





for Scotland's mental health



**ZROZUMIENIE  
PROBLEMÓW  
ZE ZDROWIEM  
PSYCHICZNYM**



CZYM SĄ PROBLEMY ZE  
ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

*Niniejsza publikacja  
wyjaśnia, czym są problemy  
ze zdrowiem psychicznym,  
co może być ich przyczyną  
oraz jakie są różne dostępne  
rodzaje leczenia i pomocy.*

Jeśli potrzebujesz tych informacji w formacie programu Word w celu zapewnienia zgodności z czytnikami ekranu, wyślij wiadomość e-mail na adres:

**[info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)**



## SPIS TREŚCI

Czym są problemy ze zdrowiem psychicznym?	4
Jakie są rodzaje problemów ze zdrowiem psychicznym?	8
Jakich trudnych uczuć i zachowań mogę doświadczać?	12
Co powoduje problemy ze zdrowiem psychicznym?	14
Jak diagnozuje się problemy ze zdrowiem psychicznym?	16
Co mogę zrobić, aby samodzielnie sobie pomóc?	19
Jakie leczenie jest dostępne?	22
Jakie wsparcie są dostępne?	26
Czy wyzdrowieję?	28
Jak mogę sobie poradzić z piętnem?	29
Jak mogą pomóc przyjaciele i rodzina?	30
Przydatne kontakty	32

# CZYM SĄ PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

*W tej części opisujemy kilka różnych podejść do zdrowia psychicznego i chorób psychicznych, a także rozwiewamy niektóre rozpowszechnione błędne przekonania.*

Pod wieloma względami zdrowie psychiczne jest jak zdrowie fizyczne: każdy je ma i musimy o nie dbać.

Dobre zdrowie psychiczne oznacza bycie ogólnie zdolnym do myślenia, odczuwania i reagowania w sposób, który jest potrzebny do przeżywania życia tak, jak tego chcesz. Jeśli jednak przechodzisz przez okres słabego zdrowia psychicznego, może być Tobie trudno poradzić sobie z tym, w jaki sposób często myślisz, czujesz lub reagujesz, lub wręcz może to być niemożliwe. Możesz czuć się tak samo źle, jak w przypadku choroby fizycznej lub nawet gorzej.

Możliwe, że zostanie Tobie postawiona diagnoza konkretnego problemu ze zdrowiem psychicznym (zapoznaj się z rozdziałem [Jakie są rodzaje problemów ze zdrowiem psychicznym?](#)). Możesz też nie mieć postawionej żadnej konkretnej diagnozy, jednak nadal będzie Tobie bardzo trudno. Doświadczenia każdego człowieka są inne i mogą się zmieniać w różnych momentach.

**„Wiem, że jeśli  
czułem, że coś jest  
nie tak, to dlatego,  
że tak było...  
zdrowie psychiczne  
to spektrum i  
musisz być w stanie  
zdecydować, gdzie  
i kiedy się na nim  
znajdujesz”.**

## Różne podejścia do problemów ze zdrowiem psychicznym

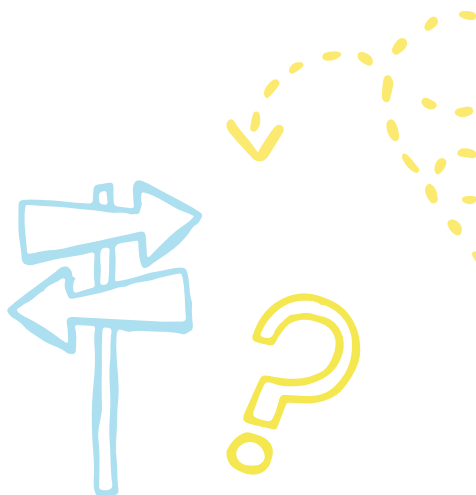
Na świecie istnieją różne podejścia do zdrowia psychicznego i chorób psychicznych.

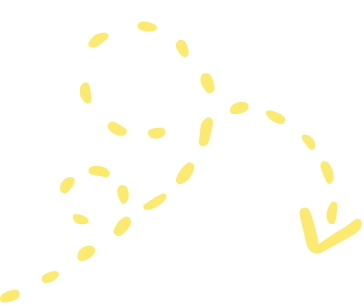
Większość specjalistów z tej dziedziny w Zjednoczonym Królestwie stosuje podobny zestaw diagnoz klinicznych i metod leczenia problemów ze zdrowiem psychicznym. Zdecydowaliśmy się odzwierciedlić to podejście w tej broszurze, ponieważ są to terminy i modele leczenia, z którymi najprawdopodobniej zetkniesz się, szukając pomocy w Szkocji.

Jednak nie dla każdego takie myślenie o swoim zdrowiu psychicznym jest pomocne. W zależności od własnych przekonań i kultywowanych tradycji, możesz mieć różne pomysły na to, jak najlepiej poradzić sobie z takimi problemami. W wielu kulturach dobre samopoczucie emocjonalne jest ściśle związane z życiem religijnym lub duchowym. Twoje trudne doświadczenia mogą być tylko częścią tego, jak ogólnie postrzegasz swoją osobę.

Używamy określenia „problemy ze zdrowiem psychicznym”, ponieważ wiele osób powiedziało nam, że takie określenie jest dla nich pomocne. Ale być może bardziej znane są Tobie terminy, takie jak „słabe zdrowie emocjonalne”, „przeciążenie”, „wypalenie” czy „przytłoczenie”. Możesz też uważać, że terminy, takie jak „choroba psychiczna” lub „kwestie związane ze zdrowiem psychicznym” lepiej opisują Twoje doświadczenia lub są łatwiejsze do wyjaśnienia innym osobom w Twoim życiu.

Mamy nadzieję, że informacje zawarte w tej broszurze okażą się przydatne przy rozważaniu różnych opcji opieki i wsparcia, niezależnie od tego, jak rozumiesz swoje własne doświadczenia i jakich terminów wolisz używać.





## Czy jestem jedyną osobą, która tak się czuje?

Doświadczenie problemu ze zdrowiem psychicznym często powoduje przygnębienie, dezorientację i strach – szczególnie na początku. Jeśli będziesz czuć się źle, możesz mieć wrażenie, że jest to oznaka słabości lub że „tracisz rozum”.

Obawy te są często wzmacniane przez negatywny (i często nierealistyczny) sposób, w jaki osoby doświadczające problemów ze zdrowiem psychicznym są pokazywane w telewizji, w filmach i w mediach. Może to powstrzymać Cię przed mówieniem o swoich problemach lub szukaniem pomocy. To z kolei może zwiększyć Twój niepokój i poczucie wyobcowania.

W rzeczywistości jednak, problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechnym zjawiskiem.

Większość ludzi zna kogoś, kto doświadczył problemów ze zdrowiem psychicznym – każdego roku dotykają one około jednej na cztery osoby. Mogą się one przytrafić różnym ludziom ze wszystkich środowisk.

I prawdopodobne jest, że kiedy znajdziesz odpowiednie dla siebie połączenie dbania o siebie, terapii i wsparcia, poczujesz się lepiej.

## Czy osoby z problemami ze zdrowiem psychicznym są niebezpieczne?

Niektórzy sądzą, że istnieje oczywisty związek między problemami ze zdrowiem psychicznym a byciem zagrożeniem dla innych. Jest to pogląd, który jest wzmacniany przez sensacyjne historie w mediach. Jednak najczęstsze problemy ze zdrowiem psychicznym nie mają istotnego związku z zachowaniami agresywnymi.

Odsetek osób z problemami ze zdrowiem psychicznym, które popełniają przestępstwa z użyciem przemocy, jest niezwykle mały. Jest wiele powodów, dla których ktoś może popełnić brutalne przestępstwo, a czynniki takie jak nadużywanie narkotyków i alkoholu są o wiele bardziej prawdopodobną przyczyną brutalnych zachowań. Jednak wiele osób nadal obawia się mówić o tym, jak się czuje, lub szukać pomocy ze względu na strach i piętno bycia postrzeganym jako osoba niebezpieczna.

Ważne jest, aby pamiętać, że negatywne myśli, uczucia i zachowania są częste w czasie choroby i jest bardzo mało prawdopodobne, aby oznaczały, że możesz skrzywdzić inną osobę.



