Mała Książeczka Zdrowia Psychicznego

Praktyczny poradnik
jak codziennie dbać o dobre samopoczucie emocjonalne

NHS
Somerset

Wydanie trzecie - 2009

© Primary Mental Health Service/Gloucestershire Health and Social Care Community uprzejmie wyraziły zgodę, aby NHS Somerset dokonała adaptacji oryginalnej wersji niniejszej broszury opracowanej przez Panią Alison Sedgwick-Taylor – psychologa klinicznego, lekarza podstawowej opieki zdrowotnej zdrowia psychicznego, pracownika Gloucestershire NHS Partnership Trust.

Oryginalny projekt: Hobbs Design Ltd.
Adaptacja projektu do niniejszej wersji:
Ani Overton Design and Graphics 01258 830 361
Tłumaczenie na język polski: Aleksandra Wysocka
Papier wyprodukowany w 75% procentach z włókien wtórnych i atramentu pochodzenia roślinnego.

Zastrzeżenie prawne:
Wydając niniejszą broszurę NHS Somerset podjęła wszelkie starania, aby zawarte tutaj porady oparte były na aktualnych danych dotyczących ich skuteczności.
Niemniej jednak porady te nie stanowią substytutu dla szczegółowych badań lekarskich, czy też zabiegów klinicznych. Jeśli są państwo zaniepokojeni o stan swojego zdrowia psychicznego, należy zgłosić się do lekarza pierwszego kontaktu (ang. General Practicioner, GP).

Podziękowania
Adaptacji niniejszej broszury dokonano za pozwoleniem „Everyday Emotional Wellbeing” (2001), publikacji wydanej przez centrum wspierania nauczania BBC Learning Support oraz Fundację Zdrowia Psychicznego (Mental Health Foundation). Materiały dodatkowe: “The Mental Fitness Guide: Managing your Mind”, autorzy: Gillian Butler i Tony Hope, Oxford University Press, Oxford, 1 v vc995 oraz “World Health Organisation (WHO) Guide to Mental Health in Primary Care 2000”, the Royal Society of Medicine Press Ltd.

Jak codziennie dbać o dobre samopoczucie emocjonalne

SPIS TREŚCI STRONA

Wstęp	2
Sekret dobrego samopoczucia emocjonalnego	4
10 umiejętności	4
Rozwiązywanie problemów	9
Radzenie sobie z depresją	11
Obserwowanie swojego nastroju	17
Radzenie sobie ze stresem i lękiem	19
Relaksacja	21
Powolne oddychanie	22
Ataki paniki	24
Radzenie sobie z uczuciem złości	25
Pomoc specjalistyczna	27
Zapewnianie wsparcia	33
Sugerowane lektury	34
Przydatne organizacje	35

Wstęp

Nasze codzienne dobre samopoczucie wiąże się z tym, co czujemy, myślimy i jak się zachowujemy. Nikt przez cały czas nie czuję się bezgranicznie szczęśliwy, ma jedynie pozytywne myśli i zachowuje się rozsądnie. Aczkolwiek, jeśli jesteś w dobrym nastroju, zazwyczaj łatwiej Ci jest cieszyć się życiem i radzić sobie z jego wyzwaniami.

Dbanie o stan naszego umysłu jest równie istotne jak dbanie o stan naszego ciała. Mimo to, większość z nas dba o swoje zdrowie fizyczne dużo lepiej niż o zdrowie psychiczne. Kiedy tylko zaczynamy odczuwać ból lub dolegliwość fizyczną natychmiast szukamy sposobu, aby im zaradzić, natomiast, jeśli czujemy się bardzo przygnębieni lub zestresowani, uważamy zwykle, iż jest to nieodłączna część życia i nie robimy nic, aby zaradzić takiej sytuacji.
Jeśli odczuwasz przygnębienie, lęk/niepokój lub zdenerwowanie, nie jesteś sam. Co czwarty człowiek na przestrzeni roku doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym.
Określenie „problemy ze zdrowiem psychicznym" dotyczy wielu różnych stanów, poczynając od łagodnych lub przejściowych zaburzeń emocjonalnych, aż do problemów, które poważnie ograniczają zdolność radzenia sobie z

życiem codziennym. Przejście od łagodnego stanu lękowego lub depresji do stanu poważnego może odbywać się powoli i stopniowo, ale ważne jest, aby rozpoznać tego oznaki i podjąć właściwe kroki zanim stan ów stanie się poważny lub przewlekły.

