

~ Moje notatki ~

NYC Health & Hospitals Corporation
Biuro Zdrowia Psychicznego



© 2009, 2012 New York City Health and Hospitals Corporation. Wszystkie prawa zastrzeżone. Niniejszej publikacji ani żadnej jej części nie wolno powielać ani kopiować w żadnej formie bez uzyskania pisemnej zgody New York City Health and Hospitals Corporation.

Podręcznik zachowania zdrowia po opuszczeniu szpitala



Zawiera przenoszalny plan
opieki zdrowotnej



Przed rozpoczęciem

Przed rozpoczęciem zapoznawania się z *Podręcznikiem zachowania zdrowia po opuszczeniu szpitala* odpowiedzcie na pytania, zadane na kolejnych trzech stronach. Zrozumienie swoich myśli na temat tego, dlaczego znajdujecie się w szpitalu, w jaki sposób możecie go opuścić bez zagrożenia dla siebie samych i jak w przyszłości unikać narażania się na konieczność powrotów do szpitala będzie bardzo pomocne.

Te same pytania zostaną zadane w późniejszym czasie. Porównanie tych odpowiedzi z odpowiedziami podanymi za pierwszym razem sprawi wiele radości. Zobaczycie czy zmieniły się podczas pobytu tutaj.



Podziękowania

W broszurce uwzględniono, między innymi, prace:

Dr Williama Millera, i dr Steve'a Rollnicka i ich prace nad wywiadami motywacyjnymi.



Jamesa Prochaski i Carlosa DiClemente oraz ich prace nad transteoretycznym modelem zmiany zachowania.



Williama Anthony'ego za jego pracę nad rehabilitacją w chorobach psychiatrycznych.



Mary Ellen Copeland i jej prace nad Wellness Recovery Action Plan™



U.S. Department of Health and Human Services, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, Center for Mental Health Services za oparte na dowodach praktyki w sprawach „Illness Management and Recovery” i “Co-Occurring Disorders: Integrating Dual Disorders Treatment.”



Szczególne podziękowania przekazujemy Psychiatric Nursing Leadership w HHC. Pielęgniarki te opiekują się pacjentami i pomagają leczyć umysł, ciała i dusze pacjentów.

Zdobądź informacje w Internecie

Krajowe centrum ds. badań i szkoleń przy Uniwersytecie w Chicago (University of Illinois at Chicago (UIC) National Research and Training Center) oferuje bezpłatne narzędzia, które pomogą w powrocie do zdrowia.

- **To Twoje życie! Tworzenie planu na życie kontrolowanego przez chorego**
Niniejszy podręcznik pomoże w zastanowieniu się, zaplanowaniu i działaniu zmierzającym do realizacji swojego życiowego celu, dzięki wybranemu wsparciu.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sdlifeplan.pdf>
- **Poszukiwanie pracy w zakładzie pracy chronionej: Co należy wiedzieć**
Niniejszy podręcznik pomoże wybrać odpowiedni dla Ciebie program zatrudnienia.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/seekingemployment.pdf>
- **Poruszanie trudnych kwestii ze swoim świadczeniodawcą**
Poradnik uczy jak “rozpocząć rozmowę” ze świadczeniodawcą usług w zakresie zdrowia psychicznego, szczególnie w przypadku rozmów dotyczących relacji intymnych, wolności seksualnej, leków.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/raisingissues.pdf>
- **Wyraź swoją opinię! Ocena samostanowienia o swoim życiu**
Narzędzie to pomoże określić obszary w życiu, nad którymi chciałbyś mieć większą kontrolę i o których chciałbyś decydować.
<http://www.cmhsrp.uic.edu/download/sd-self-assessment.pdf>

Instytut ds. dobrego samopoczucia i powrotu do zdrowia (ang. The Institute for Wellness and Recovery) opracował narzędzie, które ma pomóc zastanowić się nad 8 wymiarami dobrego samopoczucia: emocjonalnym, finansowym, środowiskowym, intelektualnym, fizycznym, społecznym, zawodowym i duchowym. <http://welltacc.org/wellness/113-wellness/301-8-wellness-dimensions-booklet.html>

Dobre samopoczucie Pat Deegan: <http://transformation-center.org/resources/wellness/PersonalMedicineWorksheet.pdf>

Podstawowe informacje (Część 1)

Dlaczego jestem teraz w szpitalu?

Do napisania własnych odpowiedzi na temat pobytu w szpitalu można skorzystać z przykładowych pytań i odpowiedzi zamieszczonych poniżej. Możesz również wpisywać powody, dla których według Ciebie, znalazłeś się teraz tutaj.

Przykładowe pytanie:

Z jakich, między innymi, powodów musiałem znaleźć się teraz w szpitalu?

Przykładowa odpowiedź:

„Przeziębilem się, zostałem w domu i popadłem w depresję. Następnie przestałem przyjmować lekarstwa, odsunąłem znajomych i poczułem się osamotniony oraz opuszczony”.
„Powróciłem do starej paczki i znowu zacząłem brać. A potem zorientowałem się, że nie panowałem nad sobą i policja przywiozła mnie do szpitala”.

Bieżące informacje (Część 1)

Kiedy będę mógł opuścić szpital?

Do napisania własnych odpowiedzi na temat tego, co może pomóc Ci opuścić szpital można skorzystać z przykładowych pytań i odpowiedzi zamieszczonych poniżej.