**„Piętno bycia  
osobą agresywną i  
niebezpieczną jest  
dla mnie najgorsze.  
Jestem troskliwą i  
empatyczną osobą,  
która zrobiłaby  
wszystko dla ludzi,  
których kocha”.**



# JAKIE SĄ RODZAJE PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

Istnieje wiele różnych diagnoz związanych ze zdrowiem psychicznym. Niektóre z nich obejmują podobne objawy, więc możesz doświadczać objawów więcej niż jednego problemu ze zdrowiem psychicznym lub mieć postawionych kilka diagnoz jednocześnie. W tym rozdziale znajduje się krótki opis kilku z bardziej powszechnych i często omawianych problemów ze zdrowiem psychicznym.

## Stany lękowe

Lęk jest tym, co czujemy, gdy się martwimy, jesteśmy spięci lub się boimy – szczególnie o rzeczy, które mają się wydarzyć lub które, jak sądzimy, mogą się wydarzyć w przyszłości.

Lęk, który odczuwamy od czasu do czasu, jest normalnym ludzkim odczuciem. Jednak jeśli uczucie lęku jest bardzo silne lub trwa przez długi czas, może być przytłaczające. Mogą również wystąpić nieprzyjemne objawy fizyczne, takie jak problemy ze snem, rozstrój żołądka i [ataki paniki](#) (przeczytaj więcej o [atakach paniki](#)).

W zależności od objawów może zostać u Ciebie rozpoznane konkretne zaburzenie dotyczące stanów lękowych. Ale możliwe jest również doświadczanie stanów lękowych bez rozpoznania konkretnego zaburzenia.

## Fobie

Fobia jest ekstremalną formą strachu lub lęku wywoływaną przez konkretną sytuację (np. wyjście na zewnątrz) lub przedmiot (np. pająki), nawet jeśli jest mało prawdopodobne, aby były one niebezpieczne. Strach staje się fobią, jeśli jest on nieproporcjonalny do zagrożenia, trwa dłużej niż sześć miesięcy i ma znaczący wpływ na codzienne życie.

***„Wyjście z domu jest wyzwaniem, ponieważ boję się, że wpadnę w panikę i czuję się, że jestem obserwowana lub oceniana”.***





## Depresja

Depresja to uczucie obniżonego nastroju, które utrzymuje się przez długi czas i wpływa na codzienne życie. Może ona sprawić, że będziesz mieć poczucie beznadziejności, rozpaczy, winy, braku wartości, braku motywacji i wyczerpania. Może wpływać na poczucie własnej wartości, sen, apetyt, popęd płciowy i zdrowie fizyczne.

W najłagodniejszej postaci depresja nie przeszkadza w prowadzeniu normalnego życia, ale sprawia, że wszystko staje się trudniejsze i wydaje się mniej interesujące. W najcięższych przypadkach depresja może prowadzić do samobójstwa i zagrażać życiu.

Istnieją również pewne częste specyficzne formy depresji, takie jak:

- **Depresja okotoporodowa** – depresja, która pojawia się w czasie ciąży (depresja przedporodowa) lub do dwóch lat po porodzie (depresja poporodowa).
- **Choroba afektywna sezonowa (ang. seasonal affective disorder, SAD)** – depresja, która występuje w określonej porze roku (zwykle zimą).

## Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne (ang. obsessive-compulsive disorder, OCD)

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne to rodzaj zaburzenia lękowego. Termin ten jest często nadużywany w codziennych rozmowach – na przykład można usłyszeć, że ludzie mówią, że ktoś „jest trochę obsesyjny” lub „ma nerwicę natręctw”, jeśli lubi, gdy wszystko jest schludne i uporządkowane. Jednak w rzeczywistości to zaburzenie jest o wiele bardziej złożone i poważne.

Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne mają dwie główne składowe:

- **Obsesje** – niepożądane myśli, obrazy, pragnienia, zmartwienia lub wątpliwości, które stale pojawiają się w umyśle.
- **Kompulsywnie wykonywane czynności** – czynności, które czujesz, że musisz wykonać, aby zmniejszyć lęk spowodowany obsesją. Proces powtarzania tych kompulsywnie wykonywanych czynności jest często przygnębiający, a odczuwana ulga zwykle nie trwa długo.





**„Najtrudniejszą rzeczą do wyjaśnienia jest gonitwa myśli, kiedy mam stany maniakalne. To tak, jakbym miał cztery mózgi i wszystkie pracowały na najwyższych obrotach... to może być przerażające, ale jednocześnie euforyczne”.**

## **Choroba afektywna dwubiegunowa**

Choroba afektywna dwubiegunowa (kiedyś nazywana depresją maniackalną) wpływa głównie na nastrój. W przypadku takiej diagnozy prawdopodobnie będziesz mieć chwile, kiedy doświadczysz:

- epizodów maniakalnych lub hipomaniakalnych (uczucie pobudzenia)
- epizodów depresyjnych (uczucie przygnębienia)
- potencjalnie objawów psychotycznych (dowiedz się więcej o [psychozie](#))

Każdy człowiek miewa wahania nastroju, ale w chorobie dwubiegunowej zmiany te mogą być bardzo niepokojące i mieć poważny wpływ na Twoje życie. Możesz mieć wrażenie, że Twoje nastroje pobudzenia i przygnębienia są ekstremalne, a wahania nastroju są przytłaczające. Pomiędzy nimi mogą występować stabilne okresy, kiedy doświadczasz mniej objawów.

## **Schizofrenia**

Poglądy na schizofrenię zmieniały się na przestrzeni lat. Wiele osób poddaje w wątpliwość, czy jest to rzeczywiście odrębna choroba, czy też kilka różnych stanów, które się na siebie nakładają. Ale nadal możesz mieć postawioną taką diagnozę, jeśli doświadczasz objawów, takich jak:

- psychoza (dowiedz się więcej o [psychozie](#))
- dezorganizacja myślenia i mowy
- poczucie oderwania od własnych uczuć
- trudności z koncentracją
- chęć unikania ludzi
- brak interesujących rzeczy
- brak chęci dbania o siebie

Ponieważ eksperci z dziedziny psychiatrii nie są zgodni co do tego, czym jest schizofrenia, niektórzy twierdzą, że termin ten nie powinien być w ogóle używany. Inni uważają, że nazwa choroby nie ma znaczenia i wolą po prostu skupić się na pomocy w radzeniu sobie z objawami i spełnianiu indywidualnych potrzeb pacjenta.

## Zaburzenia osobowości

Zaburzenia osobowości to rodzaj problemu ze zdrowiem psychicznym, w którym Twoje postawy, przekonania i zachowania powodują długotrwałe problemy w życiu. Jeśli w Twoim przypadku postawiono taką diagnozę, nie oznacza to, że zasadniczo różnisz się od innych ludzi – jednak możesz regularnie doświadczać trudności z myśleniem o sobie i innych oraz bardzo trudno jest Tobie to zmienić.

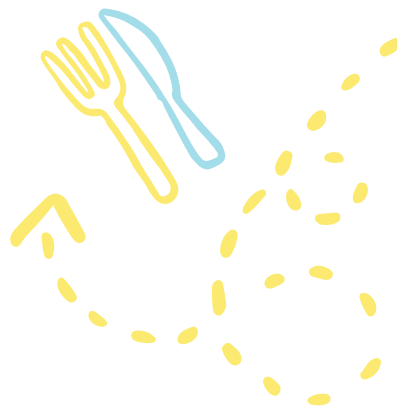
Istnieje kilka różnych kategorii i typów zaburzeń osobowości. Dwa najczęściej diagnozowane zaburzenia to osobowość chwiejna emocjonalnie typu borderline (ang. borderline personality disorder, BPD) oraz antyspołeczne zaburzenie osobowości (ang. antisocial personality disorder, ASPD). Jednak większość osób, u których zdiagnozowano konkretne zaburzenie osobowości, jednoznacznie i spójnie nie pasuje do żadnej pojedynczej kategorii.

Również termin „zaburzenie osobowości” może brzmieć bardzo krytycznie. Z tego powodu jest to szczególnie kontrowersyjna diagnoza. Niektórzy lekarze psychiatry nie zgadzają się na stosowanie tego terminu. Wiele osób, które zostały tak określone, uważa, że bardziej pomocne jest wyjaśnienie ich doświadczeń w inny sposób.

