

Руководство по уходу за близким родным

Информация тому, у кого близкий родственник болеет психический

Читай из этого руководства, какие симптомы могут быть у психических заболеваний или же проблемы психического здоровья. Читай также, что тебе необходимо знать и какую поддержку ты при этом можешь получить, когда твой близкий родственник психический болен или ты обеспокоен о его психическом состоянии. В конце руководства имеются важные контакты.

Содержание

1. Психические симптомы и болезни

Что такое психическая болезнь

Почему человек психический заболевает?

Как поддерживать свое психическое состояние

2. Информация для тебя

Что происходит, когда твой ближний заболел?

Как будешь справляться лучше

Откуда можешь получить помощь и поддержку?

ПСИХИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ И БОЛЕЗНИ

Что такое психическая болезнь?

Психическая болезнь это - душевно психическое расстройство человека. Когда у человека психическое расстройство он может вести себя ненормально. Он не чувствует себя хорошо и может быть постоянно грустным или же быть в угнетённом состоянии. Скажут, что в сломленном состоянии. Психическими расстройствами могут быть депрессия, двухстороннее психическое расстройство и шизофрения.

У заболевшего человека обнаруживаются психические симптомы. Симптомы это - признаки заболевания. Психическими симптомами могут быть подавленность и чувство паники. Психическое расстройство также может причинять физические боли, как например, болит голова или живот.

У человека могут быть психические симптомы хотя ему не поставлен диагноз на это.

Когда врач определил симптомы и дал болезни наименование, то это является диагнозом.

Диагноза не стоит пугаться. Многих облегчает, когда у симптомов есть причина и наименование. Диагноз также может помочь больному получить соответствующую помощь.

Помощь доступна и от многих болезней можно выздороветь. Жизнь может быть хорошей и счастливой также вместе с психическим заболеванием.

Почему человек болен психический?

Каждый может заболеть психической болезнью. Психическое заболевание не является чьей-либо причиной, и нет необходимости этого стыдиться. Среда обитания человека, образ жизни и гены способствуют этому, что человек становится психический больным.

Человек может заболеть из-за сложной жизненной ситуаций. Трудные условия жизни и сильный стресс могут повлиять на проявление болезни.

Психическая болезнь может перейти генетический. Если у родителей или у про родителей были психические заболевания, то они также могут проявиться у молодых поколений того же семейства.

Человек также может заболеть этим, если он злоупотребляет алкоголем или наркотиками.

Часто проявлению заболевания способствуют гены в том числе трудные жизненные условия. Психические симптомы или болезнь проявляются у каждого по-разному. Болезнь может проявиться быстро или же продвигаться медленно. Когда человек заболевает, стоит задуматься, каким образом болезнь проявляется и как его стоит лечить. Близкий человек может при этом быть ему поддержкой.

Как поддерживать свое психическое состояние

- отдыхай и спи достаточно
- хорошо питайся
- Занимайся физическими упражнениями
- расслабься
- имей общение со своими родными

ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ

Что может происходить, когда твой ближний заболел?

Психическая болезнь влияет на жизнь больного, а также это влияет на его близких. Когда ближний заболевает, то и твоя жизнь вокруг меняется. Ближним может быть член семьи, родственник или друг.

Психическая болезнь члена семьи очень часто кризис для всей семьи. Ребенку стоит открыто говорить, что такое психическое расстройство и как болезнь ближнего влияет на жизнь ребенка. Бери во внимание возраст ребенка и его развитие.

Болезнь ближнего может вызвать в тебе разные чувства. Такими могут быть например: подавленное состояние, беспокойность, огорчение, чувство вины, ненависть и стыд. Также можешь чувствовать себя очень усталым.

Тебе будет легче, если поймешь, что все эти чувства вызваны сложной ситуацией. Привыкание к новой ситуаций может длиться долго. Тебя и твоих близких может помочь то, что во вы знаете, что произошло во время кризиса.

Читай следующее о стадий кризиса. Их четыре. Кризисные стадий не у всех одинаковы. Стадий могут быть разной длительности и повторяться снова.

Стадий кризиса

1. Кризисная стадия

Когда происходит что-то нехорошее, человек часто в начале в шоковом состоянии. Он полностью не понимает, что произошло. Он может быть очень потрясённым, действовать очень быстро, или же быть в полном оцепенении. Может болеть живот и быстро биться сердце. Шоковое состояние обычно длится пару дней. В состоянии шока человеку возможно нужна помощь в бытовых делах таких как приготовление пищи или помощь за покупками в магазине.

2. Стадия реакций

В стадий реакций чувства человека и действия очень сильны. Человек не всегда в начале воспринимает то- что, его близкий болен. Он может думать, почему его близкий заболел, и чувствовать страх, горе или же чувство вины. Такая стадия может длиться много месяцев. Тогда очень важно с кем-нибудь поговорить и рассказать об этом что случилось и как это воспринимается.