Przydatne wskazówki
Jeśli odczuwasz przygnębienie, lęk lub zdenerwowanie, nie jesteś sam. Co czwarty człowiek na przestrzeni roku doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym.

10 podstawowych umiejętności potrzebnych do osiągnięcia i zachowania dobrego samopoczucia emocjonalnego

Wyznaczaj sobie osiągalne cele

Wyznaczaj sobie jakieś cele/zadania. Upewnij się, że Twoje cele są konkretne i osiągalne. Jeśli są one zbyt ogólnikowe nigdy nie będziesz wiedział/a czy zostały osiągnięte. Cele nazbyt wygórowane, spowodują frustrację, natomiast cele zbyt niskie nie będą motywujące. Zapisz swoje cele/zadania krótkoterminowe, średnioterminowe i długoterminowe. Przykładem celu krótkoterminowego może być coś, co masz do zrobienia tego samego dnia. Celem średnioterminowym może być natomiast zmiana stylu życia... na przykład rozpoczęcie uprawiania joggingu. Celem długoterminowym może być nauka nowej umiejętności, zmiana pracy, itp.

Przydatne wskazówki
Osiągnięcie sprawności fizycznej wymaga czasu, wysiłku i poświęcenia. Podobnie - tego samego wymaga osiągnięcie sprawności psychicznej.

Bądź dobry/a dla siebie

Zauważaj swoje osiągnięcia, jakkolwiek były by one małe, i nagradzaj się za nie. Pomyśl o tym, co sprawia Ci przyjemność i ciesz się nagrodą. Mów innym o swoich osiągnięciach. Poświęcanie czasu

na zajęcia, które sprawiają nam satysfakcję poprawia nasze samopoczucie, natomiast rutyna, na którą składają się czynności, które musimy wykonać może przynosić przeciwne skutki. Robienie rzeczy, które wprowadzają nas w dobry nastrój jest rosnądne, a nie samolubne; więc nie miej z tego powodu poczucia winy.

Przydatne wskazówki
Budowanie pewności siebie i poczucia własnej wartości: • *Okazuj więcej pewności siebie niż wewnętrznie czujesz* • *Ucz się na swoich błędach* • *Przemawiaj do siebie zachęcającym tonem* • *Rób wszystko najlepiej jak potrafisz, ale nie próbuj być doskonały/a* • *Spędzaj czas z ludźmi, którzy sprawiają, że czujesz się dobrze*

Uwierz w siebie

Pewność siebie związana jest z tym jak oceniamy nasze umijętności. Poczucie własnej wartości natomiast jest nieco inne, ponieważ odzwierciedla to, w jakim stopniu sami siebie cenimy. Możesz podbudować swoją pewność siebie i poczucie własnej wartości nawet, jeżeli były one niskie od czasów dzieciństwa.

Rozplanuj swój czas

Dobre rozporządzanie czasem polega na wyznaczeniu sobie celów/zadań i planowe zajmowanie się rzeczami najważniejszymi w pierwszej kolejności.
Nie trać czasu na sprawy mało ważne i nie poświęcaj cennego czasu na rzeczy, które są poza Twoją kontrolą.
Poświęć 5-10 minut każdego ranka na zaplanowanie swojego dnia.

Podziel sprawy, któ re masz do załatwienia według następującej hierarchii:

A = Absolutnie niezbędne

B = Lepiej załatwić dziś

C = Może poczekać

D = Oddeleguj /Poproś kogoś innego, aby to załatwił

Stawiaj czoła swoim problemom i rozwiązuj je

Wszyscy mamy skłonność do unikania swoich problemów. Unikanie problemu nie jest korzystne na dłuższą metę, ponieważ może pogorszyć sytuację, może stwarzać nowe problemy i zakłóca normalny tryb życia oraz prowadzi do zwiększenia odczuwanego stresu i napięcia.

Zachowywanie dystansu

Zawsze jest więcej niż jeden sposób widzenia danej sytuacji. Oznacza to, że być może nie jesteś w stanie zmienić zaistniałych faktów, ale możesz zadecydować o tym jak na nie

zareagujesz. Możesz poprawić swoje samopoczucie i być bardziej skuteczny/a jeśli spojrzysz na swoja sytuację z otwartym umysłem i realistycznie ocenisz swoje możliwości.

