z nazwą wydziału sądu, który zajmuje się kontrolą przestrzegania przepisów Ustawy o Ochronie Zdrowia Psychicznego: to nie jest pomyłka, faktycznie w tych sprawach Wydział Rodzinny i Nieletnich jest właściwym wydziałem sądu, niezależnie od wieku pacjenta.

Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi

W związku z opisanymi do tej pory szczególnymi sytuacjami, z którymi możemy mieć do czynienia w trakcie leczenia psychiatrycznego, powołana została funkcja Rzecznika Praw Pacjenta Szpitala Psychiatrycznego. Udziela on pomocy pacjentom szpitala psychiatrycznego lub ich osobom bliskim. Rzecznik w sposób szczególny interesuje się pacjentami, którzy są leczeni w szpitalu bez swojej zgody lub niezdolnymi do jej wyrażenia, czy stosowaniem przymusu bezpośredniego. Rzecznik sprawdza m.in., czy przestrzegane są prawa osoby leczonej w szpitalu psychiatrycznym, może pomóc w wyjaśnianiu lub rozstrzygnięciu ewentualnych skarg. Regularna obecność Rzecznika jest niewątpliwie ważna dla pacjentów, ale ułatwia także pracę lekarzy i personelu oddziału psychiatrycznego.

Biuro Rzecznika Praw Pacjenta.

Infolinia: 800 190 590

www.rpp.gov.pl



Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Wola

Na terenie Dzielnicy Wola mamy dwa punkty Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego dla mieszkańców Dzielnicy Wola

Pomoc w Wolskim Centrum Zdrowia Psychicznego jest bezpłatna i udzielana natychmiast, bez kolejek. Nie trzeba zapisywać się na konsultację. Wystarczy przyjść do Punktu Zgłoszeniowo – Koordynacyjnego, czynnego od poniedziałku do piątku w godz. 8 – 18, by czekający tam specjalista opracował plan działania. Można przyjść samemu, ale też ze wspierającą bliską osobą, by towarzyszyła podczas rozmowy. W Centrum do pomocy chętnie włączani są członkowie rodziny osoby doświadczającej kryzysu. Jeśli przypadek osoby zgłaszającej się po wsparcie zostanie uznany za pilny, plan leczenia musi ruszyć nie później niż w ciągu 72 godzin.

Adresy i kontakt:

1. Punkt Zgłoszeniowo – Koordynacyjny Wolskiego Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Kasprzaka 17, Pawilon 5, Warszawa

Kontakt telefoniczny:

tel. (22) 389 49 84

+48 508 306 594

Adres mailowy: pzk1-wola@wolski.med.pl

2. Punkt Zgłoszeniowo – Koordynacyjny

ul. Płocka 49, Warszawa

Kontakt telefoniczny:

tel. (22) 299 30 96

+48 530 461 934

Adres mailowy: Pzk2-wola@zozwola.pl



WOLSKIE
CENTRUM
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO



SZPITAL WOLSKI

Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Wola

Gdy istnieje zagrożenie życia osoby w kryzysie – na przykład myśli samobójcze – można wezwać Pogotowie Ratunkowe lub udać się na najbliższą Izbę Przyjęć Psychiatryczną



Adresy i kontakt:

Oddział całodobowy na terenie Dzielnicy Wola:

Szpital Wolski,

Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego

Izba Przyjęć Psychiatryczna

czynna całą dobę

ul. Kasprzaka 17,

Pawilon 5, Warszawa



 112

Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Wola

Oddziały Dienne w Dzielnicy Wola

Adresy i kontakt:

Oddział Psychiatryczny Dzienny

Część A dla osób z doświadczeniem psychoza

Część B dla osób z zaburzeniami osobowości

Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego

Szpital Wolski

ul. Kasprzaka 17,

Pawilon 12, Warszawa

tel. (22) 38 94 933

(22) 38 94 880 – Rejestracja

czynne pon-pt 8.00 – 15.00

Adresy i kontakt:

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki
Zdrowotnej Wola – Śródmieście

Oddział Dzienny Psychogeriatryczny

(dla seniorów)

Przychodnia Lekarska

ul. Leszno 17, Warszawa

Biuro Obsługi Pacjenta

tel. (22) 632 93 59

Oddział Dzienny Zaburzeń Nerwicowych

Przychodnia Lekarska

ul. Leszno 17, Warszawa

Biuro Obsługi Pacjenta

tel. (22) 632 93 59

czynne pon-pt 8.00 – 14.00

Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Wola

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Wola m. st. Warszawy

Adresy i kontakt:

ul. J. Bema 91, Warszawa
tel. (22) 571 50 00

ul. al. „Solidarności” 102, Warszawa
tel. (22) 427 63 80

Środowiskowy Dom Samopomocy typu A C dla osób chorych psychicznie i cierpiących na choroby otępienne, w tym chorobę Alzheimera

Adres i kontakt:

ul. Żytnia 75/77, Warszawa
tel. (22) 631 10 96
czynny pon-pt 8.00 – 16.00



Formy leczenia i wsparcia dla osób dorosłych z zaburzeniami psychicznymi realizowane w Dzielnicy Wola

Kluby dla osób
z zaburzeniami
psychicznymi

Weekendowy Klub „Fajrant”

Adres i kontakt:

Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego

ul. Kasprzaka 17, Pawilon 5, Warszawa

czynne sob-nd 9.00 – 14.00



Klub „Pod Daszkiem”

Adres i kontakt:

ul. Żytnia 75/77, Warszawa

tel. (22) 631 10 96

czynny pon-czw 16.00 – 18.00

Mieszkanie chronione

Na terenie Dzielnicy Wola działa mieszkanie wspomagane dla osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzone przez **Wolskie Centrum Zdrowia Psychicznego**.

Jak dbać o zdrowie psychiczne i przeciwdziałać kryzysom

Żyj terażniejszością

Otoczaj się pozytywnymi ludźmi

Śmiej się

Rozmawiaj z przyjaciółmi

Żyj w otoczeniu natury

Dziel się uczuciami

Rozmawiaj o problemach

Spełniaj marzenia

Kiedy trzeba powiedz „NIE”

Odpoczywaj



MIASTO
STOŁĘCZNE
WARSZAWA

Projekt finansuje m.st. Warszawa



wola
Dzielnica
m. st.
Warszawy