



Informacje o niepokojących zaburzeniach postrzegania rzeczywistości oraz zespole wczesnej interwencji („Early Intervention“)



Rozumienie niepokojących zaburzeń postrzegania rzeczywistości

Niecodzienne i niepokojące zaburzenia w postrzeganiu rzeczywistości mogą przybrać postać przekonania lub wrażenia, że ktoś nas obserwuje lub prześladowuje, dziwnych lub denerwujących myśli, albo odczuwania doznań wzrokowych, słuchowych, smakowych, węchowych lub dotykowych pomimo tego, że w otoczeniu nie ma bodźca, który mógłby je wywołać.

Niepokojące zaburzenia w postrzeganiu rzeczywistości mogą wystąpić z bardzo wielu różnych powodów. Mogą na przykład pojawić się pod wpływem silnych przeżyć duchowych. Niedostateczna ilość snu, narkotyki, epilepsja lub silny stres i trauma również mogą je wywoływać.

Opisane objawy występują dość powszechnie. Czasami pojawiają się u nastolatków i osób 20-kilkuletnich, a czasami na późniejszym etapie życia.

W przypadku kiedy takie wrażenia i odczucia są przerażające lub mają duży wpływ na życie osoby, która ich doświadcza, czasami nazywamy je psychozą. Niektórzy uważają, że są one jednak częścią zwykłych lęków, których każdy z nas doświadcza. Psychoza jest po prostu słowem, które opisuje określone odczucia i wrażenia.

Czasami takie zaburzone postrzeganie rzeczywistości może być niepokojące, ale osoby, które go doświadczają odzyskują zdrowie, prowadzą pełne życie, zdobywają dobrą pracę, nawiązują relacje i zakładają rodziny.

Niepokojące wrażenia i odczucia mają dwie główne fazy. Podczas fazy ostrej możesz odczuwać paranoję, doświadczać dezorganizacji myśli, halucynacji wzrokowych i słuchowych, które następnie po pewnym czasie ustępują. Podczas drugiej fazy, którą nazywamy fazą remisji, możesz wciąż mieć podobne odczucia i wrażenia, ale są one mniej niepokojące i ich nasilenie jest znacznie mniejsze.

I właśnie działania, które podejmiesz w tym momencie mają znaczenie! Jeśli pojawiły się u Ciebie takie wrażenia lub odczucia, rozpoczęcie korzystania z usług zespołu wczesnej interwencji („Early intervention“) ma decydujące znaczenie dla maksymalizacji rezultatów działań terapeutycznych.

Badania sugerują, że działania i interwencja na wczesnym etapie występowania zaburzeń, podczas kilku pierwszych miesięcy i lat po pierwszym epizodzie, ma ogromne znaczenie.

Czym zajmuje się zespół wczesnej interwencji („Early Intervention“)? Jakie

Zespół wczesnej interwencji („Early Intervention“, EI) stworzono z myślą o wsparciu osób, które doświadczają niepokojących zaburzeń odbierania rzeczywistości. Wsparcie oferowane przez zespół EI polega na pomocy w zakresie kontroli objawów i powrocie do zdrowia. Naszym celem jest pomóc zgłaszającym się do nas osobom poczuć się bardziej pozytywnie, wrócić do realizacji swoich planów życiowych oraz ograniczyć ryzyko nawrotu zaburzeń odbierania rzeczywistości.

Zespół EI skupia się na wszystkich aspektach zdrowia psychicznego i fizycznego i oferuje wsparcie, które przybiera różne formy np. opieki zdrowotnej, psychologicznej, społecznej oraz pomoc fizyczną, z pracą, nauką w szkole lub koledżu, w nawigowaniu relacji rodzinnych, przyjaźni, związków oraz spełniania potrzeb mieszkaniowych, finansowych oraz rozwiązywania problemów z narkotykami, alkoholem i zdrowiem. Naszym zadaniem jest zapewnienie dostępu do przydatnych terapii oraz ogólnego wsparcia, które jest dostosowane do Twoich indywidualnych potrzeb w zakresie duchowym, religijnym, kulturowym i środowiskowym.

Usługi zespołu EI mają charakter kompleksowy i dlatego świadczone są przez różnego rodzaju osoby. Personel EI ma doświadczenie w pracy z osobami, u których występują epizody zaburzeń odbierania rzeczywistości. Zespół usług EI obejmuje koordynatorów opieki, psychiatrów, psychologów, farmaceutów, pielęgniarki, terapeutów zajęciowych, pracowników opieki społecznej oraz pracowników wsparcia i pomocy w powrocie do zdrowia. Dodatkowe informacje o tych osobach i pomocy, którą oferują znajdują się na stronie pod adresem: likemind.nhs.uk.

Każda osoba jest inna i różni się od siebie pod względem kultury, płci, religii, pochodzenia, orientacji seksualnej, ale nie tylko. Wiele osób, które korzysta z usług w zakresie zdrowia psychicznego twierdzi, że religia lub duchowość pomaga im w rozwiązywaniu ich problemów natury psychicznej - ale czasami trudno jest im o tym rozmawiać z pracownikami służby zdrowia. Koordynator opieki usług EI może nie wiedzieć absolutnie wszystkiego o Twojej kulturze lub duchowości, ale na pewno wysłucha Cię, postara się zrozumieć i okaże szacunek dla Twoich opinii.

