



Projekt pt. „chore słowa = ZDROWE MYŚLENIE” współfinansowany
ze środków z budżetu Powiatu Polickiego na 2020 r



BIULETYN 2020

OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



DOBRE SŁOWO USKRZYDŁA - ZŁE GŁĘBOKO RANI!

„DOBRE SŁOWO USKRZYDŁA - ZŁE GŁĘBOKO RANI”

Jako Stowarzyszenie prowadzimy co roczną kampanie społeczną, poprzez którą chcemy uwrażliwić społeczeństwo na osoby wykazujące zaburzenia psychiczne.

Słowa wypowiedane w kierunku osoby chorej tj. „**WARIAT, DEBIL, CZUB**”, często są bardzo dotkliwe i raniące osoby chore psychicznie. Przez tzw. „**CHORE SŁOWA**” osoby wykazujące zaburzenia psychiczne izolują się na kontakty z innymi a w konsekwencji żyją samotnie. Często doprowadzić może do samobójstwa.

Poprzez kampanie społeczną chcemy uwrażliwić społeczeństwo, wywołać zmiany dot. postrzegania osób z problemami psychicznym na terenie całego Powiatu polickiego i nie tylko, przełamywać stereotypy, stygmatyzację i wykluczenie osób z zaburzeniami psychicznymi z życia społecznego, pokazując że osoby chore też mają pasje, zainteresowania.

Poprzez nasze działania pragniemy wpłynąć na ludzi chorujących na zaburzenia psychiczne i nie tylko, tak, aby przełamać ich lęk, strach oraz wstyd, który często występuje w kontekście leczenia psychiatrycznego, ale także uczestniczyć w przebiegu lub przed rozpoczęciem leczenia czy terapii.

CHOROBA TO NIE WYROK A TYM SAMYM SAMOTNOŚĆ!

Jako organizacja działająca w sferze ochrony zdrowia psychicznego, rozwijamy się oraz wychodzimy na potrzeby naszych mieszkańców.

Poczynając od kampanii społecznej, wyjazdów środowiskowych bezpośrednio do miejsca zamieszkania osób dotkniętych chorobą, organizowania grup wsparcia dla opiekunów oraz osób wykazujących zaburzenia i kryzysy psychiczne, udało się w 2018 roku otworzyć pierwszy w Województwie Zachodniopomorskim Ośrodek Wsparcia dla osób z zaburzeniami psychicznymi – Powiatowy Klub Samopomocy.

OCZAMI RODZINY..

Uporządkowany świat, mąż, dziecko, nowe mieszkanie, dobra praca, plany na przyszłość. I nagle mąż zachorował. Zawalił się ten uporządkowany świat. Zanim zdiagnozowano u męża schizofrenię, straszny chaos, bezradność, mąż nie chce się leczyć, brak informacji, wiedzy. Pytania bez odpowiedzi: co się dzieje, co robić, jak żyć. Brak pomocy i zrozumienia, podejrzliwość jego rodziny, szeptów sąsiadów. Mąż przestał pracować, na szczęście dość szybko udało się go leczyć (bez jego zgody), po diagnozie przeszedł na rentę. Odtąd życie toczy się od ataku choroby do remisji, brak pieniędzy, rozluźnienie kontaktów towarzyskich, bezsilność, samotność.

W klubie Opiekuna znalazłam zrozumienie, wiedzę o chorobie, jak sobie radzić. Jest z kim porozmawiać o wszystkim, wspólne wyjścia : do kina, teatru, na pizzę, wycieczki itp. Można spotkać się z psychologiem, psychoterapeutą, poznać i rozwijać swoje pasje.

Krystyna

NASZE DZIAŁANIA



1. Powiatowy Klub Samopomocy

ul. Kresowa 5 w Police

Zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-20.00

Powiatowy Klub Samopomocy w Policach organizuje środowiskową formę wsparcia dla osób wykazujących różnego rodzaju kryzysy i zaburzenia psychiczne i ich rodzin. Jest także miejscem spotkań, działalności twórczej, realizacji zainteresowań uczestników na zasadzie dobrowolności.