## Problemy z odżywianiem

[Problemy z odżywianiem](#) nie dotyczą tylko jedzenia. Mogą one dotyczyć trudnych i bolesnych uczuć, z którymi być może trudno Tobie się zmierzyć lub się z nimi uporać. Wiele osób uważa, że osoby mające problem z odżywianiem mają nadwagę lub niedowagę i posiadanie określonej wagi jest zawsze związane z konkretnym problemem z odżywianiem – jednak to mit. Problemy z odżywianiem mogą dotknąć każdego bez względu na wiek, płeć czy wagę.

Najczęstsze diagnozy związane z zaburzeniami odżywiania to anoreksja, bulimia i zaburzenie z napadami objadania się. Ale można też mieć bardzo trudną relację z jedzeniem i nie spełniać kryteriów żadnej konkretnej diagnozy. Może być tak samo trudno żyć z tym, jak ze zdiagnozowanym zaburzeniem odżywiania.



# JAKICH TRUDNYCH UCZUĆ I ZACHOWAŃ MOGĘ DOŚWIADCZAĆ?

*Ta część zawiera krótki przegląd niektórych trudnych uczuć i zachowań, które są często związane z problemami ze zdrowiem psychicznym.*

## Ataki paniki

Ataki paniki są rodzajem reakcji na strach. Są one wyolbrzymieniem normalnej reakcji organizmu na niebezpieczeństwo, stres lub rozemocjonowanie.

Podczas ataku paniki mogą bardzo szybko narastać objawy fizyczne, w tym:

- przyspieszone bicie serca lub bóle w klatce piersiowej
- pocenie się i mdłości (wymioty)
- uczucie omdlenia i trudności z oddychaniem
- drżenie kończyn lub uczucie, jakby nogi były z galarety
- uczucie braku poczucia własnego ciała

Łatwo pomylić je z objawami zawału serca lub innego poważnego problemu medycznego. Możesz odczuwać silny lęk, że tracisz kontrolę, zemdlejesz lub nawet umrzesz.

## Samookaleczenie

Samookaleczenie ma miejsce, kiedy ranisz siebie w reakcji na bardzo trudne uczucia, bolesne wspomnienia lub przytłaczające sytuacje i doświadczenia. Możesz nie wiedzieć, dlaczego się samookaleczasz, ale może to być sposób na wyrażenie uczuć, których nie potrafisz przekazać słowami lub o których nie potrafisz jasno myśleć.

Po samookaleczeniu możesz odczuwać krótkotrwałe poczucie ulgi, ale jest mało prawdopodobne, że przyczyna twojego niepokoju zniknęła. Samookaleczanie się może również wywołać bardzo trudne emocje i sprawić, że poczujesz się gorzej.

*„Psychoza sprawiła, że czułam się jak w krainie czarów. Nikt z mojej rodziny ani przyjaciół nie rozumiał, dlaczego... Słyszałam głos z nieba. Byłam zagubiona i samotna”.*

## Psychoza

Psychoza (zwana również doświadczeniem psychotycznym lub epizodem psychotycznym) to sytuacja, w której postrzegasz lub interpretujesz rzeczywistość w zupełnie inny sposób niż osoby z Twojego otoczenia.

Najczęstsze rodzaje psychozy to:

- halucynacje, takie jak słyszenie głosów lub wizje
- urojenia, takie jak paranoja

Psychoza wpływa na ludzi w różny sposób. Możesz doświadczyć jej raz, mieć krótkie epizody przez całe życie lub żyć z nią przez większość czasu. Można również mieć doświadczenie psychotyczne bez zdiagnozowanego konkretnego problemu ze zdrowiem psychicznym.

Niektórzy ludzie mają pozytywne doświadczenia związane z psychozą. Możesz uważać psychozę za zapewniającą pociechę, czuć, że pomaga Ci zrozumieć świat lub pobudza Twoją kreatywność.

## Myśli samobójcze

Wiele osób ma samobójcze myśli i uczucia w pewnym momencie swojego życia. Mogą one być bardzo nieprzyjemne, natrętne i przerażające, jednak myśli samobójcze nie muszą koniecznie oznaczać, że zamierzasz je zrealizować. Większość ludzi nie podejmuje prób odebrania sobie życia.

Jeśli jednak czujesz, że możliwe, że będziesz realizować myśli samobójcze i nie jesteś w stanie zapewnić sobie bezpieczeństwa, jest to sytuacja zagrożenia związana ze zdrowiem psychicznym. Ważne jest, aby traktować to tak samo poważnie, jak w przypadku jakiegokolwiek choroby fizycznej i pilnie szukać pomocy – na przykład dzwoniąc pod numer 999, udając się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E) lub dzwoniąc do organizacji Samaritans pod numer 116 123 (sprawdź [przydatne kontakty](#), aby uzyskać informacje o innych telefonach zaufania).



## CO POWODUJE PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

W tym rozdziale opisano niektóre z możliwych czynników wpływających na rozwój problemów ze zdrowiem psychicznym oraz odniesiono się do niektórych powszechnych błędnych przekonań.

Ważne jest, aby pamiętać, że tylko dlatego, że nie wiemy dokładnie, co powoduje, że ktoś doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, nie oznacza to, że jest to mniej poważna choroba niż jakakolwiek inna, mniej zasługująca na uznanie i leczenie lub łatwiejsza do wyleczenia.

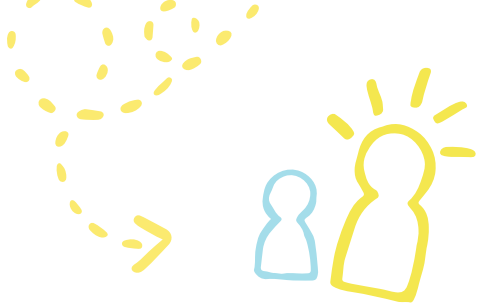
Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą mieć wiele różnych przyczyn. Prawdopodobnie w przypadku wielu osób mamy do czynienia ze skomplikowanym połączeniem kilku czynników – choć na różne osoby pewne rzeczy mogą wpływać silniej niż inne.

Chociaż czynniki związane ze stylem życia, takie jak praca, dieta, narkotyki i brak snu, mogą wpływać na zdrowie psychiczne, to w przypadku wystąpienia problemów ze zdrowiem psychicznym zazwyczaj występują również inne czynniki.

*„W moim przypadku to zaczęło się, kiedy zmarła moja matka. Borykałam się z trudnościami i zakopywałam sprawy głębiej, aż w końcu coś we mnie pękło”.*

Na przykład następujące czynniki mogą potencjalnie powodować okres słabego zdrowia psychicznego:

- maltretowanie, trauma lub zaniedbanie w dzieciństwie,
- przemoc domowa, zastraszanie lub inne formy znęcania się doświadczane jako osoba dorosła,
- izolacja społeczna lub samotność,
- doświadczanie dyskryminacji i stygmatyzacji,
- niekorzystna sytuacja społeczna, ubóstwo lub zadłużenie,
- bolesna strata (utrata bliskiej osoby),
- silny lub długotrwały stres,
- długotrwała choroba fizyczna,
- bezrobocie lub utrata pracy,
- bezdomność lub złe warunki mieszkaniowe,
- długotrwała opieka nad kimś,
- nadużywanie substancji psychoaktywnych i alkoholu,
- poważne traumatyczne przeżycia w dorosłym życiu, takie jak udział w działaniach wojennych, udział w poważnym incydencie, w którym obawiano się o swoje życie, lub bycie ofiarą brutalnego przestępstwa,
- przyczyny fizyczne – na przykład uraz głowy lub schorzenie neurologiczne, takie jak epilepsja, mogą mieć wpływ na zachowanie i nastrój. (Ważne jest, aby wykluczyć potencjalne przyczyny fizyczne przed podjęciem dalszego leczenia).



## Czy problemy ze zdrowiem psychicznym są dziedziczne?

Badania sugerują, że niektóre problemy ze zdrowiem psychicznym mogą być dziedziczne.

Na przykład jeśli ktoś ma rodzica chorego na [schizofrenię](#), jest bardziej prawdopodobne, że sam zachoruje na schizofrenię. Nikt jednak nie wie, czy wynika to z naszych genów, czy też z innych czynników, takich jak środowisko, w którym dorastamy, lub sposobów myślenia, radzenia sobie i zachowania, których możemy nauczyć się od naszych rodziców.

