otwórz się na pomoc

pandemia

ISTOCK

REKLAMA

0010091427

Otwórz się na pomoc

z Gminą Rzgów

Gmina Rzgów

Otwórz się NA POMOC

W pandemii troska o zdrowie to dla wielu osób temat numer jeden. Zdarza się jednak, że zdrowie psychiczne schodzi na drugi plan. A to właśnie zamknięcie, izolacja i nowe lęki związane z obecną sytuacją sprawiają, że coraz więcej ludzi boryka się z objawami depresji. Kiedy smutek zmienia się w chorobę? W jakim momencie konieczna jest pomoc psychologa lub psychiatry? Co powinno cię zaniepokoić w zachowaniu twoim lub bliskich?

Czym jest depresja? To choroba, która kojarzy się głównie z **poczuciem smutku i obniżonym nastrojem.** Zwykle jednak kryje się pod tym więcej objawów. I choć części z nich doświadczamy nieomal wszyscy w odpowiedzi na różne negatywne sytuacje, powinniśmy się skonsultować z lekarzem, jeżeli niepokojące symptomy utrzymują się **dłużej niż 2 tygodnie.**

DO OBJAWÓW DEPRESJI MOGĄ NALEŻEĆ:

- zaniżona samoocena, brak wiary w siebie, nieuzasadnione poczucie winy;
- poczucie braku sensu, poczucie pustki i brak motywacji;
- nasilanie się przygnębienia i brak siły rano, niezależnie od okoliczności;
- ograniczanie codziennych aktywności, utrata zainteresowania dawnymi pasjami;
- brak zdolności do przeżywania radości, zobojętnienie;
- trudności w wykonywaniu codziennych czynności;
- brak zainteresowania swoim wyglądem i higieną;
- problemy ze snem – bezsenność, trudności z zasypianiem, płytki sen i częste wybudzanie się;
- kłopoty z koncentracją i pamięcią;
- utrata apetytu bądź wzmożony apetyt i zmiany masy ciała;
- spowolnienie psychoruchowe, rzadziej pobudzenie;
- myśli o śmierci, również myśli samobójcze.

To nie prawda, że osoba chora jest zawsze smutna i zamknięta w sobie. Może być także wybuchowa, drażliwa i nie kontrolować emocji. Co więcej – zdarza się, że osoby z depresją uchodzą za niezwykle radosne i energiczne, ponieważ przez długie miesiące ukrywają przed światem dolegliwości.

Niekiedy chorobie towarzyszą też objawy somatyczne, takie jak: bóle brzucha, głowy, ogólny ból ciała, kołatanie serca, biegunki, brak sił.

Nie wszystkie objawy muszą występować u każdej chorej osoby. Jeżeli chociażby część z tych objawów utrzymuje się u ciebie dłużej niż 14 dni – nie czekaj. Skontaktuj się z lekarzem. Leczeniem depresji zajmują się psychologowie i psychiatrzy, ale jeśli nie wiesz, co robić, zgłoś się do lekarza rodzinnego. Otwórz się na pomoc!

DEPRESJA SAMA NIE MINIE

To choroba, która nieleczona utrudnia życie, negatywnie wpływa na każdą sferę codzienności, wywołuje bardzo silny ból psychiczny i może prowadzić do samobójstwa.

Bądź czujny na niepokojące zachowania bliskich osób. Nie każdy chory zdaje sobie sprawę z tego, że cierpi na depresję. Nie każdy też dopuszcza do siebie myśl o chorobie, szczególnie że wielu osobom korzystanie z pomocy psychologa czy psychiatry nadal kojarzy się ze wstydem.

Jeśli chcesz pomóc komuś, kto zmaga się z objawami depresji – nie oceniaj, nie krytykuj. Wspieraj, akceptuj, pomóż w umówieniu się na konsultację ze specjalistą. Możesz razem z bliską osobą powiesić w widocznym dla niej miejscu (np. na lodówce) numer telefonu do psychiatry i powiedzieć, by zadzwoniła, gdy poczuje, że naszedł odpowiedni moment. Jeżeli wiesz, że sytuacja jest poważna, a twój bliski nie odważy się na telefon, samodzielnie umów spotkanie, przypilnuj terminu i miejsca.

DEPRESJĘ MOŻNA SKUTECZNIE LECZYĆ

Dla większości pacjentów najskuteczniejszą metodą leczenia jest połączenie psychoterapii i farmakoterapii. W wielu przypadkach leczenie pozwala wrócić choremu do aktywności sprzed choroby. Poprawa samopoczucia może jednak następować stopniowo.

Zrozumienie tego jest szczególnie ważne przy lekach antydepresyjnych, które zaczynają w pełni działać np. po 2 tygodniach regularnego przyjmowania (czas ten zależy od rodzaju leku).

Nie obawiaj się farmakoterapii. Jeśli preparat został przepisany przez lekarza, to znaczy, że w tej sytuacji jest najlepszym rozwiązaniem. Nie koncentruj się na skutkach ubocznych, które często występują tylko na początku terapii. Porozmawiaj z lekarzem, dowiedz się, jakiego działania możesz oczekiwać po konkretnym leku. Wszelkie wątpliwości konsultuj ze specjalistą.

Pamiętaj! Współczesne leki antydepresyjne nie uzależniają, nie zmieniają osobowości, nie wpływają drastycznie na zachowanie pacjenta.

