

ВЫ МОЖЕТЕ И НЕДОГАДЫВАТЬСЯ, ЧТО У ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ПСИХИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА

Существуют и легкие формы заболевания, которые способен распознать только опытный профессионал (среди больных достаточно много талантливых, незаурядных людей, а также интеллектуально развитых).

НА ЧТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Безусловно диагноз ставится на основании определенных, периодически проявляющихся признаков, или симптомов, которые подразделяются на продуктивные и негативные.

Продуктивные нарушения:

- ✓ бред
- ✓ галлюцинации
- ✓ расстройства мышления
- ✓ резкая смена настроения
- ✓ двигательные нарушения



Негативные симптомы проявляются постепенно, возникают в связи с течением болезни:

- ✓ апатия
- ✓ безволние
- ✓ потеря контактов с окружающими
- ✓ дефицит эмоциональных реакций
- ✓ неспособность принимать решения
- ✓ утраты интереса к жизни
- ✓ сниженная работоспособность
- ✓ появление черт характера, не свойственных данной личности ранее (раздражительность, грубость, усidiчивость, беспричинные страхи и т.п.).



Родственники больного должны понимать, что их действия никак не могут быть причиной заболевания, но в их силах помочь близкому человеку справиться с трудностями.

Для того чтобы вовремя оказать помощь больному, близким людям необходимо научиться распознавать сигналы, свидетельствующие об ухудшении состояния пациента.

Признаки начидающегося обострения:

- ✓ нарушения поведения или режима дня (сон, прием пищи, общение)
- ✓ снижение активности или, напротив, жажда деятельности
- ✓ отсутствие или неадекватность проявляемых эмоций
- ✓ странные высказывания, необычные реакции
- ✓ затруднения в выполнении повседневных дел, сложности в работе
- ✓ уклонение от посещения медицинской организации

Наличие подобного рода сигналов означает, что близким больного необходимо срочно связаться с врачом и обсудить с ним возникшую ситуацию, вне зависимости от желания самого больного.

Знайте: с психическими расстройствами связан риск самоубийств.

К угрозе самоубийства следует относиться всерьез, даже в тех случаях, когда ее реализация кажется маловероятной. Необходимо поддерживать с больным постоянный контакт, разговаривать с ним, давать ему возможность высказаться. Ни в коем случае не оставляйте больного без присмотра, спрячьте острые, колющие и другие опасные предметы (ножи, бритвы, веревки, лекарства), надежно закройте окна и балконные двери.

Помните, что в подобной ситуации только немедленная госпитализация поможет предотвратить беду.

Психически больные – это обычные люди, их болезнь сродни многим другим длительно протекающим заболеваниям.

Очень важным представляется вопрос о взаимоотношениях семьи больного человека с лечащим врачом. Обычно врач делает все возможное, чтобы помочь родственникам больного, устанавливая с ними доверительные отношения. С ними Вы можете обсудить не только медицинские вопросы, касающиеся лечения родственника, но и поделиться сомнениями, обозначив, в том числе и собственные психологические трудности.

Врач всегда окажет Вам поддержку в трудной жизненной ситуации. Помните, что Ваше состояние проецируется на больного. Поэтому родственникам больного человека необходимо поддерживать себя в хорошей физической и психической форме.

Научитесь распознавать самые распространенные симптомы стресса: это может быть отсутствие аппетита или, наоборот, постоянное чувство голода, чрезмерная активность, тревожность, чувство уныния и безнадежности, нарушение сна, головные боли, повышение артериального давления, боли в животе. Для борьбы со стрессом попробуйте вести дневник, рисовать свои переживания, научитесь навыкам коммуникации, получив для этого достаточную информацию о способах преодоления трудных ситуаций. Восстановив свое душевное равновесие, Вы можете приступить к реализации основной задачи – помочь больному.

Успех лечения психических расстройств зависит от настроя семьи.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ РОДСТВЕННИКАМ БОЛЬНОГО ЧЕЛОВЕКА?