Powiatowy Klub Samopomocy zapewnia:

- terapię zajęciową;
- zajęcia indywidualne i grupowe z psychologiem;
- pomoc w załatwieniu różnych spraw osobistych i urzędowych;
- poradnictwo w zakresie rozwiązywania problemów społecznych;
 - zajęcia aktywizujące inne uzależnione od potrzeb uczestników;
 - organizacje imprez okolicznościowych, plenerowych;
 - usługi aktywizujące – wolontariat;
 - współpracę z rodziną;
- czynne uczestnictwo w życiu społecznym;
- podnoszenie poziomu kultury;
- podnoszenie poziomu samodzielności;
- spotkania klubowe.

Zapewnienie funkcjonowania Powiatowego Klubu Samopomocy jest finansowane ze środków z budżetu państwa otrzymanych przez Powiat Policki od Wojewody Zachodniopomorskiego w ramach Programu kompleksowego wsparcia dla rodzin „Za Życiem”.



2. Klub Opiekuna osób starszych, niepełnosprawnych i przewlekle chorych

ul. Bankowa 11 fgh/5 Police

Zajęcia odbywają się we wtorek i czwartek

w godz. 16.00-18.00.

Projekt skierowany do opiekunów osób starszych, przewlekle chorych, niepełnosprawnych. Utworzenie i prowadzenie grupy wsparcia. Podczas spotkań uczestnicy projektu, korzystają ze spotkań grupowych oraz indywidualnych z psychologiem, warsztatów terapii zajęciowej, spotkań klubowych, rękodzieło itp. Zajęcia wzbogacone są o wyjścia kulturalne do instytucji tj. kino, teatr, muzeum, oraz wycieczki itp.

Udział uczestników w projekcie przyczynia się do poprawy kondycji psychicznej i fizycznej opiekunów. Spotkania w utworzonej grupie wsparcia wzmacniają poczucie bezpieczeństwa, wpływają na pozytywne relacje z członkami rodziny. Udział opiekunów w grupie wsparcia stanowi profilaktykę ich zdrowia psychicznego. Spotkania służą wymianie doświadczeń i zdobywaniu nowej wiedzy o profilaktyce chorób przewlekłych. Dla wielu osób sprawowanie opieki nad osobą chorą, a zwłaszcza nad przewlekle chorym członkiem rodziny wymaga bezgranicznego poświęcenia.

Poczucie takiej odpowiedzialności doprowadza nie tylko do rezygnacji z pracy, ale także do rezygnacji z życia towarzyskiego i kulturalnego. Tym samym doprowadza do wykluczenia społecznego. Często opiekunowie wymagają fachowej pomocy w formie spotkań terapeutycznych oraz psychologicznych.

Nasi uczestnicy poprzez udział w grupie wsparcia, poczuli się pewniejsi siebie oraz silniejsi. Zmieniło się ich życie towarzyskie, wspierają się i pomagają sobie poza zajęciami przy codziennych trudnościach. Zawiązały się przyjaźnie, które trwają do dziś. Opiekunowie realizują swoje pasje, zainteresowania.



CZYM JEST CHOROBA PSYCHICZNA?

Choroba psychiczna to problem zdrowotny, który silnie wpływa na to jak człowiek myśli jak się zachowuje i jak wchodzi w interakcje z innymi ludźmi.

WCZESNE OBJAWY OSTRZEGAWCZE

Czasami jeden z wymienionych poniżej symptomów może być wczesnym sygnałem ostrzegawczym problemu:

- bezsenność i nadmierna senność,
- zaburzenia apetytu,
- unikanie ludzi i nie podejmowanie zwykłych czynności,
- brak lub bardzo niski poziom energii,
- poczucie odrętwienia ,brak jakichkolwiek emocji,
- odczuwanie niewyjaśnionego bólu,
- uczucie bezradności,
- częste zapominanie, stałe mylenie się, ciągła złość, zdenerwowanie, zmartwienie,
- paniczne lęki bez uzasadnionego powodu,
- agresja i ciągła walka z rodziną i przyjaciółmi,
- poważne wahania nastroju, które powodują problemy w kontaktach z otoczeniem,
- uporczywe myśli i wspomnienia , których nie można się pozbyć,
- słyszenie głosów, omamy,
- myśli o samookaleczeniu lub okaleczanie się,
- niezdolność do wykonywania codziennych zadań i obowiązków takich jak opieka nad dziećmi lub chodzenie do pracy czy szkoły.