GDY NIE MOŻESZ WYJŚĆ Z DOMU

Konsultacja z psychologiem lub psychiatrą zwykle odbywa się osobiście w gabinecie specjalisty. Do plusów takiego spotkania zaliczyć można sam kontakt chorego z drugą osobą, stworzenie pretekstu do wyjścia z domu. Jednak czasem to właśnie zdobycie się na taką aktywność wydaje się choremu ponad siły.

Po roku pandemii część specjalistów zauważa pozytywne aspekty terapii online. Ta forma kontaktu jest niekiedy dla pacjentów łatwiejsza. Pozwala rozmawiać na „swoim terenie", ośmiela, ułatwia otwieranie się i daje większe poczucie bezpieczeństwa.

Dzięki terapii online masz też dostęp do specjalisty bez względu na miejsce, w którym się znajdujesz. To szczególne ułatwienie dla osób z mniejszych miejscowości. Co więcej, do konsultacji z psychiatrą nie potrzebujesz skierowania.

DZIECI TEŻ CHORUJĄ NA DEPRESJĘ

Trudno realnie oszacować, ile dzieci choruje na depresję, ponieważ u młodszych pacjentów choroba bywa nieodpowiednio lub późno diagnozowana. W Polsce brakuje psychologów i psychiatrów dziecięcych, młodzież często nie otrzymuje niezbędnego wsparcia psychologicznego w szkole. Dlatego tak ważna jest świadomość rodziców.

Depresję u dzieci rozpoznaje się w taki sam sposób i w oparciu o podobne objawy, co u dorosłych. Przebieg choroby może być jednak różny w zależności od wieku dziecka. U kilkulatków na pierwszy plan często wysuwają się objawy somatyczne i trudności rozwojowe. Poza tym maluchy nie potrafią w jasny sposób opisywać i interpretować swoich stanów emocjonalnych, przez co symptomy typowe dla depresji bywają niezauważalne dla dorosłych, a zachowanie dzieci tłumaczy się lenistwem. Z kolei u nastolatków – poza klasycznymi objawami – pojawiają się zachowania buntownicze, agresywne, również samookaleczanie się. Nie wolno tego bagatelizować.

Pandemia i izolacja to wyjątkowo trudny czas dla dzieci. Brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, kłopoty związane z nauką online, ciągła obecność domowników – to tylko niektóre czynniki negatywnie wpływające na stan zdrowia psychicznego młodych ludzi. Właśnie teraz najbardziej potrzebują naszego wsparcia i wyrozumiałości.

DEPRESJA WIEKU PODESZŁEGO

Wśród czynników wpływających na rozwój depresji u seniorów często podaje się koniec aktywności zawodowej, nieumiejętność odnalezienia się w nowej sytuacji na emeryturze, pogarszające się zdrowie fizyczne i związane z tym ograniczenia, a także obniżające się zdolności poznawcze. Nie bez znaczenia jest również zła sytuacja finansowa i poczucie osamotnienia.

Mimo że z roku na rok przybywa osób starszych, które chorują na depresję, możliwość wystąpienia u nich tej choroby nadal bywa bagatelizowana przez rodziny oraz otoczenie. Utrata zadowolenia z życia zbyt często bywa traktowana jako naturalna konsekwencja starzenia się, podobnie jak brak energii, trudności z koncentracją czy inne typowe objawy depresji. Również sami seniorzy niechętnie zgłaszają się do lekarzy na konsultacje psychiatryczne, czując wstyd ze względu na swoje dolegliwości lub przypisując je ogólnie złej kondycji.

Nie musi tak być! Najbliżsi mogą stać się łącznikiem seniora ze specjalistą. W przypadku osób starszych na etapie diagnostyki konieczne będzie w pierwszej kolejności wykluczenie innych przyczyn, dlatego udział w konsultacji może wziąć zarówno lekarz rodzinny, jak też geriatra czy neurolog.

Pamiętaj! Dla starszej osoby niezwykle istotne jest poczucie bycia ważną i potrzebną. Działaniami profilaktycznymi w przypadku depresji wieku starszego są m.in. kontakt z ludźmi, rodziną, otaczanie seniora troską.©℗

Warto wiedzieć

↓ **NA DEPRESJĘ MOŻE ZACHOROWAĆ KAŻDY, BEZ WZGLĘDU NA PŁEĆ, WIEK, WYKSZTAŁCENIE, STATUS MATERIALNY CZY MIEJSCE ZAMIESZKANIA**

↓ **DEPRESJA NIE ZAWSZE MA WYRAŹNĄ PRZYCZYNĘ**

↓ **DEPRESJA NIE JEST CZYIMŚ WYMYSŁEM, WYMÓWKĄ CZY SŁABOŚCIĄ CHARAKTERU**

↓ **SŁOŃCE, SPACERY CZY ĆWICZENIA FIZYCZNE MOGĄ POMÓC CHOREMU, NIE SĄ JEDNAK LEKIEM NA DEPRESJĘ**

↓ **DO WALKI Z DEPRESJĄ PRZYZNAŁO SIĘ WIELE ZNANYCH OSÓB, NP. MAŁGORZATA FOREMNIAK, JUSTYNA KOWALCZYK, DANUTA STENKA CZY OLAF LUBASZENKO**

Kiedy senior POTRZEBUJE POMOCY?

Objawy depresji w wieku emerytalnym często są mylone z symptomami otępienia lub traktowane jak naturalny etap starości. To błąd. Życie seniorów nie musi wyglądać w ten sposób. Wielu z nich cierpi z powodu choroby, którą można skutecznie leczyć. Jak ją rozpoznać?

