

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Dowiedz się, jakie są
najczęstsze problemy ze
zdrowiem psychicznym
i gdzie jest dostępna
pomoc na terenie
**Wrexham, Flintshire
i Denbighshire**

♥️ DEPRESJA

♥️ ZABURZENIA
LĘKOWE

♥️ STRES POURAZOWY

♥️ ZABURZENIA
ODŻYWIANIA

♥️ ZABURZENIA
OBSESYJNO-
KOMPULSYJNE

♥️ ZABURZENIA
OSOBYWOCÍ

♥️ UZALEŻNIENIA





SPIS TREŚCI:

Wstęp	2
Czym jest zdrowie psychiczne?	3
Depresja	5
Zaburzenia lękowe	11
Zespół stresu pourazowego	14
Zaburzenia odżywiania	17
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne	19
Zaburzenia osobowości z pogranicza	21
Uzależnienia	26
Organizacje oferujące pomoc	37

Przekazujemy Państwu przewodnik po najważniejszych problemach zdrowia psychicznego. Naszym celem jest dotarcie do każdego Polaka szukającego wsparcia swego zdrowia psychicznego i znalezienia pomocy w środowisku lokalnym we Wrexham, Flintshire i Denbighshire. W trakcie pisania tego przewodnika cały świat został zaatakowany przez Covid-19, śmiertelny wirus, który całkowicie zmieni nasz świat, gospodarkę i nasze życie. Miliony osób poddano izolacji społecznej w celu zminimalizowania zarażenia wirusem. Długotrwała izolacja może mieć bardzo negatywny wpływ na zdrowie psychiczne człowieka, dlatego tym bardziej zachęcamy Państwa do szczerzej rozmowy na temat swojego zdrowia psychicznego i nie zwlekania w szukaniu odpowiedniej pomocy.

Z życzeniami zdrowia

Vesta Specialist Family Support CIC

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak problemów psychicznych. Jest to współgranie wielu czynników, które mają wpływ na człowieka.

Składowe zdrowia psychicznego:

1. **Umiejętność cieszenia się życiem** (doświadczenie terażniejszości)
2. **Odporność psychiczna** (radzenie sobie z problemami)
3. **Balans-równowaga** (sposób na harmonię w życiu)
4. **Elastyczność** (emocjonalna i poznawcza)
5. **Rozwój** (hobby, pasja, cel życia)

Umiejętność cieszenia się życiem jest wyznacznikiem dobrego zdrowia psychicznego. Docenianie drobnych rzeczy, wdzięczność za to, co posiadamy i co nas spotyka każdego dnia pozwala nam patrzeć pozytywnie na własne życie. Uważność to umiejętność zatrzymania się w danej chwili i doświadczenia jej wszystkimi zmysłami. Dzięki uważności zwracamy uwagę na nasze ciało (co czujemy), na oddech (jak płytko oddychamy), na myśli kłębiące się w głowie oraz na emocje jakich doświadczamy. Uświadomienie sobie jak bardzo potrzebujemy słuchać swego wnętrza pozwala nam dokonywać zmian w życiu, aby przynosiło nam więcej radości i szczęścia.

Odporność psychiczna to umiejętność radzenia sobie w życiu z różnymi sytuacjami.

Możesz ją wzmocnić poprzez konkretne działania, takie jak:

- Znajdź cel i sens w życiu
- Uwierz we własne możliwości (nie słuchaj wewnętrznego krytyka tylko docień to, kim jesteś i co potrafisz)
- Zbuduj silną grupę osób wokół siebie (prawdziwe, zdrowe relacje)
- Doceniaj zmiany (jedyna stała rzecz w naszym życiu to zmiana)
- Myśl pozytywnie (świadomość, że dasz radę)
- Dbaj o siebie (znajdź czas na sport, hobby, relaks, sen)
- Rozwijaj umiejętności rozwiązywania problemów (lista potencjalnych rozwiązań)
- Ustalaj cele krótkie i dalekie (wyznacz sobie kierunek działania)
- Działaj (podejmuj konkretne kroki, jasne decyzje)
- Pracuj na sobie (ucz się nowych rzeczy, zdobywaj nowe doświadczenia)

Balans-równowaga jest dążeniem do osiągnięcia pewnej harmonii między wymaganiami stawianymi przez świat, a pragnieniami, potrzebami jakie każdy z nas ma. Dążenie do równowagi psychicznej to ciągły proces



zonglowania między obowiązkami jak praca a przyjemnościami, jak czas wolny. Każda nierównowaga w tym zakresie wpływa niekorzystnie na człowieka. Zbyt dużo pracy, zaległości, nadgodziny obniżają naszą wydajność i zdrowie fizyczne. To z kolei wpływa diametralnie na nasze zdrowie psychiczne, gdyż czujemy się przeciążeni, zniechęceni do dalszej pracy. Tylko dzięki dbaniu o regularny odpoczynek i relaks będziemy w stanie stawiać czoła kolejnym obowiązkom i wyzwaniom.

Jest to też umiejętność spędzania czasu z ludźmi jak i w samotności. Jeżeli będziemy zbyt dużo czasu spędzać z ludźmi, to możemy zatracić takie umiejętności jak autorefleksja, skupienie się na sobie.

Balans może też dotyczyć miejsca, gdzie przebywamy. Powinniśmy równoważyć przebywanie w budynkach z przebywaniem na łonie natury, tam gdzie mamy dostęp do świeżego powietrza i pięknego krajobrazu.

Elastyczność jest umiejętnością zmiany swoich myśli, zachowań i przekonań pod wpływem zmieniających się okoliczności. Pozwolenie sobie na odczuwanie różnych emocji, myśli daje człowiekowi wewnętrzny spokój i ułatwia akceptację rzeczywistości, co świadczy o zdrowiu psychicznym.

Rozwój dotyczy tego, co robimy z tym, czego doświadczamy. Czy wyciągamy lekcje i uczymy się na przyszłość? Czy mamy zainteresowania, coś co nas napędza w życiu, co pozwala podnieść się po upadku? Rozwój wewnętrzny to samoakceptacja, przyjrzenie się sobie, praca nad sobą jest najlepszym dążeniem do zdrowia psychicznego.

Źródło: Psychologia na co dzień, czym jest zdrowie psychiczne (<https://www.youtube.com/watch?v=HINyDgO8ZRE>)



Depresja to prawdziwa choroba z prawdziwymi objawami. Depresja nie jest oznaką słabości ani czymś, z czego można łatwo wyjść.

Objawy depresji wahają się od łagodnych do ciężkich. W najłagodniejszych, możesz po prostu czuć się uporczywie smutny, podczas gdy ciężka depresja może przejawiać myśli samobójcze, poczucie, że dalsze istnienie nie ma już sensu. Czynniki, które mogą zwiększać podatność na depresję to m.in. niska samoocena lub nadmierna samokrytyka, złe doświadczenia z dzieciństwa, depresja w rodzinie czy poczucie osamotnienia.

Depresja może być reakcją na traumatyczne wydarzenia lub pojawić się zupełnie znikąd, bez wyraźnej przyczyny. U niektórych osób przeważają objawy związane z obniżonym nastrojem, smutkiem, brakiem motywacji do działania. U innych depresja manifestuje się bezsennością, brakiem porannej energii i apetytu. Różnice te mogą wynikać z typu zaburzeń depresyjnych. Najczęściej wyróżnia się:

- depresję egzogenną,
- depresję endogenną,
- depresję w przebiegu choroby dwubiegunowej afektywnej,
- depresję poporodową,
- depresję sezonową.

Depresja egzogenna

Depresja egzogenna, inaczej reaktywna, to zaburzenie wynikające z trudnych, traumatycznych przeżyć. Depresję reaktywną może wywołać **śmierć bliskiej osoby, utrata pracy lub zdrowia** czy przewlekły **obciążający stres**. Oczywiście trudne przeżycia na każdym odciskają swoje piętno, wszyscy przeżywają żalobę po stracie bliskich czy cierpią po zakończeniu związku. Depresja endogenna to jednak coś więcej niż naturalny dla takich sytuacji smutek. To utrwalone przygnębienie, które może prowadzić do zamykania się w sobie, unikania kontaktu z ludźmi, zaburzeń apetytu, sięgania po używki czy myśli samobójczych. Depresja egzogenna najczęściej ma łagodniejszy przebieg niż jej przeciwieństwo – zaburzenie endogenne. Ten rodzaj depresji nie do końca reaguje na leczenie farmakologiczne, choć leki są stosowane, by nieco złagodzić objawy choroby. Najczęstszą metodą leczenia jest psychoterapia.

Depresja endogenna

Przyczyn depresji endogennej upatruje się w zaburzonej biochemii mózgu, systemu hormonalnego lub nerwowego. Ten typ depresji pojawia się nagle, nie jest związany z żadnymi trudnymi przeżyciami. Często depresja endogenna jest maskowana przez inne dolegliwości, takie jak: **bóle głowy, bóle stawów, arytmia serca, niestrawność itp.** Pacjent szuka przyczyn złego samopoczucie u różnych specjalistów, by finalnie przekonać się, że ich przyczyna leży w zaburzeniu psychicznym. Depresję endogenną można rozpoznać po zaburzonym rytmie dobowym, kiedy pojawia się **bezsenność** w nocy – trudności z zasypianiem lub budzenie się o bardzo wczesnych godzinach porannych. Najgorsze samopoczucie występuje rano, chorzy nie mają siły, by wstać z łóżka, ubrać się, zjeść śniadanie. Najlepiej czują się popołudniami i wieczorami. Depresja endogenna to choroba przewlekła. Jej diagnoza oznacza najczęściej konieczność przyjmowania leków do końca życia, choć pacjentom zdarzają się okresy remisji (wolne od farmakoterapii). Najczęściej jednak choroba wraca. W leczeniu depresji endogennej mniej skuteczna jest psychoterapia. Jeśli jest stosowana, to w połączeniu z farmakoterapią.

Choroba afektywna dwubiegunowa charakteryzuje się naprzemiennymi epizodami depresji i manii. Najczęściej jako pierwszy pojawia się epizod manii, trwający krótko, po czym następuje epizod depresyjny zwykle znacznie dłuższy. Depresja w przebiegu choroby dwubiegunowej afektywnej przypomina depresję egzogenną o ciężkim przebiegu. Wymaga przyjmowania leków i ewentualnie pracy z psychoterapeutą.

Depresja poporodowa

Depresja poporodowa to zaburzenie psychiczne, które może pojawić się do roku po urodzeniu dziecka. Najczęściej kobiety przechodzą bezpośrednio po porodzie tzw. baby blues, stan umiarkowanie nasilonego przygnębienia spowodowany intensywnymi zmianami hormonalnymi, jakie zachodzą w organizmie kobiety po zakończeniu ciąży. Zdarza się, że **baby blues** przeciąga się i przekształca w depresję poporodową z jej charakterystycznymi objawami: unikaniem kontaktu z otoczeniem, przewrażliwieniem na punkcie dziecka, wzmożonymi obawami o jego zdrowie i rozwój, małą tolerancją dla jakichkolwiek zmian w rytmie dobowym, kurczowe trzymanie się pewnych wykształconych już rytuałów w opiece nad dzieckiem, ogromnym wyczerpaniem przy nieumiejętności wypoczynku. Leczenie depresji poporodowej jest o tyle trudne, że matki najczęściej bardzo wstydzą się tego stanu, obwiniają się o bycie złym rodzicem, o nieradzenie sobie z rolą, która powinna być dla nich naturalna. W diagnozowaniu depresji poporodowej oraz jej leczeniu bardzo ważne jest otoczenie kobiety, które będzie potrafiło wesprzeć ją psychicznie i pomóc jej fizycznie w opiece nad dzieckiem.

