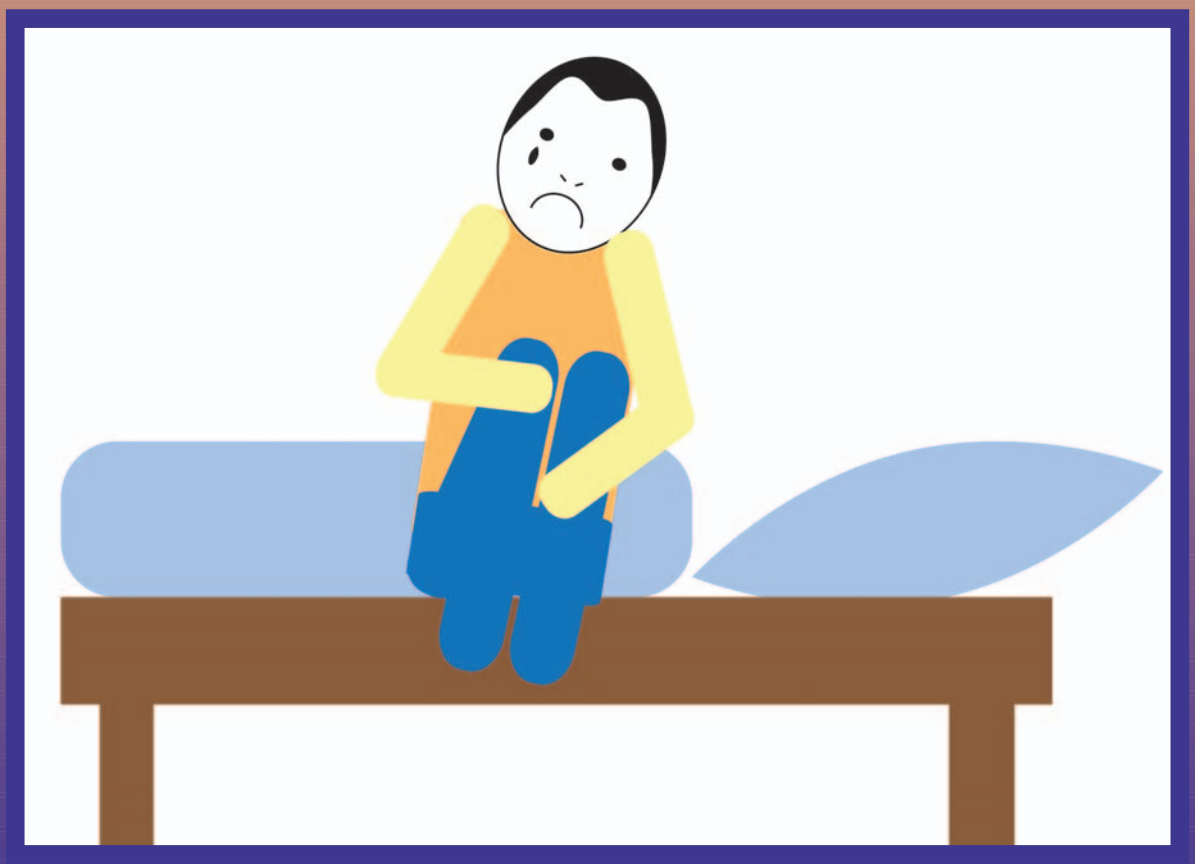
Anna Andrzejewska
Renata Kwiatkowska

Moje zdrowie psychiczne

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może dbać o swoje zdrowie psychiczne



Biblioteka self-adwokata

© Copyright by PSONI, 2018

ISBN 978-83-65060-32-7

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Projekt graficzny serii i rysunki: Anna Sokołowska

Redakcja: Barbara Ewa Abramowska

Nakład: 3 000 egz.

