



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ODMIEN
SWOJA
GŁOWĘ!

MITY

FAKTY

KRYZYS PSYCHICZNY

Zaburzenia psychiczne występują tylko u ludzi, którzy mieli trudne dzieciństwo.



Nie. Choć niektóre zaburzenia psychiczne mogą mieć związek z doświadczeniami z dzieciństwa, nie jest to regułą. Zaburzenia psychiczne mogą mieć wiele przyczyn, w tym biologiczne i genetyczne czynniki.

Zaburzenia psychiczne nie mają żadnych objawów fizycznych.



Nie. Niektóre zaburzenia psychiczne mogą mieć objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, bóle brzucha, problemy z sercem, trudności z oddychaniem itp. Wiele zaburzeń psychicznych może wpłynąć również na ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Tylko niektóre zaburzenia psychiczne mogą być leczone lekami.



Nie. Istnieją różne rodzaje leków, które są stosowane w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych, takich jak antydepresanty, leki przeciwpsychotyczne i leki uspokajające. Jednakże, leki to tylko jeden ze sposobów leczenia zaburzeń psychicznych i w niektórych przypadkach terapia jest równie ważna.

Pytanie o samobójstwo może zwiększyć ryzyko jego popełnienia.



Nie. Pytanie o samobójstwo w rzeczywistości może pomóc osobie, która się z nim boryka, ponieważ może dać jej poczucie, że ktoś się nią interesuje i chce jej pomóc. Warto jednak pamiętać, że należy pytać w sposób delikatny i empatyczny.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ODMIEN
SWOJĄ
GŁOWĘ

MITY

FAKTY

KRYZYS PSYCHICZNY

Osoby z depresją potrzebują jedynie pozytywnych myśli i otoczenia.



Osoby z depresją potrzebują specjalistycznego leczenia. Pozytywne myśli i wsparcie ze strony bliskich mogą pomóc, ale nie są wystarczające jako jedyny sposób leczenia.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi powinny być traktowane inaczej niż osoby bez zaburzeń.



Osoby z zaburzeniami psychicznymi zasługują na szacunek i godność, bez dyskryminacji czy izolacji społecznej.

Osoby z psychozą, takie jak schizofrenia, nie mogą prowadzić normalnego życia.



Dzięki leczeniu i wsparciu można prowadzić normalne życie. Leki i terapia pomagają kontrolować objawy psychozy, a programy rehabilitacyjne wspierają radzenie sobie z codziennymi wyzwaniami.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi nie mogą zmieniać swojego stanu psychicznego.



Osoby w kryzysie mogą poprawić swoją kondycję psychiczną dzięki leczeniu, wsparciu, terapii i zdrowym nawykom życiowym.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org

W KRYZYSIE PSYCHICZNYM PAMIĘTAJ O TYM, ŻE...

1 Nie jesteś sam w kryzysie.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), około 1 na 4 osoby na świecie doświadcza pewnego rodzaju problemów zdrowia psychicznego w ciągu swojego życia.

2 Diagnoza opisuje trudność, a nie człowieka.

To samo zaburzenie u każdej osoby będzie miało mniej lub bardziej odmienną postać. Ludzie z różnymi trudnościami nie czują się i nie zachowują się cały czas w ten sam sposób.

3 Odzyskanie zdrowia jest możliwe.

Z odpowiednim leczeniem i wsparciem wielu osób udaje się wyjść z trudności i prowadzić satysfakcjonujące życie. Skonsultuj się ze specjalistą, by wybrać najlepsze dla Ciebie formy wsparcia.

4 Wsparcie społeczne jest istotne.

Wsparcie społeczności może być nieocenione w procesie leczenia kryzysu psychicznego. Zbudowanie silnych relacji i otrzymywanie emocjonalnego wsparcia może znacznie pomóc w pokonywaniu trudności.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ODMIEN
SWOJĄ
GŁOWĘ.





ODMIEN
SWOJĄ
GŁOWĘ!

Jak wspierać osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego?



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ZACHĘCAJ DO PROFESJONALNEJ POMOCY

Podkreśl ważność skorzystania z profesjonalnej pomocy. Możesz pomóc w znalezieniu dostępnych zasobów i udzielić wsparcia w procesie szukania odpowiedniego specjalisty.

Pamiętaj, że kryzys psychiczny jest poważnym problemem, który wymaga uwagi i odpowiedniej pomocy. Nie bagatelizuj problemów, z którymi boryka się druga osoba. Jeśli masz wątpliwości, zwróć się o pomoc do specjalisty.



NIE BAGATELIZUJ PROBLEMÓW

Nie wymuszaj rozwiązania problemu - unikaj narzucania rozwiązań, które nie są akceptowane przez osobę. Pamiętaj, że każdy ma prawo do podejmowania decyzji dotyczących swojego zdrowia psychicznego.



NIE NARZUCAJ ROZWIĄZAŃ

Każda osoba ma inne doświadczenia i reaguje na kryzysy psychiczne w różny sposób. Przyjmij jej uczucia i reakcje bez osądzania. Nie próbuj minimalizować jej doświadczenia, ale staraj się zrozumieć jej punkt widzenia.