Depresja sezonowa

Depresja sezonowa to prawdopodobnie efekt niedostatecznego wyekspozowania na promieniowanie słoneczne. W zaburzeniu tym stan przygnębienia pojawia się cyklicznie jesienią i zimą, a ustępuje wiosną i latem. Pacjenci skarżą się na **poczucie beznadziei, przygnębienie, apatię.** Najczęściej są bardzo senni w ciągu dnia, towarzyszy im też wzmożony apetyt. Stają się drażliwi, mają problemy z koncentracją, trudno ich cokolwiek zainteresować, tracą również popęd seksualny. Leczenie depresji sezonowej skupia się na aktywacji pacjentów niejako wbrew ich obniżonej aktywności życiowej. Ważne jest, by próbować organizować sobie czas w gronie znajomych, wychodzić z domu i jeśli to tylko możliwe ekspozować się na słońce. Nawet kilkuminutowe ogrzewanie twarzy w promieniach słońca hamuje wydzielanie melatoniny, która jest odpowiedzialna za wzmożoną senność.

OBJAWY DEPRESJI

Psychologiczne:

- ciągły niski nastrój lub smutek
- uczucie beznadziejności i bezradności
- niska samoocena
- płacliwość
- poczucie winy
- uczucie drażliwości i nietolerancja innych
- brak motywacji i zainteresowania zwykłymi rzeczami
- trudności w podejmowaniu decyzji
- brak czerpania przyjemności z życia
- uczucie niepokoju lub zmartwienia
- myśli samobójcze lub myśli o skrzywdzeniu siebie

Fizyczne:

- wolniejsze niż zwykle poruszanie się lub mówienie
- zmiany apetytu lub masy ciała (zmniejszone lub zwiększone)
- zaparcia
- niewyjaśnione bóle
- brak energii
- niski popęd płciowy (utrata libido)
- zmiany w cyklu menstruacyjnym
- zaburzenia snu – na przykład trudności z zasypianiem w nocy lub budzenie się bardzo wcześnie rano

Spoleczne:

- unikanie kontaktu z przyjaciółmi (izolacja) i brak udziału w aktywnościach społecznych
- zaniedbanie swojego hobby i zainteresowań
- trudności w domu, pracy lub życiu rodzinnym

Lekarze dzielą depresję na:

- **łagodną** – ma pewien wpływ na codzienne życie
- **umiarkowaną** – ma znaczący wpływ na codzienne życie
- **ciężką** – sprawia, że funkcjonowanie w codziennym życiu jest niemożliwe; niektóre osoby z ciężką depresją mogą mieć objawy psychotyczne:
 - urojenia (myśli lub przekonania, które prawdopodobnie nie są prawdziwe)
 - halucynacje (słyszenie, a w niektórych przypadkach odczuwanie, wąchanie, widzenie lub smakowanie rzeczy, których nie ma; słyszenie głosów)

Jeśli uważasz, że możesz mieć depresję, szukaj pomocy u lekarza rodzinnego. Im szybciej zgłosisz się do lekarza, tym szybciej będziesz na drodze do wyzdrowienia.

Leczenie depresji może obejmować połączenie zmiany stylu życia, terapii i leczenia farmakologicznego. Zalecane leczenie będzie zależne od jej postaci, czy występuje łagodna, umiarkowana lub ciężka depresja.

Jeśli masz łagodną do umiarkowanej depresji, która się nie poprawia, lub umiarkowaną depresję, terapia poznawczo-behawioralna i psychoterapia będą bardzo pomocne. Lekarz rodzinny może skierować cię na taką terapię lub możesz sam zgłosić się do terapeuty.

Jeśli masz ciężką depresję, możesz zostać skierowany do zespołu ds. zdrowia psychicznego złożonego z psychologów, psychiatrów, pielęgniarek specjalistycznych i terapeutów zajęciowych. Osoby te często zapewniają intensywne specjalistyczne terapie lub środki farmakologiczne łagodzące objawy depresji.

LECZENIE

- **Zmiana stylu życia** ma na celu poprawę zdrowia. Zmiany mogą obejmować zwiększenie aktywności fizycznej, zmniejszenie spożycia alkoholu, rzucenie palenia i zdrowe odżywianie. Badania sugerują, że ćwiczenia fizyczne mogą być równie skuteczne jak leki przeciwdepresyjne w zmniejszaniu objawów depresji. Warto również czytać książki-poradniki lub dołączyć do grupy wsparcia.
- **Terapia poznawczo-behawioralna (ang. Cognitive Behavioural Therapy)** ma na celu pomóc ci zrozumieć twoje myśli i zachowanie oraz ich wpływ na ciebie.
- **Terapia interpersonalna (ang. Interpersonal Psychotherapy for Depression)** koncentruje się na twoich relacjach z innymi i problemach, które możesz mieć w swoich relacjach, takich jak trudności w komunikacji lub radzenie sobie np. z żałobą.
- **Psychoterapia psychodynamiczna (ang. Psychodynamic psychotherapy)** terapeuta zachęci cię do powiedzenia tego, co dzieje się w twoim umyśle. Pomoże ci to uświadomić sobie ukryte znaczenia lub wzorce w tym, co robisz lub mówisz, co może przyczyniać się do twoich problemów.
- **Psychoterapia (ang. Counselling)** jest formą terapii, która pomaga myśleć o problemach, które napotykasz w swoim życiu, dzięki czemu możesz znaleźć nowe sposoby radzenia sobie z nimi. Psychoterapeuci wspierają cię w znajdowaniu rozwiązań problemów, ale nie mówią ci, co robić. Jest to dobre rozwiązanie dla osób, które potrzebują pomocy w radzeniu sobie z obecnym kryzysem, takim jak gniew, problemy w związku, żałoba, zwolnienie z pracy, bezpłodność lub poważna choroba.
- **Leki przeciwdepresyjne** to leki leczące objawy depresji. Dostępnych jest prawie 30 różnych typów leków.
- **Uważność (ang. Mindfulness)** polega na zwracaniu większej uwagi na chwilę obecną i koncentrowaniu się na swoich myślach, uczuciach, odczuciach cielesnych i otaczającym cię świecie, aby poprawić swoje samopoczucie psychiczne. Celem jest lepsze zrozumienie umysłu i ciała oraz nauka życia z większym uznaniem i mniejszym niepokojem.



Niektórzy ludzie starają się poradzić sobie z trudnościami życiowymi przez sięganie po używki: nadużywanie alkoholu lub biorąc narkotyki. Może to spowodować spiralę depresji. **„Topienie smutków” przy drinku nie jest zalecane.** Alkohol wpływa na chemię mózgu, co zwiększa ryzyko depresji.

Myśli samobójcze

Większość przypadków samobójczych wiąże się z zaburzeniami psychicznymi, ciężka depresja może być ich przyczyną. Znaki ostrzegawcze, że osoba z depresją może rozważać samobójstwo, obejmują:

- dokonywanie ostatecznych ustaleń, takich jak rozdawanie rzeczy, pisanie testamentu lub pożegnanie z przyjaciółmi
- mówienie o śmierci lub samobójstwie - może to być bezpośrednie stwierdzenie, takie jak „Żałuję, że żyję”, ale często ludzie w depresji rozmawiają na ten temat pośrednio, używając wyrażeń takich jak „Myślę, że zmarli muszą być szczęśliwsi od nas” lub „Czy nie byłoby miło iść spać i nigdy się nie obudzić”
- samookaleczenia, takie jak kaleczenie rąk lub nóg lub poparzenia papierosami
- nagła poprawa nastroju, co może oznaczać, że dana osoba postanowiła podjąć próbę samobójczą i czuje się lepiej z powodu tej decyzji

Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym tak szybko, jak to możliwe, jeśli masz skłonności samobójcze lub masz depresję. Jeśli nie możesz lub nie chcesz skontaktować się z lekarzem rodzinnym, zadzwoń do organizacji **Samaritans na numer 116 123** (telefon zaufania jest czynny 24 godziny na dobę, 365 dni w roku).

Możesz także wysłać wiadomość e-mail na adres jo@samaritans.org.

Jeśli nie masz z kim porozmawiać i boisz się, że możesz podjąć próbę odebrania sobie życia, natychmiast zadzwoń na pogotowie pod numer 999 lub 112.

Więcej informacji na temat depresji można znaleźć na stronach:

www.mind.org.uk

www.nhs.uk

www.youngminds.org.uk

www.psychiatry.pl

www.portal.abczdrowie.pl

Każdy w pewnym momencie życia odczuwa niepokój. Na przykład możesz czuć się zaniepokojony i zdenerwowany egzaminem, badaniem lekarskim lub rozmową o pracę. W takich chwilach niepokój może być całkowicie normalny.

Ale niektórym ludziom trudno jest kontrolować swoje zmartwienia. Ich uczucia lęku są bardziej stałe i często mogą wpływać na ich codzienne życie.

Niepokój jest stanem długotrwałym, który powoduje, że niepokoi Cię szeroki zakres sytuacji i problemów, a nie jedno konkretne wydarzenie.

Ludzie odczuwają lęk przez większość dni i często próbują zapamiętać ostatni raz, kiedy czuli się zrelaksowani. Gdy tylko jedna niespokojna myśl zostanie rozwiązana, może pojawić się inna na inny temat.

Do **najczęstszych zaburzeń lękowych** zaliczają się:

- Zaburzenie lękowe uogólnione (nerwica lękowa)
- Fobie, takie jak agorafobia lub klaustrofobia
- Zespół stresu pourazowego
- Zespół lęku społecznego (fobia społeczna)
- Lęk napadowy

Dokładne przyczyny lęku nie są w pełni znane, ale badania sugerują, że mogą one obejmować: nadaktywność w obszarach mózgu odpowiedzialnych za emocje i zachowanie, brak równowagi chemicznej w mózgu, geny odziedziczone po rodzicach, stresujące lub traumatyczne doświadczenia w przeszłości, bolesny długotrwały stan zdrowia czy nadużywanie narkotyków lub alkoholu.