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa

Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Publikacja jest dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Anna Andrzejewska
Renata Kwiatkowska

Moje zdrowie psychiczne

Jak osoba z niepełnosprawnością intelektualną
może dbać o swoje zdrowie psychiczne

Warszawa 2018

Spis treści

Co to jest zdrowie psychiczne? 3

Niektóre rodzaje zaburzeń psychicznych 5

1. Depresja 5
2. Zaburzenia lękowe 6
3. Schizofrenia 8
4. Uzależnienia 11

Co możesz zrobić gdy masz problemy ze zdrowiem psychicznym? 11

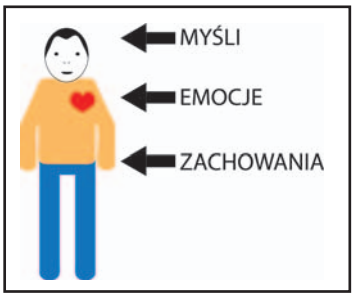
Wizyta u psychologa 12

Wizyta u lekarza psychiatry 13

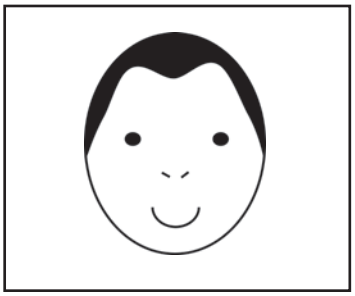
Jak dbać o zdrowie psychiczne? 15

Co to jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne jest ważną częścią życia każdego człowieka. Zdrowie psychiczne jest związane z naszym samopoczuciem.
Zdrowie psychiczne to jest to, jak myślimy o sobie i jakie emocje czujemy, jakie mamy kontakty z ludźmi.

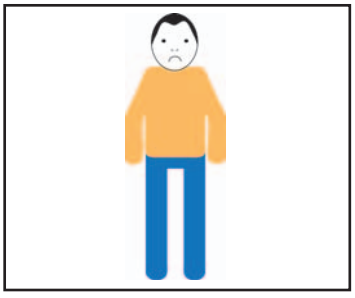


Czasami czujesz się zadowolony i spokojny. Myślisz o sobie dobrze i jesteś zadowolony z kontaktów z innymi ludźmi.
Jeśli często tak się czujesz to znaczy, że masz dobre zdrowie psychiczne.

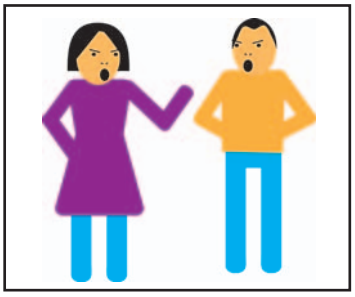


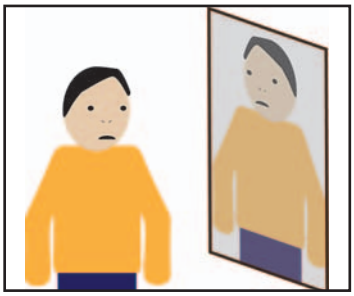
Kiedy masz dobre zdrowie psychiczne, wiesz że poradzisz sobie w życiu.
Myślisz: Potrafię. Uda mi się. Jestem dobrym kolegą, dobrą koleżanką.

Czasami jednak czujesz się niespokojny, smutny, zdenerwowany.
Każdy człowiek czasami jest smutny, zły lub niezadowolony. To jest normalne.

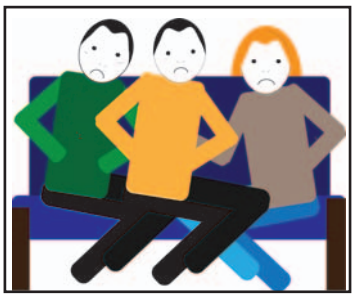


Czasami kłócisz się ze swoimi znajomymi lub bliskimi Ci osobami.
Jeśli potrafisz po kłótni pogodzić się, to też jest normalne.

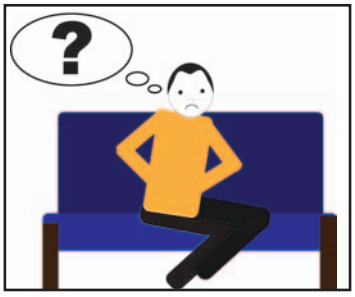




Jeśli przez dłuższy czas czujesz się niespokojny, zdenerwowany lub smutny, jeśli coraz mniej rzeczy chce Ci się robić, przestałeś być zadowolony - to może oznacza że masz problemy ze zdrowiem psychicznym.



Jeśli bliskie osoby mówią Ci, że ostatnio zmieniłeś się i martwią się o Ciebie - to może oznaczać, że Twoje zdrowie psychiczne pogorszyło się.