3. Стадия понимания

В стадий понимания человек соглашается, с тем, что произошло. Он понимает, как это ситуация воспринимается и может об этом говорить с другими. Он привыкает к тому, что его близкий психический болен. Угнетённое состояние по не многу уменьшается. Человек может уже думать о будущем. И он при этом понимает, как болезнь ближнего может повлиять на это.

4. Вновь направляющая стадия

В этой стадий психическая болезнь ближнего есть часть нормальной жизни. Болезнь не уходит, а чувствуется что только ухудшается того, что было в начале. Человек понимает, что хотя близкий болен, но жизнь продолжается. Очень часто даёт силы и надежду, если поделишься с другими у кого такая же ситуация.

Так справишься лучше

Хорошее и естественное дело, что хочешь помочь заболевшему близкому. Всё-таки помни что ситуация сложная и для тебя.

Заботься о своём общем здоровье. Тебе не нужно всё переносить на себе. Ты не единственный, кто ответствен за твоего ближнего. Будь осторожен и не нагружай себя слишком усталостью и стрессом. Иначе можешь заболеть и ты сам.

Читай следующее, что поможет тебе лучше справляться и понимать состояние больного. Читай также откуда можно получить помощь.

Информация о болезни поможет

Хотя ты хочешь помочь больному, но может быть и так, что он не хочет твою помощь. Очень часто психический больной в начале не понимает и не соглашается с этим что он болен. Он может быть сердитым, когда пытаешься ему помочь.

Часто должная информация поможет, к тому, чтобы больной принял помощь. Информацию об этом предложит вам ассоциаций FinFami. Дополнительная информация о FinFami в конце руководства.

На сайте Дома психического здоровья есть информация о психических проблемах здоровья и о том как их лечить: www.mielenterveystalo.fi

Не оставайся один

Когда у твоего ближнего есть проблемы с психикой, важно помнить о том, что ты не один. Расскажи о своей ситуации и попроси помощи. Поговори с другими у которых такая же ситуация, от которой ты возможно получить поддержку и информацию.

Советы тебе

- Не оставайся один со своей ситуацией.
- Найди информацию о болезни.
- Заботься о себе, чтобы чувствовать себя здоровым.
- Обратись в группу поддержки с подобной ситуацией за помощью, например в FinFami.
- Помощь также можно получить в поликлинике или же по горячей линии.

Откуда можешь получить помощь и поддержку

FinFami это организация которая дает помощь всем у которых есть психический больной ближний. Ближний психический больного человека это у которого психический болен кто-то из близких и у него есть симптомы этого и он обеспокоен психическим состоянием ближнего.

Специалисты FinFami для твоей поддержки. У организаций FinFami есть деятельность по всей Финляндии. Важная деятельность FinFami это поддержки, семейные группы. Поддержка семейные группы означает, что в такой же ситуации находящиеся люди делятся своим опытом и поддерживают друг друга таким образом. Многих поддерживает то, когда они слышат, что есть и у других такая же ситуация и они делятся опытом с другими.

От FinFami можно получить дополнительную информацию о таких как:

- проблемы психического здоровья
- лечение психического здоровья
- социальное обеспечение
- социальная выплата больному и его ближнему

FinFami предложит тебе:

- информацию и советы
- поддержки семейных групп
- группа обсуждения
- курсы
- мероприятия свободного времени
- деятельность на добровольных началах

Деятельность бесплатна. В исключительных случаях информируем отдельно. Дополнительную информацию о деятельности FinFami найдете на сайте: www.finfami.fi или же в поместной FinFami. Контактные данные организаций на сайте: www.finfami.fi/jasenyhdistykset.

FinFami твоя поддержка. Если у тебя есть вопросы касающиеся тебя или твоего ближнего, можешь быть всегда в контакте с нами. Все контактные разговоры FinFami доверительны.

Информация. Поддержка. Надежда. Всегда вместе.

Из этого руководства на упрощенном языке информация о проблемах психического здоровья и социального обеспечения, тому у кого психический болен его ближний.

Свяжитесь с нами:

Центральная ассоциация людей психического здоровья – FinFami

Меритулинкату 4 Б 10 00170 Хельсинки

телефон 050 464 2739 [info\(at\)finfami.fi](mailto:info(at)finfami.fi) www.finfami.fi

Данные поместных организаций FinFami и всех ассоциации FinFami в интернете. Ознакомление с ассоциацией на сайте: www.finfami.fi/jasenyhdistykset

Пояснения:

Жизнь может быть хорошей и счастливой и при психической болезни.

Психическая болезнь не относится к чьей-либо вине и этого не стоит стыдиться.

Когда один болеет, то жизнь многих меняется.

Хотя ближний болен, но жизнь продолжается.

Ты не один. Расскажи о своей ситуации другим, и попроси помощи.

FinFami предложит информацию, поддержку и надежду тебе у кого психический болен ближний.