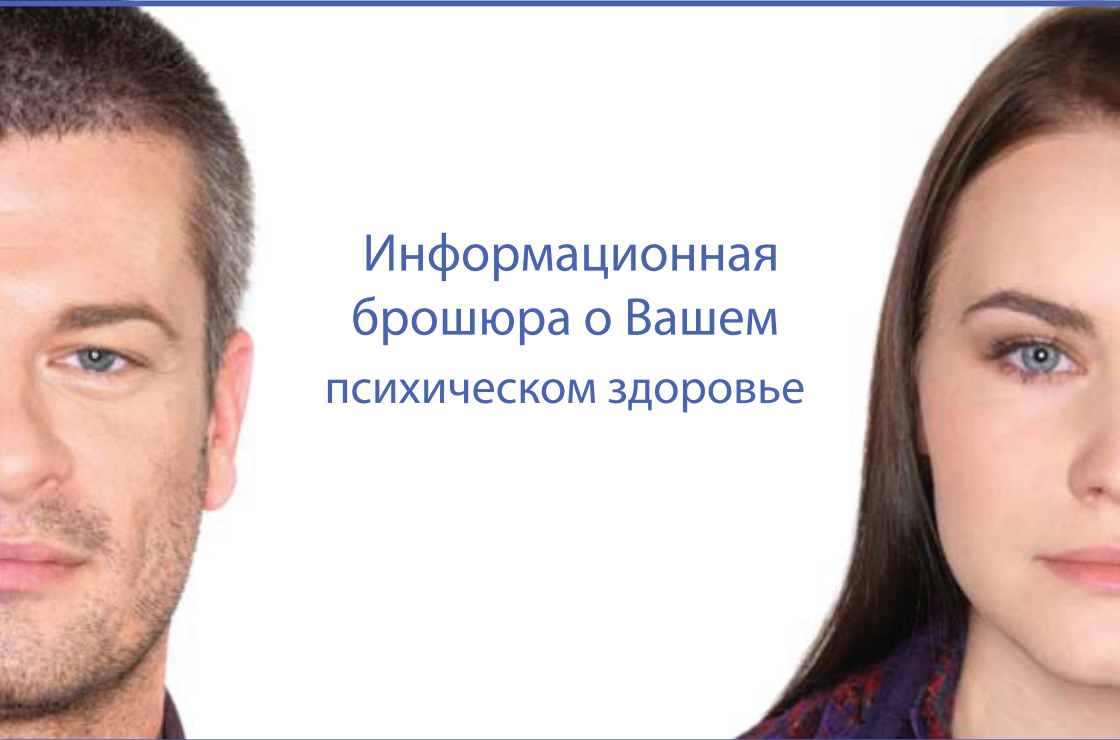




Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte
Health Service Executive



Информационная брошюра о Вашем психическом здоровье

Содержание

Введение	4
О психическом здоровье	5
Забота о своем психическом здоровье	5
Забота о других	7
Преодоление жизненных проблем	8
Чувствуете, что не можете справиться?	10
Распространенные проблемы с психическим здоровьем	12
Службы поддержки	15

Введение

Эта брошюра была разработана как часть кампании «Ваше психическое здоровье», которая направлена на повышение информированности и понимания вопросов психического здоровья и благополучия в Ирландии.

При планировании этой кампании мы опрашивали ирландцев в крупном государственном исследовании об их познаниях и установках в отношении психического здоровья и его значения. Мы получили различные ответы. В то время как большинство ирландцев согласны, что каждый человек может испытывать проблемы с психическим здоровьем (85%), большинство людей также признались, что если бы у них была проблема, они не хотели бы, чтобы об этом кто-то знал (62%).

Задача информационно-образовательной кампании «Ваше психическое здоровье» состоит в том, чтобы люди могли нормально говорить о своем психическом здоровье в повседневной жизни. Это нечто, что может быть хорошим или плохим, и это часть всех нас.

Эта брошюра нацелена на:

- привлечение внимания к тому, как мы можем заботиться о своем психическом здоровье,
- развитие в нас способности заботиться об окружающих, и
- обзор некоторых наиболее распространенных проблем, связанных с психическим здоровьем.

Эта брошюра также содержит перечисление некоторых организаций и агентств, предоставляющих консультации и помощь по вопросам психического здоровья.