Chociaż na rozwój niektórych problemów ze zdrowiem psychicznym mogą mieć wpływ nasze geny, naukowcy nie znaleźli żadnych konkretnych genów, które na pewno powodują problemy ze zdrowiem psychicznym. Wiele osób, które doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym, nie ma rodziców, dzieci ani innych krewnych cierpiących na to samo schorzenie.

Ludzki mózg jest niezwykle skomplikowany. Niektóre badania sugerują, że problemy ze zdrowiem psychicznym mogą być związane z pewnymi zmianami poziomów określonych substancji chemicznych w mózgu (takich jak serotonina i dopamina), ale nikt tak naprawdę nie rozumie, jak i dlaczego tak się dzieje. Argumenty, że chemia mózgu danej osoby jest przyczyną problemów ze zdrowiem psychicznym, są bardzo słabe.

Ale nawet jeśli nie ma mocnych dowodów na to, że problemy ze zdrowiem psychicznym są spowodowane przez brak równowagi chemicznej w naszych mózgach, niektórzy ludzie nadal używają chemii mózgu celem wyjaśnienia.

Powody tego mogą być następujące:

- Niektóre leki psychiatryczne oddziałują na substancje chemiczne w mózgu i istnieje wiele dowodów na to, że leki mogą być skuteczne w leczeniu niektórych objawów problemów ze zdrowiem psychicznym (choć leki nie działają na każdego).
- Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą mieć bardzo osobisty charakter i być trudne do zrozumienia, dlatego pomysł, że może istnieć wyraźna fizyczna przyczyna trudnych myśli, uczuć i zachowań, może ułatwić otwarte mówienie o swoich doświadczeniach i zwrócić się o pomoc.

# JAK DIAGNOZUJE SIĘ PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM?

*W tej części znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania dotyczące uzyskania diagnozy.*

Aby zdiagnozować problem ze zdrowiem psychicznym, lekarze przyjrzą się:

- temu, czego doświadczasz (połączenia pewnych uczuć, zachowań i objawów fizycznych mogą sugerować różne diagnozy),
- temu, jak długo doświadczasz tych objawów,
- temu, jaki wpływ mają one na Twoje życie.

W tym celu mogą oni zadawać Tobie pytania dotyczące nastroju, myśli i zachowań – czasami za pomocą kwestionariuszy lub formularzy. Diagnoza zostanie postawiona na podstawie tego, co opisujesz. Na przykład, jeśli powiesz lekarzowi, że przez ponad dwa tygodnie odczuwasz obniżony nastrój, brak energii i zainteresowania zwykłymi czynnościami, może on zdiagnozować u Ciebie depresję. Jeśli objawy ulegają zmianie, z czasem mogą być postawione różne diagnozy.

Diagnoza nie musi oznaczać, że w tej chwili źle się czujesz.

Możesz mieć zdiagnozowany problem ze zdrowiem psychicznym, ale w danej chwili sobie z nim radzić i dobrze funkcjonować w pracy oraz w domu. Możesz też nie mieć postawionej konkretnej diagnozy, ale nadal zmagać się z problemami.







## Kto może mnie zdiagnozować?

W przypadku najczęstszych problemów, takich jak depresja czy stany lękowe, [lekarz pierwszego kontaktu \(GP\)](#) może być w stanie postawić diagnozę po jednej lub dwóch wizytach. W przypadku mniej powszechnych problemów konieczna będzie wizyta u specjalisty z zakresu zdrowia psychicznego (np. psychiatry), który przed postawieniem diagnozy może chcieć się z Tobą spotykać przez dłuższy czas.

***„Postawienie diagnozy dało mi coś, nad czym mogłem pracować i pomogło znaleźć słowa, by opisać to, co się działo”.***



## Co, jeśli diagnoza nie będzie dla mnie pomocna?

Postawienie diagnozy może być pozytywnym doświadczeniem. Możesz poczuć ulgę, że jesteś w stanie określić, co Ci dolega, a to może pomóc Tobie i Twojemu lekarzowi omówić, jaki rodzaj leczenia będzie dla Ciebie najlepszy.

Jednak wiele osób, w tym niektórzy lekarze i psychiatry, uważają, że medyczny model diagnozy i leczenia nie jest wystarczający. Na przykład możesz mieć poczucie, że diagnoza, którą postawiono w Twoim przypadku, nie pasuje w pełni do Twoich doświadczeń albo że jest uproszczona i Cię szufladkuje.

Inne czynniki – takie jak pochodzenie, styl życia i inne okoliczności osobiste – mogą być równie ważne w zrozumieniu tego, co przeżywasz, oraz w ustaleniu, jak najlepiej pomóc Tobie poczuć się lepiej.

Diagnoza nie musi kształtować całego Twojego życia, a może stać się stosunkowo niewielką częścią Twojej tożsamości.



***„Postawienie diagnozy  
dało mi coś, nad czym  
mogłem pracować  
i pomogło znaleźć  
słowa, by opisać to,  
co się działo”.***



# CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY SAMODZIELNIE SOBIE POMÓC?



Techniki dbania o siebie i ogólne zmiany stylu życia mogą pomóc w radzeniu sobie z objawami wielu problemów ze zdrowiem psychicznym. Mogą one również pomóc w zapobieganiu rozwojowi niektórych problemów lub ich pogorszeniu się.

W tym rozdziale znajdziesz kilka pomysłów dotyczących tego, jak możesz o siebie zadbać. Aktywności te mogą być szczególnie cenne, jeśli nie chcesz wypróbować leków lub terapii poprzez rozmowę, albo musisz długo czekać na leczenie w ramach NHS.

Jeśli te strategie sprawdzą się w Twoim przypadku, może się okazać, że nie będziesz potrzebować żadnego formalnego leczenia. Należy jednak pamiętać, że jest mało prawdopodobne, aby istniało jakieś natychmiastowe rozwiązanie. Powrót do dobrego zdrowia psychicznego prawdopodobnie będzie wymagał czasu, energii i pracy.

## Dbaj o swoje zdrowie psychiczne

- **Powiedz innym, co Tobie pomaga.** Jeśli niektóre metody leczenia pomogły w przeszłości, powiedz o tym lekarzowi. Poinformuj swoich przyjaciół i rodzinę, jak mogą Cię wesprzeć.
- **Rozpoznaj u siebie wczesne sygnały ostrzegawcze.** Staraj się zwracać uwagę na to, jak się czujesz, i obserwuj wszelkie oznaki wskazujące na możliwe problemy, aby jak najszybciej uzyskać pomoc.
- **Prowadź dzienniczek nastrojów.** Śledzenie swojego nastroju może pomóc w ustaleniu, co sprawia, że czujesz się lepiej lub gorzej. Możesz wtedy podjąć działania pozwalające uniknąć, zmienić lub przygotować się na trudne sytuacje. Możesz stworzyć swój własny dziennik nastrojów lub znaleźć go w Internecie.



## Uzyskaj wsparcie osób z podobnymi problemami

Kiedy doświadczasz problemów ze zdrowiem psychicznym, możesz mieć wrażenie, że nikt Cię nie rozumie. Program wsparcia osób z podobnymi problemami łączy ludzi, którzy mają podobne doświadczenia, by mogli wzajemnie sobie pomagać. Ten rodzaj wsparcia zapewnia wiele korzyści, takich jak:

- poczucie bycia osobą akceptowaną taką, jaką się jest
- zwiększenie pewności siebie
- poznawanie nowych ludzi i wykorzystywanie swoich doświadczeń w celu pomagania innym
- wyszukiwanie nowych informacji i miejsc, w których można uzyskać wsparcie
- stawianie czoła stygmatyzacji i dyskryminacji

## Znajdź czas na zajęcia terapeutyczne

Istnieją różne techniki i terapie, które możesz bezpiecznie stosować na własną rękę.

