

Podręcznik
ćwiczeniowy
dla pacjenta

8



care4today™



Dostarczone przez Janssen Healthcare Innovation
(Szczegóły na tylnej stronie okładki)

Powrót do zdrowia

Wprowadzenie

Podręcznik ćwiczeniowy dla pacjenta został opracowany przez Raise Mental Health Ltd, firmę zajmującą się szkoleniem i doradztwem w kwestii zdrowia psychicznego, zarządzaną i reprezentowaną przez wykwalifikowanych pracowników. www.raise.org.uk

Tematy sesji:

- poznanie, co oznacza termin „zdrowienie” dla ludzi dotkniętych chorobą psychiczną
- ustanowienie własnej definicji „zdrowienia”
- poznanie różnych metod wspierających proces zdrowienia

Ten podręcznik należy do:

Data rozpoczęcia sesji:



Jak korzystać z podręcznika

Niniejszy podręcznik oddajemy pacjentom do użytku przez następne miesiące i lata. Mamy nadzieję, że będzie on cennym i użytecznym źródłem informacji.

Podręcznik jest przeznaczony do stosowania w grupie psychoedukacyjnej lub w indywidualnej terapii z członkiem zespołu opieki zdrowotnej, ale może też być wykorzystany do celów prywatnych, obecnie lub w przyszłości.

Moduł 8 zawiera filmy wideo, które będą odtwarzane podczas sesji grupowej lub indywidualnej. Najważniejsze fragmenty tych filmów zamieszczono w podręczniku w celu utrwalenia przekazu. Filmy znajdują się także na stronie internetowej:

www.zdrowiepsychiczne.pl

W razie jakichkolwiek pytań, skorzystaj z ostatnich stron podręcznika, przeznaczonych na notatki. Zapisz pytania i zadaj je na najbliższym spotkaniu z członkiem zespołu wsparcia.



Praca z podręcznikiem

Podręcznik zawiera następujące rozdziały:

- 04 Czym jest „zdrowienie”?
- 05 Aktywne podejście do zdrowienia
- 06 Czy z choroby psychicznej można się wyleczyć?
- 08 Ważne czynniki zdrowienia
- 09 Co jeszcze pomaga w procesie zdrowienia?
- 11 Rodzina i środowisko
- 13 Opcje terapii
 - 14 Psychoterapia**
 - 15 Rehabilitacja**
 - 16 Terapia poznawczo-behawioralna**
 - 17 Arteterapie**
- 18 Podsumowanie
- 19 Szybkie powtórzenie
- 22 Pytania do zespołu terapeutycznego
- 23 Notatki
- 25 Dodatkowe informacje
- 26 Słowniczek



Czym jest „zdrowienie”?

„Zdrowienie” w pojęciu zdrowia psychicznego nie zawsze odnosi się do procesu całkowitego powrotu do zdrowia, w takim znaczeniu jak wyzdrowienie z choroby fizycznej.

„Zdrowienie to możliwość prowadzenia wartościowego i satysfakcjonującego życia przy obecności lub braku objawów. To przejęcie kontroli nad własnym życiem. Każdy proces zdrowienia jest inny i bardzo indywidualny, tak jak przebieg samej choroby.”

Scottish Recovery Network

Nie ma jednej definicji pojęcia zdrowienia dla ludzi z chorobą psychiczną, ale myślą przewodnią jest nadzieja i wiara w to, że można odzyskać sens życia, pomimo poważnej choroby umysłowej. Zdrowienie często kojarzone jest z procesem, perspektywą, wizją i strukturą pojęciową lub zasadą przewodnią.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentką Sharon (aktorka)

“*Ale jeśli chodzi o mnie, to punktem zwrotnym był moment, w którym mogłam powiedzieć „Ok, ta choroba będzie ze mną przez długi czas i albo ją zaakceptuję i zacznę żyć dalej, albo będę z nią walczyć do końca życia”.*”



Aktywne podejście do zdrowienia

Droga do zdrowia to wyjście poza ramy choroby, ruszenia naprzód, wyznaczanie sobie celów, rozwijanie związków międzyludzkich, robienie rzeczy, które nadają życiu znaczenie.

