

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V.

Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln
www.anlaufstelle-rheinland.de
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0221 / 964 768 75

Anlaufstelle Westfalen

Herner Straße 406
44807 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0234 / 640 51 02

Пути к стабилизации своего состояния

Концепция помощи самому себе для людей, переживших психоз

Данная концепция является дополнением к брошюре о помощи самому себе «СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ДУШЕВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ» (TIPS UND TRICKS UM VER-RÜCKTHEITEN ZU STEUERN), изданной Федеральное объединение людей с психическими расстройствами. Существуют импульсы, на которые нужно обращать внимание, чтобы стабилизировать свое состояние. Так можно научиться избегать новые психозы и через самоопределение достичь большего самоуважения, удовлетворенности собой, уверенности в себе, улучшить качество жизни.

Предпосылки:

Я готов

- **признать и принять**, что у меня был один или несколько душевных кризисов, и что существует риск нового кризиса. Если я не смогу принять самого себя, то осознанная работа с моей проблемой будет невозможна;
- **смотреть на себя и жизненные обстоятельства**, обращая особенное внимание на положительные моменты;
- **изменить свою жизнь**, если это будет необходимо для стабилизации моего состояния;
- когда я здоров и когда у меня кризис, брать на себя все большую **ответственность** и хорошо заботиться о себе и своем здоровье;
- **учиться понимать**, как я себя чувствую, и определять, на каком этапе с точки зрения эмоций и нагрузки я нахожусь. Я наблюдаю за тем, на что влияют эмоции и нагрузка, и как я могу целесообразно это использовать или принять меры;
- поставить на 1-е место в своей жизни **стабилизацию** моего состояния и, соответственно, заботу о моем здоровье. Я говорю себе: я не хочу, чтобы у меня снова был кризис (психоз), и я сделаю все необходимое, чтобы этого не произошло;
- осуществлять изменения **обдуманно, спокойно и невозмутимо**;
- учиться **терпению**, поскольку я буду двигаться вперед маленькими шагами.

Путь к стабилизации своего состояния может длиться месяцы и годы. Поэтому этот процесс осваивают всю жизнь.

Советы общего характера:

а) забота о физическом здоровье:

- регулярно питаться и пить в соответствии с принципами здорового питания
 - спать регулярно и в достаточном количестве, не ложиться очень поздно
 - позаботиться о достатке свежего воздуха и дневного света
 - поддерживать личную гигиену
- > В общем: Вести здоровый и правильный образ жизни^

б) физические и психические аспекты:

- не принимать наркотики!!! (в том числе гашиш и марихуану)
- употреблять алкоголь в ограниченном количестве или не употреблять совсем
- ограниченно употреблять кофе, табак, черный чай, кока-колу и сахар
- заботиться о физическом и психическом равновесии и разрядке, например: спорт, прогулки, игры (без излишней физической нагрузки)
- соблюдать привычки и правила, которые приносят тебе пользу
- чаще позволять себе что-то хорошее и сосредоточиться на положительных вещах в жизни
- принимать во внимание свои сексуальные потребности - оргазм расслабляет и уравнивает, хотя и сексуальное воздержание тоже может быть правильным выбором

в) медицинские аспекты:

- присоединиться к группе поддержки (это также и социальный аспект)
- найти врача, который все подробно объяснит, выделит время для разговора, признает твою собственную ответственность, который готов к обсуждению и допускает партнерские отношения и твое самоопределение
- при необходимости найти для поддержки человека, которому ты доверяешь и который перенес психическое заболевание
- обращение с лекарственными средствами:

С лекарственными средствами следует обращаться очень ответственно и осторожно, нужно иметь о них достаточно информации.

Если лекарственные средства назначены, то следует принимать их регулярно и не забывать об этом.

При улучшении самочувствия или в фазе стабилизации обсудить/ поговорить с врачом об уменьшении дозировки, но не принимать лекарственные средства самовольно, не отменять/ не изменять дозировку (доверие основано на взаимодействии).

Необдуманная, непрофессиональная отмена/ изменение может снова привести к кризису!

Действуют следующие принципы:

1. Лекарственные средства не лечат, они не могут победить/ устранить причину, а только облегчают симптомы.

2. Так мало, как можно, так много, как нужно.

3. Необходимо знать действие, побочные эффекты и возможные негативные последствия.

За компетентной консультацией по психотропным препаратам можно обратиться. по тел.: 0234 / 640 51 02. (Psychopharmaka-Beratung, Bundesverbandes Psychiatrie-Erfahrener e.V)

- говорить со своим врачом и/ или терапевтом также о содержании психоза и прорабатывать это содержание, например, мысли о преследовании
- обговорить или разработать со своим врачом кризисный план
- поддерживать контакт с врачом, даже если ты чувствуешь себя хорошо
- заключить с клиникой договор о лечении
- быть осведомленным (например, книги, интернет, разговоры, семинары по психозам)

г) социальные аспекты:

На пути к стабилизации своего состояния для душевного равновесия очень важно заботиться о хорошем климате межличностных отношений (члены семьи, партнер, друзья, коллеги). Если это невозможно, лучше избегать этих людей.