Przykładowe pytanie:

Co takiego dzieje się w szpitalu, co pomaga mi czuć się silniejszym i gotowym do opuszczenia go?

Przykładowa odpowiedź:

„Pracuję ze swoim zespołem i więcej rozmawiam z lekarzem”.
„Budzę się, biorę prysznic i chodzę na zajęcia grupowe”.
„Powiedziałem lekarzowi, że chciałbym popracować nad planem wypisania mnie ze szpitala”. „Chcę, aby na tym spotkaniu był obecny doradca z takimi samymi doświadczeniami, jak moje”.

Zasoby krajowe

Przemoc domowa

National Domestic Violence/Child Abuse/Sexual Abuse (Krajowa organizacja ds. przemocy domowej/ molestowania dzieci/molestowania seksualnego) (800) 799-SAFE (7233) (800) 942-6908 -Hiszpański

Edukacja

U.S Department of Education (Amerykański Departament Edukacji) (800) USA-LEARN (872-5327)

Program ds. zatrudnienia

Association for Persons in Supported Employment (APSE) (Stowarzyszenie osób zatrudnionych w zakładach pracy chronionej) (301) 279-0060
Career One Stop (Centrum pomocy dla osób poszukujących pracy) (877) US2-JOBS (872-5627)
United States Department of Labor (Amerykański Departament Pracy) Office of Disability (Urząd ds. osób niepełnosprawnych) (888) 4-USA-DOL (481-2365)

Rekreacja

National Recreation and Park Association (800) 626-NRPA (6772)

Wzajemna pomoc/Wsparcie w dochodzeniu do zdrowia

National Alliance on Mental Illness (NAMI) Helpline (Linia pomocy Krajowego sojuszu ds. chorób psychicznych) (800) 950-NAMI (6264)
Substance Abuse and Mental Health Services Administration (Biuro ds. usług dla osób nadużywających substancji odurzających i usług zdrowia psychicznego) (877) SAMHSA-7 (726-4727)
Narcotics Anonymous (Anonimowi narkomani)
NA World Service (818) 773-9999

Zasoby krajowe

Żywność

National Hunger Clearinghouse and Hunger Hotline
(Krajowa agencja i gorąca linia dotycząca głodu)
(866) 3-HUNGRY (348-6479) (877) 8-HAMBRE (842-6273)

Schronienie

National Coalition for the Homeless (Krajowa koalicja ds.
osób bezdomnych) (202) 462-4822
Red Cross (Czerwony Krzyż) (800)RED-CROSS (733-2767)

Nagła pomoc w sprawach zdrowia psychicznego

National Suicide Prevention Lifeline / Veteran's Crisis Line
(Krajowa linia ds. zapobiegania samobójstwom / Linia dla weteranów
potrzebujących pomocy)
(800) 273-TALK (8255) - (877) SUICIDA (784-2432) Hiszpański

Zdrowie fizyczne

CDC (Center for Disease Control – Centrum kontroli chorób) National
Prevention Information Network (Krajowa sieć informacyjna ds.
zapobiegania chorobom) - (HIV, AIDS, choroby przenoszone drogą
płciową, gruźlica i wirusowe zapalenie wątroby)
(800) 458-5231

National AIDS Hotline
(800) 342-AIDS (2437) (800) 344-SIDA (7432) - Hiszpański

American Diabetes Association (Amerykańskie stowarzyszenie
cukrzyków) (800) Diabetes (342-2383)

National Tobacco Cessation Collaboration (Krajowa organizacja
ds. rzucenia palenia) (800) QUITNOW (784-8669)

National Prescription Assistance (Krajowy program pomocy w
zakupie leków na receptę) (800) 944-1663

Przyszłe informacje (Część 1)

Jak mogę uniknąć powrotu do szpitala?

Do utworzenia planu unikania pobytu w szpitalu można skorzystać z przykładowych pytań i odpowiedzi zamieszczonych poniżej. Uwzględnij sposoby zachowania zdrowia podczas przebywania w swoim środowisku.

Przykładowe pytanie:

Co mogę zrobić, aby zachować zdrowie, gdy wyjdę ze szpitala?

Przykładowa odpowiedź:

„Mogę przychodzić na badania kontrolne i rozmawiać z lekarzem o moim samopoczuciu”. „Mogę się właściwie odżywiać, odpoczywać i poznawać nowych ludzi, którzy będą mnie wspierać”.
„Mogę chodzić na spotkania grup samopomocowych, które pomogą mi w unikaniu alkoholu”.

Przydatne numery telefonów

Informacje o możliwości zatrudnienia i edukacji

G.E.D.— General Equivalency Diploma Program
Zadzwoń pod numer 311 i zapytaj o zajęcia w ramach GED lub Adult Basic Education (edukacja podstawowa dla dorosłych) (ABE) w swojej okolicy.

Bezpłatna edukacja i szkolenie: Centra kariery Workforce. Zadzwoń pod numer 311

Biblioteka w Mid-Manhattan
(212) 340-0863

Howie T. Harp **Peer Advocacy and Training** Center
(Ośrodek wzajemnego rzecznictwa i szkoleń)
(212) 865-0775

Mental Health Association - Fast Track to **Employment**
(Stowarzyszenie Zdrowia Psychicznego – Szybka Droga do **Zatrudnienia**)
(212) 964-5253

ACCES V.R – Adult Career and Continuing Education Services – Vocational Rehabilitation (Usługi rozwoju kariery i ustawicznego kształcenia dla osób dorosłych – rehabilitacja zawodowa (wcześniej znana jako **VESID**)
(518) 474-1711 lub (800) 222-JOBS (5627)



Kilka przydatnych terminów

Ambiwalencja: Poczucie rozdwojenia w jakiejś sprawie – jednocześnie uczucia pozytywne i negatywne. Jest to normalne, gdy człowiek stanie wobec zmiany.