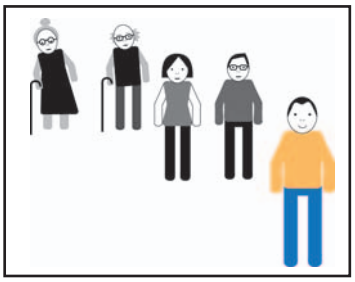
Osoby, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym:

– często martwią się swoim życiem
– boją się robić nowe rzeczy, myślą, że sobie nie poradzą
– często czują się smutne, złe, zmęczone
– nie chcą wychodzić z domu, przestają robić to co kiedyś lubiły robić
– przestają rozmawiać i spotykać się ze znajomymi
– stają się drażliwe, mają pretensje, często kłócą się lub mogą być agresywne.

Niektórzy ludzie mają problemy ze zdrowiem psychicznym dlatego, że mają w życiu dużo sytuacji stresujących.
O tym co to jest stres i jak sobie z nim radzić przeczytaj w książce „Moje sposoby na stres”.

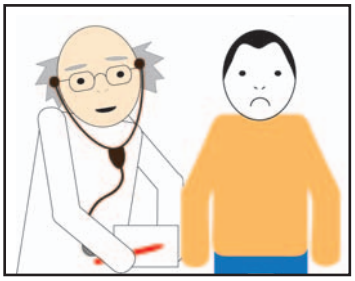
Niektórzy ludzie mogą mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, bo przeżyli coś bardzo trudnego. Na przykład zmarła bliska im osoba lub ktoś ich bardzo skrzywdził.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą być **dziedziczne**. To znaczy, że ktoś w rodzinie miał już wcześniej takie problemy. Na przykład babcia lub dziadek, mama lub tata.



Problemy ze zdrowiem psychicznym każda osoba może odczuwać w różny sposób. Kiedy problemy ze zdrowiem psychicznym są poważne, może okazać się że to jest zaburzenie psychiczne.

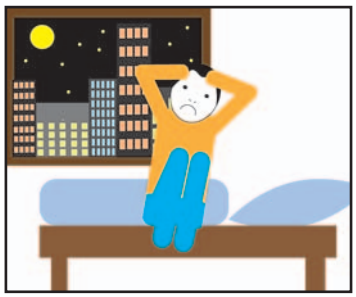
Zaburzenie psychiczne to stan kiedy człowiek cierpi. Kiedy nie może żyć tak jak do tej pory.
Trzeba wtedy pójść do lekarza.
Zaburzenia psychiczne mogą być różne.
Lekarz może określić jakie to zaburzenie.
Zastosuje wtedy odpowiednie leczenie.

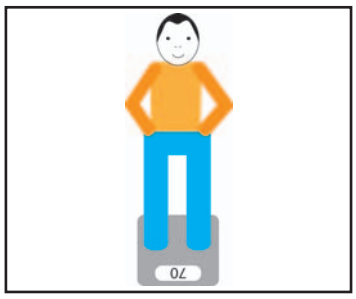


Niektóre rodzaje zaburzeń psychicznych

1. **Depresja**

Określenie przyczyny depresji czasem jest bardzo trudne. Można zachorować na depresję po przeżytej tragedii lub po ciężkiej chorobie. Ale też na przykład po urodzeniu dziecka.





Jakie mogą być objawy depresji?

– Przygnębienie, smutek, złe samopoczucie

– Płacz bez powodu

– Utrata zainteresowań, chęci do działania

– Problemy ze snem. To znaczy kiedy śpisz długo a rano nie możesz wstać z łóżka. Lub kiedy budzisz się w nocy i nie możesz zasnąć.

– Kłócenie się z innymi

– Myśli że życie nie ma sensu lub myśli o śmierci

– Brak energii, zmęczenie

– Jedzenie za dużo lub brak apetytu

– Schudnięcie

– Czucie się gorszym i winnym bez powodu.

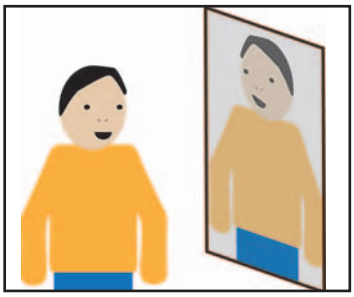
Pamiętaj!
Depresja jest bardzo poważną chorobą. Jeśli zauważasz u siebie objawy depresji, poszukaj pomocy. Idź do lekarza!