OBJAWY

Psychologiczne:

- Silne i długotrwałe uczucie niepokoju
- Poczucie strachu
- Ciągłe odczuwanie bycia „na krawędzi”
- Odczuwany niepokój powoduje duży stres i trudno go kontrolować

Fizyczne:

- Problemy z koncentracją lub snem
- Kołatanie serca
- Zawroty głowy
- Zmęczenie
- Bóle mięśni i napięcie mięśniowe
- Suchość w ustach
- Nadmierne pocenie się
- Dusznosc
- Ból głowy/ból brzucha
- Mrowienie

Społeczne:

- Unikanie kontaktu z przyjaciółmi/rodziną
- Unikanie sytuacji, które mogą powodować niepokój
- Zaniedbanie swojego hobby i zainteresowań
- Trudności w domu, pracy lub życiu rodzinnym

Jeśli lęk wpływa na twoje codzienne życie lub powoduje niepokój, **skontaktuj się z lekarzem rodzinnym**. Najprawdopodobniej otrzymasz diagnozę niepokoju, jeśli objawy utrzymują się przez sześć miesięcy lub dłużej.

Jeśli masz inne problemy, takie jak depresja lub nadużywanie alkoholu, może być konieczne ich wyleczenie przed zastosowaniem leczenia niepokoju.

LECZENIE

- **Terapie psychologiczne.** Jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia jest **Terapia poznawczo-behawioralna (ang. Cognitive Behavioural Therapy)**. Pomaga ona zweryfikować swoje negatywne lub niespokojne myśli i pomaga robić rzeczy, których zwykle byś unikał, ponieważ powodują lęk. Na terapię może skierować cię lekarz rodzinny lub można samemu zgłosić się bezpośrednio na leczenie (lista organizacji oferujących pomoc znajduje się na końcu broszury).
- **Kursy samopomocowe** – oparte na podręczniku (np z serii Reading Well) lub aplikacji komputerowej (można je znaleźć na stronie NHS mental health apps library).

- **Terapia relaksacyjna (ang. Applied Relaxation Therapy)** – skupia się na nauce rozluźniania mięśni w sytuacjach, które zwykle powodują niepokój.
- **Leki** - W zależności od twoich objawów, możesz potrzebować leków do leczenia symptomów fizycznych i psychicznych. Główne leki oferowane przez lekarzy to leki antydepresyjne, pregabalina czy benzodiazepiny.

SAMODZIELNE LECZENIE

- **Regularne ćwiczenia fizyczne** – pomagają w walce ze stresem i rozładowaniem napięcia. Mózg uwalnia wówczas serotoninę, która może poprawić nastrój. Przykłady pomocnych ćwiczeń: szybkie chodzenie lub bieganie, pływanie, jazda rowerem, wędrówki, piłka nożna, aerobik
- **Nauka relaksowania się** – pomocne mogą być ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, joga czy pilates
- **Unikanie kofeiny** - zbyt duża ilość kofeiny może sprawić, że będziesz bardziej niespokojny niż zwykle. Wynika to z faktu, że kofeina może zakłócać sen, a także przyspieszyć bicie serca. Unikanie napojów zawierających kofeinę, takich jak kawa, herbata, napoje gazowane i napoje energetyczne, może pomóc zmniejszyć poziom lęku.
- **Unikanie palenia i picia alkoholu** – Badania pokazują, że palenie papierosów i picie alkoholu nasilają lęk. Rzucenie palenia oraz umiar w picie alkoholu pomoże zmniejszyć twój niepokój.
- **Uczęszczanie na grupy wsparcia** - Grupy wsparcia mogą udzielać porad dotyczących radzenia sobie z lękiem. Są także dobrym sposobem na poznanie innych osób posiadających podobne doświadczenia.

Więcej informacji na temat niepokoju można znaleźć na stronach:

www.mind.org.uk

www.anxietyuk.org.uk

www.rethink.org

www.nerwica.com

www.depresja.ws



ZESPÓŁ STRESU POURAZOWEGO (ANG. POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER)

Zespół stresu pourazowego jest zaburzeniem lękowym spowodowanym przez bardzo stresujące, przerażające lub niepokojące zdarzenia.

Należą do nich:

- poważne wypadki drogowe
- agresywna napaść, taka jak napaść na tle seksualnym, rabunek lub rozbój
- poważne problemy zdrowotne
- doświadczenia porodowe

Ludzie, którzy wielokrotnie doświadczają traumatycznych sytuacji, takich jak poważne zaniedbanie, znęcanie się lub przemoc, mogą zostać zdiagnozowani ze złożonym zespołem stresu pourazowego.

Zaburzenie może rozwinąć się natychmiast po tym, jak ktoś doświadczy niepokojącego zdarzenia lub może nastąpić tygodnie, miesiące, a nawet lata później.

OBJAWY

Psychologiczne:

- ponowne doświadczanie traumatycznych wydarzeń poprzez nagłe przebieżki pamięci, koszmary senne, powtarzające się niepokojące obrazy lub odczucia
- poczucie wstydu lub winy
- trudności w kontrolowaniu emocji, drażliwość czy wybuchy gniewu
- chwilowa utrata kontaktu z sobą i otoczeniem, czy utrata uwagi i skupienia (dysocjacja)
- myśli samobójcze
- odczuwanie niepokoju i trudności w relaksowaniu się

Fizyczne:

- Problemy z koncentracją lub snem
- Bóle – głowy, brzucha, w klatce piersiowej
- Pocenie się
- Mdłości
- Drżenie
- Samooczekanie się, nadużywanie alkoholu/narkotyków

Spoleczne:

- Unikanie kontaktu z przyjaciółmi/rodziną
- Unikanie osób lub miejsc, które przypominają o traumie, unikanie rozmów na ten temat
- Zaniechanie swojego hobby czy zainteresowań

Niektóre osoby z zespołem stresu pourazowego doświadczają długich okresów, kiedy objawy są mniej zauważalne, a następnie okresów, w których nasilają się. Inni ludzie mają stałe poważne objawy. Powinieneś skonsultować się z lekarzem rodzinnym, jeśli masz objawy po około 4 tygodniach po traumatycznym doświadczeniu lub jeśli objawy są szczególnie kłopotliwe.

LECZENIE

- **Uważne czekanie** – stosowane jest jeśli masz łagodne objawy lub miałeś objawy przez mniej niż 4 tygodnie. Uważne czekanie polega na uważnym monitorowaniu objawów w celu sprawdzenia, czy ustąpią one lub pogorszą się. Zalecane jest, ponieważ 2 na 3 osoby, u których wystąpią problemy po traumatycznym doświadczeniu, doświadczają poprawy w ciągu kilku tygodni bez leczenia.
- **Terapia poznawczo-behawioralna (ang. Cognitive Behavioural Therapy)** to rodzaj terapii, której celem jest pomoc w radzeniu sobie z problemami poprzez zmianę sposobu myślenia i działania. Przy leczeniu traumy, terapia ta wykorzystuje szereg technik leczenia psychologicznego, aby pomóc pogodzić się z traumatycznym wydarzeniem. Na przykład twój terapeuta może poprosić cię o skonfrontowanie się z traumatycznymi wspomnieniami poprzez szczegółowe przemyślenie twojego doświadczenia. Podczas tego procesu twój terapeuta pomaga ci poradzić sobie z wszelkimi cierpieniami, które odczuwasz, jednocześnie identyfikując wszelkie nieprzydatne myśli lub fałszywe opinie na temat tego doświadczenia. Terapeuta może pomóc ci przejąć kontrolę nad strachem i cierpieniem, zmieniając negatywny sposób myślenia o swoim doświadczeniu. Na przykład poczucie winy za to, co się stało, lub obawa, że to się powtórzy. Możesz również być zachęcany do stopniowego wznawiania wszelkich działań, których unikałeś od czasu doświadczenia, takich jak prowadzenie samochodu po wypadku.



- **Metoda odwracania i przeprogramowania doznań emocjonalnych za pomocą ruchu gałek ocznych (ang. Eye Movement Desensitization and Reprocessing)** Polega ona na wykonywaniu ruchów gałek ocznych, zwykle poprzez śledzenie ruchu palca terapeuty, przy jednoczesnym przypominaniu traumatycznego zdarzenia. Inne metody mogą polegać na użyciu dźwięków lub dotyku dłoni lub kolan przez terapeutę lub urządzenie stymulujące. Metoda ta bazuje na twierdzeniu, że szybki ruch gałek ocznych wpływa znacząco na obniżenie lęku u osób, które przeżyły traumatyczne doświadczenia.
- **Terapia grupowa** – dla niektórych osób pomocne jest rozmawianie o swoich doświadczeniach z innymi osobami, które również cierpią na stres pourazowy. Terapia grupowa może być wykorzystana, aby nauczyć się sposobów radzenia sobie z objawami i pomóc zrozumieć swój stan.

Istnieje wiele organizacji charytatywnych, które zapewniają wsparcie dla osób z zespołem stresu pourazowego. Należą od nich:

- **Combat Stress** - wojskowa organizacja charytatywna specjalizująca się w pomocy byłym żołnierzom
- **Rape Crisis** - brytyjska organizacja charytatywna świadcząca szereg usług dla kobiet i dziewcząt, które doświadczyły przemocy domowej i napaści seksualnej
- **Victim support** - zapewnia wsparcie i informacje ofiarom lub świadkom przestępstwa
- **CRUSE** - brytyjska organizacja charytatywna zapewniająca wsparcie i informacje dla osób, które są w żałobie.

Więcej informacji na temat zespołu stresu pourazowego można znaleźć na stronach:

www.ptsduk.org

www.mind.org.uk

www.rcpsych.ac.uk

www.mp.pl

www.poradnikzdrowie.pl

Zaburzenie odżywiania występuje wtedy, gdy masz niezdrowe podejście do jedzenia, które może przejąć kontrolę nad twoim życiem i spowodować chorobę.

Może obejmować jedzenie za dużo lub za mało lub obsesję na punkcie masy i kształtu ciała. Mężczyźni i kobiety w każdym wieku mogą cierpieć na zaburzenia odżywiania, ale najczęściej dotyczą one młode kobiety w wieku 13 -17 lat.

Najczęstsze zaburzenia odżywiania to:

- **jadłowstręt psychiczny** (zwany też anoreksją) - gdy próbujesz utrzymać wagę na jak najniższym poziomie, nie jedząc wystarczającej ilości jedzenia, ćwicząc za dużo lub jedno i drugie
- **bulimia** - gdy czasami tracisz kontrolę i jesz dużo jedzenia w bardzo krótkim czasie, a następnie celowo wymiotujesz, używasz środków przeczyszczających, ograniczasz to, co jesz, lub wykonujesz zbyt dużo ćwiczeń próbując powstrzymać przybieranie na wadze
- **napadowe objadanie się** - kiedy regularnie tracisz kontrolę nad jedzeniem, zjadasz duże porcje jedzenia naraz, aż poczujesz się pełny, a następnie często jesteś zdenerwowany lub czujesz się winny

Nie wiemy dokładnie, co powoduje zaburzenia odżywiania. Wystąpienie zaburzeń odżywiania jest bardziej prawdopodobne, jeśli:

- miałeś w przeszłości zaburzenia odżywiania, depresję lub uzależnienie od alkoholu lub narkotyków
- byłeś krytykowany za swoje nawyki żywieniowe, kształt ciała lub wagę
- nadmiernie martwisz się szczupłą sylwetką, zwłaszcza jeśli odczuwasz presję ze strony społeczeństwa lub grupy rówieśniczej
- odczuwasz lęk, masz niską samoocenę, obsesyjną osobowość lub jesteś perfekcjonistą
- byłeś wykorzystywany seksualnie

OBJAWY

- spędzanie dużo czasu na martwieniu się o swoją wagę i kształt ciała
- unikanie jedzenia w towarzystwie innych osób
- jedzenie bardzo małej ilości jedzenia
- umyślne wymioty lub branie środków przeczyszczających po jedzeniu
- bardzo szybkie jedzenie dużej ilości jedzenia
- krojenie żywności na małe kawałki lub jedzenie bardzo powoli
- nadmierne lub obsesyjne wykonywanie ćwiczeń
- posiadanie bardzo rygorystycznych nawyków lub zwyczajów związanych z jedzeniem
- noszenie luźnych ubrań, aby ukryć utratę wagi
- zmiany nastroju
- uczucie zimna, zmęczenia lub zawrotów głowy
- problemy z trawieniem
- brak miesiączki

LECZENIE

Osoby z zaburzeniami odżywiania są często skryte i defensywne, jeśli chodzi o jedzenie i wagę, i mogą zaprzeczać, że źle się czują. Poinformuj ich, że martwisz się o nich i zachęć ich do wizyty u lekarza rodzinnego. Możesz zaferować, że pójdziesz z nimi.

