

Kur kreiptis psichikos liga susirgusiam žmogui ir jo artimiesiems?

Jei pasitikite savo šeimos gydytoju (o juo turėtumėt pasitikėti), kreipkitės į jį. Jis padės surasti tinkamus specialistus.

Galima kreiptis ir tiesiogiai (be šeimos gydytojo nukreipimo) į Kretingos psichikos sveikatos centrą, kur dirba kvalifikuoti gydytojai, psichologai, socialiniai darbuotojai, slaugytojos.

Pas mus įsikūręs Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių globos bendrijos skyrius „Laimės žiburys“.

Kur kreiptis pagalbos?

Ambulatorinė pagalba
(medicininė, psichologinė, socialinė)
teikiama:

Kretingos psichikos sveikatos centre
Žemaitės al. 1, Kretinga
Tel. 79055

Nemokama psichologinė pagalba
telefonu:

8-800-60700 (Vilties linija)

**Lietuvos sutrikusios psichikos žmonių
globos bendrijos Kretingos skyriuje**

Žemaitės al. 1, Kretinga
Tel. 79055

Parengė T. Ramanauskienė
Kretingos psichikos sveikatos centras



**Pasikalbėkime
apie psichikos sveikatą ir
psichikos ligas**

Gėda



Kaip jaučiasi žmogus, sergantis psichikos liga?

Jis ar ji dažnai jaučiasi vieniši, išgąstingi. Žymiai lengviau apibūdinti fizinį negalavimą. Žmogui pasiryžti nueiti pas chirurgą ar terapeutą daug lengviau, nes kūno ligos visuomenėje yra „priimtose“. Tačiau, kai ima skaudėti sielą, kamuoja nerimas, baimė, sudėtinga nuspręsti, kur ieškoti pagalbos, dar sunkiau pasiryžti ieškoti psichiatro pagalbos.

Todėl tokie žmonės gali manyti, kad kiti žmonės jų nesupranta ir gali bijoti pasisakyti apie savo sielos negalavimus. Jie gali manyti, kad jų artimieji juos atstums. Todėl dažniau jie neieško gydymo, kuris galėtų padėti jiems jaustis geriau.

Kas gali padėti?

Yra specialistų, galinčių padėti žmonėms, sergantiems psichikos ligomis. Tai psichologai ar gydytojai psichiatrai. Jūsų šeimos gydytojas gali padėti susirasti šiuos specialistus ar padėti pats. Gydymas gali būti medicininis ar patariamasis arba abu kartu.

Labai svarbu žmonėms, sergantiems psichikos ligomis, žinoti, kad juos palaiko artimieji, draugai ir bendruomenė. Gėda gali sustabdyti juos nuo pagalbos ir užuojautos prašymo, ir tai tik padidins kančias.

Kas yra gėda?

Gėda – tai jausmas ar netikri įsitikinimai apie psichikos ligas, kurie verčia mus elgtis skirtingai su tais, kurie serga psichikos ligomis. Pavyzdžiui, mes nenorėsime sėdėti arti tokio žmogaus traukinyje ar autobuse. Mes galime pasakyti daug žeidžiančių žodžių tokiems žmonėms. Žmonės gali juos diskriminuoti, neduodami darbo, nors ligonis yra aukštos kvalifikacijos specialistas. Žmogus, sergantis psichikos liga, tampa lyg „paženklintas“.

Ar gėda žalinga?

Taip. Ji skaudina žmones, sergančius psichikos liga tada, kai jiems labiausiai reikia užuojautos ir pagalbos. Ji skaudina ir ligonio artimuosius bei jo šeimos narius, nes psichikos liga laikoma kažkokia gėdinga, metančia dėmę ne tik ligoniui, bet ir jo artimiesiems. Todėl dažnai šeimos nariai būna linkę slėpti ligą, varžosi aplinkinių, vengia skatinti susirgusį žmogų ieškoti pagalbos, kad jie nebūtų „paženklinti“. Ši baimė neretai verčia žmones kentėti ar ieškoti pagalbos toli nuo savo gyvenamosios vietos.

Kaip gali padėti artimieji?

Šeima ir draugai turi skatinti, kad sergantis žmogus būtų gydomas kuo anksčiau. Tai padeda ne tik ligoniui, bet ir jo artimiesiems.

Šeimos parama yra pati svarbiausia. Šeima turi parodyti supratimą ir būti visada pasirengusi padėti.

Kaip gali padėti bendruomenė?

- Kalbant apie psichikos sutrikimus, žinant tikslią informaciją;
- Parodant, kad psichikos sveikata yra bendrosios sveikatos dalis ir liečia visus;
- Elgtis su sergančiais psichikos ligomis kaip su visais žmonėmis;
- Nekaltinti žmogaus dėl jo ligos, sutrikimo;
- Rodant paramą ir supratimą žmonėms, kurie serga psichikos ligomis;
- Inicijuojant savitarpio pagalbos grupių steigimąsi bendruomenėje;
- Vienijantis psichikos ligomis sergančių asmenų šeimoms į bendrijas;
- Kuriant ligonių klubus, užimtumo centrus.