- Необходимо получить как можно больше информации о причинах заболевания, особенностях его течения, способах лечения и реабилитации больных.
- Не стоит замалчививать проблемы, сопровождающие эту болезнь.
- Примите всю тяжесть ситуации, выпавшей на Вашу долю.
- Не берите на себя вину за случившееся. Если все же чувство вины закралось в Ваше сердце, постарайтесь избавиться от него.
- Сохраняйте постоянный контакт с лечащим врачом. Только таким образом Вы можете получить полную и достоверную информацию о болезни родственника. Постарайтесь установить партнерские отношения с врачом, оказывайте ему помощь в вопросах осуществления лечения, соблюдении режима и правил терапии.
- Если у Вас не хватает сил, чтобы справиться с ситуацией, признайтесь в этом и обратитесь за помощью к специалисту (психотерапевту, психиатру). Станьте членом группы взаимопомощи, объединяющей в своих рядах родных и близких больных. Вы найдете эмоциональную поддержку, сможете поделиться своими проблемами, получить квалифицированный совет и информацию от людей, способных понять Вас и Вашу ситуацию.
- Ставрайтесь сохранить себя и не потерять личную самостоятельность, а также не посягайте на право больного человека оставаться самостоятельной личностью.
- Не удивляйтесь тем переменам, которые будут происходить внутри Вас. Эти изменения помогут Вам по-новому взглянуть на жизнь, найти гармонию с миром.
- Поймите, что Ваше самопожертвование лишь вредит больному человеку, мешая ему адаптироваться в обществе, препятствуя его реабилитации.

Любовь к больному родственнику не измеряется количеством времени, проведенного вместе с ним.

■ Не следует ограничивать свои жизненные интересы, старайтесь сохранить дружеские связи, увлечения, отвлекайтесь от домашних забот. Словом, позаботьтесь о себе. Для сохранения физического и психического здоровья следите за регулярным питанием, употребляйте только здоровую пищу, найдите возможность для полноценного отдыха.

- Сохраняйте чувство юмора.
- Научитесь говорить «нет». Отвечайте только за себя.
- Не забывайте о других членах семьи и их потребностях.

Помните, что эжизнь – это калейдоскоп самых разных событий, а болезнь – лишь эпизод этой эжизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМООТНОШЕНИЯМ С ДУШЕВНОБОЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

- Будьте уважительны: разговаривайте со взрослым человеком как со взрослым.
- В общении будьте спокойны, четки и открыты.
- Ставрайтесь быть последовательным и предсказуемым.
- Четко устанавливайте ограничения, правила и пределы ожидаемого.
- Сохраняйте дружелюбную дистанцию.
- Учитывайте, что человек не здоров!
- Не связывайте симптомы или болезнь персонально.
- Если ваш родственник болен очень тяжело болен, ограничьте с ним контакт.
- Сохраняйте позитивный настрой даже при неудачах.

Конструктивное выражение негативных эмоций способствует укреплению, а ослаблению семейных связей.

Негативные чувства: гнев, раздражение, обида, разочарование, тревога, беспокойство, страх, печаль, подавленность – возникают при борьбе с жизненными проблемами.

Выражаемые ясно и открыто, они могут играть конструктивную роль в здоровой семье, то есть такой семье, которая способна решать свои проблемы, не усиливая их.



- Дайте возможность больному человеку сохранять достоинство.
- Отмечайте и поощряйте любые положительные сдвиги.
- Чаще хвалите и иногда делайте конкретные замечания.
- Сосредоточьтесь внимание на текущем уровне функционирования и на достижении максимально возможного качества жизни в данное время.
- Трансформируйте долгосрочные цели в ряд краткосрочных.
- Помогайте больному в достижении реальных краткосрочных целей.
- На вопросы, касающиеся долгосрочных целей, отвечайте «Не знаю».
- Не допускайте, чтобы болезнь превратила вашу жизнь в хаос.
- Будьте активны, но не вовлекайте в вашу деятельность больного человека.
- Продолжайте свое образование и беседуйте с теми, кто может вас поддержать.