Lekarz rodzinny zada pytania na temat sposobu odżywiania się i skieruje do specjalisty od zaburzeń odżywiania. Specjaliści omówią z tobą również możliwość wsparcia w odniesieniu do twoich innych psychicznych lub fizycznych dolegliwości zdrowotnych oraz uwzględnią je w twoim planie leczenia.

Leczenie będzie się różnić w zależności od rodzaju zaburzeń odżywiania, ale zwykle będzie wymagało pewnego rodzaju terapii. Możesz również potrzebować regularnych kontroli stanu zdrowia, jeśli twoje zaburzenie odżywiania ma wpływ na twoje zdrowie fizyczne. Może to również wymagać przepracowania programu samopomocy z przewodnikiem, jeśli masz bulimię lub inne zaburzenia odżywiania się.

Więcej informacji o zaburzeniach odżywiania się można uzyskać na stronach:

www.mind.org.uk

www.bacp.co.uk

www.mentalhealth.org.uk

www.beateatingdisorders.org.uk

www.mp.pl

www.zaburzenia-odzywiania.pl



ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYJNE (ANG. OBSESSIVE COMPULSIVE DISORDER), ZWANE TEŻ NERWICĄ NATRĘCTW

Zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne jest częstym stanem zdrowia psychicznego, w którym osoba ma obsesyjne myśli i zachowania kompulsywne.

Nie jest dokładnie zbadane, co powoduje chorobę. Na jej powstanie może wpłynąć wiele czynników: historia choroby w rodzinie, zaburzenia funkcjonowania mózgu, stresujące wydarzenia życiowe (poród, śmierć bliskiej osoby) czy osobowość (osoby schudne/drobizgowe, czy te o silnym poczuciu odpowiedzialności mogą być bardziej podatne na rozwój choroby).

OBJAWY

Do głównych objawów zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych zaliczamy częste obsesyjne myśli i kompulsywne zachowania.

- **Obsesja** to niechciana i nieprzyjemna myśl, obraz lub pragnienie, które wielokrotnie pojawiają się w twoim umyśle, powodując uczucie niepokoju lub obrzydzenia.
- **Kompulsja** to powtarzające się działanie, które wykonujesz bo czujesz, że musisz, aby tymczasowo złagodzić nieprzyjemne uczucia wywołane obsesyjną myślą.

Prawie wszyscy mają w pewnym momencie nieprzyjemne lub niechciane myśli, takie jak myślenie, że zapomnieli zamknąć drzwi domu. Jeśli natomiast masz uporczywą, nieprzyjemną myśl, która dominuje w twoim myśleniu w takim stopniu, że zakłóca inne myśli, możesz mieć obsesję.

Niektóre **typowe obsesje** obejmują:

- strach przed celowym zranieniem siebie lub innych, np. obawa, że możesz zaatakować kogoś innego, na przykład swoje dzieci
- strach przed krzywdzeniem siebie lub innych przez pomyłkę, np. obawa, że możesz podpalić dom, pozostawiając włączoną kuchenkę
- strach przed zarażeniem się chorobą
- potrzeba symetrii lub uporządkowania, np. możesz poczuć potrzebę zapewnienia, aby wszystkie etykiety na puszkach w szafce były skierowane w ten sam sposób.

Możesz mieć obsesyjne myśli o charakterze agresywnym lub seksualnym, które uważasz za odpychające lub przerażające. Ale to tylko myśli, a ich posiadanie nie oznacza, że będziesz działać pod ich wpływem.



ZABURZENIE OSOBOWOŚCI Z POGRANICZA (ANG. BORDERLINE PERSONALITY DISORDER)

Kompulsje powstają jako sposób na zmniejszenie lub zapobieganie lękowi spowodowanemu obsesyjną myślą, chociaż w rzeczywistości takie zachowanie jest albo nadmierne, albo nie jest realistycznie powiązane. Na przykład osoba, która obawia się zakażenia zarazkami, może wielokrotnie myć ręce. Większość osób z tym zaburzeniem zdaje sobie sprawę, że takie kompulsywne zachowanie jest irracjonalne i nie ma logicznego sensu, ale nie mogą przestać tak reagować i czują, że muszą to zrobić „na wszelki wypadek”.

Typowe zachowania kompulsywne u osób z zaburzeniem obsesyjno-kompulsyjnym obejmują:

- częste mycie rąk
- sprawdzanie, np. czy drzwi są zamknięte lub czy gaz jest wyłączony
- liczenie (przymus liczenia kroków, schodów itp.)
- gromadzenie rzeczy
- prośba o zapewnienie bezpieczeństwa
- powtarzanie słów w głowie
- unikanie miejsc i sytuacji, które mogłyby wywołać obsesyjne myśli

Niektóre osoby zaczynają mieć objawy wcześniej, często w okresie dojrzewania, ale zwykle zaczynają się we wczesnej dorosłości.

LECZENIE

- **Terapia poznawczo-behawioralna (ang. Cognitive Behavioural Therapy)**, zwłaszcza z uwzględnieniem **techniki ekspozycji i powstrzymywania reakcji (ang. Exposure and response prevention)**. Pomaga stawić czoła lękom i obsesyjnym myślom bez „poprawiania ich” za pomocą kompulsji. Skierowanie na terapię można uzyskać od lekarza rodzinnego lub można samemu się zapisać na leczenie.
- **Leki** – najczęściej stosowane są leki antydepresyjne
- **Grupy wsparcia** - wiele osób z tą chorobą uważa grupy wsparcia za pomocne, ponieważ mogą zapewnić wsparcie i porady dotyczące radzenia sobie z chorobą, zmniejszyć poczucie odizolowania oraz umożliwiają spotkanie z innymi osobami, które są w podobnej sytuacji

Więcej informacji na temat zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych można znaleźć na stronach:

www.ocdation.org.uk

www.ocduk.org

www.mp.pl

www.psychologiapraktyce.pl

Zaburzenie osobowości typu borderline to zaburzenie nastroju i interakcji człowieka z innymi osobami. Jest to najczęściej rozpoznawane zaburzenie osobowości.

Ogólnie rzecz biorąc, osoba z zaburzeniem osobowości będzie się znacznie różnić od przeciętnego człowieka pod względem tego, jak myśli, postrzega, odczuwa lub odnosi się do innych.

Przyczyny zaburzenia są niejasne. Badania wskazują na to, że wynika ono z połączenia czynników genetycznych, środowiskowych (np. zaniedbanie ze strony rodziców, przemoc fizyczna, seksualna lub emocjonalna) oraz problemów z rozwojem mózgu.

Wiele osób z tym zaburzeniem ma również inne problemy, **takie jak:**

- zaburzenie lękowe
- zaburzenie afektywne dwubiegunowe
- depresja
- nadużywanie narkotyków lub alkoholu
- zaburzenie odżywiania - takie jak anoreksja lub bulimia
- inne zaburzenia osobowości – np. aspołeczne zaburzenie osobowości

OBJAWY

Objawy zaburzenia osobowości mogą wahać się od łagodnych do ciężkich i zwykle pojawiają się w okresie dojrzewania, utrzymując się do wieku dorosłego. Rodzaje objawów:

1. **Niestabilność emocjonalna** – doświadczanie szeregu często intensywnych negatywnych emocji, takich jak wściekłość, smutek, wstyd, panika czy długotrwałe poczucie pustki i samotności. Wahania nastroju mogą występować w krótkim czasie. Kluczowym znakiem jest to, że nastroje zmieniają się w nieprzewidywalny sposób. Wiele osób czuje się dobrze, a następnie miewa myśli samobójcze.

Jeśli masz myśli samobójcze:

- zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego lub na pogotowie. Jeśli sam przedawkowałeś, skaleczyłeś się lub poparzyłeś, zadzwoń pod numer 999
- zadzwoń do organizacji Samaritans na numer 116 123. Organizacja ta zapewnia wsparcie emocjonalne 24 godziny na dobę dla osób odczuwających niepokój lub mających myśli samobójcze
- skontaktuj się z przyjacielem, członkiem rodziny lub kimś, komu ufasz

2. **Zakłócone wzorce myślenia** - różne typy myśli mogą wpływać na osoby z zaburzeniem:
 - **niepokojące myśli** - takie jak myślenie, że jesteś okropną osobą lub poczucie, że nie istniejesz
 - **krótkie epizody dziwnych doświadczeń** - takie jak słyszenie głosów przez kilka minut; mogą one często wydawać się instrukcjami, które mogą zaszkodzić sobie lub innym
 - **przedłużające się epizody nienormalnych doświadczeń** - możesz doświadczyć zarówno halucynacji (głosów poza twoją głową), jak i niepokojących przekonań, których nikt nie może ci wyperswadować (na przykład przekonanie, że twoja rodzina potajemnie próbuje cię zabić)

3. **Zachowania impulsywne** – zalicza się tu dwa główne rodzaje impulsów, które mogą być bardzo trudne do kontrolowania:
 - **impuls do samookaleczenia** - taki jak skaleczenie żyłką lub poparzenie skóry papierosami; w ciężkich przypadkach, szczególnie jeśli odczuwasz również intensywny smutek i depresję, impuls ten może prowadzić do podjęcia próby samobójczej
 - **silny impuls do nierozważnych i nieodpowiedzialnych czynności** - takich jak upijanie się, nadużywanie narkotyków, szaleństwo związane z wydatkami lub hazardem lub seks bez zabezpieczenia z nieznanymi

4. **Niestabilne relacje** – poczucie, że inni ludzie porzucają cię, gdy najbardziej ich potrzebujesz, lub że podchodzą zbyt blisko i przytłaczają cię.
 Kiedy ludzie boją się porzucenia, może to prowadzić do silnego niepokoju i gniewu. Możesz podejmować szalone wysiłki, aby zapobiec opuszczeniu, na przykład:
 - ciągłe wysyłanie SMS-ów lub dzwonienie do osoby
 - nagłe telefony do tej osoby w środku nocy
 - fizyczne przywiązanie się do tej osoby
 - grożenie samookaleczeniem lub samobójstwem

Dla wielu osób z tym zaburzeniem osobowości relacje emocjonalne (w tym relacje z profesjonalnymi opiekunami) obejmują stany umysłu „odejść / nie odchodzić”, co jest mylące dla nich i ich partnerów.