CO POWODUJE CHOROBE PSYCHICZNĄ?

Choroba psychiczna to wynik złożonych interakcji między umysłem, ciałem i środowiskiem w jakim przebywamy. Czynniki jakie mogą przyczynić się do choroby psychicznej to:

- czynniki biologiczne jak hormony, genetyka i chemia,
- ostry i długotrwały stres,
- czynniki społeczne takie jak izolacja , problemy finansowe, rozpad rodziny lub przemoc,
- negatywne wzorce poznawcze ,takie jak ciągłe negatywne myśli i niska samoocena,
- alkoholizm, uzależnienie od narkotyków i innych substancji.

Czynniki te można zminimalizować poprzez silne wsparcie bliskich i przyjaciół oraz pomoc terapeutyczną.



KIEDY POWRACA CHOROBA PROSZĘ!:

- wysłuchaj, staraj się MNIE zrozumieć,
- staraj się nawiązywać ze MNĄ kontakt, nie oceniaj MNIE podczas rozmowy
- powstrzymaj się od osądzania,
- nie udowadniaj mi swoim zachowaniem, że masz przewagę,
- kiedy staje się AGRESYWNY, w zdecydowany, profesjonalny, pozbawiony ocen i emocji sposób uświadom mi, że przemoc jest niedopuszczalna i nie może być akceptowana. Uświadom mi, że moje działanie może wyrządzić krzywdę innej osobie,

ABYM CZUŁ SIĘ BEZPIECZNIEJSZY:

1. rozmawiaj ze mną spokojnie, bez podnoszenia głosu, nawet jeśli zachowuję się hałaśliwie,
2. nie podchodź do mnie od tyłu, wywołuje to we mnie złość i agresywne zachowanie,
3. nie przekraczaj mojej osobistej strefy intymności, która jeszcze bardziej mnie pobudza. Zwiększa to we mnie agresywność około 4-krotnie większą niż u osoby nie cierpiącej na chorobę psychiczną,
4. koniecznie zachowaj dystans minimum 2 metrów, nie podchodź do mnie zbyt blisko, wtedy nie czuję się komfortowo i bezpiecznie,
5. unikaj długotrwałego kontaktu wzrokowego ze mną, podczas nawrotu mojej choroby mógłbym to odebrać jako „mierzenie się wzrokiem”.

ZNAJDZIESZ NAS:

www.harmoniaspoleczna.org

email: stowarzyszenie@harmoniaspoleczna.org

fanpage: <https://www.facebook.com/harmoniaspoleczna>

Stowarzyszenie na Rzecz Harmonii Społecznej zostało powołane przez grupę założycieli w grudniu 2013r. Do Krajowego Rejestru Sądowego zostało wpisane 21.03.2014 r. Od września 2014 roku prowadzimy grupę wspierająco-aktywizującą dla osób wykazujących kryzysy i zaburzenia psychiczne. Nasze doświadczenia pokazują, jak istotna jest ochrona zdrowia tych ludzi. Uczestnikami naszych zajęć są osoby z różnymi schorzeniami psychicznymi w tym również neurologicznymi czy somatycznymi. Uczestnicy poprzez systematyczny udział w organizowanych zajęciach żyli się ze sobą, nawiązali przyjaźnie, często potrafią wzajemnie sobie pomagać, otwierają się na różne propozycje działań i chętnie nabywają nowe umiejętności. Chętniej wychodzą i coraz bardziej odnajdują się w środowisku zewnętrznym. Czują się spokojniejsi, bardziej wartościowi i potrzebni. Udział w zajęciach organizowanych w ramach realizacji dotychczasowych zadań publicznych stał się dla nich ważnym elementem ich życia. Otrzymują bowiem w trakcie zajęć potrzebne im i przynoszące wymierne dla nich korzyści i wsparcie. Oddziaływanie i stymulowanie osób będących w kryzysie daje furtkę do ich osobistego rozwoju, nabywania umiejętności społecznych niezbędnych do samodzielnego, aktywnego życia, rozbudzenia chęci poznawania i działania, radzenia sobie ze stresem, w różnych sytuacjach, pozbycia się lęku w kontaktach z innymi ludźmi.