To manifest tego, że można mieć kontrolę nad własnym życiem, nawet jeśli nie ma się kontroli nad towarzyszącymi nam objawami. To nie „pozbycie się” problemu, ale wyjście poza ten problem. To odkrycie i rozwijanie naszych zdolności, zainteresowań i marzeń.



Czy z choroby psychicznej można się wyleczyć?

Powrót do zdrowia jest możliwy nawet w przypadku bardzo ciężkich i długoterminowych chorób psychicznych.

Zdrowienie jest indywidualnym procesem i choć sama choroba może przebiegać w podobny sposób, proces zdrowienia będzie się różnił u każdego człowieka.

Proces zdrowienia nie jest łatwy i prosty. Wielu ludzi wspomina o konieczności wytrwania i odszukania sposobów na podtrzymanie nadziei

w najtrudniejszych momentach - czasami każdy doświadcza zwątpienia, ale trzeba wiedzieć, że może być lepiej!

Niektórzy ludzie osiągną stan wolny od objawów; inni będą musieli się nadal z nimi mierzyć, ale ostatecznie każdy może mieć wartościowe i lepsze życie.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentem o imieniu Steven (aktor)

“Dla mnie był to moment, w którym powróciłem do normalnego funkcjonowania, do tych niewielkich rzeczy jak wychodzenie z domu, spacerzy z psem w parku, świadomości, że Lisa jest w domu. Po prostu kiedy mogłem się zająć czymś istotnym. Na pewno pomogło zbilansowane życie zawodowe, coś czego wcześniej zabrakło.”



Czym nie jest zdrowienie?

To nie jest punkt docelowy, koniec, całkowite wyleczenie...

Zdrowienie jest:

„procesem, sposobem życia, podejściem i tym, jak radzimy sobie z codziennym wyzwaniem.” (Deegan 1998)

Proces zdrowienia nie polega wyłącznie na leczeniu lub łagodzeniu objawów, ale na wzmacnianiu odporności psychicznej chorego. Diagnoza jest wyłącznie częścią Ciebie – NIE jest Tobą.

„Zdrowienie jest drogą a niekoniecznie punktem docelowym. Nie można tego porównać do procesu zdrowienia złamanej nogi, gdzie wystarczy gips, fizykoterapia i nie potrzeba dalszego leczenia. Dla mnie, zdrowienie to wgląd we własne życie, całe życie, a nie tylko te związane ze zdrowiem psychicznym. To możliwość zarządzania swoim życiem, swoją chorobą, radzenia sobie z każdym kryzysem jaki napotkam, itd. To korzystanie z życia nie tylko jako „użytkownik życia”, ale jako człowiek.” (GPK – Service User)

Droga do zdrowia to wyjście poza ramy choroby, ruszenia naprzód, wyznaczanie sobie celów, rozwijanie związków międzyludzkich, robienie rzeczy, które nadają życiu znaczenie.

To manifest tego, że można mieć kontrolę nad własnym życiem, nawet jeśli nie ma się kontroli nad towarzyszącymi nam objawami. To nie „pozbycie się” problemu, ale wyjście poza ten problem. To odkrycie i rozwijanie naszych zdolności, zainteresowań i marzeń.



Ważne czynniki zdrowienia

Akceptacja

Akceptacja może być pierwszym krokiem na drodze do wyzdrowienia. Wypieranie się swojego problemu lub części siebie może zakłócić proces zdrowienia.

Akceptacja siebie: Akceptacja siebie, swojej choroby i wszelkich problemów z tym związanych ma kluczowe znaczenie w procesie zdrowienia. Akceptacja może prowadzić do zmian w stylu życia, podejścia, oczekiwań, wzrostu samoświadomości oraz zaadoptowania lub zaakceptowania nowej tożsamości.