LECZENIE

Jeśli obawiasz się, że masz zaburzenie osobowości typu borderline skontaktuj się ze swoim lekarzem rodzinnym. Lekarz będzie również chciał wykluczyć inne, bardziej powszechne schorzenia psychiczne, takie jak depresja, i upewnić się, że nie ma bezpośredniego zagrożenia dla twojego zdrowia i samopoczucia.

Jeśli lekarz rodzinny będzie podejrzewał u ciebie występowanie zaburzenia osobowości z pogranicza, zostaniesz skierowany do lokalnego zespołu ds. zdrowia psychicznego w celu przeprowadzenia bardziej szczegółowej oceny. Twoja ocena zostanie przeprowadzona przez specjalistę od zaburzeń osobowości, zwykle przez psychologa lub psychiatrę.

Po potwierdzeniu diagnozy zaleca się poinformowanie o niej najbliższej rodziny, przyjaciół i osób, którym ufasz. Wiele objawów tego zaburzenia wpływa na relacje z bliskimi osobami, dlatego ich zaangażowanie w leczenie może zwiększyć jego skuteczność. Jednak decyzja o mówieniu o twoim stanie jest całkowicie twoja, poufność będzie zawsze przestrzegana.

- **Leczenie w ramach modelu zintegrowanej opieki (ang. Care Programme Approach).** Zapewnia ono opiekę i leczenie dostosowane do twoich potrzeb. Składa się z 4 etapów:
 - ocena twoich potrzeb zdrowotnych i społecznych
 - plan opieki - stworzony w celu zaspokojenia ustalonych potrzeb
 - wyznaczenie koordynatora opieki (kluczowego pracownika) - zwykle pracownika socjalnego lub pielęgniarki
 - regularny przegląd leczenia- uzgadnianie i wprowadzanie zmian w planie opieki

- **Psychoterapia** – ma na celu pomóc ludziom uzyskać lepsze poczucie kontroli nad swoimi myślami i uczuciami. Oprócz słuchania i omawiania ważnych kwestii, psychoterapeuta może zasugerować sposoby rozwiązania problemów i pomóc zmienić twoje postawy i zachowanie.

- **Dialektyczna terapia behawioralna (Dialectical Behaviour Therapy)** to rodzaj terapii opracowanej specjalnie w celu leczenia osób z zaburzeniem osobowości z pogranicza. Terapia opiera się na założeniu, że do zaburzenia przyczyniają się dwa ważne czynniki:
 - jesteś szczególnie wrażliwy emocjonalnie - na przykład niski poziom stresu powoduje, że czujesz się wyjątkowo niespokojny
 - dorastałeś w środowisku, w którym emocje zostały odrzucone przez osoby wokół ciebie - na przykład rodzic mógł powiedzieć ci, że nie masz prawa czuć się smutny lub po prostu minimalizowane, jeśli narzekałeś na uczucie niepokoju lub napięcia.

Te dwa czynniki mogą powodować, że popadniesz w błędne koło - doświadczasz intensywnych i niepokojących emocji, oraz czujesz się winny i bezwartościowy odczuwające te emocje. Z powodu twojego wychowania uważasz, że posiadanie tych emocji czyni cię złym człowiekiem. Te myśli prowadzą do dalszych niepokojących odczuć.

Celem terapii jest przerwanie tego cyklu poprzez wprowadzenie 2 ważnych koncepcji:

- walidacja: akceptowanie emocji jest ważne, prawdziwe i możliwe do zaakceptowania
- dialektyka: szkoła filozofii, która mówi, że większość rzeczy w życiu rzadko jest „czarna lub biała” i że ważne jest, aby być otwartym na pomysły i opinie sprzeczne z własnymi

Ostatecznym celem terapii jest „uwolnienie się” od patrzenia na świat, relacje i życie w bardzo wąski, sztywny sposób, który prowadzi cię do zachowań szkodliwych i autodestrukcyjnych.

Terapia opiera się na pracy grupowej lub indywidualnej.

- **Terapia mentalizacyjna (Mentalisation-Based Therapy)** Opiera się ona na koncepcji, że osoby z zaburzeniem osobowości z pogranicza mają słabą zdolność do mentalizacji.

Mentalizacja to zdolność myślenia o myśleniu. Oznacza to analizowanie własnych myśli i przekonań oraz ocenianie, czy są użyteczne, realistyczne i oparte na rzeczywistości. Na przykład wiele osób cierpiących na omawiane zaburzenie odczuje nagłą potrzebę samookaleczenia, a następnie spełni ją, nie kwestionując tego. Brakuje im zdolności „wycofania się” z tego pragnienia i powiedzenia sobie: „To nie jest zdrowy sposób myślenia i myślę tak tylko dlatego, że jestem zdenerwowany”.

Inną ważną częścią mentalizacji jest uznanie, że inni ludzie mają własne myśli, emocje, przekonania, życzenia i potrzeby, a twoja interpretacja stanów psychicznych innych ludzi niekoniecznie musi być poprawna. Ponadto musisz zdawać sobie sprawę z potencjalnego wpływu twoich działań na stany psychiczne innych ludzi.

Celem tej terapii jest poprawa twojej zdolności do rozpoznawania stanów psychicznych własnych i innych osób, nauczenie się „cofania się” od swoich myśli o sobie i innych oraz przeanalizowania ich, aby sprawdzić, czy są one prawdziwe.

Terapia może się odbywać indywidualnie lub grupowo.

- **Terapie artystyczne** mogą obejmować:

- terapia sztuką
- terapia tańcem
- terapia dramatyczna
- terapia muzyczna

Terapie plastyczne mają na celu pomóc osobom, którym trudno jest wyrazić swoje myśli i uczucia werbalnie. Terapia koncentruje się na stworzeniu czegoś jako sposobu wyrażenia swoich uczuć. Kursy prowadzone są przez przeszkolonych terapeutów, którzy mogą pomóc ci pomyśleć o tym, co stworzyłeś i czy ma to związek z twoimi myślami i doświadczeniami.

Obejmują cotygodniowe sesje, oferowane są grupowo lub indywidualnie.

- **Leki** są stosowane, jeśli masz inny powiązany stan zdrowia psychicznego, taki jak: depresja, zaburzenia lękowe czy zaburzenie afektywne dwubiegunowe. Stabilizatory nastroju lub leki przeciwpsychotyczne są czasami przepisywane w celu zmiany nastroju, złagodzenia objawów psychotycznych lub zmniejszenia zachowań impulsywnych.

Więcej informacji na temat zaburzeń osobowości z pogranicza można znaleźć na stronach:

www.zaburzeniaosobowosci.pl

www.mp.pl





NARKOMANIA (ang. DRUG ADDICTION)

Nadużywanie narkotyków może być szkodliwe dla zdrowia zarówno w perspektywie krótko, jak i długoterminowej, i może prowadzić do uzależnienia. Do często używanych narkotyków należą:

- **Nowe substancje psychoaktywne (ang. New Psychoactive Substances NPS)**, zwane również jako „dopalacze” - wiele dopalaczy wygląda podobnie lub ma podobne nazwy, ale mogą różnić się siłą i mogą mieć różny wpływ na człowieka. Ryzyko stosowania dopalaczy obejmuje:
 - mogą zmniejszać twoje zahamowania, więc możesz zrobić potencjalnie szkodliwe rzeczy, których normalnie byś nie zrobił
 - mogą powodować paranoję, śpiączkę, drgawki, a w rzadkich przypadkach nawet śmierć
 - Nigdy nie możesz być pewien ich składu, co kupiłeś lub otrzymałeś, ani jaki efekt może mieć na ciebie lub twoich przyjaciół
- **Konopie indyjskie (ang. Cannabis)**, znane również jako hash, zióło, trawa, marihuana) - marihuana jest lekiem uspokajającym, który również zmienia postrzeganie.

Marihuana jest postrzegana jako „naturalna”, ponieważ jest wytwarzana z rośliny konopi, ale to nie znaczy, że jest bezpieczna. Można ją palić, często z tytoniem, w „spliffie”, w fajce lub „bongu”. Można również pić jako „herbatę” lub jeść po zmieszaniu z jedzeniem, takim jak herbatniki lub ciasta. Marihuana może sprawić, że poczujesz się zrelaksowany i szczęśliwy, ale czasami powoduje, że ludzie czują się ospali, bardzo niespokojni i paranoiczni, a nawet psychotyczni.

Marihuana jest powiązana z problemami zdrowia psychicznego, takimi jak schizofrenia, a po paleniu - z chorobami płuc, w tym astmą. Wpływa na pracę mózgu, więc regularne używanie może bardzo utrudniać koncentrację i naukę. Częste stosowanie może mieć negatywny wpływ na płodność.

Prowadzenie pojazdu po zażyciu konopi jest również niebezpieczne. Mieszanie ich z tytoniem może zwiększyć ryzyko chorób serca i raka płuc.

Psychologicznie można uzależnić się od marihuany. Niektórzy ludzie doświadczają też objawów odstawienia, gdy przestają je przyjmować.

- **Kokaina (ang. Cocaine)**, znana również jako koks, kokaina w proszku, freebase, crack. Zarówno kokaina w proszku, jak i crack mogą być przygotowane do wstrzykiwań.

Kokaina daje użytkownikowi energię, poczucie szczęścia i rozbudzenia oraz nadmierną pewność siebie, która może prowadzić do podejmowania ryzyka. Efekty są krótkotrwałe, więc bierze się więcej narkotyków, po których często następuje nieprzyjemne „zejście”, powodujące przygnębienie i złe samopoczucie, trwając czasami przez kilka dni.

Jeśli weźmiesz kokainę, możesz umrzeć w wyniku przedawkowania z powodu nadmiernej stymulacji serca i układu nerwowego, co może prowadzić do zawału serca. Bardzo ryzykowne jest mieszanie kokainy z alkoholem.

Przyjmowanie kokainy jest szczególnie niebezpieczne, jeśli masz wysokie ciśnienie krwi lub masz chorobę serca. Kokaina brana w czasie ciąży może zaszkodzić dziecku, a nawet spowodować poronienie. Jeśli wciągasz kokainę, może ona z czasem uszkodzić chrząstkę nosa. W przypadku wstrzyknięcia istnieje większe ryzyko śmierci w wyniku przedawkowania, a żyły i tkanki ciała mogą zostać poważnie uszkodzone. Ryzykujesz zarażenie się wirusem HIV lub zapaleniem wątroby, jeśli będziesz używać tych samych igieł.

Kokaina jest bardzo uzależniająca i może powodować bardzo silne uzależnienie psychiczne. Jeśli miałeś wcześniej problemy ze zdrowiem psychicznym, kokaina może zwiększyć prawdopodobieństwo ich powrotu.