Konsument: Osoba, która otrzymuje usługi w ramach opieki nad chorymi psychicznie.

Poczucie umocnienia: Posiadanie szans, środków i możliwości skutecznej realizacji celów. To zdobywanie wiedzy na temat możliwych opcji. Dotyczy to również podejmowania decyzji o swoim własnym życiu.

Nadzieja: Komunikat, który inspiruje i pomaga ludziom sądzić, że mogą pokonać problemy, przed jakimi stoją.

Ukierunkowanie na osobę: Usługi, które szanują pragnienia osoby. Stanowią również odzwierciedlenie potrzeb, przeszłości i kultury osoby.

Osoba o podobnych przebiegach: Ktoś, kto ma podobną historię choroby psychicznej.

Powrót do zdrowia: Gdy dana osoba prowadzi życie skupiając się na swoim zdrowiu. Tacy ludzie dążą do uzyskania zadowolenia i dobrego samopoczucia.

Etap zmiany: Zmieniając swoje zachowanie ludzie przechodzą przez różne etapy. Mogą przejść od stanu swojej niegotowości do stanu gotowości. Mogą też działać tak, aby zachować zmiany, jakich dokonali.

Samopoczucie: Dowiadywać się o możliwościach wyboru i dokonywać wyborów, które doprowadzą do zdrowego i szczęśliwego życia.

Etapy zmiany

Czy wiesz, że podczas zmieniania swojego postępowania większość ludzi mocno się zastanawia i przeżywa wiele uczuć? Pomyśl o tym, gdy ostatni raz próbowałaś coś zmienić w swoim życiu. Czy próbowałaś kiedyś schudnąć lub rzucić palenie?



Oto kilka etapów, przez które przechodzimy wszyscy, gdy postanawiamy coś zmienić:



Przed rozważeniem zmiany zachowania (znany też jako etap wyparcia). Tak się dzieje, gdy człowiek nie zauważa istnienia problemu. Taka osoba nie zamierza zmienić zachowania – nie jest na to gotowa.

Rozważanie zmiany zachowania. Tak się dzieje, gdy człowiek zdaje sobie sprawę, że coś co robi stwarza problemy. W rzeczywistości taka osoba chce coś zrobić z tym problemem. Zobowiązuje się zatem do zrobienia czegoś w ciągu **następnych sześciu miesięcy**.

Przygotowanie. Tak się dzieje, gdy dana osoba sporządza prawdziwy plan i zmierza w kierunku zmiany zachowania. Plan obejmuje **następny miesiąc**.



Działanie. Tak się dzieje, gdy dana osoba podejmuje przedsięwzięcia, aby zmienić swoje zachowanie. Taka osoba może być wprawdzie niestabilna lub całkowicie się zmienić, jednak aktywnie wprowadza pewne ważne zmiany do swojego zachowania.



Utrwalanie. Tak się dzieje, gdy dana osoba zrealizowała swój cel (na przykład rzucenie palenia, więcej ćwiczeń, codzienne przyjmowanie leków itd.). Taka osoba pracuje również nad tym, żeby na pewno jej cel stał się częścią jej życia.

Nawrót (lub ponowne wystąpienie). Tak się dzieje, gdy może dojść do powrotu objawów i zachowania powodującego problemy. Nie zawsze tak się dzieje.

Przydatne numery telefonów

Zdrowie fizyczne

Medical, Dental, Vision **Clinics** w NYC (przychodnie medyczne, dentystyczne, okulistyczne) – telefon 311

NYC Immunization Hotline (**like flu shots**) [gorąca linia ds. szczepień (**szczepienia przeciwko grypie**)]:
(212) 676-2323

Centrum Usług w przypadkach **AIDS**:
(212) 645-0875

American **Diabetes** Association - Support Groups (Amerykańskie Stowarzyszenie Diabetyczne – Grupy Wsparcia):
(800) 342-2383

Department of Veterans Affairs (Wydział ds. Weteranów)
VA New York Harbor Healthcare System
(212) 686-7500

Partnership for **Prescription** Assistance (Partnerstwo w pomocy przy **receptach**)
(888) 477-2669

Free Coaching and Support to **Quit Smoking** (Bezpłatne szkolenie i wsparcie podczas **rzucania palenia**)
(866) 697-8487

NYC **Smoking** Cessation Programs – nr telefonu 311

NYC Parks & Recreation - **How to Keep Healthy While Having Fun (Jak zachować zdrowie i mieć z tego radość)**
– nr telefonu 311, pytać o zajęcia „BeFit”.

