



Un prospect care vă ajută  
să înțelegeți experiențele  
dvs. și ce oferă serviciul  
„Early Intervention”



# Înțelegerea experiențelor neobișnuite și stresante

Experiențele stresante neobișnuite includ manifestări ca paranoia, teama că ești urmărit de cineva sau că cineva vrea să-ți facă rău, alte gânduri ieșite din comun sau supărătoare, sau a vedea, auzi, simți, mirosi sau a avea gustul unor lucruri pe care alte persoane nu le percep.

Oamenii pot avea experiențe stresante neobișnuite din multe motive. Aceste experiențe pot fi asociate cu experiențele spirituale. De asemenea, se pot întâmpla din cauza lipsei de somn pe o perioadă lungă de timp, a consumului de droguri, epilepsiei, stresului în exces sau traumelor.

Astfel de experiențe sunt destul de comune. Pot să se declanșeze în anii de adolescență sau curând după vârsta de douăzeci de ani deși, la unele persoane, se pot întâmpla mult mai târziu.

Atunci când aceste experiențe sperie și au un impact mare asupra vieții cuiva, sunt numite, uneori, psihoze; dar sunt și persoane care consideră aceste experiențe ca prelungiri ale anxietăților normale. Cuvântul psihoză este pur și simplu un cuvânt care descrie trăiri.

Aceste experiențe pot să sperie atunci când se întâmplă, dar vă puteți reveni din ele, puteți să aveți o viață, un serviciu bun, o relație și o familie.

Există două faze în experiențele stresante neobișnuite. În faza acută, se poate să aveți o stare de paranoia, să vedeți și să auziți lucruri, să aveți gânduri confuze, dar după aceea începeți să vă reveniți. În faza de revenire puteți avea impresii și trăiri similare, dar acestea pot fi mai puțin supărătoare și pot să vă afecteze mai puțin.

Următorul pas este foarte important! Dacă credeți că aveți asemenea experiențe, a alege colaborarea cu serviciile de „early intervention” [N.T. - intervenție timpurie] este un pas important în depășirea acelor experiențe.

Există dovezi care sugerează că acțiunile dvs. și sprijinul primit la început, în primele luni și ani care sunt critici, sunt deosebit de importante.

# Ce sunt serviciile de „Early Intervention”? Ce oferă ele?

Serviciile de „Early Intervention” (EI) sunt special făcute să sprijine persoanele care au experiențe stresante neobișnuite să le controleze, să capete optimism, să-și trăiască viața și să reducă șansele ca aceste experiențe să se repete.

Serviciile „EI” se concentrează pe toate aspectele de sănătate mintală și fizică și lucrează prin diferite metode: medicale, psihologice, sociale, fizice, ajutor cu munca, școala și studiile superioare, cu familia și prietenii, cu relațiile personale, locuințe, bani, probleme de droguri, alcool și sănătate. Are ca scop să ofere tratamente eficiente și sprijin divers care să fie în acord cu nevoile spirituale, religioase, culturale sau de familie ale dvs.

Deoarece serviciile „EI” lucrează într-o multitudine de direcții, oamenii care lucrează în acest serviciu sunt de tipuri diferite. Ei sunt toți obișnuiți să lucreze cu persoanele care au aceste experiențe. Lucrătorii din acest domeniu includ coordonatori de îngrijire, psihiatri, psihologi, farmaciști, asistenți medicali, terapeuți ocupaționali, asistenți sociali și asistenți de sprijin și de recuperare. Puteți afla mai multe informații despre acești lucrători și ce pot oferi ei pe site-ul nostru de internet: [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk).

Fiecare persoană este diferită în termeni de cultură, sex, religie, etnie, sexualitate și în multe alte feluri. Mulți dintre utilizatorii serviciilor de sănătate mintală au afirmat că religia sau spiritualitatea îi ajută să facă față problemelor de sănătate mintală, dar de multe ori nu le este ușor să vorbească despre acest lucru cu lucrătorii din cadrul serviciilor de sănătate. Este posibil ca persoana care coordonează îngrijirea dvs. să nu știe totul în legătură cu istoricul dvs. cultural sau spiritual, dar va căuta să asculte, să înțeleagă și să respecte punctul dvs. de vedere.

Serviciul „EI” și coordonatorul îngrijirii dvs. vă vor ajuta să găsiți asistența și tratamentul cel mai bun și își pot adapta maniera potrivit situației dvs. particulare. Îi puteți întreba cum pot include aspecte de spiritualitate sau oameni din cercurile dvs. religioase/spirituale pentru a vă sprijini. Ei pot cere sfaturi, cu permisiunea dvs., de la un lider spiritual sau un membru al familiei.