O NAS:



„Zanim przyszedłem do Stowarzyszenia, miałem problem z nawiązaniem rozmowy. Ciężko mi było się z kimś zaprzyjaźnić, tutaj poznałem wielu ludzi, zacząłem się przełamywać i teraz jestem pewniejszy siebie” - JANEK



„W Stowarzyszeniu czuję się dobrze, terapia jest dobra i skuteczna. Tutaj jest dobra opieka, osoby prowadzące znają się na tym jak pomóc...” - KAROL



„Harmonia jest po to, żeby spotkać się z ludźmi, są wycieczki, można z kimś porozmawiać, mam przyjaciół” - ULA



„Otworzyłem się na kontakt z ludźmi, poszerzyłem swoją wiedzę, dzięki Harmonii poznałem okolice Szczecina, nigdy nie wyjeżdżałem, przemieszczałem się w okolicach domu. Poznałem ciekawych ludzi” - ZBYSZEK



„Przychodzę do Harmonii żeby spotkać się z ludźmi i spędzić czas. Byłam z Zalesiu na wycieczce i fajnie spędziłam czas” - HALINA



„Mam dużo znajomych; jestem spokojna, mogę się zwierzyć, wyjeżdżamy na wycieczki. W ciężkich sytuacjach, pomogą mi. Wszyscy jesteśmy jak rodzina” - RITA

GDZIE SZUKAĆ POMOCY:

STOWARZYSZENIE NA RZECZ HARMONII SPOŁECZNEJ

ul. Bankowa 11 FGH/5, 72-010 Police
tel.: 739 064 535
e-mail: stowarzyszenie@harmoniaspoleczna.org

POWIATOWY KLUB SAMOPOMOCY W POLICACH

ul. Kresowa 5, 72-009 Police
czynny od pon-pt w godz. 16.00-20.00
tel. 739 064 535
e-mail: stowarzyszenie@harmoniaspoleczna.org

POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE W POLICACH

Dział Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej
ul. Szkolna 2, 72-010 Police
tel.: 91 317 02 28; 91 42 40 700 wew. 101,102,103,104
całodobowy telefon interwencji kryzysowej 603 08 30 20

SAMODZIELNY PUBLICZNY SZPITAL KLINICZNY NR 1

1. PORADNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO W POLICACH

ul. Siedlecka 2, 72-010 Police
parter, gab. 126
rejestracja tel.: 91 425 38 78

2. KLINIKA PSYCHIATRII

ul. Broniewskiego 26, 71-460 Szczecin
tel.: centrala: 91 454 07 01; sekretariat 91 454 15 07

SZPITAL SP SZOZ Zdroje

ul. Mączna 4 Szczecin
tel.: Centrala 91 880 62 50

STOWARZYSZENIE MONAR

Poradnia Psychologiczno-Konsultacyjna w Szczecinie
ul. Małkowskiego 9/2 Szczecin
tel.: 91 433 46 10

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO „STAROMŁYŃSKA”

- Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dorosłych
- Poradnia Psychologiczna
- Zespół Leczenia Środowiskowego

ul. Staromłyńska 21, 70-561 Szczecin
tel.: 91 489 35 89

Centrum świadczy usługi ambulatoryjne w zakresie szerokiej diagnozy psychiatrycznej i psychologicznej oraz leczenia, poradnictwa i psychoterapii. Personel Zespołu Leczenia Środowiskowego sprawuje specjalistyczną opiekę nad pacjentami w ich środowisku.