Кампания «Ваше психическое здоровье» была разработана Центральным офисом по предотвращению самоубийств Исполнительной службы здравоохранения (HSE), при содействии добровольческих и официальных партнеров как часть программы Reach Out (Протяни руку помощи) – Государственной стратегии по предотвращению самоубийств. Эта брошюра была откорректирована Сандрой Хоган, Aware; Брайаном Ховардом, Mental Health Ireland; Кахлили Томпсон Койл, Shine (ранее известной как Schizophrenia Ireland); иД-ром Рашель Калливан, Ирландский колледж психиатров.

О психическом здоровье

Психическое здоровье это то, что есть у всех нас. Нам нужно заботиться о нем так же, как и о своем физическом здоровье.

Можно поддерживать хорошее психическое состояние здоровья и решать проблемы психического здоровья так же, как Вы решаете вопросы своего физического здоровья.

Хорошее психическое здоровье жизненно важно для всех нас. Научитесь заботиться о своем.

Забота о своем психическом здоровье

Принимайте себя

Мы все разные, но нас объединяет одно – никто из нас не совершенен. Многие вещи, включая наше прошлое, расу, пол, религию и сексуальность, делают нас тем, что мы есть. У каждого есть, что предложить, и каждый имеет право на уважение, включая Вас. Старайтесь не слишком сильно на себя давить.

Участвуйте

Встречи с новыми людьми и участие в новых вещах может очень сильно помочь – и Вам и другим. Вступите в клуб, встретитесь с друзьями, пройдите курс обучения – если хорошо приглядеться, существует много разных возможностей. Вы не только сами почувствуете себя лучше, но также получите удовлетворение от того, что будете поддерживать других людей.

Живите активно

Регулярные физические упражнения могут реально помочь улучшить Ваше психическое здоровье. Найдите то, что Вам нравится – спорт, плавание, ходьба, танцы или катание на велосипедах – а потом просто делайте это. Это может быть тяжело, но оно того стоит. Регулярные физические упражнения могут помочь Вам чувствовать себя более позитивно.

Питайтесь здорово пищей

Сбалансированная диета не только поможет Вам почувствовать себя лучше физически, но также и психически. Старайтесь есть регулярно и каждый день съедать пять порций фруктов и овощей. Хорошая еда важна для Вашего психического и физического состояния.

Поддерживайте связь с друзьями

Не обязательно быть «сильным» и справляться со всеми трудностями самому. Дружья важны, особенно в трудные времена, поэтому хорошо поддерживать с ними контакт.

Расслабляйтесь

Если у Вас слишком много дел, и это Вас угнетает, найдите время для расслабления. Включайте в свой день то, что помогает Вам расслабляться, например, слушайте музыку, читайте и смотрите фильмы. Найдите то, что Вам нравится и что для Вас работает. Даже 10 минут «спокойного времени» в напряженный день могут значительно помочь Вам лучше справиться со стрессом.

Найдите творческое занятие

Есть много творческих вещей, которые помогут Вам, когда Вы находитесь в состоянии тревоги или упадка. Музыка, писательские опыты, рисование, поэзия, кулинария, садоводство – экспериментируйте, пока Вы не найдете то, что Вам нравится.

Не пейте неумеренно

Алкоголь не поможет решить проблемы, он только ухудшит ситуацию. Лучше всего пить умеренно и избегать неумеренного потребления алкоголя. Злоупотребление алкоголем может нанести вред Вашему здоровью и не поможет устранить причину Ваших беспокойств.

Разговаривайте

Многие из нас иногда чувствуют себя изолированными и погребенными под своими проблемами. Разговоры об этом могут помочь. Расскажите человеку, которому Вы можете доверять, а если Вам кажется, что не с кем поговорить, позвоните по телефону доверия, например, Самаритянам – 1850 60 90 90.

Просите помощи

Если Вы заболеваете, Вы идете к врачу, так что не стесняйтесь обращаться за помощью в отношении Вашего психического здоровья. Каждому иногда нужна помощь, и ничего нет плохого в том, чтобы обращаться за ней. На самом деле, обращение за помощью – это признак личной силы.

Заботьтесь о других людях

Проблемы с друзьями или семьей, работой или школой, а также обычный ежедневный стресс может сделать Вас слишком чувствительным, раздражительным, ленивым, закрытым или недисциплинированным. Эти чувства нормальны и обычно проходят, но если они не проходят, то могут являться симптомами проблемы с психическим здоровьем. Перечисленные ниже признаки могут указывать на наличие проблемы с психическим здоровьем.