**Health Information Tool for Empowerment (HITE):
Jest to katalog internetowy, dzięki któremu można uzyskać dostęp do bezpłatnych i tanich zasobów...**

www.hitesite.org

Przydatne numery telefonów

Wsparcie

NY Association for **Psychiatric Rehabilitation** Services, Inc.
(NYAPRS) (518) 436-0008

NYS Commission on **Quality of Care** (Komicja Miasta Nowy Jork ds. **Jakości Opieki**)
(800) 624-4143

NYC Mayor's Office for People with **Disabilities** (Biuro Burmistrza Miasta Nowy Jork ds. Osób **Niepełnosparwnych**)
(212) 788-2830

NYS Office of **Mental Health** (OMH) (Biuro Miasta Nowy Jork ds. **Zdrowia Psychicznego**)
(800) 597-8481

NYS Office of **Alcoholism and Substance Abuse Services** (OASAS)
(Biuro Miasta Nowy Jork ds. **Alkoholizmu i Nadużywania Substancji Odurzających**)
(800) 553-5790

Urban Justice Center (**usługi prawne**)
(646) 602-5600

Usługi **MFY Legal**
(212) 417-3700

Department of Homeless Services Office of Client Advocacy (Wydział usług dla **Osób Bezdomnych** Wsparcia Klientów)
(800) 994-6494 lub dzwoni pod numer 311

Gay Men's Health Center (Ośrodek zdrowia dla homoseksualistów):
(800) 243-7692

Nagle wypadki

W sytuacjach zagrożenia życia – należy dzwonić na numer **911**

LIFENET: (800) 543-3638

Samaritans **Suicide** Prevention Hotline (Gorąca linia Samarytanie na Rzecz Zapobiegania **Samobójstwom**):

Jeśli *nie jesteś gotowy na zmienienie czegoś w swoim życiu*, to może poznaj kilka faktów? Zadawaj pytania o zdrowie, zdrowie psychiczne i używanie substancji odurzających. Odrobina edukacji może wiele zdziałać! Możesz też zapytać znajomego lub członka rodziny, co się w tej chwili z Tobą dzieje. Jeśli skoncentrujesz się na tym i pozwolisz im na szczerość, możesz dowiedzieć się o sobie czegoś, czego wcześniej nie wiedziałeś.

Jeśli uważasz, że *chciałbyś coś zmienić* w swoim życiu, zwróć się do innych ludzi, którzy mogą Ci powiedzieć, jak oni zmienili swoje zachowanie. Rady możesz też znaleźć w książkach i filmach. To jest dobry czas budowania pewności siebie. Otocz się dobrymi ludźmi, którzy Cię wspierają. Zwiąż się z kimś, kto przeszedł przez podobne doświadczenie. Tacy ludzie mogą Cię dopingować.

Jeśli wiesz, że chcesz za miesiąc *robić coś, aby pomóc sobie zmienić swoje zachowanie*, może to już dobry czas, aby sporządzić plan. Wyobraź sobie dokąd zmierzasz i kto będzie w pobliżu Ciebie. Dobrze jest też zaplanować sposób radzenia sobie z pragnieniami lub trudnymi uczuciami.

Gdy będziesz już *gotowy do działania*, nie wahaj się! Bądź pewny siebie, mów sobie pozytywne rzeczy. Takie słowa dadzą Ci siłę. Świętuj swój sukces. I mów innym ludziom, jak sobie radzisz.

Aby uzyskać doskonałą zmianę swojego zachowania potrzebny jest cały rok. Potem musisz zwracać uwagę na wszelkie oznaki nawrotu lub powrotu objawów. Musisz przebywać wśród ludzi, którzy wspierają pozytywne zmiany w Twoim stylu życia.

Możesz *mieć początki objawów swojej choroby psychicznej lub fizycznej, lub ponownie zacząć używać substancji odurzających*. Nie oznacza to, że musisz to wszystko zacząć od początku. Prawdę mówiąc możesz po prostu przejść do „Etapu działania”. Znowu możesz rozpocząć realizować swój osobisty plan. Nawrót nie zawsze jest częścią obrazu zmiany zachowania, ale się zdarza. Teraz już wiesz, że możesz powrócić do cyklu powrotu do zdrowia.

Jakie są to etapy

Przed rozważeniem zmiany zachowania

„Nie wiem dlaczego wszyscy robią takie wielkie zamieszanie z tego, że jestem irytujący. Przecież nie naskakuję często na ludzi. To oni mają problemy”.

„Nie mam już nadziei i nawet nie chcę już rozmawiać, jak poprawić sytuację”.

Rozważanie zmiany zachowania

„Zaczynam się zastanawiać, czy palenie nie nasila mojej astmy”.

„Chyba bez leków robię rzeczy, których nie chciałbym”.

Przygotowanie

„Umówiłem się na wizytę u lekarza. Chcę dostać od niej plaster, który pomoże mi rzucić palenie”.

„Zadzwoiłem do Howie the Harp Center, aby się zorientować, czy mogę liczyć na pomoc ludzi, którzy mają podobne doświadczenia”.

Przydatne numery telefonów

Grupy wzajemnej pomocy i wsparcia

Linia pomocy NAMI:

(212) 684-3264

(800) 950-6264

Alcoholics Anonymous (AA) (Anonimowi Alkoholicy)

Inter-Group: (212) 647-1680

Narcotics Anonymous (NA) (Anonimowi Narkomani)

Regionalna linia pomocy: (212) 929-6262

Overeaters Anonymous Groups (OA) (grupy pomocy dla osób nadmiernie jedzących):

(212) 946-4599

Recovery, Inc. Abraham Low Self-Help Systems (Systemy Samopomocy Abrahama Low):

(866) 221-0302

Wsparcie osób o podobnych doświadczeniach

NYC Peer Network Group

(212) 780-1400 wewn. 7728

New York City Department of Health & Mental Hygiene

(Wydział Zdrowia i Higieny Psychicznej Miasta Nowy Jork)

Office of Consumer Affairs (Biuro Spraw Konsumentkich)

(347) 396-7194

LIFENET: (800) 543-3638

Przydatne numery telefonów

National Alliance on Mental Illness (NAMI) ma katalog internetowy pod tytułem **NYC Network of Care**. Usługa ta podaje informacje o różnych zasobach, edukacji, grupach, zdarzeniach i tematach najnowszych wiadomości.