- **Mefedron (ang. Mephedrone)** znany również jako mefa, meph - mefedron jest silnym stymulantem podobnym do amfetaminy z niektórymi efektami podobnymi do ekstazy. Jest to drobny biały lub prawie biały proszek, który zwykle jest wciągany przez nos, połykany lub wstrzykiwany.

Mefedron sprawia, że czujesz się rozbudzony, pewny siebie i szczęśliwy. Ale może również powodować paranoję i lęk. Powoduje wymioty i bóle głowy u niektórych użytkowników.

Mefedron może nadmiernie stymulować serce i układ nerwowy. Może powodować okresy bezsenności, a jego stosowanie może prowadzić do napadów i stanów pobudzenia i halucynacji.

- **Ekstaza (ang. Ecstasy)** znana jako pigułka, kryształ, MDMA, pill - Ekstaza jest „psychodelicznym” środkiem pobudzającym, zwykle sprzedawanym w postaci tabletek, lub w postaci proszku. Ekstaza sprawia, że czujesz się czujny, czuły i rozmowny, a muzyka i kolory wydają się bardziej intensywne. Przyjmowanie ekstazy może również powodować niepokój, splątanie, paranoję, a nawet psychozę.

Długotrwałe stosowanie ekstazy wiąże się z problemami z pamięcią, depresją i lękami. Wpływa na kontrolę temperatury ciała i może prowadzić do niebezpiecznego przegrzania i odwodnienia. Ekstaza powstrzymuje ciało przed wytwarzaniem wystarczającej ilości moczu, więc ciało zatrzymuje płyn.

Ekstaza może uzależniać, ponieważ użytkownicy mogą rozwinąć psychiczną zależność od tego narkotyku. Możliwe jest również nabycie tolerancji na lek i potrzeba więcej i więcej, aby uzyskać ten sam efekt.

- **Amfetamina (ang. amphetamine)**, zwana też jako speed - jest środkiem pobudzającym, który sprawia, że człowiek jest czujny, pewny siebie i pełen energii, oraz ma zmniejszony apetyt. Może również prowadzić do wzburzenia i agresji, powodować zmieszanie, paranoję, a nawet psychozę. Osoba może stać się bardzo przygnębiona i ospała przez wiele godzin lub dni po okresie intensywnego używania.

Speed jest niebezpieczny dla serca, ponieważ może powodować wysokie ciśnienie krwi i ataki serca. Ryzyko wzrasta, jeśli zostanie zmieszany z alkoholem lub jest stosowany przez osoby mające nadciśnienie lub problemy z sercem.

Speed wstrzykiwany jest szczególnie niebezpieczny, ponieważ może wystąpić śmierć w wyniku przedawkowania. Zwykle jest bardzo nieczysty, a wstrzyknięcie może spowodować uszkodzenie żył i tkanek, co może również prowadzić do poważnych infekcji w ciele i krwiobiegu. Udostępnianie sprzętu do iniekcji zwiększa ryzyko zarażenia wirusem zapalenia wątroby typu C i HIV.

LECZENIE

Aby zacząć szukać pomocy należy zacząć od wizyty u lekarza rodzinnego. Twój lekarz ogólny omówi z tobą twoje obawy, oceni twoje problemy i pomoże ci wybrać najbardziej odpowiednie leczenie lub skieruje cię do lokalnego specjalistycznego ośrodka ds. uzależnień.

Wiele ośrodków leczenia uzależnień akceptuje samodzielne skierowania, więc jeśli nie czujesz się swobodnie rozmawiając z lekarzem rodzinnym, możesz skontaktować się bezpośrednio z lokalną placówką leczenia uzależnień.

Oprócz terapii narkotykowej organizacje te mogą oferować praktyczne wsparcie, jak pomoc w znalezieniu odpowiedniego zakwaterowania, nawiązaniu nowych znajomości, szukaniu pracy lub kontynuowaniu edukacji.

- **Stosowanie narkotyku zastępczego na receptę** – stosowane jest w leczeniu uzależnienia od heroiny lub innych opiatów. Najczęściej przepisuje się metadon i buprenorfina, które początkowo mają na celu zastąpienie niebezpiecznej heroiny bezpieczniejszym narkotykiem. Poza tym pomaga to w stabilizacji używania narkotyku, zaprzestaniu używania go, zmianie ryzykownych zachowań (wstrzykiwanie i udostępnianie igieł) i powstrzymaniu przed popełnianiem przestępstw aby sfinansować swój nałóg. Metoda ta połączona jest z terapią. Po ustabilizowaniu się i we właściwych okolicznościach będziesz mieć możliwość zejścia z metadonu (lub innych leków zastępczych) i uwolnienia się od narkotyków. Możesz otrzymać wybór detoksykacji środowiskowej lub szpitalnej.
- **Detoks szpitalny** - obejmuje pobyt trwający od dwóch do trzech tygodni w szpitalu lub ośrodku rehabilitacyjnym z placówkami detoksykacyjnymi. Pozwala znacznie szybciej zmniejszyć przepisaną dawkę narkotyku zastępczego.
- **Ośrodki rehabilitacji domowej** zazwyczaj oferują połączenie indywidualnego doradztwa i terapii grupowej, a także innych terapii, rozwoju umiejętności społecznych i zawodowych oraz możliwości edukacyjnych.
- **Grupy wsparcia** (Anonimowi Narkomani) mogą być pomocne w procesie leczenia. Opierają się one na tym samym 12-etapowym programie, co Anonimowi Alkoholicy. Aby uzyskać więcej informacji, zadzwoń na infolinię UKNA pod numer 0300 999 1212.
- **Programy naprawy** jak SMART oraz Our Family and Friends, pomagają zmienić szkodliwe uzależniające zachowanie i prowadzić zrównoważone i satysfakcjonujące życie. Program rodzina i przyjaciele pomaga osobom, które mają ukochaną osobę zmagającą się z uzależnieniem.

Wiele rodzin w Wielkiej Brytanii mieszka z ukochaną osobą, która zażywa narkotyki lub próbuje z nich zrezygnować. Dla wszystkich zaangażowanych jest to trudna sytuacja, ale pomoc i wsparcie są dostępne.

DAN (Wales Drug and Alcohol Helpline)

Bezpłatna telefoniczna linia pomocy narkotykowej dostępna o każdej porze dnia i nocy dla każdego w Walii, kto potrzebuje dalszych informacji lub pomocy związanej z narkotykami lub alkoholem.

Numer infolinii: 0808 808 2234

Strona internetowa: www.dan247.org.uk

FRANK

Rządowa organizacja zapewniająca proste informacje na temat narkotyków oraz porady dla rodziców i opiekunów.

Numer infolinii: 0800 77 66 00

Strona internetowa: www.talktofrank.com

(CALL) Infolinia

Oferuje mieszkańcom Walii poufne wsparcie emocjonalne oraz informacje / literaturę na temat zdrowia psychicznego i powiązanych problemów.

Strona internetowa: www.callhelpline.org.uk

ADFAM

Organizacja krajowa współpracująca z rodzinami dotkniętymi narkotykami i alkoholem oferująca wsparcie w celu poprawy życia rodzin osób uzależnionych

Strona internetowa: www.adfam.org.uk

FAMANON

Zarządza grupami wsparcia dla rodzin i przyjaciół osób z obecnym lub byłym problemem narkotykowym.

Numer infolinii: 0845 1200 660

Strona internetowa: www.famanon.org.uk

RELEASE

Krajowe centrum wiedzy specjalistycznej na temat narkotyków i prawa antynarkotykowego - zapewniające bezpłatne i poufne porady specjalistyczne.

Numer infolinii: 0845 4500 215

Strona internetowa: www.release.org.uk

ALKOHOLIZM (ang. ALCOHOLISM)

Alkoholizm to uzależnienie od alkoholu, często wynikające z chęci zapomnienia o codziennych problemach, stresach. Nie bez powodu jest nazywane „chorobą zaprzeczeń”. Powszechne są sytuacje, gdy osoba chora i jej najbliżsi bardzo długo wypierają ze świadomości fakt utraty kontroli nad piciem. Ponieważ intensywne picie alkoholu rzadko rozpoczyna się nagle, trudno uchwycić moment, gdy picie przestaje być bezpieczne. Stopniowo zaczynają się pojawiać nowe okazje i kolejne uzasadnienia dla spożywania alkoholu, picie przez kilka kolejnych dni („ciągi”) dla uniknięcia, a raczej odroczenia, objawów odstawienia. Trudno wtedy o rzetelną samokrytykę i przyznanie się do utraty panowania nad przyjmowaniem tej używki i – co za tym idzie – życiem.

Alkoholizm ma podłoże psychiczne. Chory ma potrzebę picia, której za nic w świecie nie może opanować. Z biegiem czasu ta sama dawka coraz mniej go zaspokaja, więc zwiększa ją. Chociaż wie, że jest to dla niego szkodliwe, nie przejmuje się tym i robi to dalej.

Poza negatywnym wpływem nadużywania alkoholu na relacje rodzinne i społeczne istnieje również szereg skutków zdrowotnych:

- problemy z żołądkiem, zapalenie przełyku, okrężnicy, krwawienie układu pokarmowego
- problemy z trzustką i wątrobą
- niewydolność serca i nadciśnienie
- nowotwory przełyku, gardła, ust oraz wątroby
- niewydolność seksualna, a nawet impotencja u mężczyzn
- zaburzenie cyklu miesięczkowego oraz obniżenie płodności, narażenie na wczesną menopauzę
- demencja lub udar mózgu
- problemy z pamięcią i koncentracją
- utrata przytomności, zamroczenia, napady padaczkowe
- problemy z oddychaniem i odpornością
- zaburzenia wzroku, a nawet całkowita jego utrata
- nałóg ten może doprowadzić do śmierci.

OBJAWY

- zaniedbywanie sfer życia społecznego: rodzinnego, zawodowego, społecznego
- lekceważenie konsekwencji związanych z piciem alkoholu
- codzienne spożywanie alkoholu
- szukanie okazji do picia alkoholu
- picie w samotności lub/i ukryciu
- reagowanie agresją na wszelkie uwagi dotyczące picia
- spożywanie alkoholu pomimo jego wyraźnej szkodliwości
- alkohol staje się głównym sposobem na radzenie sobie ze stresem
- prowadzenie pojazdów, czy przychodzenie do pracy pod wpływem alkoholu

LECZENIE

Jeśli jesteś uzależniony od alkoholu, możesz zasięgnąć porady lekarza, aby poradzić sobie z odstawieniem.

- **Detoks** - podjęcie się detoksykacji będzie zależeć od poziomu uzależnienia od alkoholu. W łagodnych przypadkach, powinieneś przejść detoks w domu bez stosowania leków, jak objawy odstawienia powinny być również łagodne.

Jeśli spożycie alkoholu jest wysokie (więcej niż 20 jednostek dziennie) lub wcześniej wystąpiły objawy odstawienia, można zastosować detoks w domu z lekami, aby pomóc złagodzić objawy odstawienia. W tym celu zwykle stosuje się środek uspokajający o nazwie chlordiazepoxide.