- Отдаленность от друзей, семьи, школы, работы, спорта или других вещей, которые обычно бывают приятными
- Серьезные перепады настроения или неуместные реакции в некоторых ситуациях
- Плохой сон – либо слишком мало, либо слишком много сна
- Плохие привычки питания – едите слишком много или слишком мало
- Постоянная концентрация на каком-то конкретном вопросе и навязчивые идеи о нем
- Недостаточное внимание к личной гигиене или личным обязательствам
- Ухудшение качества в работе или учебе, или любимых занятиях
- Поступки, которые не имеют смысла в глазах окружающих, то, что человек слышит или видит вещи, которые больше никто не видит и не слышит.

Если Вы думаете, что у кого-то, кого Вы знаете, могут быть проблемы, обратите внимание на признаки и симптомы, перечисленные на странице 7, и поговорите с человеком об этом.

Большинство людей обращаются к друзьям в тяжелое время, поэтому то, что Вы выслушаете своих друзей, может очень помочь. Помните, важно заботиться о своем собственном психическом здоровье, так что не принимайте на себя больше, чем то, с чем Вы можете комфортно справиться. Поговорите с кем-нибудь о Ваших заботах. Вы не ответственны за всех вокруг, но Вы можете предложить поддержку.

Если люди говорят Вам, что у них есть идеи относительно самоубийства, это может вызвать у Вас большую тревогу. Иногда человек может не хотеть, чтобы Вы говорили кому-то еще, но Вы должны объяснить ему, что не можете скрывать это, и что постараетесь получить помощь, которая нужна человеку. Если Вам рассказывают, это означает, что человек Вам доверяет. Если бы человеку не была нужна помощь, он бы Вам об этом не рассказывал.

Преодоление жизненных проблем

По мере нашего взросления мы испытываем изменения практически в каждой части нашей жизни. Отрицательные жизненные опыты могут вызывать стресс, и этот стресс может отрицательно сказываться на нашем психическом здоровье. Эти опыты включают:

- грубое обращение или притеснения,
- проблемы с отношениями,
- потеря работы и
- потеря любимых людей.

Запугивания или притеснения

Многие люди подвергаются запугиванию. Любого человека могут запугивать – это не ограничено возрастом, расой, полом, религией или сексуальностью. Это может происходить везде, от школьного кабинета и спортивной площадки

до дома или рабочего места. Если Вы стали жертвой грубого обращения, это может вызвать у Вас ощущения расстройства, угрозы, унижения или уязвимости.

Грубое обращение может вызывать физическую, психическую или социальную боль, и Вы в связи с этим можете почувствовать себя одиноко, Вы можете быть напуганы, злы, запутаны или печальны. Все это может повлиять на Ваше психическое здоровье. Если Вы испытываете грубое обращение или притеснения, поговорите об этом с кем-нибудь, будь то школьный психолог, служба поддержки сотрудников, член семьи, друг или Ваш врач.

Проблемы с отношениями

Разрыв отношений может отрицательно сказаться на Вашем здоровье, принося с собой целый спектр сильных эмоций, таких как страх или неуверенность в будущем, злость, печаль, одиночество и изолированность, а также часто ощущение неудачи. Бывает трудно приспособиться к новым обстоятельствам, и это может повлиять на Ваше психическое здоровье.

Переживания по поводу влияния разрыва отношений или развода на Ваших детей может увеличить стресс в Вашей ситуации. Консультирование по вопросам семьи или отношений может помочь Вам справиться с проблемами в отношениях.

Потеря работы

Потеря работы может сказаться на Вашем психическом здоровье с разных точек зрения. Обычно это означает потерю дохода, статуса, ежедневной рутины и социального контакта. Длительная безработица может также оказать разрушительное влияние и вести к изоляции, низкой самооценке и денежным проблемам. Все это может повлиять на Ваше психическое здоровье. Участие в обучающих курсах или схемах, например, организованных Сетью местных служб занятости (см. www.fas.ie) может помочь Вам снова вернуться в строй.