Chcemy myśleć, że jesień życia to czas odpoczynku, wytchnienia i realizacji odkładanych na później planów. Niestety rzeczywistość związana ze starzeniem się bywa rozczarowująca. Wraz z rosnącą długością życia przybywa także dolegliwości i doświadczeń, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne. Nie tylko przewlekłe choroby i zmiany fizyczne, ale też utrata przyjaciół, współmałżonka czy ograniczenia finansowe sprawiają, że seniorzy niekiedy zaczynają odczuwać brak kontroli nad swoim życiem, smutek czy obniżoną samoocenę. Istnieją również dowody na to, że pewne naturalne zmiany w organizmie osoby starszej mogą zwiększać ryzyko zachorowania na depresję.

KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC?

Jednym z rzetelnych narzędzi, które pomagają w procesie diagnostycznym zdrowia psychicznego osób powyżej 65 roku życia, jest Skala Oceny Depresji Yesavage'a (GDS), czyli test składający się z 30 pytań zamkniętych. W każdym wybór pogrubionej odpowiedzi należy policzyć jako 1 punkt.

Interpretacja wyniku nie jest jednoznaczna z diagnozą, jednak suma punktów powyżej 10 powinna być wskazaniem do konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Dlatego warto zachęcić bliską starszą osobę do rozwiązania testu lub zrobić to razem z nią.

Pamiętaj

Starsza osoba, która boryka się z zaburzeniami depresyjnymi, może mieć zaniżoną samoocenę i odebrać próbę pomocy jako kolejny dowód na swój pogarszający się stan. Nie dziw się, gdy niechętnie zareaguje na zachętę do kontaktu z lekarzem. Być może uzna taką konsultację za obciążenie dla innych.

Porozmawiaj o tym z psychologiem. Specjalista wskaże ci odpowiednie metody działania, podpowie, jak porozmawiać z seniorem i w jaki sposób wypracować pozytywne podejście do radzenia sobie z sytuacją.

ZAKREŚLAJĄC PASUJĄCĄ ODPOWIEDŹ, OCEŃ SWOJE SAMOPOCZUCIE W CIĄGU OSTATNICH 2 TYGODNI.

1.	Kiedy myślisz o całym swoim życiu, jesteś zadowolony(-a)?	TAK / **NIE**
2.	Czy zmniejszyła się liczba twoich zainteresowań, zajęć lub aktywności?	**TAK** / NIE
3.	Czy masz uczucie, że twoje życie jest puste?	**TAK** / NIE
4.	Czy często czujesz się znudzony(-a)?	**TAK** / NIE
5.	Czy myślisz z nadzieją o przyszłości?	TAK / **NIE**
6.	Czy miewasz natrętne myśli, których nie możesz się pozbyć?	**TAK** / NIE
7.	Czy zwykle jesteś w dobrym nastroju?	TAK / **NIE**
8.	Czy obawiasz się, że może ci się przydarzyć coś złego?	**TAK** / NIE
9.	Czy przez większość czasu czujesz się szczęśliwy(-a)?	TAK / **NIE**
10.	Czy często czujesz się bezradny(-a)?	**TAK** / NIE
11.	Czy często jesteś niespokojny(-a)?	**TAK** / NIE
12.	Czy zamiast wyjść wieczorem z domu, wolisz w nim pozostać?	**TAK** / NIE
13.	Czy często martwisz się o przyszłość?	**TAK** / NIE
14.	Czy uważasz, że masz więcej kłopotów z pamięcią niż inni?	**TAK** / NIE
15.	Czy uważasz, że wspaniale jest żyć?	TAK / **NIE**
16.	Czy często czujesz się przygnębiony(-a) i smutny(-a)?	**TAK** / NIE
17.	Czy czujesz się gorszy(-a) od innych ludzi?	**TAK** / NIE
18.	Czy martwisz się tym, co zdarzyło się w przeszłości?	**TAK** / NIE
19.	Czy uważasz, że twoje życie jest ciekawe?	TAK / **NIE**
20.	Czy trudno jest ci realizować nowe pomysły?	**TAK** / NIE
21.	Czy czujesz się pełen(-na) energii?	TAK / **NIE**
22.	Czy uważasz, że twoja sytuacja jest beznadziejna?	**TAK** / NIE
23.	Czy myślisz, że większość ludzi jest lepsza od ciebie?	**TAK** / NIE
24.	Czy drobne rzeczy często wyprowadzają cię z równowagi?	**TAK** / NIE
25.	Czy często chce ci się płakać?	**TAK** / NIE
26.	Czy masz kłopoty z koncentracją?	**TAK** / NIE
27.	Czy rano budzisz się w dobrym nastroju?	TAK / **NIE**
28.	Czy ostatnio unikasz spotkań towarzyskich?	**TAK** / NIE
29.	Czy łatwo podejmujesz decyzje?	TAK / **NIE**
30.	Czy zdolność twojego myślenia jest taka sama jak dawniej?	TAK / **NIE**

WYNIK: 0-9 punktów – brak depresji; 10-19 punktów – depresja łagodna; 20 i więcej punktów – depresja głęboka.