Katalog znajduje się pod adresem www.NYCNetworkofCare.org.

Zasoby środowiskowe

Numer informacji telefonicznej do pracowników **Medicaid, Food Stamps** (kartek żywnościowych) i innych gorących linii: (877) 472-8411

Food Bank w New York City: (212) 566-7855

Gorąca linia NYC **Hunger** (żywność dla potrzebujących): (866) 888-8777

Clothing Bank (bank odzieży) NYC: (718) 492-4015

Gorąca linia, czynna przez całą dobę, do Mobile Street Outreach i Emergency **Shelter** (schronisko): 311

Gorąca linia Domestic **Violence** (Safe Horizons) (**Przemoc domowa**): (800) 621-4673



Jakie są to etapy

Działanie

„Przystąpiłem do Weight Watchers. Raz w miesiącu zgłaszam się też do lekarza. Chcę też zobaczyć, że mój wskaźnik masy ciała (BMI) poprawia się”.

„Codziennie chodzę do AA. Mam nawet sponsora, który rozumie, dlaczego muszę przyjmować leki”.

Utrwalanie

„Lepiej się czuję, gdy przyjmuję leki. Mama częściej zaprasza mnie na kolację. Cieszę się, że są ze mną”.

„Zacząłem ćwiczyć oraz jeść więcej owoców i warzyw. Czuję, że mam więcej energii. Kto by przypuszczał?!”

Nawrót

„W czasie weekendu zjadłem dużo słodczy. Teraz mój poziom cukru we krwi bardzo podskoczył”.

„Myślałem, że mogę przestać brać leki bez żadnych problemów. Ale potem zachorowałem i wybrałem wszystko z kart kredytowych. Nauczyłem się czegoś cennego. Naprawdę chcę odzyskać zdrowie”.

Wady i zalety powrotu do zdrowia

Zdrowie psychiczne

Bez zmiany zachowania	Zmiana zachowania
<p>Koszty niezmienniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć, jeśli <u>nie zmienię</u> się w sprawach mojego zdrowia psychicznego? (Jak na przykład: - Nie zrealizuję celu, jakim jest ukończenie przeze mnie szkoły).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Koszty zmieniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć, jeśli <u>zmienię</u> zachowanie w sprawach mojego zdrowia psychicznego? (Na przykład: - Mogę odczuwać zbyt dużą presję, aby mi się udało).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Korzyści płynące z niezmienniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>pozostanę taki sam</u> w sprawach mojego zdrowia psychicznego? (Jak na przykład: - Nie utyję, jeśli nie będę przyjmować leków).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Korzyści płynące ze zmieniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>zmienię</u> się w sprawach mojego zdrowia psychicznego? (Na przykład: - Mogę bardziej cieszyć się z obecności moich znajomych).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Moje problemy z alkoholem i zażywaniem substancji odurzających

Ułóż listę celów, które chcesz najpierw zrealizować w związku z **picciem alkoholu i przyjmowaniem substancji odurzających**. (Na przykład: uczestniczyć w grupach wsparcia, takich jak AA, dowiedzieć się, co powoduje u Ciebie objawy choroby, poznać swoje mocne strony i elementy wsparcia):

1. _____

2. _____

3. _____

Ułóż listę rzeczy, które pomogą Ci w związku z **picciem alkoholu i przyjmowaniem substancji odurzających** (na przykład terapii, leki, znajomi):

Moje problemy z alkoholem i zażywaniem substancji odurzających

Ułóż listę wszystkich lekarzy i/lub programów, do których musisz zadzwonić lub do których musisz pójść po wyjściu ze szpitala w związku z zażywaniem substancji odurzających.

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Wady i zalety powrotu do zdrowia

*Czy jesteś gotowy na zmianę swojego podejścia do **zdrowia psychicznego**? Czy już się zmieniasz, czy też jesteś gdzieś w połowie drogi? Zakreśl odpowiedź wskazującą miejsce, w którym według Ciebie się znajdujesz:*



Nie jestem gotowy na zmianę

Już się zmieniłem

Uwzględniając swoje zdrowie psychiczne, pomyśl o tym, w którym jesteś miejscu. Zapisz kilka rzeczy, jakie możesz zrobić, aby uzyskać motywację do zmiany i uzyskać na skali wynik bliższy 10 punktom.

Przykładowe odpowiedzi:

„Zapytać lekarza o skutki uboczne przyjmowania moich leków”.

„Dowiedzieć się więcej o dobrych programach treningowych”.

„Zapytać rodzinę, co im się we mnie podoba”.