WYKAŻ ZROZUMIENIE



ZADBAJ O SIEBIE

Aby móc skutecznie wspierać innych, musimy najpierw zadbać o siebie. Pamiętaj, że proces zdrowienia drugiej osoby nie jest Twoją odpowiedzialnością.

Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org





Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji



ODMIEN
SWOJA
GŁOWE

MITY

FAKTY

KRYZYS PSYCHICZNY

Zawsze powinniśmy przypisywać zachowanie osoby z zaburzeniem psychicznym wyłącznie do jej choroby.



Nie zawsze. Osoby z zaburzeniami psychicznymi są ludźmi tak samo jak my wszyscy i ich zachowanie nie zawsze jest związane z ich chorobą. Ważne jest, aby zawsze szukać przyczyn zachowania danej osoby i nie przypisywać jej zachowania wyłącznie do jej kryzysu.

Powinniśmy zawsze zachęcać osobę z zaburzeniem psychicznym do rozmowy o swoich problemach.



Nie zawsze. Niektórzy ludzie z zaburzeniami psychicznymi nie chcą rozmawiać o swoich problemach, co jest w porządku. W takiej sytuacji ważne jest, aby zaoferować swoją obecność i wsparcie oraz szanować prywatność i granice drugiej osoby.

Osoby, które mówią o samobójstwie, zwykle nie popełniają go.



W rzeczywistości osoby, które mówią o samobójstwie, są bardziej narażone na ryzyko popełnienia samobójstwa niż osoby, które nie mówią o tym. Dlatego ważne jest, aby traktować każde takie zawiadomienie bardzo poważnie i skierować osobę na odpowiednią pomoc.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi są niebezpieczne.



Nie. Większość osób z zaburzeniami psychicznymi nie stanowi zagrożenia dla innych. Faktycznie, osoby z zaburzeniami psychicznymi są bardziej narażone na przemoc niż na jej popełnianie.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org

LECZENIE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH LEKAMI: ROZBIJAMY MITY



ODMIEN
SWOJA
GŁOWĘ

Skuteczność i poprawa jakości życia

- 1 Leki psychiatryczne mogą pomóc w łagodzeniu objawów i poprawie jakości życia. Są ważnym narzędziem w kompleksowym leczeniu zaburzeń psychicznych.

Nie tylko "łatka" na problem

- 2 Stereotypem jest myślenie, że leczenie farmakologiczne jest jedynie "łatką" na problem. W rzeczywistości, leki mogą pomóc w regulacji neuroprzekaźników i przywróceniu równowagi w mózgu.

Indywidualne reakcje

- 3 Reakcje na leki mogą się różnić. Co działa dla jednej osoby, niekoniecznie zadziała dla innej. Lekarz psychiatra dostosowuje leczenie do potrzeb osoby. Pamiętaj by nie przerywać leczenia lub nie zmieniać dawki leków bez polecenia lekarza.

Nie są tożsame z magiczną pigułką

- 4 Leki nie są rozwiązaniem, które natychmiastowo naprawia wszystko. To kompleksowy proces, który wymaga czasu, psychoedukacji, podjęcia terapii oraz działań samopomocowych.

Otwartość i edukacja

- 5 Farmakoterapia jest jednym z elementów leczenia. Unikajmy stereotypów i propagowania mitów, a zamiast tego poszukujmy rzetelnej informacji i dialogu, aby lepiej zrozumieć leczenie zaburzeń psychicznych.

Ważność współpracy

- 6 Leki psychiatryczne są skuteczne w łagodzeniu objawów zaburzeń psychicznych, ale nie stanowią jedyne elementu terapii. Ważne jest także współpracowanie z terapeutą, prowadzenie zdrowego stylu życia, pracy nad relacjami i korzystanie z innych terapeutycznych strategii.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji

Twoje zdrowie psychiczne jest ważne!



ODMIEN
SWOJĄ
GŁOWĘ.

Kryzys psychiczny

Po czym rozpoznnać?

Objawy kryzysu psychicznego mogą się różnić zależnie od osoby. Jeśli zauważasz u siebie lub u kogoś z bliskich te objawy, pamiętaj, że ważne jest poszukiwanie odpowiedniej pomocy profesjonalnej i wsparcia. Nie wahaj się zwrócić się do lekarza psychiatry, psychologa lub innych specjalistów zdrowia psychicznego, którzy mogą pomóc Ci w zrozumieniu i radzeniu sobie z tym kryzysem. Nie jesteś sam - istnieją ludzie gotowi i wykwalifikowani, aby Ci pomóc w tym trudnym czasie.

Utrata zainteresowań lub radości z rzeczy, które wcześniej sprawiały przyjemność.



Wycofanie się z kontaktów społecznych, unikanie spotkań z rodziną i przyjaciółmi.



Nastroje depresyjne, uczucie przygnębienia lub/i pustki emocjonalnej. Nadmierny stres, poczucie lęku.



Trudności w radzeniu sobie z codziennymi obowiązkami i zadaniami.

Fizyczne objawy, takie jak bóle głowy, bóle brzucha lub inne dolegliwości somatyczne bez wyraźnej przyczyny medycznej.



Zmiany w zachowaniu, jak nadmierne picie alkoholu, zażywanie narkotyków lub agresywne zachowanie.



Sięgnij po (samo)pomoc!
ekspresja.org



Stowarzyszenie
Na Drodze Ekspresji