Pięć ważnych psychospołecznych potrzeb starszych osób

NIEZASPOKAJANIE ICH MOŻE PROWADZIĆ DO POCZUCIA SMUTKU, PUSTKI I BRAKU SENSU

1

POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI
– kontakty towarzyskie, utrzymywanie przyjaźni i więzi rodzinnych, akceptacja zmieniającego się świata

2

POTRZEBA UZNANIA I BYCIA UŻYTECZNYM
– aktywność społeczna, odgrywanie istotnej roli w rodzinie, pomoc bliskim, szacunek otoczenia

3

POTRZEBA NIEZALEŻNOŚCI
– zachowywanie samodzielności, rozporządzanie swoimi finansami, odrębna przestrzeń do życia

4

POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA
(fizycznego i psychicznego)
– dostęp do ochrony zdrowia, opieki społecznej, oparcie w rodzinie i innych bliskich osobach

5

POTRZEBA SATYSFAKCJI ŻYCIOWEJ

Jak zadbać o zdrowie PSYCHICZNE W PANDEMII?

Takie uczucia jak strach, niepokój czy złość są całkowicie normalne w sytuacjach, w których brakuje nam poczucia kontroli. Pandemia naraziła nas na funkcjonowanie w ciągle zmieniających się warunkach. Jak radzić sobie ze stresem i negatywnymi emocjami? Przedstawiamy sposoby rekomendowane przez Światową Organizację Zdrowia. Te wskazówki pozostaną aktualne nie tylko w obecnej, specyficznej sytuacji.

1. Wspieraj ludzi wokół siebie - sąsiadów, rodzinę i innych. Zapytaj telefonicznie, czy nie potrzebują pomocy. To może przynieść korzyści także tobie. Poczujesz się dzięki temu lepiej, przekonasz się, że nie jesteś sam, niejednokrotnie również otrzymasz wsparcie. Poczucie wspólnoty pomaga przetrwać najgorsze chwile.

2. Ograniczaj do minimum oglądanie, czytanie lub słuchanie wiadomości dotyczących COVID-19, jeśli wywołują poczucie niepokoju lub przygnębienie. Szukaj informacji wyłącznie w sprawdzonych, wiarygodnych źródłach - głównie po to, by zdobyć praktyczne wskazówki na temat tego, jak dbać o siebie i innych. Sprawdzaj informacje tylko w określonych porach dnia, maksymalnie 2 razy na dobę. Częstszy kontakt z newsami dotyczącymi pandemii lub nieprzerwany strumień informacji wzmaga poczucie lęku.

3. Najnowsze badania dowodzą, że samotność może być bardziej niebezpieczna dla życia niż np. otyłość. Potrzebujemy innych ludzi, rozmowy, dotyku, wspólnego śmiania się i milczenia. Dlatego tak trudno jest znieść izolację wywołaną pandemią. Nie rezygnuj z kontaktów, dbaj o relacje - możesz to robić nie tylko na żywo, ale również przez telefon, komunikatory i aplikacje.

4. W niepewnym świecie dobrze jest mieć coś pewnego - stałe godziny na pobudkę, pracę, posiłki, odpoczynek i pasje. Rutyna może być zbawienna dla umysłu. Da ci punkt zaczepienia, pomoże poczuć się bezpiecznie i uciec przed chaosem.

5. Angażuj się w czynności, które lubisz. Nie zapominaj o pasjach i zainteresowaniach. Zadbaj o to, aby w twoim planie dnia znalazł się czas na przyjemności. Może być to czytanie książek, oglądanie seriali, nauka nowych rzeczy.

6. Zwłaszcza teraz postaraj się jeść regularnie, spać odpowiednią liczbę godzin, pić dużo wody i pamiętać o ćwiczeniach fizycznych. Ogranicz alkohol, który wzmaga poczucie lęku. Takie nawyki wspomagają profilaktykę zdrowia psychicznego.

Jak pomóc dzieciom?

WSPIERAJ

Dzieci mogą reagować na stres w różny sposób – np. agresją, buntem, wycofaniem czy nadpobudliwością. Okazuj dziecku zainteresowanie, wspieraj je i słuchaj. Poświęcaj mu więcej czasu niż wcześniej. Nie zakładaj, że wystarczy być razem 24 godziny na dobę w jednym mieszkaniu. W trudnych chwilach dzieci potrzebują więcej uwagi.

POMÓŻ WYRAŻAĆ EMOCJE

Nie bagatelizuj emocji dziecka. Pomóż mu znaleźć pozytywny sposób wyrażania takich uczuć, jak strach czy smutek. Można to robić poprzez zabawę, rysowanie lub inne działania twórcze. Dzieci odczuwają ulgę, gdy mogą komunikować swoje emocje w środowisku, w którym czują się bezpiecznie.

BĄDŹ SZCZERY

Dziecko obserwuje zachowania dorosłych, widzi też twoje emocje, nawet jeśli próbujesz je ukryć. Patrząc na ciebie, szuka wskazówek, jak radzić sobie z tym, co samo przeżywa. Nie oszukuj go. Rozmawiaj szczerze, w sposób odpowiedni do wieku dzieci. Jeśli czuje niepokój, wspólna zabawa może pomóc się z nim uporać.

Bądź dla siebie WYROZUMIAŁY

Ostatnie miesiące były ciągłym wyzwaniem dla naszych organizmów. Nic więc dziwnego, że czujemy się po prostu gorzej – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Czasem wystarczą drobne zmiany i modyfikacja nawyków, żeby nabrać więcej sił i lepiej radzić sobie z codziennością. Niekiedy jednak warto po prostu być dla siebie życzliwym.

Przewlekłe zmęczenie, mimo ograniczonej aktywności fizycznej, problemy z koncentracją, zapamiętywaniem czy podejmowaniem decyzji - te powszechne dolegliwości mogą mieć wiele przyczyn. Przede wszystkim funkcjonując w warunkach ciągłej niepewności, wymuszonej przez zmieniające się okoliczności, ludzki mózg nieustannie zachowuje czujność i pozostaje w gotowości do mierzenia się z nieznanym. To nie wszystko. Jeśli spróbujemy sobie uświadomić, co tak naprawdę się z nami dzieje i jakie stoją za tym mechanizmy, będzie nam łatwiej radzić sobie z problemami i akceptować trudności.