Na przykład:

- **Relaks** – być może już wiesz, co pomaga Ci się zrelaksować, np. kąpiel, słuchanie muzyki lub wyprowadzanie psa na spacer. Jeśli wiesz, że dana czynność pomaga Tobie się zrelaksować, upewnij się, aby przeznaczyć na nią czas.
- **Uważność** – uważność to technika terapeutyczna, która polega na byciu bardziej świadomym obecnej chwili. Ćwiczenie uważności może pomóc Tobie stać się osobą bardziej świadomą własnych nastrojów i reakcji, jednak nie dla każdej osoby jest to pomocne.
- **Kontakt z naturą** – przebywanie w otoczeniu zieleni, np. w parku lub poza miastem, jest szczególnie korzystne. Nawet jeśli nie masz ogrodu lub nie jesteś osobą zbyt mobilną, opieka nad roślinami lub zwierzętami w domu może pomóc Tobie czerpać pozytywną energię z natury.



## Skontaktuj się ze specjalistyczną organizacją

Jeśli masz konkretną diagnozę dotyczącą zdrowia psychicznego lub chcesz uzyskać pomoc dotyczącą konkretnego aspektu swojego życia, mogą być dostępne specjalistyczne organizacje charytatywne, które mogą zaoferować Tobie wsparcie.

## Dbaj o swoje życie towarzyskie

Poczucie więzi z innymi ludźmi jest ważne. Może pomóc Tobie poczuć się osobą wartościową i pewną siebie, a także zyskać inną perspektywę na sprawy. Jeśli możesz, spróbuj spędzić trochę czasu na kontaktach z przyjaciółmi i rodziną – nawet wiadomość SMS lub rozmowa telefoniczna może zrobić różnicę.

Jeśli nie masz wokół siebie wspierających przyjaciół lub rodziny i czujesz się osobą odizolowaną, istnieją inne możliwości nawiązania kontaktów. Na przykład można chodzić na imprezy organizowane przez daną społeczność, gdzie ludzie mogą mieć wspólne zainteresowania lub podobne doświadczenia, bądź dołączyć do grupy, takiej jak lokalny klub książki lub drużyna sportowa.

## Dbaj o swoje zdrowie fizyczne

Podjęcie działań w celu zadbania o swoje zdrowie fizyczne może również pomóc dbać o zdrowie psychiczne.

- **Dbaj o odpowiednią ilość snu.** Odpoczywaj, kiedy możesz. Dzięki temu będziesz mieć energię, by poradzić sobie z trudnymi uczuciami i doświadczeniami.
- **Unikaj rekreacyjnego zażywania narkotyków i spożywania alkoholu.** Chociaż możesz mieć ochotę sięgnąć po narkotyki lub alkohol, aby poradzić sobie z trudnymi uczuciami, na dłuższą metę mogą one sprawić, że poczujesz się znacznie gorzej.
- **Znajdź czas na higienę osobistą.** Kiedy doświadczasz problemów ze zdrowiem psychicznym, łatwo jest przestać traktować higienę osobistą jako priorytet. Jednak drobne codzienne czynności, takie jak branie prysznica i porządne ubieranie się, mogą mieć duży wpływ na to, jak się czujesz.
- **Odżywiaj się zdrowo.** To, co jesz i kiedy jesz, może mieć ogromny wpływ na Twoje samopoczucie.
- **Dbaj o aktywność fizyczną.** Regularne ćwiczenia nie muszą być bardzo forsowne czy wyczynowe, aby były skuteczne – na początek można spróbować lekkich ćwiczeń, takich jak krótki spacer, joga lub pływanie. Ważne jest, aby wybrać coś, co lubisz robić, co zwiększa prawdopodobieństwo, że będziesz taką aktywność kontynuować.

# JAKIE LECZENIE JEST DOSTĘPNE?

Dwie najczęstsze formy leczenia oferowane w ramach NHS to terapia poprzez rozmowę i leki psychotropowe, choć istnieją różne alternatywne metody leczenia, które można również wypróbować. W tym rozdziale przedstawiono ogólny przegląd.

*„Rozmowa z psychologiem lub terapeutą naprawdę pomaga mi spojrzeć na sprawy w bardziej racjonalny sposób i połączyć rzeczywistość z tym, co mam w głowie”.*

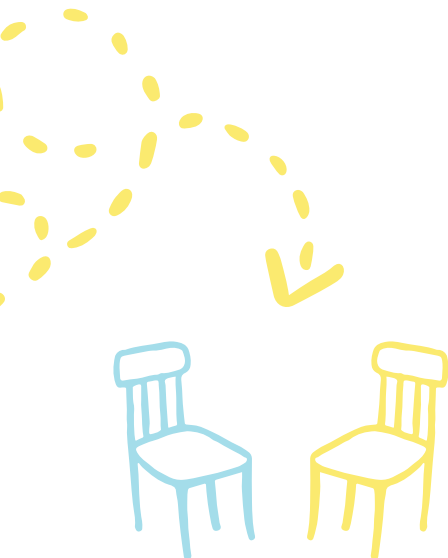
## Terapia przez rozmowę

Terapia przez rozmowę zapewnia możliwość regularnego uczestniczenia w rozmowach o swoich myślach i doświadczeniach oraz zgłębiania trudnych uczuć z wykwalifikowanym specjalistą. Terapia może Tobie pomóc w:

- radzeniu sobie z konkretnym problemem
- radzeniu sobie z przykrymi wspomnieniami lub doświadczeniami
- poprawieniu Twoich relacji z innymi osobami
- rozwijaniu bardziej pomocnych sposobów codziennego życia

Terapia przez rozmowę może być określana innymi terminami, w tym jako pomoc psychologiczna, psychoterapia lub terapia psychologiczna. Wszystkie te terminy są używane do opisanie tej samej ogólnej metody leczenia.

Najczęstszym rodzajem terapii przez rozmowę dostępnej w ramach NHS jest terapia poznawczo-behawioralna (ang. cognitive behavioural therapy, CBT), ale istnieje wiele innych. Ważne jest, aby znaleźć sposób terapii i terapeuta, z którym czujesz się komfortowo. Lista oczekujących na terapię w ramach NHS może być długa, dlatego niektórzy decydują się na terapię w sektorze prywatnym – nie jest to jednak opcja dla wszystkich, ponieważ zazwyczaj wiąże się z koniecznością uiszczenia opłaty.





Usługi pomocy psychologicznej i terapii wymienione na [stronie 34](#) mogą pomóc Tobie znaleźć odpowiednią placówkę.

## Czym jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT)?

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) jest stosunkowo krótkofalową metodą leczenia, której celem jest zidentyfikowanie powiązań pomiędzy myślami, uczuciami i zachowaniami pacjenta oraz pomoc w rozwinięciu praktycznych umiejętności radzenia sobie z negatywnymi wzorcami, które mogą być przyczyną trudności.

Dowody wskazują, że terapia poznawczo-behawioralna (CBT) może być skuteczną metodą leczenia szeregu problemów ze zdrowiem psychicznym. Choć wiele osób może odnieść korzyści z terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), nie dla wszystkich jest ona pomocna. Może się okazać, że po prostu nie pasuje do Ciebie lub nie spełnia Twoich potrzeb.

## Wytyczne SIGN

[Scottish Intercollegiate Guidelines Network \(SIGN\)](#) jest organizacją, która opracowuje oficjalne wytyczne kliniczne dotyczące najlepszych praktyk w opiece zdrowotnej w Szkocji.

Każde leczenie zaproponowane przez lekarza powinno być zgodne z zaleceniami SIGN dotyczącymi Twojej diagnozy. Te wytyczne opierają się na opublikowanych dowodach, opiniach ekspertów i rzeczywistych doświadczeniach życiowych.

## Leki

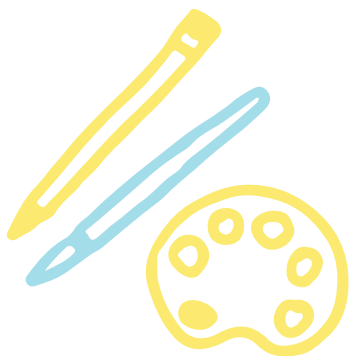
W zależności od diagnozy i historii medycznej lekarz może zaproponować przepisanie leków psychotropowych. Możliwe środki to:

- **Leki przeciwdepresyjne** – przepisywane głównie na depresję, ale czasami także w przypadku stanów lękowych, zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych (OCD) i problemów z odżywianiem.
- **Tabletki nasenne i łagodne środki uspokajające** – mogą pomóc zasnąć, jeśli masz poważne problemy ze snem, lub się uspokoić, jeśli doświadczasz silnego lęku.
- **Leki przeciwpsychotyczne** – mogą zmniejszyć niepokojące objawy psychozy i schizofrenii. Mogą również czasami pomagać w kontrolowaniu silnego lęku oraz epizodów manii lub hipomanii (uczucia pobudzenia).
- **Leki stabilizujące zaburzenia nastroju (w tym lit)** – mogą pomóc w ustabilizowaniu nastroju w przypadku jego skrajnych wahań, na przykład w przypadku rozpoznania choroby dwubiegunowej. Są one również czasami przepisywane w przypadku ciężkiej depresji.