Dacă sunt persoane cu care nu vreți ca serviciul „EI” să stea de vorbă, nu este nicio problemă, puteți să le spuneți acest lucru. Serviciile „EI” colaborează în mod normal cu familiile și prietenii, pe care îi și sprijină. Aceasta pentru că oamenilor

le este mai ușor să își revină din orice experiență dificilă dacă au în jur o familie și prietenii care îi sprijină.

Serviciile „EI” oferă sprijin pe o perioadă de până la trei ani, chiar dacă lucrurile se îmbunătățesc în decurs de câteva săptămâni. Aceasta deoarece destul de multe persoane care au asemenea experiențe stresante neobișnuite, le au pe o perioadă mai lungă de timp. Deci găsirea unui sprijin corect este foarte importantă pentru a vă da cea mai bună șansă de recuperare.



## Sunt eficiente serviciile de „Early Intervention”?

Cercetările au arătat că serviciile „EI” sunt mai capabile să reducă experiențele stresante neobișnuite și previn mai bine recidiva acestor experiențe decât serviciile de sănătate comunitare standard.

Persoanele care folosesc serviciile „EI” tind, de asemenea, să fie mai implicate, mai mulțumite și să aibă o calitate a vieții mai bună decât cei care folosesc serviciile de sănătate comunitare tradiționale.

Serviciile „EI” duc la rezultate mai bune deoarece oferă o gamă mai largă de opțiuni de sprijin, incluzând medicamente, terapii psihice care implică terapii de vorbire și înțelegerea experiențelor (de exemplu, Terapie Cognitiv-Comportamentală și terapie de familie), suport profesional (de exemplu, sprijin pentru a primi și ține un serviciu) și ajutor pentru probleme asociate de sănătate fizică și stare generală (de exemplu, dietă, exerciții, ajutor de la persoane de aceeași vârstă, acces la spațiile verzi în aer liber). Desigur, unul dintre tratamentele principale pentru psihoză este medicația dar, în general, dvs. nu trebuie neapărat să luați medicamente, sunt și alte tratamente care și ele ajută – serviciul „EI” nu dorește să pună oamenii în spital. De

fapt, serviciul a fost creat pentru a se reduce numărul de persoane care au nevoie de spitalizare. Broșura noastră cu numele „Opțiuni de Tratament” și site-ul [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk) dau mai multe informații care pot fi utile.

Coordonatorul care se ocupă de îngrijirea dvs. poate să vă ajute să alegeți, să adaptați tratamentele și să le potriviți nevoilor și tradițiilor culturale, religioase sau spirituale ale dvs. (și ale familiei dvs.).



## Unde pot găsi informații în plus?

Conținutul acestui prospect este bazat pe broșura „Intervenție timpurie în psihoză” care a fost elaborată în urma comentariilor primite de la persoane (între 14 și 35 de ani) care folosesc serviciul „EI”.

Vizitați site-ul nostru de internet, [likemind.nhs.uk](http://likemind.nhs.uk), pentru informații suplimentare, inclusiv copii ale broșurii „Intervenție timpurie în psihoză” și alte broșuri, informații despre locurile unde se poate obține ajutor și comentarii și sfaturi de la alte persoane care au avut experiențe similare. Deși traducerile nu sunt perfecte, veți putea traduce informațiile de pe site în limba dvs., selectând limba respectivă în secțiunea „Languages” [N.T. - Limbi], pe partea stângă a ecranului.



# Comentarii asupra acestui prospect

Vă rugăm detașați aici

Vă rugăm să ne comunicați cât v-a ajutat să aveți aceste informații în limba dvs. natală, completând întrebările care urmează. Comentariile sunt anonime și ne vor ajuta să dezvoltăm noi surse de informații pentru dvs. și să perfecționăm serviciile de intervenție timpurie.

1. Sunt (încercuiți UNA dintre opțiuni):

a) O persoană care folosește serviciile de intervenție timpurie

b) Prieten/prietenă sau membru de familie al unui utilizator al serviciilor de intervenție timpurie

2. Vârsta în ani: \_\_\_\_\_ ani

3. Sexul: Bărbătesc / Femeiesc / Prefer să nu spun / Altul (specificați)

4. Vă rugăm indicați cât de folositor este să aveți acest prospect în limba dvs. natală, încercuind unul dintre numerele de mai jos, pe o scală de la 1 (complet inutil) la 5 (foarte util):

1            2            3            4            5

5. Vă rugăm adăugați orice comentarii aici, de exemplu, care informații v-au fost cele mai utile și ce altceva ați mai dori să aflați:

Vă mulțumim pentru completarea acestor întrebări. Vă rugăm detașați secțiunea aceasta a prospectului și dați-o unui membru al personalului „EI”. De asemenea, puteți să trimiteți prin poștă, folosind plicul pre-timbrat și pre-adresat pus la dispoziție.