ROZPROSZONA UWAGA

Praca zdalna zmusiła nas do funkcjonowania wśród wielu utrudniających koncentrację rzeczy. Często łączymy ją z domowymi obowiązkami, musimy więc na bieżąco reagować na to, co dzieje się za naszymi plecami. Zdarza się, że rozpraszają nas inni domownicy albo zwierzęta. Natłok bodźców, które dawniej nie należały do świata związanego z pracą, zmniejsza zdolność do utrzymywania uwagi na jednej czynności przez dłuższy czas. Niekiedy przypomina to słynną wielozadaniowość, która wcale nie jest dobra dla mózgu. Przez to nawet przy ograniczaniu wyjść z domu czujemy się, jakbyśmy ciągle byli w biegu, bez chwili wytchnienia. Taki tryb funkcjonowania w żadnym wypadku nie jest efektywny i co gorsza może okazać się wyczerpujący dla organizmu, pozbawiać nas energii i negatywnie wpływać na samopoczucie.

PRZEWLEKŁY STRES

Stres jest nieodłącznym elementem życia, co więcej nawet - jest nam bardzo potrzebny. Uruchamia serię reakcji, które docelowo prowadzą do zachowań typu „walcz albo uciekaj". W chwili zagrożenia te reakcje mogą nam uratować życie. Zarówno ucieczka, jak i walka jest przy tym naturalnym sposobem rozładowania napięcia, które powstaje pod wpływem stresu.

Obecnie jednak stres towarzyszy nam na każdym kroku, a my niezwykle rzadko reagujemy na niego tak, jakby życzyło sobie tego ciało. Rozpoczyna to złożony proces niekorzystnych zmian w organizmie. W efekcie mamy trudności z funkcjami poznawczymi, obniża się również nasza odporność.

INNE ROZMOWY

Wideorozmowy stały się w wielu firmach podstawowym sposobem odbywania służbowych spotkań. Niezaprzeczalnie zapewniło nam to bezpieczeństwo i w wielu przypadkach zaoszczędziło mnóstwo czasu.

Warto jednak pamiętać, że zdecydowanie bardziej naturalną formą kontaktu jest osobiste spotkanie. To ono pozwala w pełni odbierać i rozumieć wysyłane przez drugiego człowieka sygnały - również niewerbalne - co jest niezwykle istotne dla mózgu. Rozmawiając przy użyciu wideokomunikatora, męczymy się bardziej niż podczas rozmów telefonicznych. Nasz umysł w automatyczny sposób próbuje odczytywać treść i kontekst tak, jak robiłby to przy tradycyjnym spotkaniu, ale kosztuje go to dużo więcej wysiłku. Dodatkowe zmęczenie może wywoływać nieuświadomiona konieczność synchronizacji głosu z obrazem - dla naszego mózgu wyczerpujące są nawet przesunięcia o kilka milisekund. Dlatego nie powinniśmy rozmawiać w ten sposób dłużej niż 50 minut bez przerwy.

Pamiętaj

Twoja produktywność może różnić się od tej sprzed pandemii i nie ma w tym nic dziwnego. Z podobnymi problemami mierzy się wiele osób. Nie obwiniaj się za to, że masz mniej siły, a rzeczy, które dawniej były banalne, teraz zaczynają sprawiać ci trudność. Bądź dla siebie wyrozumiały. I pamiętaj, że ten stan jest przejściowy.

Rób przerwy w pracy i wykorzystuj je na aktywność fizyczną. To pomoże ci rozładować skumulowany stres, a także poprawi ukrwienie, wpłynie pozytywnie na koncentrację i zapamiętywanie.

Dbaj o regularne posiłki i nie zapominaj o nawadnianiu organizmu.

Porozmawiaj o swoich problemach ze współpracownikami, przyjaciółmi, rodziną. Poproś o wsparcie i cierpliwość.

W każdej chwili możesz też skonsultować się ze specjalistą, który pomoże ci rozpoznać problem i mu zaradzić.

OTWÓRZ SIĘ NA POMOC!

PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI ZAPANOWAĆ NAD STRESEM

USPOKÓJ ODDECH

Przez 4 sekundy powoli wdychaj powietrze, na kolejne 4 sekundy wstrzymaj oddech, następnie wypuść powietrze odliczając w głowie 6 sekund. Powtórz cały schemat 10 razy.

Spowalniając oddech, obniżysz poziom pobudzenia fizjologicznego.

ROZLUŹNIJ SIĘ

Napnij pojedynczo każdą grupę mięśni w ciele na 10 sekund. Następnie rozluźnij. Zwróć uwagę, jak przy rozluźnianiu, napięcie opuszcza ciało.

Świadome rozluźnianie mięśni pomoże ci przywrócić spokój.

POZBĄDŹ SIĘ GONITWY MYŚLI

Licz wstecz co 3 – 100, 97, 94 i tak dalej.