Akceptacja przez innych ludzi: Stygmatyzacja może prowadzić do odrzucenia, izolacji i negatywnego obrazu siebie. Akceptacja innych ludzi, zwłaszcza rodziny i znajomych, sprzyja poczuciu przynależności.

Akceptacja i wsparcie ze strony innych osób o podobnych doświadczeniach mogą mieć zasadnicze znaczenie w trakcie powrotu do życia społecznego.

„Chcę żyć wśród ludzi, którzy myślą podobnie i wiedzą na czym polega ta choroba, nie chce obawiać się tego, czy mogę komuś zaufać, chcę być na tyle odważny, aby powiedzieć „cóż, jeśli nie rozumiecie mnie, to trudno”. Nie chcę być przytłoczony wszechobecnym brakiem zrozumienia - czego doświadczyłem przez wiele lat.” (Rethink)

Poczucie akceptacji wpływa na pewność siebie i dobre samopoczucie. Bycie akceptowanym pozwala ludziom nadać życiu celowość i poczuć, że mogą wnieść wkład w życie społeczne. Niektórzy ludzie odnaleźli ścieżkę do akceptacji i poczucia przynależności poprzez duchowość lub przekonania religijne.

Nadzieja i optymizm

Nadzieja to klucz do wyzdrowienia. Aby coś zmienić trzeba wierzyć, że lepsze życie jest możliwe i osiągalne. Nadzieja powinna być poparta siłą do działania w kierunku:

- przywrócenia pozytywnej tożsamości
- brania odpowiedzialności za siebie
- odnalezienia i utrzymania nadziei
- znalezienia sensu w życiu: To wszystko zależy od **CIEBIE!**
To **Ty** wyznaczasz swoją drogę do zdrowia!



Oglądanie filmu

Jeśli masz pytania, zanotuj je w notesie na końcu podręcznika i zadaj je później terapeutcie lub koordynatorowi grupy.

W filmie występują aktorzy, a poruszane w nim historie oparto na rzeczywistych doświadczeniach pacjentów i opracowano je na potrzeby programu Care4Today.

Co pomaga w procesie zdrowienia?

Badania wykazały, że w procesie zdrowienia ważne są następujące czynniki:

- dobre relacje
- bezpieczeństwo finansowe

- satysfakcjonująca praca
- rozwój osobisty
- odpowiednie środowisko dla życia
- rozwój kulturalny lub duchowy
- kształtowanie odporności na ewentualne trudne sytuacje lub na stres

Innymi czynnikami wymienianymi przez pacjentów są:

- poczucie wiarygodności
- poczucie, że inne osoby nas słuchają i nas rozumieją
- uzyskanie wyjaśnienia dotyczącego naszych problemów i przeżyć
- możliwość czasowego odstąpienia od odpowiedzialności w okresie kryzysu

Ponadto ważne jest zachęcanie chorego do rozwijania swoich umiejętności i wspieranie go w osiągnięciu celów.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentką Sharon (aktorka)

“*Myślę, że zdołałam zmienić ten trudny okres w coś pozytywnego i doszłam do momentu w moim życiu, w którym jestem gotowa powiedzieć, że akceptuję wszystko, co mnie spotkało.*”



Rodzina i środowisko

Edukacja rodzinna

Często ludzie chorzy na schizofrenię są wypisywani ze szpitala i trafiają pod opiekę swojej rodziny. Dlatego ważne jest, aby członkowie rodziny bądź opiekunowie dowiedzieli się jak najwięcej na temat schizofrenii i rozumieli problemy i trudności związane z tą chorobą oraz wiedzieli, jak pomóc chorej osobie.

