Проект
“Потенциал семьи и психическое здоровье: от изоляции к социальной интеграции”

Минск 2023

Общественная организация
«БЕЛОРУССКАЯ АССОЦИАЦИЯ
СОЦИАЛЬНЫХ РАБОТНИКОВ»

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТЕХ, КТО УХАЖИВАЕТ ЗА ЛЮДЬМИ С ШИЗОФРЕНИЕЙ

Шизофрения — хроническое и долгосрочное заболевание, но при правильном лечении можно жить хорошей и полноценной жизнью.

“

Мы все понимаем, что психическое здоровье и благополучие для вас и того, о ком вы заботитесь, так же важны, как и физическое здоровье. Ухаживая за человеком, вы заботитесь о нем, а не о его болезни. То, что вы делаете каждый день, может оказать положительное и глубокое влияние на его психическое здоровье и общее самочувствие.

УХОД ЗА ЧЕЛОВЕКОМ МОЖЕТ БЫТЬ ОДНОВРЕМЕННО И ПРИНОСЯЩИМ ПОЛЬЗУ И НЕВЕРОЯТНО СЛОЖНЫМ ДЕЛОМ. ЭТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШУ ЖИЗНЬ ВО МНОГИХ ОТНОШЕНИЯХ, ПОЭТОМУ ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ШИЗОФРЕНИИ?

Точная причина шизофрении до сих пор неизвестна, и, скорее всего, она вызвана сочетанием факторов, которые варьируются от человека к человеку.

КАКОЕ ВЛИЯНИЕ/ПОСЛЕДСТВИЯ ШИЗОФРЕНИЯ МОЖЕТ ОКАЗЫВАТЬ НА ПОВСЕДНЕВНУЮ ЖИЗНЬ?

- Социальная замкнутость и меньшее количество личных контактов
- Трудности с поиском/сохранением работы
- Снижение способности развивать и поддерживать значимые отношения

КАКИЕ СУЩЕСТВУЮТ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ?

— Хотя шизофрения неизлечима, ее можно лечить и контролировать симптомы, что позволяет людям жить полноценной жизнью.

— При лечении симптомов шизофрении состояние большинства людей со временем улучшается

Варианты лечения

РАЗГОВОРНАЯ ТЕРАПИЯ (ПСИХОБРАЗОВАНИЕ)

Согласование общих целей между медицинским работником, опекуном и пациентом является ключевым моментом в лечении шизофрении

Когнитивно-поведенческая терапия или поддерживающая психотерапия могут помочь уменьшить симптомы и улучшить общее функционирование.

МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

— Лекарства могут уменьшить симптомы и помочь предотвратить рецидивы.

— Вместе с пациентом, за которым вы ухаживаете, убедитесь, что вы открыто и честно обсудили все доступные варианты лечения.

— Вместе с пациентом, за которым вы ухаживаете, убедитесь, что вы открыто и честно обсудили все доступные варианты лечения.

КАК РАСПОЗНАТЬ РЕЦИДИВ?

Существует множество факторов, которые могут способствовать рецидиву

У каждого человека есть свои индивидуальные признаки, предупреждающие о том, что рецидив может произойти. Некоторые из них могут включать:

- повышенное чувство тревоги и/или беспокойство
- ощущение напряженности
- повышенное беспокойство
- человек постоянно говорит о том, что слышат голоса
- чувство паранойи

Негативное отношение, неверные убеждения и страхи, связанные с диагнозом шизофрении, могут привести к стигматизации.

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТИГМОЙ

Чтобы попытаться уменьшить стигматизацию шизофрении, важно:

- Для начала принять, что вначале некоторые люди могут иметь неверные представления о болезни или даже вообще ничего о ней не знать
- Понять, что отношение людей к болезни отчасти может быть вызвано страхом перед тем, чего они не понимают
- По возможности попытаться изменить отношение людей путем их информирования о том, что такое шизофрения

КТО НА ВАШЕЙ СТОРОНЕ?