Twój koordynator opieki i usług pomoże Ci w zidentyfikowaniu najlepszego dla Ciebie wsparcia lub leczenia i może dostosować swoje podejście do Twojej sytuacji. Zapytaj go jak możesz wykorzystać aspekty swoich przekonań duchowych lub jak możesz zaangażować osoby ze swoich kręgów religijnych/ duchowych w Twoje wsparcie. Za Twoją zgodą koordynator opieki może zasięgnąć porady przodownika duchowego lub członka Twojej rodziny.

Jeśli są osoby, z którymi nie chcesz, aby zespół EI rozmawiał, nie ma problemu, po prostu im o tym powiedz. Zespół EI z reguły pracuje równolegle z osobami bliskimi swoich podopiecznych i oferuje im wsparcie. Współpracujemy z osobami bliskimi podopiecznych, ponieważ ich wsparcie przyspiesza proces zdrowienia.

Zespół EI oferuje dostęp do wsparcia przez okres do trzech lat, nawet jeśli ich podopieczny wróci do normalnego trybu życia w ciągu kilku tygodni. Dzieje się tak, ponieważ epizody zaburzonego odbierania rzeczywistości mają charakter nawrotowy. Uzyskanie odpowiedniego wsparcia jest bardzo istotne w stworzeniu najlepszych warunków do pełnego powrotu do zdrowia.



Czy usługi wczesnej interwencji („Early Intervention”) są skuteczne?

Badania wykazały, że usługi EI są skuteczniejsze w ograniczaniu i zapobieganiu nawrotom epizodów zaburzeń odbioru rzeczywistości w porównaniu do standardowych usług opieki środowiskowej.

Osoby, które korzystają z usług EI są również bardziej zaangażowane i bardziej zadowolone z procesu powrotu do zdrowia i mają lepszą jakość życia niż osoby korzystające z bardziej tradycyjnych usług opieki środowiskowej.

Zespół EI uzyskuje lepsze efekty, ponieważ oferuje szeroki zakres wsparcia, w tym opiekę zdrowotną, terapie psychologiczną, która obejmuje rozmowy i analizę doświadczeń (np. terapia poznawczo-behawioralna i terapia rodzinna), wsparcie zawodowe (np. wsparcie w zdobyciu i utrzymaniu zatrudnienia), a także wsparcie w zakresie zdrowia fizycznego i ogólnego samopoczucia (np. dieta, aktywność fizyczna, wsparcie rówieśników, dostęp do terenów zielonych na świeżym powietrzu). Oczywiście w leczeniu psychozy także stosuje się leki, ale z reguły nie są one potrzebne, ponieważ istnieją inne równie skuteczne sposoby leczenia - zespół EI nie chce wysyłać podopiecznych na hospitalizację.

Właściwie usługi EI zostały stworzone, aby ograniczyć liczbę osób wymagających hospitalizacji. Więcej przydatnych informacji znajdziesz w naszej broszurze „Opcje leczenia” oraz na stronie likemind.nhs.uk.

Twój koordynator opieki pomoże Ci wybrać i przystosować leczenie oraz wsparcie do Twoich (i Twojej rodziny) potrzeb kulturowych, religijnych lub przekonań duchowych i praktyk religijnych.



Dodatkowe źródła informacji

Treść niniejszej ulotki powstała na podstawie broszury „Wczesna interwencja w psychozie”, którą opracowano z wykorzystaniem informacji zwrotnych od osób (w wieku 14-35 lat) korzystających z usług EI.

Odwiedź naszą stronę internetową, znajdującą się pod adresem likemind.nhs.uk, aby uzyskać więcej informacji, w tym egzemplarze broszury „Wczesna interwencja w psychozie” i innych broszur oraz informacje o miejscach, w których możesz uzyskać pomoc, a także opinie i porady innych osób o podobnych doświadczeniach. Udostępniliśmy na naszej stronie opcje automatycznego tłumaczenia treści strony na różne języki (oczywiście nie są to tłumaczenia idealne). Możesz skorzystać z tej opcji, klikając na odpowiednią zakładkę w sekcji „Języki” po lewej stronie.



Opinia zawrotna o niniejszej ulotce

Oderwij w tym miejscu

Odpowiedz na następujące pytania i poinformuj nas, czy posiadanie przedstawionych informacji w Twoim ojczystym języku jest dla Ciebie ważne. Twoje opinie pozostaną anonimowe i pomogą nam udoskonalić nasze zasoby oraz poprawić usługi EI.

1. Jestem (zaznacz 1 odpowiedź):

a) Osobą korzystającą z usług EI

b) Bliskim osoby korzystającej z usług EI

2. Podaj swój wiek w latach: _____ lata

3. Podaj swoją płeć: mężczyzna/kobieta/wolę nie odpowiadać/inna (proszę określić)

.....

4. Zakreślając jedną z poniższych odpowiedzi na skali od 1 (w ogóle) do 5 (bardzo), zaznacz w jakim stopniu posiadanie niniejsze ulotki w Twoim języku ojczystym jest dla Ciebie pomocne:

1 2 3 4 5

5. W tym miejscu przekaż nam swoje dodatkowe uwagi, na przykład, jakie informacje są dla Ciebie najbardziej pomocne i o czym chcesz dowiedzieć się więcej:

.....

.....

.....

Dziękujemy za udzielenie odpowiedzi na przedstawione pytania. Oderwij tę część ulotki i przekaż ją pracownikowi EI. Możesz również wysłać wypełniony formularz do nas w zapewnionej kopercie z adresem i znaczkiem.