Równie pomocne będzie poznanie sposobów na zminimalizowanie ryzyka nawrotu u chorego, na przykład:

- interwencja rodzinna, która może pomóc całej rodzinie w wykształceniu wzorców zachowań ukierunkowanych na zrozumienie i wsparcie pacjenta
- programy edukacyjne mogą uczyć, jak radzić sobie z problemami i udostępnić informacje o dostępnych systemach opieki zdrowotnej, mieszkaniowej i społecznej

Interwencja rodzinna

Interwencja rodzinna została zdefiniowana jako dyskretna interwencja psychologiczna, gdzie sesje rodzinne mają na celu wspierać, edukować i leczyć

Interwencja rodzinna powinna:

- obejmować osobę ze schizofernią
- powinna trwać od 3 miesięcy do 1 roku
- obejmować przynajmniej dziesięć zaplanowanych sesji
- uwzględnić preferencje całej rodziny w kwestii interwencji jednorodzinnej lub grupowej interwencji wielorodzinnej
- uwzględnić relacje pomiędzy głównym opiekunem, a osobą chorą na schizofrenię
- pełnić funkcję wspierającą, edukującą i leczniczą i obejmować ustalone sposoby rozwiązywania problemów lub plan kryzysowy

Czujesz się częścią społeczności?

Pacjenci powinni czuć wsparcie, aby odzyskać swoje miejsce w społeczności i móc powrócić do powszechnych aktywności. Jest wiele dowodów na to, że udział w życiu społecznym, możliwość edukacji, terapii, wolontariat, czy możliwość zatrudnienia, mogą pomóc choremu w procesie jego zdrowienia.



Opcje terapeutyczne

W tej części znajdziesz kilka krótkich opisów różnych rodzajów psychoterapii i interwencji psychospołecznych, które mogą być pomocne w powrocie do zdrowia.

Psychoterapia i interwencje psychospołeczne mogą pomóc ludziom w przezwyciężeniu dokuczliwych objawów, poprzez zapoznanie ich z technikami pomocnymi w radzeniu sobie na płaszczyźnie psychologiczno-społecznej. Taki rodzaj terapii pozwala zrozumieć, jak postrzegamy samych siebie, innych i otaczający nas świat. W rezultacie psychoza przestaje mieć znaczący wpływ na zdolność chorego do codziennego funkcjonowania społecznego, tak jak robienie zakupów lub spotkanie się z ludźmi.

Coraz częściej poradnie zdrowia psychicznego wykorzystują psychoterapię i interwencje psychospołeczne w swojej codziennej praktyce.

Psychoterapia

Psychoterapia jest metodą leczenia problemów emocjonalnych i psychologicznych polegającą na rozmowie terapeuty z pacjentem, który dzieli się swoimi doświadczeniami z profesjonalnie przygotowaną i empatyczną osobą.

Ta forma terapii pomaga pacjentom ze schizofrenią stopniowo zrozumieć więcej na swój temat i odkryć sposoby radzenia sobie z trudnościami.

Psychoterapia indywidualna: Psychoterapia indywidualna obejmuje regularnie zaplanowane rozmowy pomiędzy pacjentem i psychiatrą, psychologiem, pracownikiem socjalnym lub pielęgniarką psychiatryczną. Terapie mogą skupić się na różnych kwestiach, takich jak obecne lub wcześniejsze problemy, doświadczenia, myśli, uczucia i relacje. Istnieje wiele różnych rodzajów terapii, niektóre są bardziej, niektóre mniej odpowiednie i nie wszyscy chorzy na schizofrenię uznają je za pomocne. Ważne jest, aby uzyskać informacje na temat jak najlepszego podejścia do danej osoby i wiedzieć jaki to będzie miało wpływ na inne metody leczenia jakim poddana jest ta osoba.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentem o imieniu Steven (aktor)

“Na przełomie 2003/2004 roku po raz pierwszy usłyszałem o możliwości wyleczenia. Byłem wówczas pod opieką Pani psycholog, która wyróżniała się na tle innych psychologów, z którymi rozmawiałem. Przy Pani psycholog miałem możliwość zastanowienia się nad tym, jak się czuję i zrozumienia problemów, jakie kłębiły się w mojej głowie.”

Rehabilitacja

Wiele osób ze schizofrenią może przezwyciężyć problemy dzięki programom rehabilitacyjnym skupiającym się na wyrobieniu w chorym umiejętności takich jak rozwiązywanie problemów, umiejętności życiowe, zarządzanie budżetem oraz umiejętności pozwalających na powrót do szkoły lub pracy. Spotkanie innych ludzi, którzy dobrze sobie radzą pomimo choroby, może być bardzo pomocne.