Leki nie mogą wyleczyć problemów ze zdrowiem psychicznym, ale mogą złagodzić wiele objawów i pomóc w radzeniu sobie w pracy i w domu, co wielu ludzi uważa za pomocne.

Jednak leki mogą czasami powodować nieprzyjemne skutki uboczne, które mogą sprawić, że poczujesz się gorzej, a nie lepiej. Mogą też być trudne do odstawienia lub szkodliwe w przypadku zażycia zbyt dużej dawki. Warto mieć na uwadze fakt, że leki nie działają w ten sam sposób na każdą osobę. Jeśli nie odpowiada Tobie przepisany lek, lekarz może polecić inny do wypróbowania.

Przed przepisaniem jakiegokolwiek leku lekarz powinien dokładnie wyjaśnić, do czego on służy oraz przedstawić wszelkie możliwe zagrożenia i korzyści, aby pacjent mógł podjąć świadomą decyzję, czy chce go przyjmować, czy nie.



## Terapie artystyczne i twórcze

Terapie artystyczne i twórcze to sposób wykorzystania sztuki (muzyki, malarstwa, tańca lub teatru) do wyrażenia i zrozumienia siebie w środowisku terapeutycznym przy udziale wykwalifikowanego terapeuty. Może to być szczególnie pomocne, jeśli trudno jest Tobie mówić o swoich problemach i samopoczuciu.

## Terapie wspomagające i alternatywne

Niektórzy uważają terapie wspomagające i alternatywne za pomocne w radzeniu sobie ze stresem i innymi typowymi objawami problemów ze zdrowiem psychicznym. Może to być joga, medytacja, aromaterapia, hipnoterapia, leki ziołowe i akupunktura.

Dowody kliniczne dotyczące tych metod nie są tak mocne, jak w przypadku innych metod leczenia, ale może się okazać, że w Twoim przypadku będą one skuteczne.





***„Rozmowa z psychologiem lub terapeutą naprawdę pomaga mi spojrzeć na sprawy w bardziej racjonalny sposób i połączyć rzeczywistość z tym, co mam w głowie”.***



# JAKIE WSPARCIE JEST DOSTĘPNE?

Jeśli Twoje problemy ze zdrowiem psychicznym są poważne lub trwają przez dłuższy czas, albo leczenie zaproponowane przez lekarza nie przynosi oczekiwanych rezultatów, może on skierować Ciebie do skorzystania ze specjalistycznych usług dotyczących zdrowia psychicznego. W tym rozdziale znajduje się krótki przegląd różnych usług, których celem jest wspieranie Ciebie w lokalnej społeczności i w czasie kryzysu.

## Interwencja w razie kryzysu

W niektórych rejonach istnieje możliwość uzyskania dostępu do zespołu ds. rozwiązywania sytuacji kryzysowych i leczenia domowego (CRHT), często nazywanego po prostu „zespołem kryzysowym”. Zespoły te mogą wspierać Ciebie podczas przechodzenia kryzysu w domu.

Jeśli nie masz dostępu do lokalnych służb kryzysowych, możesz:

- umówić się na pilną wizytę ze swoim lekarzem
- zadzwonić pod numer telefonu zaufania (szczegóły znajdziesz w rozdziale [Przydatne kontakty](#))
- udać się do szpitalnego oddziału ratunkowego (A&E) w lokalnym szpitalu lub zadzwonić pod numer 999, jeśli istnieje bezpośrednie zagrożenie.

## Zespoły leczenia środowiskowego (ang. community mental health teams, CMHT)

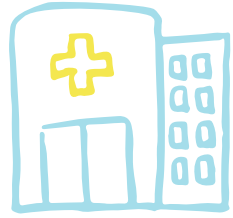
Zespoły CMHT wspierają osoby z problemami ze zdrowiem psychicznym żyjące w lokalnej społeczności, a także ich opiekunów. W skład zespołu może wchodzić środowiskowa pielęgniarka ds. zdrowia psychicznego (CPN), psycholog, terapeuta zajęciowy, psycholog i pracownik wsparcia środowiskowego, a także pracownik opieki społecznej.

Często jeden z członków zespołu zostanie wyznaczony na koordynatora opieki, który będzie utrzymywał z Tobą regularny kontakt i pomagał w planowaniu opieki.

## Opieka społeczna (lub środowiskowa)

Opieka społeczna obejmuje wszelką opiekę lub wsparcie, którego potrzebujesz, aby wykonywać codzienne czynności, które sprawiają Tobie trudność. Może być pomocna w zarządzaniu pieniędzmi lub w poprawie relacji z innymi osobami, transporcie na spotkania lub terapie, lub pomagać w składaniu wniosków o zasiłki i mieszkanie.

Możesz poprosić swojego lekarza lub zespół leczenia środowiskowego (CMHT) o skierowanie Cię do opieki społecznej, lub możesz skontaktować się bezpośrednio z władzami lokalnymi i poprosić o ocenę potrzeb (dane znajdziesz na stronie internetowej pod adresem [gov.uk/find-local-council](http://gov.uk/find-local-council)).



## **„Mój zespół kryzysowy towarzyszył mi trzykrotnie przez dwa miesiące za każdym razem, czasami odwiedzając mnie dwa razy dziennie, dzięki czemu nie musiałem trafić do szpitala”.**

### **Dom opieki**

Jeśli nie jesteś w stanie samodzielnie poradzić sobie w domu, istnieją inne możliwości zakwaterowania. Możesz być w stanie uzyskać dostęp do:

- **Schronisk** – oferujących krótkoterminowe zakwaterowanie, z nadzorem, aby pomóc Tobie do czasu, aż będziesz w stanie żyć bardziej niezależnie.
- **Ośrodków opieki stacjonarnej** – oferujących znacznie wyższy poziom wsparcia dla osób z poważnymi problemami psychicznymi.
- **Spółeczności terapeutycznych** – oferujących krótkie pobyty z terapią grupową lub indywidualną w ramach programu rehabilitacyjnego.
- **Programów mieszkalnictwa wspomagane** – oferujących pomoc w samodzielnym życiu, w umeblowanym mieszkaniu, przy wsparciu pracownika udzielającego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, jeśli potrzebujesz dodatkowej pomocy.

### **Leczenie szpitalne**

Usługi szpitalne dla pacjentów hospitalizowanych wspierają osoby z poważnymi problemami ze zdrowiem psychicznym lub osoby, które przechodzą kryzys. Większość przyjęć do szpitala ma charakter dobrowolny, ale jeśli ktoś zostanie oceniony jako osoba, która może wyrządzić krzywdę sobie lub innym, może zostać zatrzymana na mocy szkockiej Ustawy o zdrowiu psychicznym z 2015 r. Taka sytuacja jest często nazywana umieszczeniem w szpitalu psychiatrycznym.

Długość pobytu w szpitalu zależy od konkretnej sytuacji. Leczenie w szpitalu może oznaczać szybszy dostęp do leczenia, całodobową pomoc i bezpieczeństwo w razie kryzysu. Dla niektórych osób pobyt w szpitalu jest pozytywnym doświadczeniem, podczas gdy inni uważają go za nieprzyjemny, ponieważ są daleko od swojej sieci wsparcia, w nieznanym miejscu lub przebywają tam wbrew własnej woli.

## CZY WYZDROWIEJĘ?

Wyleczenie się z problemów ze zdrowiem psychicznym jest możliwe i wielu osobom to się udaje – zwłaszcza po uzyskaniu pomocy.

Objawy mogą powracać od czasu do czasu, ale jeśli odkryjesz, jakie techniki dbania o siebie i leczenie działają najlepiej w Twoim przypadku, będziesz mieć większą pewność, że sobie z nimi poradzisz.