Врачи, медсестры, члены медицинского персонала и представители сообщества психически больных — все они на вашей стороне. Хотя иногда это может показаться неловким, хорошее общение между врачом, членами команды психиатров, больным шизофренией и вами, ухаживающим за ним (все они образуют терапевтический альянс) – это очень важно.

Если вы чувствуете, что человек, за которым вы ухаживаете, не добивается прогресса или не удовлетворен своим лечащим врачом, вполне можно предложить поменять его или даже рассмотреть альтернативные варианты.

Чтобы подготовиться к чрезвычайным ситуациям, неплохо было бы обсудить с психиатром план действий на случай чрезвычайных ситуаций. Это может включать в себя просьбу дать вам номер телефона и добавить контактные данные больницы и общественных служб в ваш быстрый набор.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЁМУ?

Чтобы получить максимальную пользу от встречи, попробуйте сесть вместе и проанализировать приведенные ниже вопросы, записывая ответы в дневник:

- Как вы оцениваете ситуацию с общим контролем его состояния?
- Достигли ли вы и человек, о котором вы заботитесь, того, чего вы что вы оба хотите получить от лечения?
- Как, по вашему мнению, продвигается его путь восстановления?
- Есть ли альтернативные/дополнительные методы лечения, которые могли бы помочь им лучше?
- Принимает ли подопечный лекарства по назначению, и Как вы думаете, говорил ли он когда-нибудь, что принял лекарство, в то время как не делала этого?
- Прекращает ли человек, о котором вы заботитесь, прием лекарств, когда чувствует себя лучше/болеют?
- Как вы думаете, имеет ли значение, если лекарство время от времени пропускать?
- Как способ приема лекарств заставляет его чувствовать себя и испытывает ли он какие-либо побочные эффекты?

- Будьте готовы к тому, что ваш близкий человек может не захотеть, чтобы вы сопровождали его, особенно во время первых визитов. Важно уважительно относиться к его желаниям, но быть рядом, если ситуация изменится

- Высказывайте свои опасения и задавайте вопросы - используйте свой дневник, чтобы объяснить причины.
- Если вы все еще не уверены, вполне можно спросить второе мнение.

ВАШ ВКЛАД ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Вовлекайтесь в беседы

- Вы, человек, за которым вы ухаживаете, и медицинская команда могут работать вместе, чтобы принимать совместные решения

- Ваш вклад в обсуждение вопросов лечения шизофрении очень важен - поскольку вы ухаживаете за больным, вы можете поделиться своими соображениями.

- Не бойтесь спрашивать и будьте открыты для обсуждения всех доступных вариантов - ваша медицинская команда должна быть открыта для обсуждения различных методов лечения и решений.

КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ И СОВЕТЫ ПО ПСИХИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

Забота о себе так же важна, как и забота о другом человеке. Знайте свои границы, ищите и принимайте помощь.

Создайте хорошую личную систему поддержки:

Друзья/семья

Получение дополнительной поддержки в кругу друзей и близких может оказать существенную помощь. На начальных этапах некоторые друзья и члены семьи могут с трудом воспринимать диагноз, что может быть связано с неверными представлениями о заболевании. Со временем, чтобы помочь восстановить отношения, может быть полезно поговорить и предоставить фактическую информацию о шизофрении и подчеркнуть, что это такое же заболевание, как и любое другое.

Группы самопомощи

Посещение групп и обмен опытом с другими ухаживающими может стать дополнительным источником поддержки. Каждому человеку, входящему в круг заботы, может потребоваться разный уровень участия и помощи со стороны. Важно определить, хотите ли вы присоединиться к группе только для себя или это решение всей семьи. Получение внешней поддержки может помочь справиться с негативными чувствами, такими как: изоляция; гнев; страх; горе; уныние; чувство вины.

Цифровые сообщества

Используйте онлайн-платформы и сообщества, чтобы получить дополнительную внешнюю поддержку от людей, которые знают, через что вы проходите.