Fragment filmu - wywiadu Dr Wilsona z pacjentką Sharon (aktorka)

“ Dla mnie to był czas, w którym zaczęłam uczęszczać na spotkania grupy dyskusyjnej dla kobiet, gdzie wymienialiśmy się swoimi doświadczeniami.

Dzięki temu, że zaczęłam się czymś zajmować, że robiłam rzeczy, które dawniej sprawiały mi przyjemność, odnalazłam zagubioną część siebie. Nagle przestałam się czuć jak dziwaczka. Czułam się akceptowana przez ludzi.

Ale momentem przełomowym był okres, w którym, dzięki swojemu doświadczeniu, zaczęłam pomagać innym ludziom. Angażowałam się w różne projekty szkoleniowe. ”

Terapia poznawczo-behawioralna

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) pozwala zrozumieć, jak postrzegamy samych siebie, innych i otaczający nas świat oraz w jaki sposób nasze zachowanie wpływa na nasze myśli i uczucia.

Terapia CBT może pomóc zmienić sposób myślenia („poznawczość”) i zachowania („behawioryzm”), co w konsekwencji przyczynia się do poprawy samopoczucia.

W przeciwieństwie do innych rodzajów psychoterapii, w których stosowana jest rozmowa, CBT skupia się na problemach i trudnościach „tu i teraz” oraz na sposobach poprawienia stanu świadomości pacjenta w chwili obecnej.

Według brytyjskiej instytucji NICE, terapia CBT to dyskretna interwencja psychologiczna dzięki której pacjenci:

- analizują myśli, uczucia lub działania w odniesieniu do obecnych lub wcześniejszych objawów i/lub funkcjonowania
- dokonują ponownej oceny swojej percepcji, przekonań lub rozumowania w odniesieniu do objawów docelowych

Kolejne elementy interwencji powinny obejmować następujące działania:

- monitorowanie przez pacjentów swoich myśli, uczuć i zachowań w odniesieniu do objawów lub nawrotu objawów
- wspieranie alternatywnych sposobów radzenia sobie z objawami docelowymi
- zmniejszenie stresu
- poprawa funkcjonowania

Arteterapia (Wytyczne NICE)

Arteterapie to kompleksowe interwencje, które łączą techniki psychoterapeutyczne z działaniami mającymi na celu promowanie twórczej ekspresji.

We wszystkich arteterapiach:

- wykorzystuje się proces twórczy do lepszego wyrażania siebie
 - stosuje się formę estetyczną do zobrazowania doświadczeń chorego i nadania im sensu
 - wykorzystuje się środki artystyczne jako wyraz dialogu werbalnego i rozwoju psychicznego
 - celem jest zachęcenie pacjenta do poznania siebie z innej strony i rozwijania innych rodzajów relacji z ludźmi
- Arteterapia w Wielkiej Brytanii przybiera obecnie następujące formy:
- terapii lub psychoterapii za pomocą sztuk plastycznych
 - choreoterapii
 - psychoterapii ciała
 - dramatoterapii
 - muzykoterapii



Ocena kliniczna wykazała, że arteterapie są skuteczne w łagodzeniu objawów negatywnych zarówno u pacjentów szpitalnych jak i ambulatoryjnych.



Podsumowanie

1

Zdrowienie to proces odzyskiwania kontroli nad własnym życiem (umiejętność zarządzania sobą)

2

Może obejmować odkrywanie lub nawet ponowne odkrycie pozytywnego podejścia do siebie

3

Poznanie sposobów radzenia sobie z ciągłym niepokojem i niemocą

4

Odnalezienie sensu swojej choroby

5

Rozwiązywanie problemów osobistych, społecznych lub problemów związanych z relacją, które mogą wpływać na zdrowie psychiczne