Jeśli twoja zależność jest ciężka, może być konieczne udanie się do szpitala lub kliniki oferującej detoks. To dlatego, że objawy odstawienia będą również ciężkie i mogą wymagać specjalistycznego leczenia.

Objawy odstawienia będą najgorsze przez pierwsze 48 godzin. Powinny one stopniowo zacząć się poprawiać, w miarę jak twoje ciało zaczyna dostosowywać się do funkcjonowania bez alkoholu. Zwykle trwa to od 3 do 7 dni od czasu ostatniego spożycia.

Podczas tego okresu mogą pojawić się zaburzenia snu, które powinny ustąpić w ciągu miesiąca. Wskazane jest picie dużej ilości płynów (około 3 litrów dziennie). Woda lub sok owocowy są lepszym wyborem niż herbata czy kawa. Ważne są też regularne posiłki, aby apetyt stopniowo wracał do normy.

- **Grupy wsparcia** - Wiele osób, mających problemy z uzależnieniem od alkoholu, uważa, że warto uczestniczyć w grupach samopomocy, takich jak **Anonimowi Alkoholicy (AA)**. Jednym z głównych przekonań AA jest to, że uzależnienie od alkoholu jest długotrwałą, postępującą chorobą i całkowita abstynencja jest jedynym rozwiązaniem. Plan leczenia promowany przez AA opiera się na 12-stu krokach, które obejmują przyznanie, że jesteś bezsilny wobec alkoholu, a twoje życie stało się nie do opanowania, przyznając, że postąpiłeś niewłaściwie i, jeśli to możliwe, zmieniając ludzi, których skrzywdziłeś. Program 12 kroków stał się uniwersalną bazą dla wielu modeli terapii uzależnień.

- **Terapia kognitywno – behawioralna (ang. Cognitive Behavioural Therapy)** - polega na identyfikacji nierealistycznych myśli i przekonań, które mogą przyczyniać się do uzależnienia od alkoholu, takich jak:
“Nie mogę się zrelaksować bez alkoholu”
“Wszyscy piją, nie mogę być inny”
“Jeden nie zaszkodzi”

Po zidentyfikowaniu tych myśli i przekonań zachęca się do oparcia swojego zachowania na bardziej realistycznych i pomocnych myślach, takich jak:

- “Wiele osób dobrze się bawi bez alkoholu, a ja mogę być jednym z nich”
- “Moi przyjaciele lubią mnie za moją osobowość, a nie za picie”
- “Wiem, że nie mogę przestać pić po jednym”

Terapia pomaga również zidentyfikować wyzwalacze, które mogą powodować picie, takie jak:

- stres
- lęk społeczny
- bywanie w miejscach “wysokiego ryzyka”, takich jak puby, kluby i imprezy

Terapeuta nauczy cię, jak unikać pewnych wyzwalaczy i skutecznie radzić sobie z tymi, które są nieuniknione.

Uzależnienie od alkoholu nie tylko wpływa na jednostkę – może również wpływać na całą rodzinę. Konsekwencją życia z osobą uzależnioną może być **współuzależnienie**, które nie jest chorobą, a destrukcyjnym przystosowaniem się do sytuacji stresującej.

Osobę współzależną mogą charakteryzować zachowania:

- silna koncentracja na zachowaniach, myślach, uczuciach osoby uzależnionej
- tłumaczenie osoby pijącej i zaprzeczanie istnienia problemu
- ukrywanie problemu picia przed innymi
- organizowanie swojego życia w taki sposób, aby wyeliminować zagrożenia napicia się alkoholu przez osobę uzależnioną
- przejmowanie odpowiedzialności za konsekwencje wynikające z nadużywania alkoholu przez osobę uzależnioną

Doświadczenia dzieci wychowujących się w rodzinie z problemem alkoholowym:

- poczucie braku oparcia i odrzucenia
- trwanie w chaosie i braku możliwości przewidywania przyszłych zdarzeń
- funkcjonowanie w ciągłym poczuciu zagrożenia, napięcia, wraz z doświadczaniem aktów przemocy również seksualnej
- życie w systemie pozbawionym norm i wartości.

Do **zespołu cech DDA (Dorosłych Dzieci Alkoholików)** należą:

- problemy z samooceną, zaburzone poczucie własnej wartości
- przeżywanie stanu przewlekłego napięcia emocjonalnego (stałe pogotowie emocjonalne), często silnego lęku przed odrzuceniem
- trudności w przeżywaniu przyjemności i nadwrażliwość na cierpienie, poczucie bycia nieszczęśliwym
- nieumiejętność odprężenia się, odpoczynku
- trudności w rozpoznawaniu uczuć, nierzadko „zamrożenie emocjonalne”
- posiadanie sztywnych, zagrażających schematów myślenia o innych, o sobie, o świecie
- wyparcie własnych potrzeb, gotowość do spełniania oczekiwań innych
- trudności wchodzenia w bliskie związki z ludźmi
- lęk przed nowymi sytuacjami w życiu

Wsparcie jest również dostępne dla członków rodziny. Życie z kimś, kto nadużywa alkoholu może być stresujące, więc otrzymanie wsparcia może być często bardzo pomocne. Istnieje wiele specjalistycznych usług alkoholowych, które zapewniają pomoc dla krewnych i przyjaciół osób uzależnionych od alkoholu.

Na przykład **Al-Anon** jest organizacją powiązaną z AA, która zapewnia bliskim i przyjaciołom pomoc i wsparcie. Numer infolinii to 020 7403 0888 (od 10:00 do 22:00, 365 dni w roku).

Są również polskie grupy Al-Anon w Wielkiej Brytanii. Informacje o nich można uzyskać dzwoniąc pod numer 07547 309 958. Mityngi polskojęzyczne organizowane są również przez Skype - www.al-anon.org.pl/mitynki-polskojezyczne-za-granica

Polskojęzyczna wspólnota anonimowych alkoholików w Wielkiej Brytanii również oferuje wsparcie dla osób uzależnionych. Więcej informacji można uzyskać pod numerem 0203 916 00 97, lub pisząc na adres pik.aa.london@gmail.com

HAZARD (ang. GAMBLING)

Uzależnienie od hazardu jest poważną chorobą, choć zaczyna się zupełnie niewinnie. Mechanizmy rządzące hazardem przypominają uzależnienie od alkoholu. U podstaw hazardu często leżą praktyczne potrzeby - chęć poprawienia sytuacji materialnej, potrzeba zdobycia środków finansowych. U innych decyduje potrzeba podwyższenia adrenaliny. U nich tzw. „żyłka hazardzisty” jest szczególnie silna.

Pierwszy wysłany SMS, pierwszy telefon, pierwsza gra, pierwsze zakłady, a potem przeradza się to w niepohamowany ciąg. Hazardziści myślą, że są w stanie kontrolować siebie i przestać grać. Każda, nawet najmniejsza wygrana, motywuje do dalszej gry. Z kolei przegrana osłabia poczucie własnej godności i powoduje, że osoba chora traci nad sobą kontrolę. Hazardzista odczuwa potrzebę odegrania się i wyrównania strat. Wbrew pozorom, osoby uzależnione odczuwają przyjemność z przegranej. To dzięki niej mają pretekst do dalszej gry. Uzależnienia od hazardu to uzależnienia od napięcia.

Najczęściej to rodzina i bliscy jako pierwsi zauważają, że chory ma problem z hazardem. Sam uzależniony w ogóle nie dostrzega problemu, wręcz reaguje złością na wszelkie próby przekonania go do zmian. Rozpoznanie uzależnienia jest stosunkowo proste, jednak dużo trudniej jest przekonać chorego, że powinien rozpocząć terapię.

OBJAWY

Do rozpoznania uzależnienia od hazardu, konieczne jest wystąpienie poniższych symptomów:

- dwa lub więcej epizodów w ciągu ostatniego roku
- hazard nie przynosi zysku, ale jest kontynuowany, pomimo dyskomfortu
- intensywne pragnienie gry, niezdolność do opanowania pragnienia siłą woli
- pochłonięcie wyobrażeniami i myśleniem dotyczącym gry oraz towarzyszących jej okoliczności.

LECZENIE

- **Terapia kognitywno-behawioralna** (patrz: opis przy alkoholizmie)
- **Grupa wsparcia** - Osoby, które wyszły z nałogu, pilnują tych, którzy mają z tym problem, nie pozwalają na to, by coś się działo z taką osobą. Szukają wspólnych zainteresowań, rozmawiają o problemach, pilnują się nawzajem.

Grupy wsparcia dostępne dla osób, które chcą przestać grać:

- **GamCare** oferuje bezpłatne informacje, wsparcie i doradztwo dla problematycznych graczy w Wielkiej Brytanii. Prowadzi krajową infolinię Hazardową (0808 8020 133), a także oferuje terapię twarzą w twarz.
- **National Problem Gambling Clinic** Jeśli mieszkasz w Anglii lub Walii, masz 16 lat lub więcej i masz problemy związane z hazardem, możesz skierować się do specjalistycznej kliniki NHS dla problematycznych hazardzistów.
- **Gordon Moody Association** oferuje kursy dla mężczyzn i kobiet, którzy mają problemy z hazardem - e-mail help@gordonmoody.org.uk, tel. 01384 241292. Prowadzi również stronę [gambling therapy](http://gamblingtherapy.org), która oferuje wsparcie przez internet dla graczy problemowych oraz ich przyjaciół i rodziny.
- **Gamblers Anonymous UK** prowadzi lokalne grupy wsparcia, które używają 12-stopniowego podejścia do powrotu do zdrowia po uzależnieniu jak Anonimowi Alkoholicy. Istnieją również grupy wsparcia GamAnon dla przyjaciół i rodziny.

Jeśli masz długi i potrzebujesz profesjonalnej pomocy to skontaktuj się z National Debtline po więcej informacji
0808 808 4000

www.nationaldebtline.org



ORGANIZACJE OFERUJĄCE PROFESJONALNĄ POMOC

Vesta - Specialist Family Support CIC

Polska organizacja oferująca psychoterapię oraz terapię poznawczo-behawioralną w Anglii i Walii z polskimi wykwalifikowanymi terapeutami.

Tel. 07545075093

E-mail: info@vestasfs.org

www.vestasfs.org

Pomoc psychologiczną można uzyskać w Polskim Towarzystwie Psychologicznym (Polish Psychologists Association)

E-mail: konsultacje@polishpsychologists.org

www.polishpsychologists.org

Profesjonalizm i kwalifikacje terapeutów potwierdza ich członkostwo w krajowych stowarzyszeniach terapeutów, np British Association for Counselling and Psychotherapy (BACP). Na stronie BACP można również sprawdzić, czy dany terapeuta znajduje się w ich rejestrze.

Aby uzyskać pomoc terapeutyczną można zgłosić się do lekarza rodzinnego w swojej miejscowości lub też samemu zgłosić się do organizacji świadczącej tego rodzaju usługi.

WREXHAM

Wrexham County Borough Council Initial Response Team - Mental Health Recovery Services

Wydział opieki społecznej ds. dorosłych hrabstwa Wrexham oferuje wsparcie osobom dorosłym (powyżej 18 lat), które mają niepełnosprawność fizyczną, potrzeby w zakresie zdrowia psychicznego, potrzeby związane z narkotykami i alkoholem, trudności w nauce, problemy ze wzrokiem lub słuchem, a także osoby opiekujące się kimś (carers).

