

Gali gyventi šeimoje

Psichikos negalia gali sukelti daug įtampos, palaikant santykius su šeimos nariais. Artimas žmogus gali atrodyti savyje užsisklendęs ar priešiška nusiteikęs. Tokio elgesio šeimos nariai neturi priimti asmeniškai, o suvokti, kad tai – ligos simptomai. Todėl:

- Dalinkitės savo jausmais.
- Domėkitės artimojo negalia.
- Žinokite simptomus, kurie rodo, kad būklė blogėja.
- Užsiimkite mėgstama veikla kartu.
- Kalbėkite apie patiriamą gėdos ir nepatogumo jausmą.
- Išlaikykite šeimos gyvenimą, kiek įmanoma, įprastesnį.
- Pasirūpinkite savo pačių poreikiais: emociniais, socialiniais, fizininiais.
- Kalbėkitės su kitais šeimos nariais ir draugais ir dalinkitės rūpesčiais.
- Dalyvaukite savitarpio pagalbos grupėse.
- Žinokite, kas Jus erzina, ir ieškokite būdų, kaip su tuo susitvarkyti. Tvarkykitės paeiliui, nesiimkite visų dalykų iš karto.

Gali dirbti

Tyrimai rodo, kad:

- Dauguma žmonių, turinčių psichikos negalią, atsiskleidžia kaip pareigingi darbuotojai, neužsiima asmeniniais reikalais, jaučiasi atsakingi už atliekamą darbą ir yra punktualūs.
- Įsivaizduojamų bendravimo problemų darbe, kuriame kartu dirba ir žmonės, turintys psichikos negalią, iš tikrųjų nekyla, jeigu jiems teikiama adekvati pagalba.
- Būtent įgalių žmonių tolerancijos trūkumas trukdo žmonėms, turintiems psichikos negalią, sėkmingai integruotis į darbo rinką.

Kaip padėti, kai man krizė?

- Gerbkite mano būseną psichozės metu ir iš jos kylančias klaidingas baimes ar įsitikinimus.
- Atsiminkite, kad aš pats psichozės metu būnu išsigandęs savo patyrimo ir kontrolės praradimo.
- Nusiraminkite, nerodykite savo susierzinimo.
- Kalbėkite ramiai, tvirtai ir aiškiai.
- Kalbėkite pagarbiomis frazėmis, pavyzdžiui „Kaip tu manai“, „Gal sutiktum su mano pasiūlymu?“ ir pan.
- Pašalinkite visus įmanomus dirgiklius (išjunkite TV, muziką, ryškų apšvietimą, uždarykite langus ir t. t.).
- Pasistenkite, kad nebūtų pašalinių žmonių, pats pasitraukite iš situacijos: kuriam laikui išėikite iš kambario ar iš namų.
- Geriau stovėkite iš šono (nepriešiška ir negrėsminga pozicija), nestovėkite priešais mane ir venkite tiesioginio akių kontakto.
- Leiskite man turėti savo fizinę erdvę. Krizės metu man reikės daugiau erdvės nei paprastai, venkite lietimų.
- Atsisėskite ir paprašykite drauge atsisėsti mane.



**Aš –
žmogus,
turintis
psichikos
negalią**

Daugiau informacijos apie
psichikos negalią

Daugiau informacijos:

www.pertvarka.lt
www.ndt.lt



Kuriame
Lietuvos ateitį
2014–2020 metų
Europos Sąjungos
fondų investicijų
veiksmų programa



Psichikos negalia

Tai sudėtingas sutrikimas, paveikiantis smegenų funkcijas, sutrikdantis mąstymą, jausmus, suvokimą, bendravimą ir kasdieninę žmogaus veiklą. Ši negalios rūšis nėra akivaizdžiai matoma, todėl bendraujant su žmogumi, kai nėra ryškių ligos požymių, sutrikimo galima ir nepastebėti.

Dideli tikrovės atspindėjimo sutrikimai (šizofrenija, bipolis sutrikimas, maniakinė depresinė psichozė) sukelia negalią.

Dažnai literatūros šaltiniuose minimi įžymūs žmonės, sirgę šiomis ligomis:

Depresija (*amerikiečių aktorė, modelis Bruk Šilds, Emma Thompson – britų aktorė, scenaristė*).

Maniakinė depresinė psichozė (*olandų tapytojas Vincentas Van Gogas, JAV aktorius ir režisierius Žanas Klodas van Damas*).

Psichozė (*lietuvių dailininkas ir kompozitorius Mikalojus Konstantinas Čiurlionis, nors dėl jo diagnozės tebesiginčijama*).