2. **Zaburzenia lękowe**

Lęk to naturalny stan emocjonalny pojawiający się w codziennym życiu. Każdy człowiek odczuwa czasem lęk.

Lęk możesz odczuwać kiedy na przykład:
– masz poznać nową osobę
– idziesz do nowej pracy
– idziesz do dentysty
– masz się wypowiedzieć w większej grupie nieznanych Ci osób.

Lęk zmniejsza się i w końcu znika, kiedy:
– wierzysz w siebie i w to że robisz dobre rzeczy
– wierzysz że w większości trudnych sytuacji poradzisz sobie.



Jeśli uważasz że sobie nie poradzisz, lęk jest coraz większy. Może spowodować że zaczniesz unikać trudnych dla Ciebie spraw i pogorszy się Twoje zdrowie psychiczne.

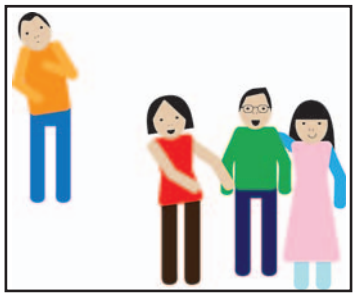
Pamiętaj!

Jeśli lęk czujesz często i bardzo silnie, jeśli lęk utrudnia ci codzienne życie, - możesz potrzebować pomocy! Może to oznaczać że cierpisz na zaburzenia lękowe.

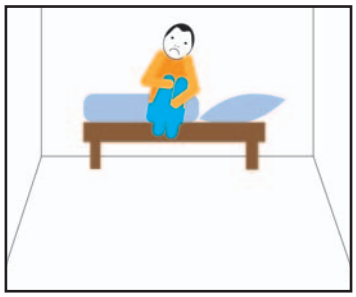
Jakie mogą być objawy silnego lęku?
– czujesz, że szybciej bije Ci serce
– trzęsą się ręce lub drży całe ciało
– trudno Ci skoncentrować się, zebrać myśli

– pocisz się ciężko Ci oddychać
– masz nagłą potrzebę pójścia do toalety
– boli Cię brzuch.

Jeśli czujesz się tak bardzo często, może to oznaczać że chorujesz na zaburzenia lękowe.

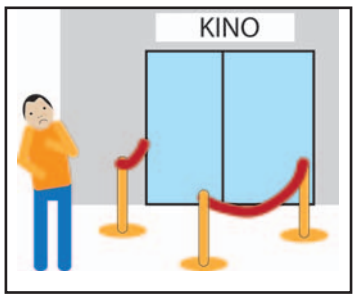


Mogą pojawiać się przykre myśli:
– Nie poradzę sobie.
– Wszyscy na mnie patrzą.
– Wyglądam głupio.
– Niech to się skończy!

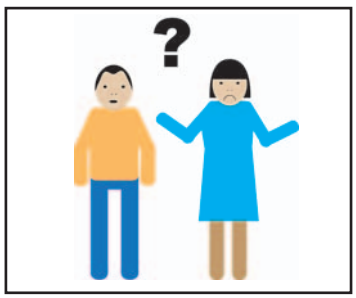


Silny lęk odczuwany bardzo długo powoduje pogorszenie zdrowia psychicznego.

Najczęściej nie chcesz robić rzeczy z którymi samemu trudno Ci sobie poradzić, które powodują lęk. Na przykład:



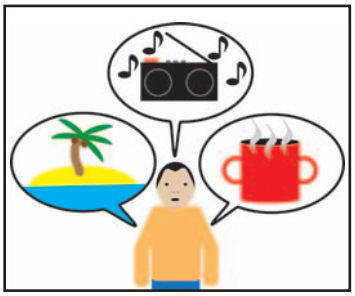
– nie chcesz wychodzić z domu
– nie wychodzisz do miejsc publicznych
– nie chodzisz do pracy lub na praktyki
– wykonujesz zadania niedokładnie.