- обсудить кризисный план с членами семьи/ друзьями
- создать личную, независимую от учреждений кризисную сеть (члены семьи, партнер, друзья и группа поддержки)
- стараться поддерживать достаточное количество социальных контактов, не изолироваться
- поддерживать контакты с людьми за пределами группы поддержки и области психиатрии
- не стараться вытеснить душевные кризисы, а пытаться их проработать
- стараться быть счастливым (сосредоточиться на том, что ты умеешь и можешь, а не на том, что ты уже не можешь - мыслить позитивно)
- наблюдать, что идет тебе на пользу, а что нет
- стараться воспринимать себя реалистично и перепроверять, насколько твои мысли и планы близки к реальности

- не убегать от проблемы, а обсуждать с человеком, которому ты доверяешь
- установить границы для себя и в отношениях с другими и соблюдать их - даже в группе поддержки
- по возможности найти работу/ занятие, которая тебе интересна и которая не будет для тебя слишком простой или слишком сложной
- заботливо относиться к себе и окружающим

Стресс-менеджмент:

Что такое стресс? Это очень большая психическая и физическая нагрузка, которая может привести к болезни. При психозе у многих людей возникает чувство, что с ними что-то происходит, но ранее у них было много стресса или от них слишком много требовалось.

Согласно модели ранимость-стресс-преодоление люди, пережившие психоз, особенно ранимы, чувствительны, восприимчивы и подвержены стрессу. В принципе, у любого человека, пережившего высокую душевную нагрузку, может возникнуть психоз. Нагрузка различного характера может вызывать стресс, а в случае ранимого человека в нестабильном состоянии привести к острому психозу. Это может быть внезапная, тяжелая нагрузка или последовательность мелких, даже повседневных напряженных событий. С другой стороны, стресс в определенной степени оказывает положительное влияние, если это не чрезмерная перегрузка. Слишком много позитивного стресса на фоне гиперреактивности тоже может дестабилизировать.

Чтобы избежать нового кризиса, нужно управлять стрессом, т. е. нагрузкой, которую человек возлагает на себя.

Как я замечу, что я приближаюсь к границе возможной нагрузки?

Когда я чувствую первые признаки стресса, это может быть выражено, например, так:

- я чувствую себя вялым или нервничаю
- я не могу нормально расслабиться
- я с трудом могу отключить мысли
- головные, желудочные боли или боли в спине
- первые нарушения сна (например, я просыпаюсь ночью и при этом чувствую себя бодрым, и мысли сразу начинают крутиться в голове)
- раздражительность
- я не могу сосредоточиться на определенных вещах (например, на чтении книги)

Что нужно делать?

Быстрое избавление от стресса

- я избавляюсь от некоторых факторов нагрузки, т.е. дела, которые я запланировал, я вычеркиваю из списка или отодвигаю
- я осознанно пытаюсь расслабиться, делаю вещи, которые доставляют мне радость и заставляют отвлечься (например, встреча с друзьями, прогулка по лесу)
- я беру профилактический больничный на несколько дней

Со временем я научусь распознавать границы возможной нагрузки.

Я собираюсь использовать не более **75% возможной нагрузки**.

Это создаст резерв на случай непредвиденных событий.

Что может быть факторами нагрузки?

- безработица
- моббинг
- проблемы в отношениях, расставание
- смерть близких людей
- побочное действие лекарственных средств
- стресс, который я сам излишне создаю
- конфликты или ссоры с членами семьи, друзьями или коллегами
- перегрузка на работе
- проблемы с деньгами
- влюбленность
- постоянное недовольство

Но: Заниженные требования, скука и одиночество, которые могут вызвать чувство мнимой бессмысленности жизни, также часто являются недооцененными факторами стресса.

Как кризис (психоз) заявляет о себе?

Какие способности нужны, чтобы распознать кризис как можно раньше?

Спокойная бдительность и внимательность помогают наблюдать за самим собой и почувствовать, в каком состоянии ты находишься. Нужно быть **честным с самим собой**.

Примеры самых важных первых признаков:

- сильные чувства
- нарушения сна
- отсутствие чувства голода и жажды
- беспокойство
- мысли о суициде
- сильная возбудимость
- ухудшение или сильное обострение восприятия своего тела
- повседневные дела кажутся непосильными
- круговорот мыслей
- непродуктивная деятельность и гиперактивность
- чувство страха
- полная социальная изоляция
- депрессия
- чувствительность к звукам

Каждый человек должен **найти собственные первые предупреждающие признаки для кризисного плана**.

Что теперь нужно делать?