6

Poczucie, że jest się akceptowanym, rozumianym i słuchanym

7

Przyjęcie znaczących ról społecznych

8

W razie konieczności, zwrócenie się o profesjonalną i/lub społeczną pomoc



Szybkie powtórzenie



Powrót do zdrowia w schizofrenii to odzyskanie kontroli nad własnym życiem – lecz niekoniecznie nad objawami

Akceptacja i nadzieja są kluczem do powrotu do zdrowia

Celem jest wartościowe i satysfakcjonujące życie

Opcje terapeutyczne

- psychoterapia
- rehabilitacja
- terapia poznawczo-behawioralna (CBT)
- arteterapia

Ważne jest wsparcie rodziny i zespołu terapeutycznego



Krótkie pytania

Po przerobieniu całego materiału z podręcznika prosimy o odpowiedzenie na następujące krótkie pytania, które pomogą zapamiętać poruszane tematy.

Nie ma oczywiście dobrych ani złych odpowiedzi.

Pytanie 1:

Jakie słowa przychodzą Tobie na myśl, kiedy słyszysz termin „zdrowienie”?

Pytanie 2:

Jak choroba zmieniła Twoje życie?
(Czy możesz zidentyfikować pozytywne oraz negatywne aspekty?)

Pytanie 3:

Jakie są twoje cele, marzenia i ambicje?

Pytanie 4:

Czy choroba wpłynęła na Twoje cele, marzenia i ambicje?

Jeśli tak, to dlaczego?

Jeśli nie, to co już osiągnąłeś lub co zamierzasz osiągnąć?

Pytanie 5:

Ten podręcznik jest częścią interwencji psychoedukacyjnej.

Psychoedukacja jest formą szkolenia, która pomaga ludziom zrozumieć i radzić sobie z ich chorobą.

Czy możesz nazwać inne udowodnione metody terapii, które mogą pomóc osobom ze schizofrenią?

Pytanie 6:

Wymień rzeczy i osoby, które mogą pomóc Ci w powrocie do zdrowia.



Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Notes

A series of horizontal dashed lines for writing notes.



Dotatkowe informacje

Więcej informacji znajdziesz na stronie:

www.zdrowiepsychiczne.pl



Słowniczek

Leki przeciwpyschotyczne: leki z wyboru w leczeniu schizofrenii

Urojenia: przekonania, które nie mają poparcia w rzeczywistości

Omamy (halucynacje): odczuwanie rzeczy nieistniejących (tj. omamy słuchowe i wzrokowe)

Genetyka (dziedziczenie): cechy przenoszone z rodziców na dzieci

Objawy negatywne: wycofanie się z normalnych doświadczeń (np. zmniejszenie zdolności do wyrażania emocji, bierność)

Neuroprzekaźniki: chemiczne przekaźniki w mózgu (np. dopamina i serotonina)

Objawy pozytywne: nadmiar w porównaniu do zwykłych doświadczeń (np. słyszenie głosów lub paranoja)

Psychoza: seria zaburzeń psychicznych

Psychoterapia: metoda leczenia poprzez rozmowę stosowana w zaburzeniach psychologicznych lub emocjonalnych

Zdrowienie: uzyskanie kontroli nad życiem pomimo towarzyszących objawów; termin nie oznacza pełnego powrotu do zdrowia

Nawrót: nawrót objawów schizofrenii

Działanie niepożądane: niezamierzona i niepożądana reakcja po podaniu leku

Sygnaly ostrzegawcze: wczesne sygnaly poprzedzające epizod pschotyczny

Podatność: skłonność dziedziczna lub zwiększona podatność na schizofrenię

Materiał opracowany przez Janssen Healthcare Innovation we współpracy ze specjalistami z dziedziny psychiatrii i psychologii, do użytku przez przeszkolonych terapeutów.

Janssen Healthcare Innovation angażuje się w działania firmy Johnson & Johnson wspierające rozwój ochrony zdrowia.



Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
ul. Iłżecka 24
02-135 Warszawa

www.janssen.pl

© Janssen-Cilag Polska, 2015. Wszelkie prawa zastrzeżone.