Профессиональная поддержка

Попросите лечащего психиатра или медицинскую бригаду дать вам рекомендацию или направление на психотерапию, если вы считаете, что профессиональная помощь будет полезна.

Вопросы, которые нужно задать во время визита к врачу

- Какие у нас есть варианты лечения?

- Чего нам следует ожидать в ближайшем будущем и с течением времени (в отношении симптомов, а также возможного влияния лекарств)?

- Какие услуги/поддержка нам доступны?

- Можем ли мы сами себе помочь?

Семейная терапия

- Семейная терапия основана на принципе, что наличие стабильной структуры поддержки семьи может помочь пациенту достичь долгосрочных целей лечения.
- Человек, за которым вы ухаживаете, иногда может винить вас/вашу семью в своем состоянии, участие в сеансах семейной терапии может помочь решить некоторые из этих проблем в защищенной обстановке

Знайте свои пределы, предотвратите потенциальный кризис

Ставьте реалистичные цели/осознавайте свои границы

● Уход за близким человеком может приносить огромное удовлетворение, но в то же время он может быть очень тяжелым. Установление определенных границ и выявление любых предупреждающих признаков стресса может помочь сохранить ваше психическое благополучие.

● Обратитесь за поддержкой/поговорите с врачом - не бойтесь просить и принимать помощь от тех, кто вас окружает, вы не одиноки в этом.

● Сделайте перерыв - знайте, что это нормально, когда вы выделяете время для своего собственного благополучия, а также для человека, за которым вы ухаживаете.

● Знайте, какие действия предпринять во время кризиса - иногда случаются рецидивы, и важно быть готовым к ним.

Вознаградите себя

● Убедитесь, что в течение недели у вас есть время, чтобы вознаградить себя занятием, которое делает вас счастливым. Это может быть что-то простое: неспешная прогулка, горячая ванна с пеной или просмотр фильма.

● Старайтесь планировать небольшие поощрения каждый день, даже за 15 минут.

Приобретите привычки здорового образа жизни

● Постарайтесь приучить себя к здоровому питанию.

● Доказано, что физические упражнения способствуют улучшению настроения — попробуйте включить в свой распорядок дня какую-нибудь физическую нагрузку, например 30-минутную прогулку или легкие занятия йогой.

● Убедитесь, что вы хорошо высыпаетесь, и выработайте правильный режим сна.

● Сон должен быть таким же важным, как правильное питание и регулярные физические упражнения.

● По возможности ложитесь спать в одно и то же время ночью и просыпайтесь в одно и то же время днем.

● Старайтесь спать около 7-8 часов каждую ночь.

● Питайте свой разум позитивными мыслями.

10 КЛЮЧЕВЫХ МОМЕНТОВ:

1. Помощь в решении повседневных задач людей, о которых вы заботитесь, имеет решающее значение для оказания положительного влияния на их жизнь.

2. Обеспечить уход за кем-то может быть непросто, но это также чрезвычайно важно.

3. Психическое здоровье и благополучие для вас и человека, о котором вы заботитесь, так же важно, как и физическое здоровье.

4. Шизофрения может по-разному влиять как на лиц, осуществляющих уход, так и на больных.

5. Когда симптомы шизофрении поддаются лечению, состояние большинства людей со временем улучшается.

6. Уход за больным шизофренией может повлиять на вас эмоционально, психологически и финансово, поэтому обращение за внешней помощью имеет огромное значение.

7. Согласование общих целей между лечащим врачом, ухаживающим и больным является ключевым моментом в лечении шизофрении.

8. Ведение дневника высоких и низких настроений как для вас, так и для человека, за которым вы ухаживаете, поможет вам извлечь максимум пользы из визитов к психиатру.

9. Не бойтесь спрашивать и будьте готовы обсудить все возможные варианты лечения.

10. Забота о себе так же важна, как и забота о человеке, за которым вы ухаживаете.

ПО МАТЕРИАЛАМ EUFAMI

European Federation of Associations of
Families of People with Mental Illness