Wady i zalety powrotu do zdrowia

Zdrowie fizyczne

Bez zmiany zachowania	Zmiana zachowania
<p>Koszty niezmienniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć, jeśli <u>nie zmienię</u> się w sprawach mego zdrowia psychicznego? (Jak na przykład: - Mógłbym ciężko zachorować i w końcu potrzebować opieki pielęgniarstwa).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Koszty zmieniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć jeśli <u>zmienię</u> postępowanie odnośnie mego zdrowia? (Na przykład: - Przystałbym otrzymywać czeki z SSI).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Korzyści płynące z niezmienniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>pozostanę taki sam</u> w sprawach mego zdrowia psychicznego? (Jak na przykład: - Nie musiałbym odstawić potraw, które lubię).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Korzyści płynące ze zmieniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>zmienię</u> się w sprawach mego zdrowia psychicznego? (Jak na przykład: - Jeśli schudnę, będę lepiej wyglądać i kolana nie będą tak boleć).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Moje problemy w związku z chorobą psychiczną

Ułóż listę **celów**, które chcesz najpierw zrealizować, aby **uzyskać i zachować zdrowie psychiczne**. (Na przykład: dowiedzieć się więcej o lekach, wysypiać się, przebywać wśród znajomych):

1. _____

2. _____

3. _____

Wymień leki przyjmowane przy **chorobie psychicznej**:

Moje problemy w związku z chorobą psychiczną

Ułóż listę wszystkich lekarzy, do których musisz zadzwonić lub do których musisz pójść w związku ze swoją chorobą psychiczną:

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Wady i zalety powrotu do zdrowia

*Czy jesteś gotowy na zmianę swojego podejścia do **zdrowia fizycznego**? Czy już się zmieniasz, czy też jesteś gdzieś w połowie drogi? Zakreśl odpowiedź wskazując miejsce, w którym według Ciebie się znajdujesz:*



Nie jestem gotowy na zmianę

Już się zmienilem

Uwzględniając swoje zdrowie fizyczne, pomyśl o tym, w którym jesteś miejscu. Zapisz kilka rzeczy, jakie możesz zrobić, aby uzyskać motywację do zmiany i uzyskać na skali wynik bliższy 10 punktom.

Przykładowe odpowiedzi:

„Więcej pytać lekarza, jak może mi pomóc, gdy naprawdę postanowię rzucić palenie”. „Upewnić się, czy mój lekarz honoruje moje ubezpieczenie i czy mieszka blisko mnie”.

Wady i zalety powrotu do zdrowia

Spożywanie alkoholu i zażywanie substancji odurzających

Bez zmiany zachowania	Zmiana zachowania
<p>Koszty niezmienniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć, jeśli <u>nie zmienię</u> się w sprawach zażywania substancji odurzających? (Jak na przykład: - Skończę jako bezdomny lub w więzieniu).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Koszty zmieniania zachowania</p> <p>Co <u>negatywnego</u> może się wydarzyć, jeśli <u>zmienię</u> zachowanie w sprawach zażywania substancji odurzających? (Jak na przykład: - Mogę czuć się bardziej niespokojny bez piwa).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>Korzyści płynące z niezmienniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>pozostanę taki sam</u> w sprawach zażywania substancji odurzających? (Jak na przykład: - Mogę zachować przyjaźń moich znajomych).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>Korzyści płynące ze zmieniania zachowania</p> <p>Co jest <u>pozytywnego</u> w tym, że <u>zmienię</u> się w sprawach zażywania substancji odurzających? (Jak na przykład: - Mogę nie być aż tak bardzo chory, ani żyć pod dużą presją).</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Moje problemy medyczne

Ułóż listę **celów**, które chcesz najpierw zrealizować, aby **zachować zdrowie**. Na przykład:

1. Obniżyć swoją wagę z _____ kg **do** _____ kg.
2. Obniżyć poziom stężenia cholesterolu we krwi z _____ **do** _____.
3. Utrzymać poziom stężenia cukru we krwi na _____.
4. Zmniejszyć liczbę wypalanych przez siebie papierosów z _____ **do** _____. Lub – w dalszym ciągu nie palić.
5. Zgodnie z zaleceniem lekarza zbadać poziomy stężenia substancji we krwi, aby monitorować HIV i/lub żółtaczkę typu C i/lub choroby przenoszone drogą płciową.
6. Inny cel: _____

Wymień leki podawane przy mojej **chorobie**:

Moje problemy medyczne

Ułóż listę wszystkich lekarzy, do których musisz zadzwonić lub do których musisz pójść w sprawie swojego zdrowia po opuszczeniu szpitala:

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Adres: _____

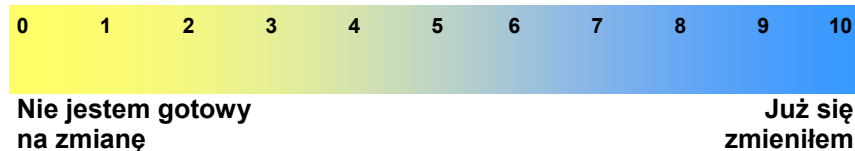
Numer telefonu: _____

Data wizyty u lekarza: _____

Powód: _____

Wady i zalety powrotu do zdrowia

*Czy jesteś gotowy na zmianę swojego podejścia do zażywania przez siebie **alkoholu i substancji odurzających**? Czy już się zmieniasz, czy też jesteś gdzieś w połowie drogi? Zakreśl odpowiedź wskazującą miejsce, w którym według Ciebie się znajdujesz:*



Uwzględniając swoje zdrowie fizyczne, pomyśl o tym, w którym jesteś miejscu. Zapisz kilka rzeczy, jakie możesz zrobić, aby uzyskać motywację do zmiany i uzyskać na skali wynik bliższy 10 punktom.