Tel. 01978 292 066, 0345 053 3116 (poza godzinami pracy)

E-mail: irt@wrexham.gov.uk

Wrexham Community Mental Health Teams (CMHT) to zespoły specjalistów ds zdrowia psychicznego. Zespół składa się z konsultantów psychiatrów, pracowników socjalnych, środowiskowych pielęgniarek psychiatrycznych i terapeutów zajęciowych. CMHT oferuje indywidualne wsparcie dla osób zmagających się z poważnymi chorobami psychicznymi.

Ty Derbyn, Szpital Wrexham Maelor, Wrexham, LL13 7TD
Tel. 01978 726 730, 03000 858 000

Advance Brighter Future oferuje:

- indywidualne sesje coachingowe (mental health lifestyle coaching) dopasowane do potrzeb klienta, dotyczące zwiększania pewności siebie czy nawiązywania kontaktów społecznych.
- Indywidualne wsparcie dla rodziców (parental resilience and mutual support) oraz rodziców oczekujących dziecka, mające na celu udzielenia im wsparcia terapeutycznego w radzeniu sobie z wyzwaniami rodzicielstwa
- Wsparcie grupowe dla rodziców dzieci w wieku do 12 miesięcy (You and your baby); pomaga radzić sobie z negatywnymi myślami, uczuciami i zachowaniami i ma na celu wprowadzenie stałych zmian. Rodzice mogą przychodzić na zajęcia z dziećmi.

www.advancebrighterfutureswrexham.co.uk

Tel. 01978 364 777, 01978 310 247

E-mail info@abfwxm.co.uk

Mind – Mental Health Recovery Services

Oferuje szereg usług z zakresu zdrowia psychicznego: psychoterapię, wsparcie i informacje, zajęcia grupowe, zajęcia relaksacyjne, eko-terapię.

www.newmind.org.uk

Tel. 01352 97 44 30

E-mail enquiries@newmind.org.uk

CAIS – oferuje pomoc dla osób, które mają problemy z uzależnieniami, zdrowiem psychicznym, czy zatrudnieniem jak również wsparcie dla ich rodzin. Usługi obejmują leczenie odwykowe, psychoterapię, mentoring, wsparcie w domu, zajęcia grupowe, pomoc w uzyskaniu zatrudnienia czy kontynuowaniu edukacji.

www.cais.co.uk

Tel. 01978 367 030

E-mail: recovery@cais.org.uk

The Salvation Army

Wspiera osoby zmagające się z wieloma problemami: bezdomnością, uzależnieniami, opieką starszych, rodzicielstwem i przemocą w rodzinie. Oferują bezpłatne posiłki, dostęp do szkoleń zawodowych, opiekę nad dziećmi.

www.salvationarmy.org.uk

Tel. 01978 358 964

E-Mail: info@salvationarmy.org.uk

39 Regent Street, Wrexham, LL11 1RY

Wrexham One Love Choir – Mental Health Recovery Services

Oferuje wsparcie dla osób, które są bezdomne, uzależnione, mają problemy ze zdrowiem psychicznym, wymagają szczególnej ochrony z innych powodów lub są odizolowani społecznie. Organizacja oferuje bezpłatne posiłki oraz wspólne śpiewanie. Spotkania odbywają się w środy w Trinity Church.

www.cais.co.uk/onelovechoir

Tel. 01978 314 314

E-mail: onelovechoir@cais.org.uk

Trinity Church, King Street, Wrexham, LL11 1LE

FLINTSHIRE

Advocacy Services North East Wales (ASNEW)

Oferują wsparcie dla osób, które nie radzą sobie z życiem. Zapewniają osobistych doradców, którzy mogą reprezentować cię na spotkaniach z innymi organizacjami, udzielą ci informacji i wsparcia emocjonalnego.

www.asnew.org.uk

Tel. 01352 759 332, 01352 219 269

E-mail: advocacy@asnew.org.uk

Hafal Flintshire oferuje pomoc dla osób zmagających się z poważnymi chorobami psychicznymi oraz dla ich opiekunów i rodzin.

www.hafal.org

Tel. 07855 784 879

Hafod Mental Health Resource Centre in Rhyl

Oferuje pomoc osobom doświadczającym problemów zdrowia psychicznego.

Tel: 03000 856 282

www.bcu.wales.nhs.uk

Mental Health Support Services wspierają osoby z poważnymi problemami psychicznymi, aby mogły samodzielnie żyć we własnych domach; pomagają radzić sobie z codziennymi sprawami, zdobyć zatrudnienie czy kontynuować edukację/szkolenie zawodowe.

www.flintshire.gov.uk/mentalhealth

Tel. 01352 803 444

E-mail: spoa@flintshire.gov.uk

Flintshire Learning for Recovery and Wellbeing Programme oferuje wsparcie dla osób z problemami psychicznymi oraz dla ich opiekunów

Tel. 01244 831 056

E-mail: karen.griffith@flintshire.gov.uk

KIM Inspire – oferuje wsparcie grupowe dla kobiet, które mają problemy ze zdrowiem psychicznym. Mają one na celu zwiększenie ich poczucia własnej wartości, czy mechanizmów radzenia sobie na co dzień.

www.kim-inspire.org.uk

Tel. 01352 872 189

E-mail: info@kim-inspire.org.uk

Mind – Mental Health Recovery Services oferuje szereg usług z zakresu zdrowia psychicznego: psychoterapię, wsparcie i informacje, zajęcia grupowe, zajęcia relaksacyjne, eko-terapię.

www.newmind.org.uk

Tel. 01352 97 44 30

E-mail: enquiries@newmind.org.uk

DENBIGHSHIRE

Conwy and Denbighshire Mental Health Advocacy Service (CADMHAS) oferuje następujące specjalistyczne wsparcie:

- reprezentacja w kontakcie z innymi organizacjami
- reprezentacja dla osób, które podlegają leczeniu na zaburzenie psychiczne w szpitalu lub innej placówce
- reprezentacja prawna dla osób, które z powodu braku zdolności umysłowych nie są w stanie podejmować samodzielnie decyzji

www.cadmhas.co.uk

Tel. 01745 813 999, 01745 813 999 (poza godzinami pracy), 01745 814 795

E-mail: admin@cadmhas.co.uk

Nacro – udziela wsparcia dla osób, które popełniły przestępstwa, mają problemy ze zdrowiem psychicznym, uzależnieniami. Organizacja pomaga osobom usamodzielniać się, znaleźć zatrudnienie, dbać o swoje zdrowie, nawiązać kontakt z lokalną społecznością.

www.nacro.org.uk

Tel. 01745 369 508

E-mail: denbighshire@nacro.org.uk

Hafal

Organizacja pomaga osobom z poważnymi chorobami psychicznymi oraz ich rodzinom. Wsparcie obejmuje nie tylko terapię ale również wszystkie inne aspekty życia klienta (praca, rodzicielstwo, edukacja itd).

Tel: 01745 443 050

E-mail: denbighshire@hafal.org

Primary Mental Health Support Services (PMHSS)

PMHSS pomaga osobom w każdym wieku żyjącym z problemami zdrowia psychicznego, w redukcji niskiego nastroju, uczucia niepokoju oraz stresu.

www.cavamh.org.uk

ORGANIZACJE OGÓLNOKRAJOWE

SANEline – bezpłatna infolinia dla osób, które mają problemy psychiczne. Zapewnia informacje i wsparcie emocjonalne.

www.sane.org.uk

Tel. 0300 304 7000

E-mail: info@sane.org.uk

Mind Infoline - Mental Health Recovery Services. Bezpłatna infolinia. Udziela informacji na temat problemów ze zdrowiem psychicznym, możliwości leczenia w twoim rejonie.

Jest czynna od 9:00 do 18:00, od poniedziałku do piątku.

www.mind.org.uk

Tel. 0300 123 3393

E-mail: info@mind.org.uk

Mental Health Helpline for Wales - Community Advice and Listening Line (CALL). Bezpłatna infolinia ds. zdrowia psychicznego w Walii oferująca wsparcie emocjonalne oraz informacje na temat zdrowia psychicznego.

www.callhelpline.org.uk

Tel. 0800 132 737

E-mail: mail@callhelpline.org.uk

DAN 24/7 Wales Drug and Alcohol Helpline – oferuje informacje na temat pomocy przy uzależnieniach od alkoholu lub narkotyków.

www.dan247.org.uk

Tel. 0808 808 2234 (czynny całą dobę), SMS: 81066

Samaritans – telefon zaufania dla osób, które mają myśli samobójcze, czy mają złe samopoczucie psychiczne

Tel. 116 123

www.samaritans.org

PARABLE – oferują terapię dla osób z problemami psychicznymi.

Tel. 0300 777 2257

E-mail: ask@parabl.org

Bipolar UK

Organizacja charytatywna pomagająca ludziom żyjącym z depresją maniacką lub chorobą afektywną dwubiegunową.

Tel: 0759 137 5544

E-mail: info@bipolaruk.org

www.bipolaruk.org.uk

CALM

Bezpłatny telefon zaufania dla osób doświadczających problemów psychicznych

Tel: 0800 58 58 58 (codziennie, od godz. 17.00 do północy)

www.thecalmzone.net

Men's Health Forum

Oferuje 24/7 wsparcie dla mężczyzn doświadczających stresu

Tel: 020 7922 7908

www.menshealthforum.org.uk

No Panic

Organizacja charytatywna oferująca wsparcie dla osób cierpiących na ataki paniki i zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD). Oferuje kursy pomagające przezwyciężyć fobię lub OCD.

Tel: 0844 967 4848 (codziennie, od 10:00 do 22:00)

www.nopanic.org.uk

OCD Action

Oferuje wsparcie i informacje na temat leczenia dla osób z OCD.

Tel: 0845 390 6232 (od poniedziałku do piątku, od 9.30 do 17.00)

www.ocdaction.org.uk

OCD UK

Organizacja charytatywna prowadzona przez osoby z OCD, dla osób z OCD. Informuje o nowych sposobach leczenia OCD.

Tel: 0333 212 7890 (od poniedziałku do piątku, od 9:00 do 17:00)

www.ocduk.org

www.sane.org.uk/support

Alcoholics Anonymous

Oferuje wsparcie dla osób uzależnionych od alkoholu

Tel: 0800 917 7650 (24 - godzinna infolinia)

www.alcoholics-anonymous.org.uk

Narcotics Anonymous

Oferuje wsparcie dla osób uzależnionych od narkotyków

Tel: 0300 999 1212 (codziennie, od 10:00 do północy)

www.ukna.org

National Gambling Helpline

Infolinia dla osób uzależnionych od hazardu

Tel: 0808 8020 133 (codziennie, od 08:00 do północy)

www.begambleaware.org

Materiały źródłowe:

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

www.dewis.wales

www.apteline.pl



Projekt jest finansowany przez fundusz
The North West Wales Community Cohesion Fund



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