Потеря любимого человека

В какой-то момент в нашей жизни мы все испытываем опыт боли от смерти людей, которых мы любим. Для молодых людей это, как правило, новый опыт, и об этом не говорят. По мере нашего движения по жизни опыт утраты становится более знакомым и начинает распространяться на нашу семью, друзей, коллег и даже супругов и,

к сожалению, иногда и на наших детей. Горе утраты может иметь серьезное влияние на Ваше здоровье. Когда кто-то умирает, начинается процесс скорби. Нет правильного и неправильного пути переживания горя, и Вы можете испытывать широкий спектр эмоций, когда примиряетесь с чьей-то смертью.

Обычные чувства включают шок от потери, тоска по умершему человеку, злость на себя, медицинских работников и других, чувство вины в связи с последней встречей и тем, что Вы хотели бы им сказать, печаль или депрессию. Вполне вероятно, что Вам может казаться, что Вы слышите или видите умершего человека в своей повседневной жизни. Это может быть частью процесса переживания горя.

В конечном итоге, шок от утраты и сила Ваших чувств начнут меркнуть, но нужно время для того, чтобы пройти этот процесс, и он может сказаться на Вашем психическом здоровье. Если это произойдет, важно получить помощь через врача или группу поддержки переживания утраты (см. Службы поддержки, стр. 15).

Чувствуете, что не справляетесь?

Проблемы с алкоголем или наркотиками

В трудные времена в жизни люди иногда обращаются к алкоголю или другим наркотическим средствам. Злоупотребление алкоголем и наркотиками могут нанести вред Вашему психическому здоровью. Признаки того, что алкоголь или наркотики становятся серьезной проблемой, включают:

- Попадание в зависимость от алкоголя или наркотиков и потребность в них для функционирования; и
- влияние алкоголя на Ваши отношения, работу или семейную жизнь.

Если Вы переживаете относительно использования алкоголя или наркотиков Вами или кем-то еще, поговорите со своим врачом.

Нанесение вреда себе и самоубийство

Иногда причиняющие страдания проблемы могут казаться постоянными, и возникает ощущение, что лучше никогда не будет. В таком состоянии Вам может быть очень страшно и одиноко.

Нанесение вреда себе используется некоторыми людьми как способ ухода от боли или стресса, которые они не могут терпеть в своей жизни. Если Вы уже нанесли себе вред или думаете об этом, знайте, что есть люди, которые могут помочь Вам проработать свои проблемы, которые не будут судить Вас. Поговорите с кем-нибудь о том, что Вы чувствуете. Если Вы хотите поговорить с кем-то, не называя своего имени, есть организации, которые помогут в этом (см ниже).

Мысли о самоубийстве не являются чем-то крайне редким. Но очень важно знать, что, если у Вас возникают такие мысли, Вам нужна помощь и поддержка для преодоления того, что заставило Вас чувствовать себя таким образом. У каждой проблемы есть решение, но иногда Вы не можете его увидеть, поскольку Вы чувствуете себя настолько подавленным.

Вы не один, и есть люди, которые могут помочь Вам найти решение Ваших проблем, даже если Вам это кажется очень трудным. Поговорите с кем-то, кому Вы можете доверять и расскажите им о своих чувствах.

Если Вы или кто-то, кого Вы знаете, переживает кризис, и ему или Вам нужно с кем-то поговорить:

- свяжитесь с Самаритянами по 1850 60 90 90 (Республика Ирландия) или 08457 90 90 90 (Великобритания или Северная Ирландия);
- свяжитесь с Вашим местным врачом, данные которого можно найти в категории 'General Practitioners' [Общие терапевты] в Золотых страницах, или посетите сайт www.icgp.ie;
- пойдите, или свяжитесь, с Приемным отделением скорой помощи ближайшей к Вам больницы; или
- позвоните в службу экстренной помощи по 999 или 112.

Распространенные проблемы с психическим здоровьем

В то время как проблемы психического здоровья достаточно распространены, их иногда неправильно понимают. Здесь приводится краткое описание некоторых из этих проблем. Если Вы озабочены тем, что Вы или знакомый Вам человек, может проявлять признаки проблемы с психическим здоровьем, важно получить помощь. Поддержка может оказываться в виде неформальной помощи друзей и семьи, консультаций с Вашим врачом, психологического консультирования или медикаментозного лечения.