- свести к минимуму стрессовые факторы и успокоиться
 - немного увеличить дозу лекарственных средств или принимать нужные лекарственные средства в достаточном количестве
 - сообщить людям, которые могут вас поддержать, хорошо вас знают и не станут нервничать, и не изолироваться
 - если не наступает улучшение, обратиться к своему врачу или в службу кризисной помощи
 - если ты сомневаешься, что справишься дома сам, нужно добровольно прийти в клинику, по возможности, в сопровождении близкого человека
- «Это всего лишь мысли», которые могут привести к кризису (психозу). Можно научиться управлять мыслями и прерывать их, прежде чем они полностью отдалят тебя от действительности. В этом можно и нужно упражняться. Мысли можно остановить, сосредоточившись на своем теле, расслабляясь и осознанно наблюдая за дыханием.
- Упражнение: Ich atme ein - ich bin daheim. Ich atme aus - ich bin zuhause.

О применении этой концепции:

Стабилизация своего состояния зависит от многих индивидуальных факторов, которые могут оказывать влияние друг на друга. Нужно осторожно менять только отдельные пункты, чтобы потом оценить, как человек себя чувствует. Важно найти правильную меру и ставить перед собой маленькие цели, которые можно достичь. Ни в коем случае не нужно резко переворачивать всю свою жизнь. Важно не лгать самому себе и не прятаться за жалостью к себе, злостью и пессимизмом.

Прежде всего, я подумаю о подготовке к кризису (договоренности на случай кризиса, что мне помогает при кризисе, подумаю, в какой момент я обращусь к врачу и т. д.). Эти мысли я зафиксирую в моем кризисном плане. Договор о лечении и/ или предварительное распоряжение (распоряжение пациента, доверенность на представление интересов пациента, Бохумская декларация о намерениях, заявление о психиатрическом лечении) дают дополнительную правовую защищенность.

Потом я подумаю, какие обстоятельства в моей жизни могут привести к кризису, смогу ли я преодолеть эти обстоятельства и могу ли я это изменить. Все изменения я делаю осторожно и обдуманно.

(Для освоения основ концепции требуется примерно столько же времени и размышлений, как и для подготовки к теоретической части экзамена в автошколе).

март 2019

Персональный кризисный план

1. Не пропустить первые признаки!

Мои важные первые признаки:

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

2. Обратиться к кому-то, кто воспринимает меня всерьез, и не будет нервничать.

Имя, фамилия:

Телефон:

3. Разрядка:

4. Принять защитные меры:

5. Дать понять окружающим, что у меня сейчас не все хорошо.

Кому → Имя:

Важность сна

Маттиас Зайбт

Отсутствие сна и душевное расстройство (в психиатрической терминологии - психоз) связаны друг с другом как облака и дождь. Это правило действительно для 90 - 95% людей, которым знакомо состояние душевного расстройства.

Как не бывает дождя без облаков, так и для таких людей душевное расстройство не наступает без потери сна.

Почему начинается бессонница?

Бывает, что мысли крутятся в голове и не дают нам покоя. Как правило, это мысли о повседневных жизненных ситуациях или событиях. Одиночество, проблемы в отношениях, долги, стресс на работе или волнение перед экзаменом могут настолько нас волновать, что мысли лишают нас сна.

Это какой-то особый вид бессонницы?

Да. Обычная бессонница сопровождается усталостью и истощением, человек очень хочет наконец-то снова (как раньше) спать. Бессонница при душевном расстройстве сопровождается бодрым состоянием. Это бодрое состояние приятно, отсутствие сна или очень короткий сон не ощущается как недостаток. Человеку приходят в голову новые мысли, он чувствует необычайный прилив энергии, он чувствует, что в состоянии решить проблемы, которые раньше решить не мог.

Из-за положительных аспектов бодрого состояния многим людям трудно распознать опасность начинающегося душевного расстройства. Особенно если это бодрое состояние возникает на фоне угнетенного состояния (психиатрический термин - депрессия), возможные негативные последствия недооцениваются.

Как долго длится переход от состояния бодрости к душевному расстройству?

Срок может быть разным. Важным аспектом является продолжительность сна. Два часа более опасны, чем четыре.

Насколько важен сон?

Дышать, пить, спать и есть - это наши основные потребности. Спать и пить одинаково важно. Для здорового молодого человека в климатической зоне Центральной Европы 7-9 дней «отказа» от одной из этих потребностей означают в самом плохом случае опасность для жизни. Мысли, посещающие нас в состоянии бодрости, могут настолько отвлекать от наших основных потребностей, что мы больше не можем (почти не можем) есть. Дополнительное лишение пищи усиливает нашу буйную веселость или повышенное беспокойство. Некоторые люди даже забывают пить.

январь 2004

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE),
Anlaufstelle Rheinland Graf-Adolf-Straße 77, 51065 Köln, 0221
/ 964 76 875, peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de, Anlaufstelle
Westfalen Herner Straße 406, 44807 Bochum, www.psychiatrie-
erfahrene-nrw.de, vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de,
Telefon: 0234 / 640 51 02.