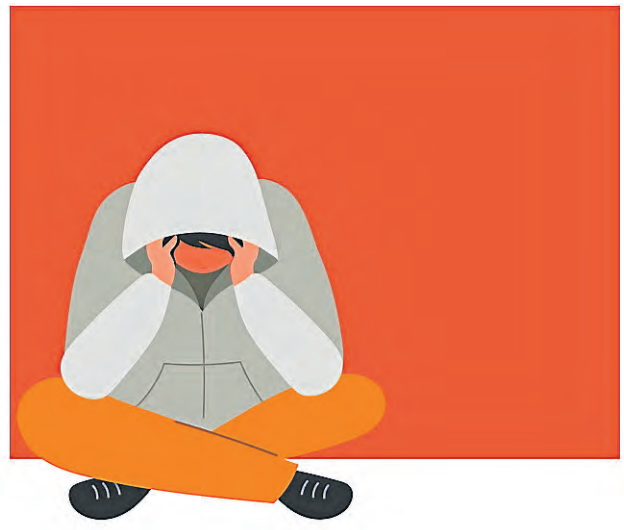
Skupiając się na liczeniu, zaangażujesz mózg w nowe zadanie i pozbędziesz się innych, natrętnych myśli.

DOCEŃ SIEBIE

To trudne czasy. Mimo to każdego dnia odnosisz sukcesy. Pomyśl o 3 rzeczach, które dzisiaj poszły ci dobrze.

Zauważanie nawet małych sukcesów pozwala odzyskać poczucie kontroli nad otoczeniem.

Ćwiczenia opracowane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne



Nie bagatelizuj PROBLEMÓW DZIECKA

Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem. Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej – mówi psycholog Magdalena Markowska.

Dlaczego pomoc psychologiczna jest potrzebna tak wielu dzieciom w wieku szkolnym?

Bardzo wiele problemów ze zdrowiem psychicznym objawia się właśnie w tym wieku. Rodzice często nie są w stanie sami ocenić, na ile poważna jest sytuacja lub czy dane zachowanie dziecka nie stwarza ryzyka dalszych trudności. Tak naprawdę warto poradzić się psychologa zawsze, gdy podejrzewamy, że dzieje się coś złego. Od lat słyszymy niestety, że psychiatria dziecięca nie daje sobie rady z liczbą małych pacjentów. W 2018 roku w Polsce pracowało 4159 lekarzy psychiatrów, w tym zajmujących się dziećmi i młodzieżą - jedynie 416. A rosnące zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną jest często efektem zaniedbań na etapie profilaktyki. Pierwszym krokiem w pracy z dzieckiem powinna być pomoc w środowisku, które jest dla niego przyjazne, tzn. w domu i w szkole. Najbardziej drastycznym przykładem zbyt późnych interwencji lub ich braku jest zwiększająca się każdego roku liczba prób samobójczych podejmowanych przez osoby w wieku 7-18 lat. Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem. Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej.

Z jakimi problemami mierzą się uczniowie?

Rozmawiam z wieloma nastolatkami, które są zagubione, przechodzą kryzys tożsamości i nie wiedzą, kogo prosić o pomoc, komu zadawać nawet podstawowe pytania. Gdy pracowałam jako psycholog szkolny, do mojego gabinetu przychodziły dzieci, które same do końca nie wiedziały, czego oczekują. Czuły jednak, że przyda im się jakieś wsparcie.

116 111

To ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania, przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.

PODAJ SWOJEMU DZIECKU TEN NUMER.

Konkretne problemy wychodziły z czasem. Były to na przykład trudności w domu, brak akceptacji. Nastolatki opowiadały mi, jak jedno półnagie zdjęcie wysłane do chłopaka zepsuło im reputację, bo teraz ogląda je cała szkoła. To wywoływało w nich bardzo silne, negatywne emocje, czasem i myśli samobójcze. Mnóstwo dzieciaków siedziało przede mną z tak gigantycznie zaniżoną samooceną, że to aż niewyobrażalne. Wiele z nich miało widoczne blizny po cięciach na rękach lub kompulsywnie zakrywało ubraniami całe dłonie, nawet w ciepłe dni. Pewna uczennica przyznała, że tnie ręce od trzech lat. I nikt tego nie zauważył albo raczej nie chciał zauważyć.

Dlaczego dzieci się okaleczają? To wołanie o pomoc czy moda?

Przeważnie to tak zwane zachowanie uwagowe, którego nie można bagatelizować. Samookaleczenie nigdy nie jest pierwszym problemem. To efekt wszystkiego, co działo się wcześniej, przeżywanych emocji, bezsilności, poczucia beznadziei, braku wsparcia, rozżalenia czy samotności. Jeśli w grupie rówieśniczej praktykuje się takie zachowania, pod wpływem presji lub ciekawości dziecko może również spróbować. Ale jeżeli ma przy tym jakiekolwiek problemy - a większość osób w wieku nastoletnim ma - niewykluczone, że cięcie przerodzi się w nawyk, sposób na uśmierzenie bólu innego rodzaju, nałóg, z którym trudno skończyć.

Według niektórych szacunków nawet 1 dziecko na 10 przynajmniej raz w tygodniu się okalecza, prawdziwej skali zjawiska jednak nie znamy. Nastolatki tną sobie nie tylko przedramiona, ale też uda i brzuch, czyli miejsca, których nikt z reguły nie widzi.

Dziś dochodzą do tego wszystkiego jeszcze specyficzne czasy pandemii.