Депрессия

Мы все время от времени чувствуем, что нам все надоело, чувствуем себя несчастными или расстроенными. Эти чувства обычно не длятся дольше нескольких дней или недели, и они не слишком мешают нашей жизни. Иногда на это есть причина, а иногда эти чувства берутся из ниоткуда. Обычно мы справляемся с ними сами. Иногда нужно поговорить с другом, но другая помощь не нужна.

Вы можете чувствовать себя депрессивно, или испытывать депрессию, когда:

- Симптомы депрессии длятся две недели или более, и
- симптомы мешают Вашей повседневной жизни.

Симптомы депрессии включают:

- чувства печали или безнадежности,
- трудности с выполнением каждодневных действий,
- трудности с концентрацией, и
- изменения в привычках сна и питания.

Депрессия может начинаться в раннем возрасте или может появляться на более поздних этапах жизни. Она также может быть связана с проблемами с физическим здоровьем или отрицательным опытом. Симптомы депрессии, независимо от этапа жизни, на котором Вы находитесь, или Ваших обстоятельств, должны восприниматься серьезно, и никогда не нужно относиться к ним легкомысленно как к «понятным».

Чувство депрессии намного сильнее и неприятнее, чем короткие моменты несчастья, которые мы все время от времени испытываем. В связи с его длительностью и влиянием на Вашу жизнь и отношения, Вам нужно как можно скорее прибегнуть к помощи в отношении депрессии.

Биполярное расстройство

Биполярное расстройство раньше называлось «маниакальной депрессией», оно характеризуется перепадами настроения – или эпизодами – которые выходят за рамки того, что испытывает в своей жизни большинство людей, хотя эти перепады также могут быть трудно уловимыми и постепенными.

При биполярном расстройстве настроение может сменяться с подавленного на высокое и на смешанное.

Подавленное настроение сопровождается чувствами интенсивной депрессии и отчаяния. Это называется депрессией и симптомы перечислены выше

Приподнятое настроение сопровождается экзальтацией. Это также называется манией или маниакальным периодом. Симптомы включают помутнение сознания, завышенные расходы, слишком высокую энергию и малую потребность во сне, злость или раздражительность и нереалистичную веру в собственные способности.

Смешанное настроение сопровождается, например, сочетанием подавленного настроения с возбужденным состоянием и повышенной активностью маниакального периода.

Люди, как правило, испытывают как депрессивные, так и маниакальные эпизоды, но некоторые имеют только маниакальные.

Биполярное расстройство обнаруживается примерно у одного из ста взрослых. Оно может начаться в любой момент во время или после подросткового возраста, хотя редко оно начинается после 40 лет. Мужчины и женщины подвержены этому в равной степени.

Тревожность

Тревожность является распространенным ощущением как для мужчин, так и женщин. В зависимости от типа и степени тревожности, она может вредно сказываться на качестве Вашей жизни. Для некоторых людей

тревожность может быть проходящей эмоцией, проявляемой в стрессовых ситуациях, таких как экзамены, вступление в брак или напряжение на работе. Для других это более серьезно. Признаки, связанные с тревожностью, включают учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, чувство паники, потливость, повышенные и необоснованные волнения, тревожный сон, напряжение мышц, болезненные мысли и страх сойти с ума.

Хотя в некоторых случаях Ваша тревожность может не иметь видимой причины, люди, которые подвергаются наибольшему «риску» развития тревожности, включают людей, переживших серьезное событие в жизни, такое как утрату, разрыв отношений или потерю работы; людей, злоупотребляющих наркотиками и алкоголем; тех у кого есть семейная история тревожности.

Шизофрения

Шизофрения – серьезное психическое заболевание, которое отмечается беспорядочностью мыслей, восприятия, эмоций и поведения. Ей подвержен примерно один из ста человек в мире. Она редко появляется до 15 лет, но после этого может начаться в любое время, чаще всего между 15 и 35.

Симптомы шизофрении разбиты на две группы – ‘позитивные’ и ‘негативные’ симптомы. Положительные симптомы включают более распознаваемые вещи, такие как галлюцинации, голоса, бредовые идеи, сумбурное мышление и чувство, что Вас контролируют. «Негативные» симптомы труднее заметить и они включают потерю мотивации, трудности с концентрацией и дискомфорт в компании других людей.

Люди с шизофренией могут выздороветь и выздоравливают. Для получения дополнительной информации обращайтесь в Shine по телефону 1890 621 631 или зайдите на сайт www.shineonline.ie или www.recover.ie – Информационный ресурс по шизофрении.