Przykładowe odpowiedzi:

„Zapytać lekarza, czy istnieją leki, które mogą mi pomóc w zwalczaniu zażywania przeze mnie substancji odurzających”.

„Zapytać lekarza, czy będzie współpracować ze mną, jeśli zechcę tylko zmniejszyć zażywanie substancji odurzających, a nie rzucić całkowicie”. „Dowiedzieć się, gdzie w pobliżu odbywają się spotkania grup AA”.

Podstawowe informacje (Część 2)

Dlaczego jestem teraz w szpitalu?

Do napisania własnych odpowiedzi na temat pobytu w szpitalu można skorzystać z przykładowych pytań i odpowiedzi zamieszczonych poniżej. Możesz również wpisywać powody, przez które według Ciebie, znalazłeś się teraz tutaj.

Przykładowe pytanie:

Z jakich, między innymi, powodów musiałem znaleźć się teraz w szpitalu?

Przykładowa odpowiedź:

*„Przeżyłem się, zostałem w domu i popadłem w depresję. Następnie przestałem przyjmować lekarstwa, odsunąłem znajomych i poczułem się osamotniony oraz opuszczony”.
„Powróciłem do starej paczki i znowu zacząłem brać. A potem zorientowałem się, że nie panowałem nad sobą i policja przywiozła mnie do szpitala”.*

Tworzenie mojego własnego planu zdrowotnego

Możesz zachorować lub ponownie zacząć przyjmować narkotyki bądź pić alkohol. Według Ciebie, co znajomi lub rodzina czy lekarz powinni zrobić, żebyś powrócił na właściwą drogę?

Co w przeszłości, w czasie choroby, było najbardziej przydatne dla Ciebie? (takie jak leki, lekarz, szpital, medytacja lub joga)

Jakiego rodzaju pomoc nie chciałbyś uzyskać, jeśli zachorujesz lub będziesz mieć nawrót choroby?

Jakiego rodzaju pomoc chciałbyś uzyskać, jeśli będzie to możliwe, jeśli zachorujesz lub będziesz mieć nawrót choroby?

Tworzenie mojego własnego planu zdrowotnego

Tworzenie planu zachowania zdrowia oznacza zwracanie uwagi na własne samopoczucie. Dotyczy to ciała, umysłu i ducha. Oznacza to również obecność wsparcia i pomocy, gdy jest to potrzebne.

Jeśli zauważysz, że nie dbasz o siebie, tak jak zaplanowałeś...

Co należy zrobić?

Do kogo należy zadzwonić?

Imię i nazwisko: _____

Numer telefonu: _____

Imię i nazwisko lekarza: _____

Numer telefonu: _____

Gdzie należy się udać?

Bieżące informacje (Część 2)

Kiedy będę mógł opuścić szpital?

Do napisania własnych odpowiedzi na temat tego, co może pomóc Ci opuścić szpital można skorzystać z przykładowych pytań i odpowiedzi zamieszczonych poniżej.

Przykładowe pytanie:

Co takiego dzieje się w szpitalu, co pomaga mi czuć się silniejszym i gotowym do opuszczenia go?

Przykładowa odpowiedź:

„Lepiej rozumiem, jak działają moje leki i przyjmuję je zgodnie z zaleceniami”. „Zadawać lekarzowi więcej pytań o skutki uboczne przyjmowania moich leków”. „Czuję się lepiej i śpię lepiej”. „Znalazłem grupę wsparcia, na której spotkania będę chodzić”. „Uzgodniłem z pracownikiem socjalnym plan wypisu ze szpitala”. „Teraz czuję, że moje środki wsparcia działają”.

7 porad dotyczących pozostania czystym od narkotyków i trzeźwym

Dojście do trzeźwości i czystości od narkotyków oraz zachowanie takiego stanu jest ważne. Może to mieć wpływ na stan umysłu, ciała i ducha pacjenta. Oto 7 porad i korzyści pozostania czystym od narkotyków i trzeźwym.

Porady

1. Wiedz, na jakim etapie zmiany jesteś.
2. Przyłącz się do ludzi powracających do zdrowia.
3. Pomyśl o przeczytaniu 12 kroków i rozmowie o nich z innymi ludźmi.
4. Zwracaj uwagę na to, co powoduje wystąpienie objawów. Niektóre z nich to głód, złość, samotność i zmęczenie (hunger, anger, loneliness i tiredness HALT).
5. Wiedz, dlaczego bardzo czegoś pragniesz.
6. Zamiast pić lub brać narkotyki rób więcej pozytywnych rzeczy. Możesz spacerować, bawić się, uprawiać sport lub tańczyć.
7. Znajdź okazje do zabawy bez używania substancji odurzających.

Korzyści

1. Pomaga robić rzeczy, na które jesteś gotowy. Pomaga zachować motywację.
2. Pomaga w odczuwaniu wsparcia. Pomaga w mniejszym odczuwaniu osamotnienia.
3. Pomaga uzyskać przydatne rady.
4. Pomaga mieć świadomość, jakie są przyczyny, że chcesz używać substancji odurzających. Pomaga unikać dotarcia do tego miejsca.
5. Pomaga w odczuwaniu większej kontroli nad życiem. Pomaga uzyskać wiedzę, że pragnienie przeminie.
6. Pomaga odsunąć myśli od używania substancji odurzających. Pomaga budować zaufanie.
7. Pomaga wykazać, że jednocześnie można się bawić i być abstynentem.