3. **Schizofrenia**

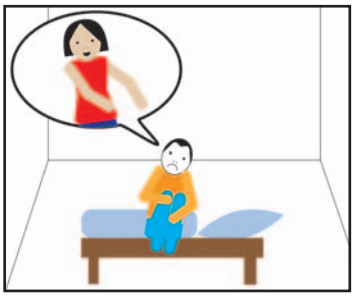
Osoby chorujące na schizofrenię mają problemy ze sposobem w jaki myślą, co czują i jak się zachowują.
Nie rozumieją tego co z nimi się dzieje.
Osoby bliskie przestają rozumieć ich zachowanie.

Jakie mogą być objawy schizofrenii?



● Halucynacje

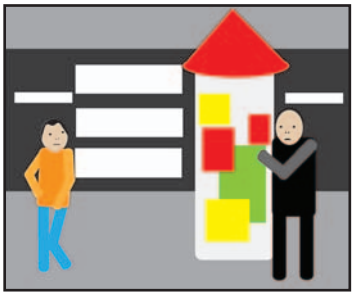
Halucynacje są kiedy człowiek:
– słyszy głosy lub dźwięki które nie istnieją
– widzi rzeczy których nie ma w rzeczywistości
– czuje zapachy albo smaki których nie ma.



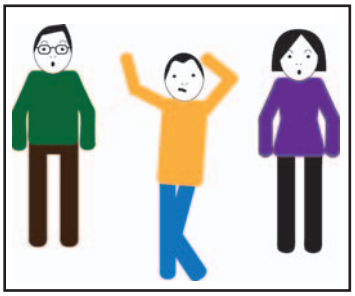
Osoby chorujące na schizofrenię mogą być przekonane, że ktoś do nich mówi chociaż są same w pokoju.
Słyszą dźwięki w swojej głowie.
Człowiek który ma halucynacje uważa że to co widzi, słyszy, czuje jest prawdziwe.

● Urojenia

Osoba chorująca na schizofrenię może być przekonana że dzieje się coś czego nie ma w rzeczywistości.

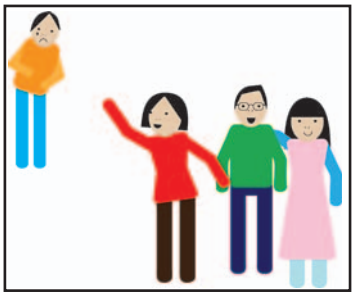


Może myśleć na przykład:
– że inne osoby chcą zrobić jej krzywdę
– że bliskie osoby chcą ją skrzywdzić
– że ktoś ją śledzi lub podsłuchuje
– że inne osoby słyszą jej myśli.



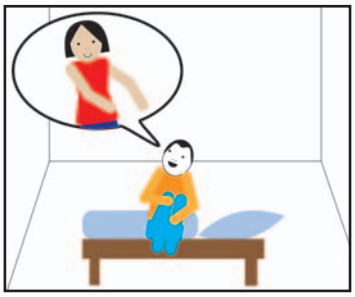
● Zmiana zachowania

Osoba która choruje na schizofrenię czuje się źle, może być drażliwa lub smutna.
Zachowuje się inaczej niż zwykle.



Dla innych osób te zachowania
mogą być dziwne i niezrozumiałe.

Dziwne zachowania osoby chorującej
na schizofrenię to na przykład:



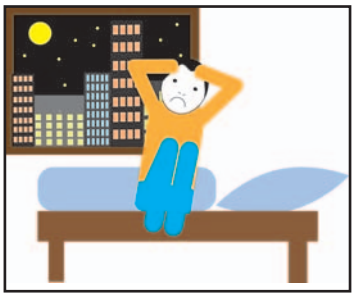
– mówi do siebie bo jest przekonana
że z kimś rozmawia

– nie chce rozmawiać z bliskimi

– przestaje wychodzić z domu

– przestaje wykonywać swoje obowiązki

– chce być cały czas sama



– przestaje się myć

– przestaje jeść

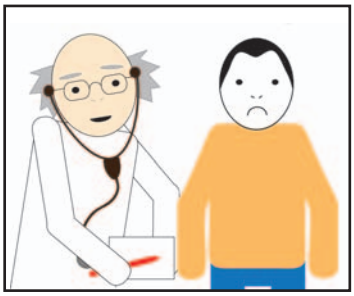
– ma problemy ze snem.

Osoby chorujące na schizofrenię nie widzą
swojego dziwnego zachowania.
Są przekonane że to co widzą, słyszą, czują
jest prawdziwe.
Osoby chorujące na schizofrenię często
nie chcą szukać pomocy.