Службы поддержки

Перечисленные ниже службы имеют большой опыт помощи людям в преодолении их проблем. Если Вы хотели бы кем-то конфиденциально поговорить, они могут помочь.

Пожалуйста, обратите внимание: это не полный список добровольных услуг поддержки. Ваш местный офис исполнительной службы здравоохранения (HSE) сможет дать Вам более подробную информацию о службах поддержки в Вашем регионе. Позвоните в информационную линию HSE по телефону 1850 24 1850 или зайдите на сайт www.hse.ie для получения контактных данных.

— Aware – Defeat Depression

72 Lower Leeson Street, Dublin 2.

Офис: (01) 661 7211 Телефон доверия: 1890 303 302 (7 дней, 10:00-22:00)

www.aware.ie info@aware.ie

AWARE предоставляет жизненно важную эмоциональную поддержку и информацию тем, кто испытывает депрессию, и их семьям.

— Barnardos

Christchurch Square, Dublin 8.

Офис: (01) 453 0355 Звонок по сокращенным тарифам: 1850 222 300

www.barnardos.ie info@barnardos.ie

Barnardos защищает интересы детей и молодежи в Ирландии, поддерживая и уважая их права.

— GROW in Ireland

Ormonde Home, Barrack Street, Kilkenny

Информационная линия: 1890 474 474 www.grow.ie info@grow.ie

Grow занимается психическим здоровьем, и помогает людям, которые страдали, или страдают от проблем с психическим здоровьем.

— Mental Health Ireland

Mensana House, 6 Adelaide Street, Dun Laoghaire, County Dublin.

Офис: (01) 284 1166

www.mentalhealthireland.ie information@mentalhealthireland.ie

Mental Health Ireland предоставляет помощь психически больным людям и развивает положительно психическое здоровье.

Самаритяне

Телефон доверия: 1850 60 90 90

www.samaritans.org jo@samaritans.org

Самаритяне предоставляют дружескую поддержку 24 часа в сутки, 365 дней в году людям, переживающим личный кризис.

Teenline

Teenline – телефон доверия для подростков.

Звоните 1800 833 634 или заходите на сайт

www.teenline.ie

Bodywhys

PO Box 105, Blackrock, County Dublin.

Офис: (01) 283 5126 Телефон доверия с сокращенным

тарифом: 1890 200 444

www.bodywhys.ie info@bodywhys.ie

alex@bodywhys.ie (Support)

(см. интернет-сайт или звоните в офис в часы работы телефона доверия)

Bodywhys предоставляет помощь, поддержку и понимание людям, страдающим от расстройств с нарушением питания.

Shine-Поддержка людей с трудностями с психическим здоровьем

38 Blessington Street, Dublin 7.

Офис: (01) 860 1620

Телефон доверия: 1890 621 631

(Понедельник-Пятница, 9:00-16:00)

www.shineonline.ie info@shineonline.ie

С региональными офисами в городах Cork, Dundalk, Kilkenny, Galway и Tullamore. Shine – организация национального уровня, поддерживающая права, и помогающая удовлетворить потребности всех, кто испытывает психические расстройства, включая шизофрению, шизоаффективные расстройства и биполярные расстройства, и не только, посредством развития и предоставления услуг высокого качества и работы по обеспечению постоянного повышения качества жизни людей, которым эта организация служит.

Irish Advocacy Network [Ирландская Сеть Поддержки]

St Davnett's, Rooskey, Monaghan town, County Monaghan.
(047) 38 918

www.irishadvocacynetwork.com

admin@irishadvocacynetwork.com

Irish Advocacy Network предлагает групповую поддержку, информационное обучение и семейную поддержку при работе с трудностями психического здоровья.

Console [Утешение]

Console House, 68 Ardpark Road, Navan Road, Dublin 7

Офис: (01) 857 4300 Helpline: 1800 201 890

www.console.ie info@console.ie

Предоставление поддержки людям, понесшим утрату близких в связи с самоубийством.

Living Links [Живущие связи]

5 Lower Sarsfield Street,

Nenagh,

Co. Tipperary.

Email: info@livinglinks.ie

Тел 067 43999 Мобильный 087 4122052

Обученные волонтеры, предлагающие конфиденциальную практическую поддержку и советы семьям, которые пережили самоубийство близких. Служба существует в нескольких графствах.