Jeśli doświadczasz poważniejszych problemów ze zdrowiem psychicznym, nadal możliwe jest znalezienie sposobów radzenia sobie z objawami.

Dla wielu osób powrót do zdrowia nie musi oznaczać powrotu do wcześniejszego sposobu życia, ale nauczenie się nowych sposobów na życie w sposób, w jaki chce się żyć, a także uzyskanie kontroli nad obszarami życia, które wcześniej mogły wydawać się poza kontrolą.

Należy jednak pamiętać, że powrót do zdrowia jest niczym podróż i nie zawsze będzie on prosty. Może się okazać, że bardziej pomocne będzie skupienie się na lepszym poznaniu siebie i wypracowaniu sposobów radzenia sobie z problemami niż próby pozbycia się każdego objawu problemu ze zdrowiem psychicznym.

To, co oznacza dla Ciebie wyzdrowienie, będzie kwestią osobistą, jednak dla większości ludzi najważniejsze jest znalezienie sposobu na prowadzenie takiego życia, jakiego pragniesz.

**„Z biegiem czasu uczysz się sobie radzić... Od 15 lat zmagam się z moim problemem ze zdrowiem psychicznym, ale każdego roku wydaje mi się, że jestem coraz silniejszy i lepiej sobie z nim radzę”.**

# JAK MOGĘ SOBIE PORADZIĆ Z PIĘTNEM?

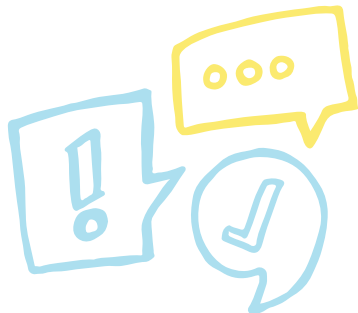
Niestety, nie wszyscy rozumieją problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Niektórzy ludzie mogą mieć błędne wyobrażenia o tym, co oznaczają pewne diagnozy.

Mogą również używać języka, który uważasz za pogardliwy, obraźliwy lub raniący. Może to być bardzo przykre – zwłaszcza jeśli ktoś, kto tak uważa, jest członkiem rodziny, Twoim współpracownikiem lub pracownikiem służby zdrowia.

Ale ważne jest, aby pamiętać, że nie musisz liczyć tylko na siebie oraz znosić tego, że ludzie źle Ciebie traktują.

## Oto kilka opcji, które możesz rozważyć:

- Pokaż ludziom wiarygodne informacje (takie jak ta broszura lub informacje na stronie internetowej SAMH), aby pomóc im lepiej zrozumieć, co naprawdę oznacza Twoja diagnoza.
- Bardziej zaangażuj się w swoje leczenie. Samodzielnie poszukaj informacji, zadawaj pytania i w miarę możliwości uzyskaj pomoc od przyjaciół i rodziny.
- Skontaktuj się z adwokatem. Jeśli masz trudności z uzyskaniem pomocy, na którą zasługujesz, rozważ skontaktowanie się z adwokatem, który pomoże Tobie sprawić, by Twój głos został usłyszany. Organizacje wymienione w rozdziale [Przydatne kontakty](#) mogą pomóc Tobie w znalezieniu lokalnego biura adwokackiego.
- Poznaj swoje prawa. Odwiedź stronę [samh.org.uk/about-mental-health/know-your-rights](http://samh.org.uk/about-mental-health/know-your-rights), aby uzyskać informacje na temat praw przysługujących Tobie w Szkocji.



# JAK MOGĄ POMÓC PRZYJACIELE I RODZINA?

Gdy ktoś, na kim ci zależy, źle się czuje, może to być bardzo trudne. Jednak nie musisz być ekspertem w dziedzinie zdrowia psychicznego, aby zaoferować wsparcie. Drobne, codzienne działania mogą robić wielką różnicę. Ta część jest przeznaczona dla przyjaciół i rodziny, którzy chcieliby wesprzeć osobę doświadczającą problemów ze zdrowiem psychicznym.

## Okaż wsparcie

Jeśli znasz kogoś, kto jest chory, nie bój się zapytać, jak się czuje.

Może będzie chciał o tym rozmawiać, a może nie. Ale ważne jest, aby ta osoba wiedziała, że nie musi unikać tego tematu w rozmowie z Tobą. Wspólne spędzanie czasu daje tej osobie znać, że się o nią troszczysz i może pomóc Tobie zrozumieć, przez co ona przechodzi.

## Zapytaj, jak możesz pomóc

Każda osoba będzie potrzebowała wsparcia w różnych momentach i innego typu pomocy, więc zapytaj, jak możesz pomóc. Przydatna może być pomoc w kontrolowaniu przyjmowania leków lub wsparcie podczas wizyty u lekarza. Jeżeli Twój przyjaciel chce więcej ćwiczyć, możecie to robić wspólnie, lub jeśli Twój partner odczuwa skutki braku snu, możesz pomóc mu w osiągnięciu regularnego rytmu snu.

## Miej otwarty umysł

Zwroty typu „rozchmurz się” czy „weź się w garść” na pewno nie pomagają. Słuchaj i postaraj się nie oceniać. Osoba doświadczająca problemów ze zdrowiem psychicznym często wie najlepiej, co jest dla niej pomocne.

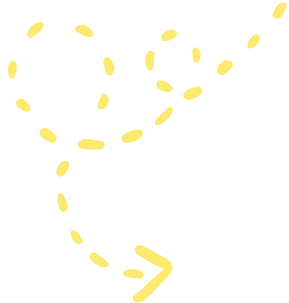
## Nie mów wyłącznie o zdrowiu psychicznym

Pamiętaj, że problem ze zdrowiem psychicznym jest tylko jednym z aspektów życia Twojego przyjaciela lub członka rodziny. Większość ludzi nie chce być definiowana przez swoje problemy ze zdrowiem psychicznym, więc rozmawiajcie o rzeczach, o których zawsze razem rozmawialiście.

## Okaż zaufanie i szacunek

Zaufanie i szacunek między Tobą a Twoim przyjacielem lub członkiem rodziny są bardzo ważne – pomagają odbudować i utrzymać poczucie własnej wartości, które problem ze zdrowiem psychicznym może poważnie naruszyć.

Może to również pomóc w lepszym radzeniu sobie z problemami, jeśli widzisz, że Twoje wsparcie ma pozytywny wpływ na osobę, którą się opiekujesz.



## Dbaj o siebie

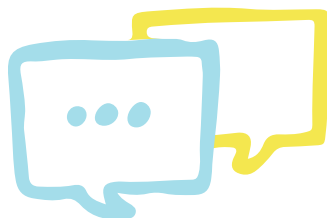
Wspieranie kogoś innego może czasami być stresujące. Dbanie o własne samopoczucie może sprawić, że będziesz mieć energię, czas i dystans, których potrzebujesz, aby móc pomagać. Na przykład:

- **Wyznacz granice i nie bierz na siebie zbyt wiele.** Jeśli będziesz się źle czuć, nie będziesz w stanie zaoferować tyle wsparcia.
- **Jeśli możesz, podziel się swoją rolą opiekuna z innymi osobami.** Często łatwiej jest pomagać komuś, jeśli nie robi się tego w pojedynkę.
- **Porozmawiaj z kimś o tym, jak się czujesz.** Warto zachować ostrożność, jeśli chodzi o ilość informacji, którymi dzielimy się na temat osoby, którą się opiekujemy, jednak rozmowa o własnych uczuciach z kimś zaufanym może pomóc również Tobie.

## Uzyskaj pomoc

Możesz być osobą uprawnioną do otrzymania pomocy socjalnej od władz lokalnych, która pomoże Tobie w opiece nad przyjacielem lub członkiem rodziny. Możesz skontaktować się z nimi bezpośrednio i poprosić o ocenę opiekunów (dowiedz się więcej na temat [opieki społecznej](#)).

Organizacja charytatywna Carers Scotland zapewnia więcej informacji i pomoc dla opiekunów (zapoznaj się z częścią zawierającą [prywatne kontakty](#)).