Ważne!
Osoby bliskie powinny namówić osobę chorującą na wizytę u lekarza psychiatry.

Leczenie schizofrenii polega na przyjmowaniu
leków. Leki musi przepisać lekarz.

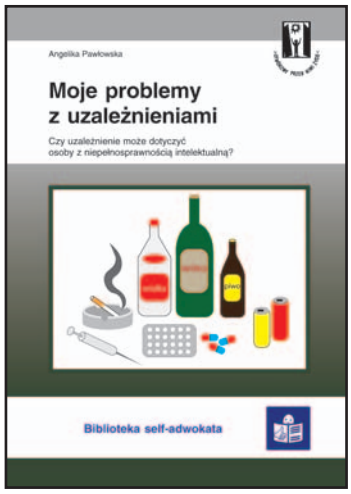
Lekarz psychiatra zapisze leki, które będą najlepiej działały na tę osobę.
Czasami ktoś czuje się bardzo źle i musi pójść na jakiś czas do szpitala.
Lekarz psychiatra zdecyduje czy ta osoba powinna pójść do szpitala.



4. **Uzależnienia**

Uzależnienie to choroba.
Uzależnienie jest wtedy, gdy robisz coś, co źle wpływa na Twoje zdrowie i życie a nie możesz przestać tego robić.

Przeczytaj o uzależnieniach w książce „Moje problemy z uzależnieniami”.
Dowiesz się dlaczego możesz się uzależnić i kto wtedy może Ci pomóc.



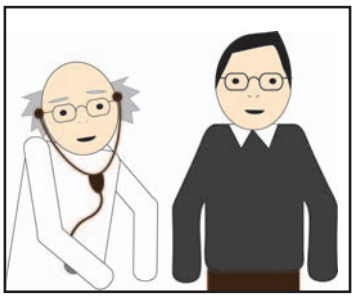
Co możesz zrobić gdy masz problemy ze zdrowiem psychicznym?

Jeśli obserwujesz u siebie objawy opisane w tej książce, powinieneś poszukać pomocy.

Depresja, zaburzenia lękowe, schizofrenia, uzależnienia to tylko niektóre zaburzenia psychiczne. Trudno jest samemu określić czy to co się przeżywa to jest zaburzenie psychiczne.

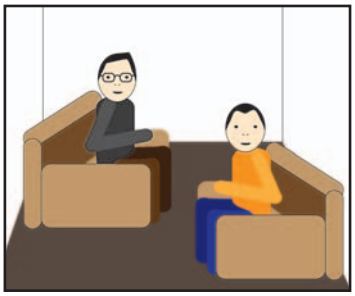
Możesz o swoich problemach porozmawiać z zaufaną osobą. Zaufaną osobą może być Twój przyjaciel lub ktoś z rodziny.

Może okazać się, że ta rozmowa nie wystarczy. Możesz potrzebować porady specjalisty.



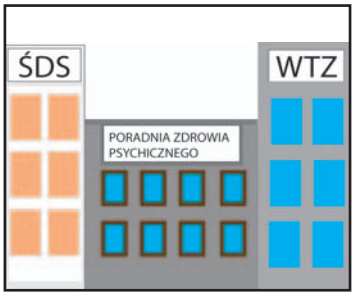
Specjaliści którzy pomagają w problemach ze zdrowiem psychicznym to psycholog i lekarz psychiatra.

Wizyta u psychologa



Psycholog to osoba która rozmawia z ludźmi o tym jak się czują. Chce dowiedzieć się czy mają problemy ze zdrowiem psychicznym.

Psycholog pomaga rozwiązywać problemy w kontaktach z innymi ludźmi.



Psychologowie pracują w:

– szkołach

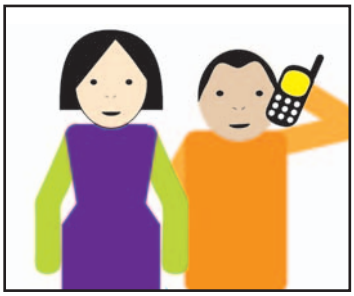
– środowiskowych domach samopomocy

– warsztatach terapii zajęciowej

– Poradniach Zdrowia Psychicznego.