Šizofrenija (*amerikiečių matematikas Džonas Forbsas Nešas, vokiečių filosofas ir rašytojas Frydrichas Nyčė, anglų mokslininkas Izaakas Niutonas, rusų poetas ir rašytojas Aleksandras Puškinas*).

Bipolis sutrikimas (*Airijos dainininkė ir kūrėja Šineid O'Connor, Didžiosios Britanijos aktorė Katerina Zeta Džouns, amerikiečių aktorė Keri Fišer, anglų novelistė ir eseistė Virdžinija Vulf, vokiečių klasikinės muzikos kompozitorius Liudvikas van Bethovenas, amerikiečių romanistas ir novelistas Ernestas Hemingvėjus*).

Valgymo sutrikimai (*Princesė Diana, Jungtinės Karalystės popmuzikantas, kompozitorius Seras Eltonas Džonas*).

Mitai apie psichikos negalią

MITAS

Psichikos negalia – nepagydoma.

TIESA

Psichikos ligos yra diagnozuojamos ir jų gydymo efektyvumas siekia nuo 60 iki 80 proc. Diabetas, artritas ir psichikos

sutrikimai turi daug bendro. Visos šios ligos kyla dėl iki galo neaiškių priežasčių, visų jų simptomai tai sustiprėja, tai susilpnėja, o svarbiausia, visos jos priverčia kentėti ne tik patį žmogų, bet ir jo šeimą. Tai užima daugiau laiko nei gydant fizines ligas. Gydymosi metu gali būti pagerėjimų ir pablogėjimų. Kartais pagerėjimą pavyksta pasiekti palengva, kartais su atkryčiais.

MITAS

Žmonių, turinčių psichikos negalią, intelektas yra žemesnis.

TIESA

Dažnai žmonės, turintys psichikos negalią, yra aukštesnio intelekto.

MITAS

Žmonės, turintys psichikos negalią, yra pavojingi ir linkę smurtauti.

TIESA

Skaičiai rodo, kad smurtas nėra būdingesnis žmonėms, kurių pakenktos smegenys, nei bendrai populiacijai. Žmogus, turintis psichikos negalią, dažniau būna išsigandęs, sumišęs ir netekęs vilties nei linkęs smurtauti. Žmonės, turintys psichikos negalią, aplinkinių bijo labiau nei aplinkiniai jų. Net 98 proc. nusikaltimų padaro sveikos psichikos žmonės.

MITAS

Nei aš, nei mano šeimos nariai neturėsime psichikos sutrikimų.

TIESA

Kas ketvirtas žmogus bent kartą gyvenime patiria psichikos sutrikimų. Psichikos negalią turi apie 5 proc. žmonių. Šie žmonės yra iš įvairių socialinių sluoksnių.

MITAS

Valstybei yra per didelė finansinė našta gydyti psichikos ligonius.

TIESA

Psichikos ligų gydymas padeda žmogui greičiau integruotis į visuomenę, grįžti į darbą ir tokiu būdu išlaikyti save.

MITAS

Psichikos negalią lemia blogas auklėjimas.

TIESA

Mes vis dar nežinome visų priežasčių, dėl kurių kyla psichikos sveikatos problemų. Dažniausiai priežasčių būna daug. Šių ligų priežastys gali būti: sudėtingos gyvenimo situacijos, bauginantys įvykiai, mylimųjų, artimųjų praradimas. Kartais žmogų gali labai išsekinti darbai, kuriuos atlikdamas jis išnaudoja visą energiją – tuomet jam tampa sudėtinga sklandžiai mąstyti.

MITAS

Visus žmones, turinčius psichikos negalią, reikia gydyti izoliuotus nuo visuomenės.

TIESA

Psichologiniai ir socialiniai aspektai ypač svarbūs psichikos negalios gydymui. Psichosocialinės paslaugos yra orientuotos į atkryčio prevenciją, siekiant mažinti žmonių patekimą į ligonines ar globos įstaigas. Įvairios terapijos (ergoterapija, medikamentinė, užimtumo terapija ir pan.) padeda kontroliuoti vyraujančius jausmus, atsikratyti įkyrių minčių, gerai miegoti naktį, sutvarkyti mąstymą taip, kad nelįstų keistos, įkyrios mintys ir būtų galima atskirti tiesą nuo įsivaizduojamų dalykų.

MITAS

Žmonės, turintys psichikos negalią, negali sėkmingai dirbti.

TIESA

Visi žmonės, kuriuos užklupo psichikos negalia, yra skirtingi. Karjeros galimybės priklauso tiek nuo konkrečių talentų, galimybių, patirties ir motyvacijos, tiek nuo fizinės bei ligos epizodo. Grįžę iš ligoninės, jie dažnai nebemoka to, ką mokėjo anksčiau, todėl atkurti prarastus įgūdžius labai svarbu.