Strach, lęk, izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami, trudności w nauce online, brak możliwości rozładowania napięcia poza domem - to wszystko odbija się na zdrowiu psychicznym dzieci. Zwłaszcza teraz powinny więc być objęte pomocą psychologa, np. szkolnego. Tak się jednak nie dzieje. Dlatego rodzice muszą być szczególnie wyczuleni na zachowania i emocje dzieci. Niestety wielu dorosłych również boryka się z nieprzepracowanymi problemami, walczy o to, aby utrzymać rodzinę, próbuje przetrwać kryzys i własny niepokój związany z sytuacją. Przez to rodzice czasem w ogóle nie wiedzą, co dzieje się w życiu ich dzieci. Nic więc dziwnego, że dziecko nie przychodzi do nich z jakimś osobistym problemem - zawodem miłosnym, odrzuceniem, kłopotami z rówieśnikami, brakiem akceptacji swojego ciała itp. A może w przeszłości zdarzyło się tak, że usłyszało od rodzica: „Nie przejmuj się, to nic takiego”? Te słowa nie są żadną pomocą, ale nierzadko rodzice nie wiedzą, co innego mogliby powiedzieć. Pamiętajmy więc: czasem wystarczy słuchać uważnie, co mówi dziecko, nie bagatelizować jego emocji, nie lekceważyć problemów. I zwrócić się po radę do psychologa. Nasze dzieci powinny wiedzieć, że proszenie o pomoc jest oznaką odwagi i siły, a nie słabości.

Magdalena Markowska

Psycholog, terapeuta behawioralny, neuroterapeuta, wykładowca i szkoleniowiec. Współzałożycielka i prezes Fundacji Kuku Kotku, działającej na rzecz dzieci z zaburzeniami rozwoju i ich rodzin. Prowadzi przedszkole integracyjne Akademia Kota Leonarda. Swoją wiedzą i doświadczeniem dzieli się na łamach prasy popularnonaukowej. Wspiera placówki oświatowe w realizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Uzależnienia od alkoholu CZASEM NIE WIDAĆ

Wśród osób z chorobą alkoholową dużą grupę stanowią tzw. wysokofunkcjonujący uzależnieni, którzy wymykają się stereotypom. Wielu z nich latami nie dostrzega powodów, by zwrócić się do kogokolwiek po pomoc. Co więcej, problemów przez długi czas nie widzi też otoczenie. Dlaczego tak jest?

Kiedy słyszymy o osobie z chorobą alkoholową, stereotypowo wyobrażamy sobie kogoś, komu nałóg uniemożliwia normalne życie. Nie zawsze tak jest.

Część uzależnionych przez lata funkcjonuje bez zaniedbywania obowiązków. Osoby te są aktywne, osiągają sukcesy w pracy, mogą służyć za przykład wzorowego rodzica czy partnera. Jednak alkohol stanowi istotną część ich życia - piją niemal codziennie i w dużych ilościach, np. wieczorami przed snem. Ponieważ zachowują pozory, później rozpoznają u siebie uzależnienie.

Bywa, że momentem zwrotnym w ich życiu jest dramatyczna sytuacja wywołana nadmiernym spożyciem alkoholu, np. kryzys w rodzinie, zatarg z prawem, wypadek samochodowy. Niekiedy też to inne problemy zdrowotne (np. zapalenie wątroby, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna mięśnia serca) zmuszają uzależnionego do zmierzenia się z nałogiem.

NIE CZEKAJ

Warto zwrócić uwagę na kilka sygnałów alarmowych, które są charakterystyczne dla wysokofunkcjonujących osób uzależnionych:

- Wypieranie problemu - zasłanianie się normalnym funkcjonowaniem na co dzień.
- Szukanie wymówek - usprawiedliwianie picia, np. walką ze stresem, zmęczeniem lub uznawanie alkoholu za nagrodę po ciężkim dniu.
- Udowadnianie kontroli - przerwy w spożywaniu alkoholu (np. na tydzień lub miesiąc), które pozwalają uzależnionemu utwierdzić się w przekonaniu, że panuje nad piciem.
- Stwarzanie pozorów - kamuflowanie picia alkoholu, udawanie przed otoczeniem.

Długotrwałe picie - w pozornie kontrolowany sposób - może wiązać się z sięganiem po coraz mocniejsze trunki, zwiększaniem ilości alkoholu, upijaniem się do nieprzytomności i obsesyjnymi myślami o alkoholu przez cały dzień. Nie czekaj, aż będzie za późno.

OTWÓRZ SIĘ NA POMOC

Jednym z najważniejszych etapów w leczeniu uzależnienia jest dostrzeżenie problemu i zaakceptowanie choroby alkoholowej. Podobnie jak w przypadku wielu innych schorzeń, z tym również powinniśmy udać się do specjalisty. Podstawą będzie opieka lekarza, psychologa i terapeuty, a metodą leczenia - psychoterapia indywidualna bądź grupowa. Działania te pomogą choremu przede wszystkim uporać się z emocjami i mechanizmami popychającymi go do picia.

CZY MAM PROBLEM?

Światowa Organizacja Zdrowia do diagnozowania choroby alkoholowej poleca test AUDIT. To połączenie wywiadu i badania klinicznego. Test jest dostępny w Internecie jako narzędzie do wstępnej oceny. Innym sposobem może być wykonanie testu CAGE, składającego się z zaledwie 4 pytań. **Już 1 odpowiedź twierdząca powinna być sygnałem do dalszej analizy problemu i konsultacji ze specjalistą.**

TEST CAGE

- Czy zdarzały się w twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałeś(-aś) konieczność ograniczenia picia?
- Czy zdarzało się, że różne osoby z twojego otoczenia denerwowały cię uwagami na temat twojego picia?
- Czy zdarzało się, że odczuwałeś(-aś) wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu picia?
- Czy zdarzało ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia nerwów lub postawienia się na nogi (picie na pusty żołądek)?