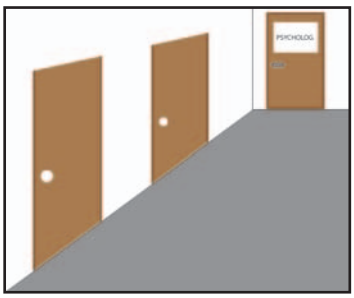
Żeby spotkać się z psychologiem w Poradni Zdrowia Psychicznego potrzebne jest skierowanie od lekarza podstawowej opieki zdrowotnej czyli lekarza rodzinnego.

Na wizytę u psychologa trzeba się umówić.
Możesz poprosić zaufaną osobę, żeby Ci pomogła zapisać się na pierwszą wizytę.



Wizyta u psychologa odbywa się w osobnym pokoju, żeby nikt wam nie przeszkadzał w rozmowie.

Psycholog może umówić się z Tobą na więcej spotkań, żeby lepiej Cię poznać.
I żeby lepiej pomóc.



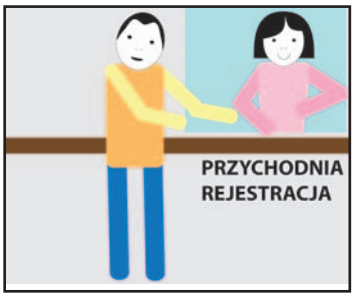
W czasie rozmowy z Tobą psycholog
– wysłucha co sprawia Ci trudność, z czym masz problemy
– porozmawia o sprawach osobistych
– może zadawać pytania o Twoje życie, o Twoją rodzinę, o dzieciństwo.

Pamiętaj!

Psycholog nie jest lekarzem.
Psycholog nie może przepisywać leków.

Wizyta u lekarza psychiatry

Psychiatra to lekarz, który zajmuje się zdrowiem psychicznym.
Żeby umówić się na wizytę u psychiatry nie potrzeba skierowania.

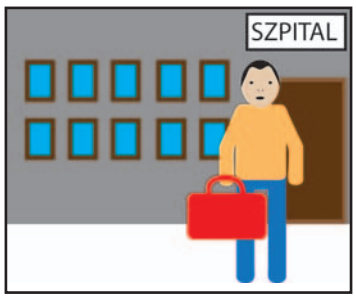


Psychiatra będzie zadawał Ci pytania o Twoje zdrowie. Może spytać na przykład:

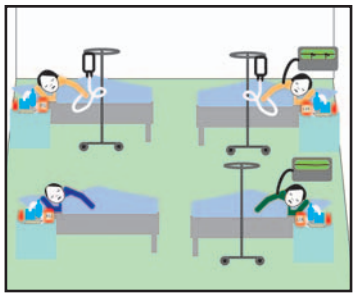
– co Cię niepokoi w Twoim zachowaniu
– w jakich sytuacjach czujesz się źle
– od jak dawna masz problemy ze zdrowiem psychicznym
– czy w Twojej rodzinie ktoś ma zaburzenia psychiczne.

Pamiętaj!

Dobrze jest przygotować się do wizyty u lekarza psychiatry. Zapisz sobie objawy jakie obserwujesz u siebie i kiedy one występują. Zapytaj rodziców o choroby w rodzinie.



Psychiatra po rozmowie z Tobą określi czy chorujesz na zaburzenie psychiczne. Może wypisać skierowanie do szpitala.



W szpitalu lekarze zajmują się odpowiednim dobraniem leków. Czasami trzeba w szpitalu zostać dłużej, aż leki zaczną dobrze działać.

Ważne!
Jeśli lekarz zapisał Ci leki pamiętaj, żeby je brać zgodnie z zaleceniami.

Nie możesz sam przestać brać leków!
O odstawieniu leków decyduje lekarz po rozmowie z Tobą.

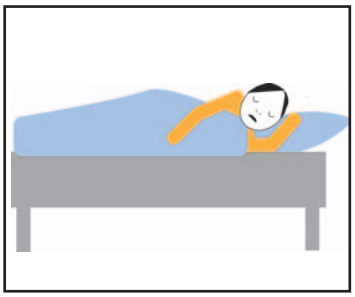
Jak dbać o zdrowie psychiczne?

W życiu każdego człowieka ważne jest, żeby być aktywnym i wykonywać obowiązki. Jednak ważne jest też żeby zadbać o przyjemności i wypoczynek po pracy.