PPD - Психологический центр

Нашей главной целью является репрезентация, продвижение и развитие Психологии в аспекте улучшения благосостояния сообщества и научного знания. Мы пропагандируем модель психического здоровья основанного на общественной поддержке, с облегченным и ускоренным доступом к психологическим услугам. PPD работает 7 дней в неделю. Мы находимся в Chelmsford House, Chelmsford Road 1, Ranelagh, Dublin 6.

Веб-сайт: www.theppd.eu

Тел.: 014433961

Email: info@theppd.eu

Поддержка через Интернет

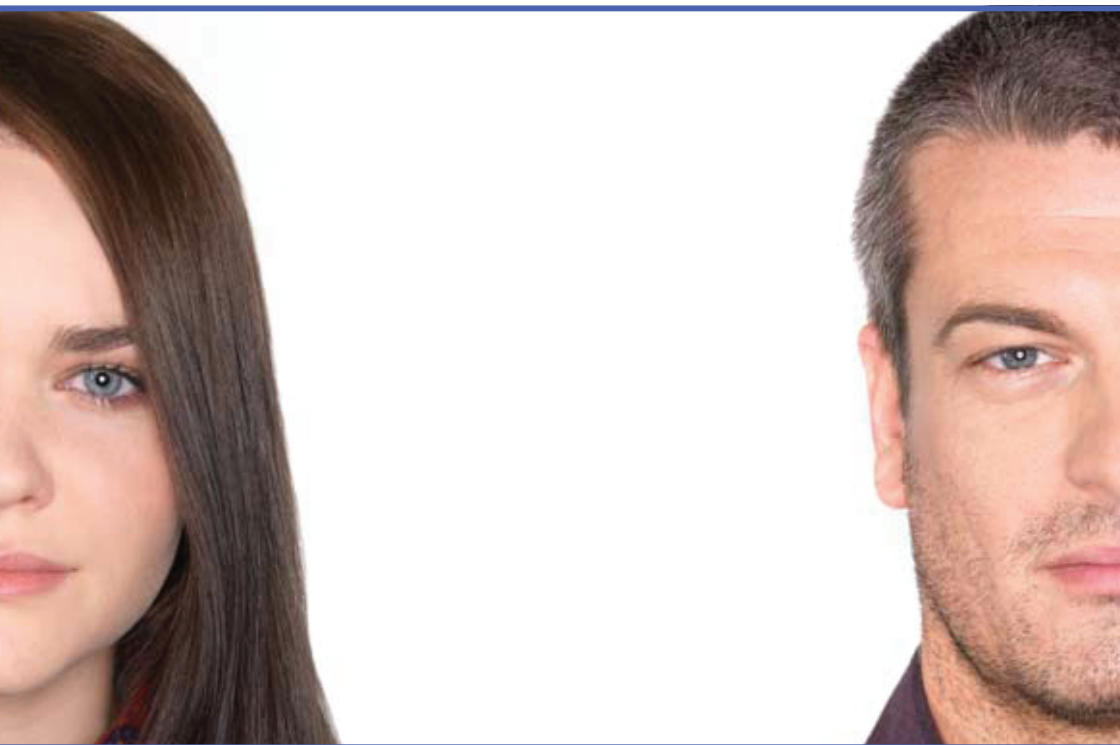
Ряд служб поддержки теперь пользуется для достижения людей интернетом. Вот один полезный ирландский интернет-сайт, который дает контактную информацию по таким службам, и предлагает информацию о здоровье: www.spunout.ie

Текстовые сообщения

Информацию о том, куда можно обратиться во время кризиса, теперь можно получить по мобильному телефону. Пошлите слово HeadsUp на номер 50424. Работа текстовой службы Headsup координируется организацией Rehab и спонсируется компанией Meteor.

Благодарность

Центральный офис по предотвращению самоубийств Исполнительной службой здравоохранения (HSE) выражает благодарность всем физическим лицам и организациям, которые внесли свой вклад в разработку Информационной кампании Ваше психическое здоровье посредством участия в работе координационной группы кампании.



Опубликовано: Исполнительной службой здравоохранения

Первая публикация: октябрь 2007 г.

Перепечатано: ноябрь 2009 г.

Дата нового издания: октябрь 2011 г.

Код ордера: HSP00480

Дополнительные экземпляры этой брошюры можно
заказать через сайт www.healthpromotion.ie