PICIE w pandemii

Od pierwszych miesięcy pandemii lekarze zwracali uwagę, że izolacja społeczna, przewlekły stres i niepokoje związane z sytuacją, to istotne czynniki ryzyka rozwoju uzależnień od alkoholu. Tak działa na nas każdy kryzys, który wiąże się z nadmiarem negatywnych emocji. Dodatkowo przebywając w izolacji, na kwarantannie bądź pracując z domu, pozbyliśmy się części obowiązkowej codziennej rutyny – porannej gotowości do pracy, konieczności jazdy samochodem itp. Dla wielu osób picie alkoholu stało się regularnym sposobem na zapełnienie czasu, zaśnięcie, rozluźnienie się, pozorne poczucie bezpieczeństwa.

TE KRÓTKOTRWAŁE EFEKTY MOGĄ BYĆ GROŹNĄ PUŁAPKĄ. TO WŁAŚNIE M.IN. ŁATWOŚĆ REGULOWANIA EMOCJI ALKOHOLEM CZYNI Z NIEGO TAK SILNĄ SUBSTANCJĘ UZALEŻNIAJĄCĄ.

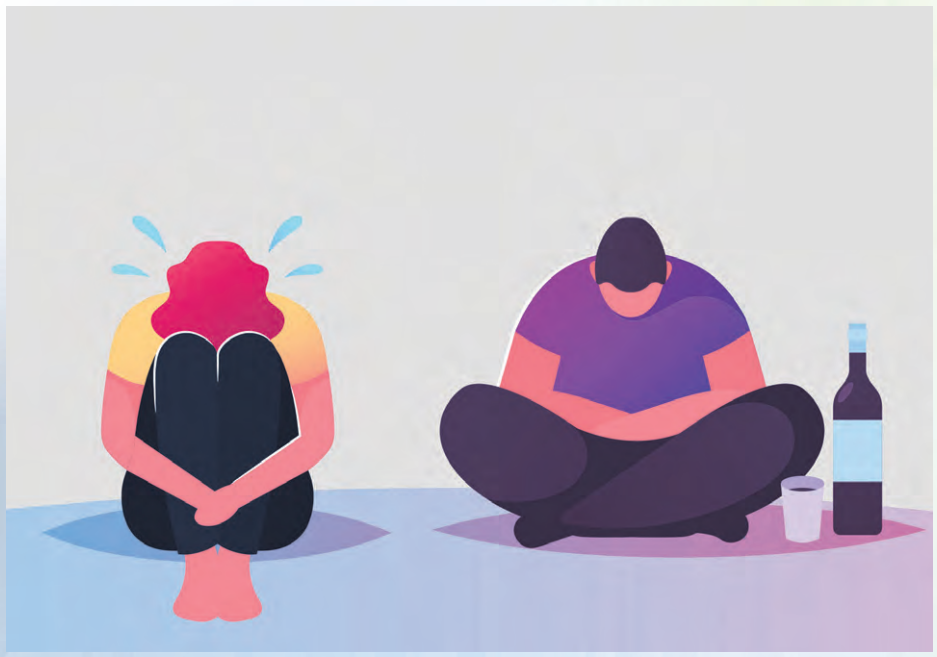
Wydawca Polska Press Sp. z o.o. | **Teksty** Lucyna Tataruch | **Konsultacja merytoryczna psycholog** Magdalena Markowska | **Ilustracje** ISTOCK

Gmina Rzgów

PRZECIW PIJANYM KIEROWCOM

DOPALACZE POWIEDZ STOP!

REAGUJ NA PRZEMOC!



Uzależnienie od alkoholu czy innych substancji psychoaktywnych jest **CHOROBĄ NIEZAWINIONĄ!**

Nie szukaj sam odpowiedzi na pytania „Dlaczego?” lub „Dlaczego Ja ?”

Przyjdź lub zadzwoń!

Bezpłatny punkt konsultacyjny
wsparcie psychologiczne dla mieszkańców gminy Rzgów

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Rzgowie
ul. Literacka 2c

Dorota Walas - psycholog
środa 17:00 - 18:00
czwartek 15:00 - 16:30
psycholog.punkt.konsultacja@gmail.com

Dorota Strąkowska - specjalista terapii uzależnień
poniedziałek 16:30 - 18:30
tel. 724-344-449

aby uzyskać kontakt do psychologa lub specjalisty należy skontaktować się z sekretariatem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Koluszkach, oddział w Rzgowie (czynny codziennie w godz. 8-16)
tel. 503 924 115

Gminna Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Rzgowie
Olaf Gwardjan – przewodniczący GKRPA
mail: ogwardjan@mopsrzgow.pl
Agata Wieniakowska – członek zespołu motywującego
mail: awieniakowska@mopsrzgow.pl
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Rzgowie
ul. Rawska 8, 95-030 Rzgów
tel. (42) 214-21-12

Mateusz Tomaszewski – pełnomocnik ds. uzależnień
mail: mtomaszewski@rzgow.pl
Urząd Miejski w Rzgowie
Plac 500-lecia 22, 95-030 Rzgów
tel. (42) 214-12-10

Regionalny Interwencyjny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

POGADAJMY

Zadzwoń codziennie w godz. 15^{00} - 18^{00}
726 611 611

W kontakcie na Snapchacie i Messengerze (pogadajmytutaj)
napisz w godz. 18^{00} - 21^{00}

*Projekt jest finansowany ze środków Samorządu Województwa Łódzkiego