● Wypoczynek

Zastanów się jak najlepiej wypoczywasz. Niektórzy ludzie wypoczywają, kiedy:
– słuchają muzyki
– biorą gorącą kąpiel
– spacerują w parku lub w lesie.

● Sen



Kiedy po przebudzeniu jesteś wypoczęty i masz energię to znaczy, że jesteś wyspany. Kiedy śpisz za długo lub za krótko, możesz od rana czuć się zmęczony.

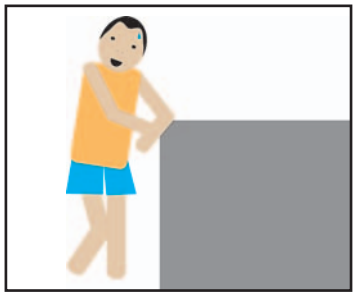
Przed pójściem spać przewietrz pokój w którym śpisz. Staraj się nie spać długo w dzień.

● Zdrowe odżywianie

Staraj się zdrowo odżywiać.
Jedz dużo świeżych warzyw i owoców.
Unikaj jedzenia słodyczy, potraw tłustych i słonych. Unikaj picia gazowanych słodkich napojów.
Więcej o zdrowym odżywianiu dowiesz się z książki „Moje sposoby na zdrowe odżywianie”.

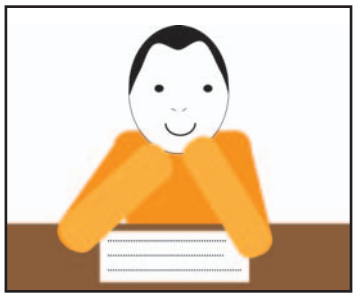
● Unikanie alkoholu

Czasami ludzie piją alkohol, żeby zrelaksować się i zmniejszyć swój stres.
Częste picie alkoholu bardzo szkodzi zdrowiu!
Nie możesz pić alkoholu, jeśli bierzesz niektóre leki. Zapytaj swojego lekarza czy przy Twoich lekach możesz pić alkohol.



● Zdrowie fizyczne

Wysiłek fizyczny pomaga w dbaniu o zdrowie.
Wysiłek fizyczny to na przykład bieganie, jazda na rowerze, praca w ogrodzie.
Wysiłek fizyczny działa jeśli się pocisz, jesteś zmęczony, czujesz swoje mięśnie.
Taki wysiłek wzmacnia ciało i pomaga być zdrowym.



● Aktywność

Staraj się codziennie coś robić, wyjść z domu.
Dobrze jest jeśli pracujesz lub chodzisz na zajęcia.
Postaraj się każdego dnia zaplanować co będziesz robił. To mogą być obowiązki domowe, na przykład sprzątanie, wyrzucenie śmieci lub spotkania ze znajomymi.

● Spotkania i rozmowy ze znajomymi

Ważne jest żeby utrzymywać kontakty z osobami, które lubisz. Możesz razem ze znajomymi robić to co sprawia wam radość.
Na przykład chodzić do kina, na spacery, na rower.
Możesz rozmawiać ze znajomymi przez telefon.

Ważne jest mówienie o tym jak się czujesz.

W serii **Biblioteka self-adwokata** dotychczas ukazały się:

„Mój czas wolny“.

„Moje ciało“.

„Moje zdrowie“.

„Moje wydatki“.

„Mój komputer“.

„Mój internet“.

„Moje bezpieczeństwo w internecie“.

„Moje sposoby na konflikty“.

„Moje zachowanie“.

„Moje prawa“.

„Moje relacje z ludźmi“.

„Mój chłopak, moja dziewczyna“.

„Moja samodzielność“.

„Moje sposoby na zdrowe odżywianie“.

„Moje bezpieczeństwo na drodze“.

„Moje sposoby na stres“.

„Moje sposoby radzenia sobie po śmierci bliskich“.

„Moja żona, mój mąż“.

„Moje filmy i muzyka z internetu“.

„Moje bezpieczne umowy“.

„Moje prawo do pracy“.

„Moje zdrowie psychiczne“.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 119 Kół terenowych,
- 11.500 członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla blisko 25 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej oraz opiekuńcze,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa, Tel. 22 848-82-60, 22 646-03-14, Fax 22 848-61-62
www.psoni.org.pl