Narzędzia modulacji sensorycznej

Podczas pobytu w szpitalu poznałeś sposoby radzenia sobie ze stresem, złością i lękiem poprzez odwrócenie uwagi. Po wyjściu do domu można stosować te same sposoby. Poniżej przypominamy kilka poznanych wcześniej WSKAZÓWEK:

- ✓ Słuchanie relaksującej lub podnoszącej na duchu muzyki
- ✓ Głębokie oddychanie
- ✓ Palenie świeczek zapachowych
- ✓ Wąchanie pomarańczy, cytryny lub limonki
- ✓ Tworzenie sztuki
- ✓ Używanie opaski/gumy do ćwiczeń
- ✓ Trzymanie obciążonego pluszaka
- ✓ Nałożenie na ramiona obciążonego koca
- ✓ Ściskanie piłeczki antystresowej
- ✓ Kołysanie się w bujanym fotelu
- ✓ Wyjście na spacer



Spróbuj stworzyć w domu specjalne miejsce, w którym będziesz mógł się wyciszyć. Jeśli nie będzie to możliwe, zawsze możesz zastosować kilka z wymienionych WSKAZÓWEK, nawet siedząc na krześle lub przy stole.

Pamiętaj, że wszystko co widzisz, czujesz, słyszysz i czego dotykasz może Ci bardzo pomóc w zmianie nastroju. Wyobraź sobie kota mruczącego w pobliżu. Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoniach filiżankę gorącej herbaty. Pomyśl o zapachu jaki czujesz po kąpieli z ulubionym mydłem. Patrz na piękne i interesujące dzieła sztuki—lub sam je twórz.



10 porad zarządzania moim zdrowiem psychicznym

Do dobrego samopoczucia nie jest potrzebna magia. To nieco trwa i wymaga trochę wysiłku. Oto 10 porad dotyczących zarządzania zdrowiem psychicznym oraz kilka korzyści płynących z utrwalania dobrego zdrowia psychicznego.

Porady

1. Rozum swoje objawy i ich znaczenie.
2. Wiedz, co powoduje pojawienie się objawów oraz co Cię stresuje.
3. Utwórz grupę znajomych i przyjaciół, którzy będą Cię wspierać.
4. Poznaj leki, jakie przyjmujesz. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o skutkach ubocznych przyjmowanych leków.
5. Uczęszczaj na spotkania grup wsparcia.
6. Wyznacz sobie rozsądne cele.
7. Zaufaj sobie.
8. Pomagaj innym, gdy jest to możliwe.
9. Dotrzymuj terminów wizyt.
10. Wyszukuj i rób rzeczy, które lubisz.

Korzyści

1. Pomaga opanować niepokój i inne uczucia.
2. Pomaga unikać sytuacji, które mogą wywołać nieprzyjemne uczucia lub rezultat.
3. Pomaga czuć, że istnieją ludzie, którym możesz zaufać i do których możesz się zwrócić o pomoc.
4. Pomaga uzyskać wiedzę, w jaki sposób leki wspomagają powrót do zdrowia. Pomaga kontynuować przyjmowanie leków.
5. Pomaga czuć, że nie jesteś osamotniony.
6. Pomaga w odczuwaniu odniesienia sukcesu.
7. Pomaga w odczuwaniu większej pewności siebie.
8. Pomaga w odczuwaniu własnego znaczenia.
9. Pomaga w zapewnieniu stałej wiedzy o własnych postępach.
10. Pomaga w odczuwaniu większego zadowolenia z życia.

10 porad zarządzania moim zdrowiem fizycznym

Zdrowie fizyczne pacjenta ma wpływ na jego zdrowie psychiczne. Oto 10 porad dotyczących zarządzania i utrwalenia swojego zdrowia fizycznego.

Porady

1. Poddaj się badaniu przedmiotowemu.
2. Zwracaj uwagę na problemy ze zdrowiem, takie jak cukrzyca, choroba serca, ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, nadwaga.
3. Dbaj o czystość ciała.
4. Jedz trzy zbilansowane posiłki. Codziennie jedz zdrowe przekąski.
5. Znajdź okazje do ćwiczeń. Spaceruj, rozciągaj się, pływaj, uprawiaj jogę, kolarstwo.
6. Śpij wystarczająco długo (6 do 8 godzin).
7. Pij dużo wody.
8. Rozmawiaj o swoich uczuciach z lekarzami i terapeutami.
9. Podczas przyjmowania leków badaj poziomy różnych substancji we krwi.
10. Zmniejsz lub zakończ picie alkoholu, palenie, zażywanie narkotyków, uprawianie niebezpiecznego seksu.

Korzyści

1. Pomaga mieć świadomość własnej choroby i wiedzieć, co można zrobić, aby pozostać zdrowym.
2. Pomaga na czas rozwiązywać problemy związane z chorobą.
3. Pomaga mieć dobre samopoczucie.
4. Pomaga mieć więcej energii i nie przejadać się.
5. Pomaga w sprawnym działaniu ciała. Pomaga zachować jasny umysł.
6. Pomaga w sprawnym działaniu ciała. Pomaga zachować stabilny nastrój.
7. Pomaga w trawieniu.
8. Pomaga zarządzać stresem.
9. Pomaga mieć pewność, że poziom stężenia leków we krwi jest właściwy.
10. Pomaga w poprawie zdrowia i utrzymaniu takiego stanu.