**„Czasami potrzebujesz tylko uścisku i aby ktoś Ci powiedział, że Ci się uda”.**

# PRZYDATNE KONTAKTY



## SERWIS INFORMACYJNY ← SAMH

@ [samh.org.uk/info](https://samh.org.uk/info)

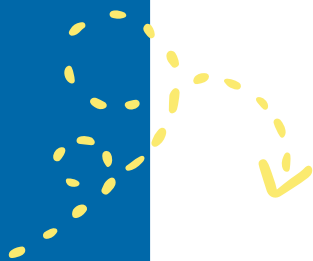
📞 0344 8000 550

💻 [info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)

Jeśli potrzebujesz szczegółowych informacji, masz pytania lub szukasz pomocy, SAMH może Tobie pomóc. Serwis informacyjny SAMH dostarcza informacji i wskazówek dotyczących lepszego zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia przez telefon, za pośrednictwem poczty elektronicznej oraz przez Internet.

Serwis informacyjny SAMH jest czynny od godziny 9:00 do 18:00 od poniedziałku do piątku, z wyłączeniem dni ustawowo wolnych od pracy.





## Kto jeszcze może pomóc?

W tej części znajdują się dane organizacji lub usług wsparcia, które mogą okazać się przydatne.

Organizacja SAMH nie udziela poparcia żadnym konkretnym organizacjom udzielającym pomocy, również tym wymienionym na tej stronie. Niniejsza lista nie jest wyczerpująca. Być może uda się Tobie znaleźć inne organizacje udzielające pomocy w Twojej okolicy.

### Be Mindful

---

 [bemindful.co.uk](http://bemindful.co.uk)

Informacje na temat uważności oraz szczegóły dotyczące lokalnych kursów i terapeutów zajmujących się tą kwestią.

### Breathing Space

---

 [breathingspace.scot](http://breathingspace.scot)

 0800 83 85 87

Poufna linia telefoniczna poza godzinami pracy dla osób doświadczających obniżonego nastroju, lęku lub depresji.

### British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP)

---

 [bacp.co.uk](http://bacp.co.uk)

 01455 883 300

Informacje o konsultacjach psychologicznych i psychoterapii oraz dane lokalnych terapeutów.

### Campaign Against Living Miserably (CALM)

---

 [thecalmzone.net](http://thecalmzone.net)

 0800 58 58 58

Oferuje usługi słuchania, informacje i pomoc dla osób mających myśli samobójcze.

### **Carers Trust Scotland**

---

 [carersuk.org/scotland](https://carersuk.org/scotland)

 0808 808 7777

Informacje i pomoc dla każdej osoby, która jest stałym opiekunem innej osoby.

### **COSCA (Counselling and Psychotherapy in Scotland)**

---

 [cosca.org.uk](https://cosca.org.uk)

 01786 475 140

Pozwala znaleźć psychologa lub psychoterapeutę.

### **Cruse Bereavement Care Scotland**

---

 [crusescotland.org.uk](https://crusescotland.org.uk)

 0845 600 2227

Pomoc dla wszystkich, których dotknęła śmierć kogoś bliskiego.

### **Disability Rights UK**

---


 [disabilityrightsuk.org](https://disabilityrightsuk.org)

Informacje i pomoc dla osób z niepełnosprawnością, w tym dane kontaktowe lokalnych grup osób niepełnosprawnych.

### **Give Us A Shout**

---

 [giveusashout.org](https://giveusashout.org)

 85258 (tylko wiadomości SMS)  
całodobowa SMS-owa linia kryzysowa.

### **Hearing Voices Network**

---

 [hearing-voices.org/area/scotland](https://hearing-voices.org/area/scotland)

Informacje i wsparcie dla osób, które słyszą głosy, oraz lokalne grupy wsparcia.

### **Mental Welfare Commission Scotland**

---

 [mwscot.org.uk](https://mwscot.org.uk)

 0800 389 6809

Linia dla użytkowników z organizacji udzielających pomocy i opiekunów.

Oferuje porady i wskazówki dotyczące opieki i leczenia w zakresie zdrowia psychicznego.

### **Money Advice Scotland**

---

 [moneyadvicescotland.org.uk](https://moneyadvicescotland.org.uk)

 0800 731 4722

Oferuje poufne porady dotyczące zadłużenia.

### **NHS Choices**

---

 [nhs.uk](https://nhs.uk)

Dostarcza informacji na szeroki zakres tematów związanych ze zdrowiem i opieką socjalną. Pomaga znaleźć usługi NHS w Twojej okolicy.

### **PAPYRUS**

---

 [papyrus-uk.org](https://papyrus-uk.org)

 0800 068 41 41

Prowadzi infolinię dla osób poniżej 35 roku życia, które mają myśli samobójcze.

## Samaritans

---

- 📄 [samaritans.org](http://samaritans.org)
- 📞 116 123 (bezpłatna infolinia)
- @ [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)
- ✉️ Adres zwolniony z opłaty pocztowej:  
RSRB-KKBY-CYJK, Chris,  
PO Box 90 90, Stirling, FK8 2SA

Bezpłatny, całodobowy telefon zaufania dla wszystkich, którzy zmagają się z problemami.

## Sane

---

- 📄 [sane.org.uk](http://sane.org.uk)
- 📞 0300 304 7000

Pomoc i informacje dotyczące problemów ze zdrowiem psychicznym.

## Scottish Independent Advocacy Alliance (SIAA)

---

- 📄 [www.siaa.org.uk](http://www.siaa.org.uk)

Informacje na temat usług adwokackich w całej Szkocji.

## See Me

---

- 📄 [seemescotland.org](http://seemescotland.org)

Krajowy program zwalczania stygmatyzacji i dyskryminacji w odniesieniu do zdrowia psychicznego.

## The Silver Line

---

- 📄 [thesilverline.org.uk](http://thesilverline.org.uk)
- 📞 08004 708 090  
(bezpłatna infolinia)

Zapewnia pomoc, informacje, porady oraz przyjaźń osobom starszym (powyżej 55 roku życia), które czują się samotne lub odizolowane.

## Survivors of Bereavement by Suicide

---

- 📄 [uksobs.org](http://uksobs.org)
- 📞 0300 111 5065

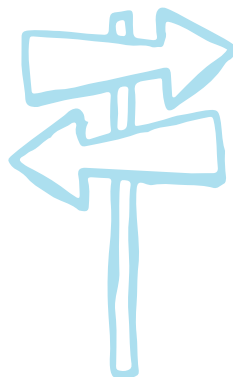
Zapewnia informacje i grupy wsparcia dla osób dorosłych, które straciły kogoś w wyniku samobójstwa.

## YoungMinds

---

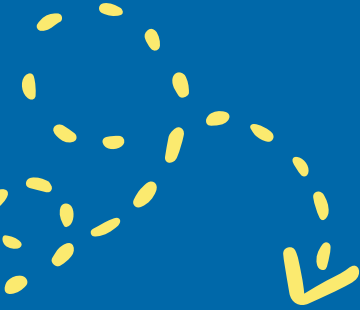
- 📞 0808 802 5544  
(infolinia dla rodziców)

Internet: [youngminds.org.uk](http://youngminds.org.uk) – informacje zarówno dla rodziców, jak i dla młodzieży.





for Scotland's mental health




SAMH jest szkocką organizacją charytatywną zajmującą się zdrowiem psychicznym i działającą na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia wszystkich ludzi. Naszym zadaniem jest zapewnianie pomocy, informacji i wsparcia osobom dotkniętym problemami ze zdrowiem psychicznym.

**[samh.org.uk](http://samh.org.uk)**

 **[@samhtweets](https://twitter.com/samhtweets)**

 **[facebook.com/SAMHmentalhealth](https://facebook.com/SAMHmentalhealth)**

 **[@samhscotland](https://www.instagram.com/samhscotland)**

 **0344 8000 550**

 **[info@samh.org.uk](mailto:info@samh.org.uk)**

© Mind. Niniejsza broszura została zaadaptowana przez SAMH na podstawie oryginalnej publikacji opracowanej przez Mind i opublikowanej pod adresem [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk).

SAMH (Scottish Association for Mental Health) jest szkocką organizacją charytatywną o numerze SC008897. Siedziba: Brunswick House, 51 Wilson Street, Glasgow G1 1UZ.

SAMH jest spółką z odpowiedzialnością ograniczoną do wysokości gwarancji zarejestrowaną w Szkocji pod numerem 82340.