Nauka relaksu

Wykonywanie ćwiczeń relaksacyjnych zwiększy zasób Twojej energii, zmniejszy uczucie lęku/niepokoju i drażliwości oraz bólu powodowanego przez napięcie w mięśniach. Czas relaksu należy traktować, jako ważną część swoich codziennych zajęć.

Wyrażanie uczuć

Wyrażanie uczuć przyczynia się do naszego dobrego samopoczucia i pomaga rozładowywać napięcie. Pomaga nam dochodzić do siebie po bolesnych doświadczeniach, jak również pomaga innym ludziom zrozumieć, co dzieje się w naszym wnętrzu. Oczywiście są chwile, w których okazywanie emocji nie jest korzystne, ale ukrywanie bądź tłamszenie uczuć może powodować napięcia, które mają wpływ na nasze zdrowie fizyczne jak i psychiczne.

Odpowiednie odżywianie

Spożywane przez Ciebie produkty mogą mieć istotny wpływ na Twoje samopoczucie, zarówno fizyczne jak i psychiczne. Zbyt dużo cukru, kawy czy soli może powodować stany napięcia i podenerwowania, natomiast alkohol przyczynia się do depresji. Sekretem dobrego ogólnego samopoczucia jest zrównoważona dieta.

Ćwiczenia fizyczne

Regularne ćwiczenia fizyczne są dla nas dobre z wielu powodów. Mogą zwiększać naszą pewność siebie i poczucie własnej wartości, stymulować wydzielanie w naszym ciele związków chemicznych powodujących dobry nastrój, rozładowywać napięcie i frustrację, łagodzić uczucie lęku/niepokoju, poprawiać nasz sen oraz zapobiegać niektórym chorobom fizycznym. Wybierz sport lub rodzaj ćwiczeń fizycznych, które sprawiają Ci przyjemność. Jeśli masz obawy dotyczące swojego zdrowia lub sprawności fizycznej, zgłoś się do swojego lekarza GP.

Naucz się mówić NIE

Zdolność mówienia “NIE” w sposób asertywny i taktowny jest trudną, lecz ważna umiejętnością. Od czasu do czasu przypominaj sobie o tym, że masz do tego prawo.

Rozwiązywanie problemów – krok po kroku

Wybierz jakiś problem, który Cię trapi, a następnie:

- Napisz na kartce, na czym on polega. Posługuj się konkretami.
- Napisz listę możliwych rozwiązań.
- •Wypisz dobre i złe strony każdego z tych rozwiązań.

- •Wybierz jedno z rozwiązań i rozłóż je na kolejne kroki.
- •Podejmuj kolejno każdy krok, jeden po drugim.

Jeżeli stoisz przed więcej niż jednym problemem, wypisz je wszystkie na kartce, a następnie ułóż w kolejności od najłatwiejszego na najtrudniejszego. W pierwszej kolejności zmierz się z najłatwiejszym problemem.

Sprawdź swoje spożycie alkoholu

Osoby cierpiące na stany lękowe i/lub depresję próbują czasem radzić sobie z tymi objawami pijąc większą ilość alkoholu, co prowadzi do pogorszenia sytuacji.

Mężczyźni
Regularne picie 4 lub więcej jednostek alkoholu dziennie (21 na tydzień) stanowi zagrożenia dla waszego zdrowia.

Kobiety
Regularne picie 3 lub więcej jednostek alkoholu dziennie (14 na tydzień) stanowi zagrożenie dla waszego zdrowia.

Przydatne wskazówki

Zgłoś się do swojego lekarza GP, jeśli uważasz, że straciłeś/aś kontrolę nad swoim spożyciem alkoholu.

Dla wyjaśnienia, JEDNA jednostka alkoholu znajduje się w:

- pół pinty przeciętnie mocnego piwa ciemnego, piwa jasnego czy cydru
- jednym małym kieliszku wina
- jednej miarce mocniejszego alkoholu sprzedawanego w pubie

Aby uzyskać więcej informacji na temat wpływu alkoholu na zdrowie wejdź na stronę „Know Your Limits" pod adresem www.units.nhs.uk lub skontaktuj się ze swoim lokalnym ośrodkiem ds. narkotyków i alkoholu - Turning Point (dla osób dorosłych) 01823 328 463 lub On The Level (dla osób poniżej 18-ego roku życia) 01749 836 727

Radzenie sobie z depresją

Przydatne wskazówki

Większość osób cierpiących na depresję w pełni powraca do zdrowia. Nie należy nigdy się poddawać. Trzeba próbować przetrwać kolejny dzień i przypominać sobie, że nie zawsze będziemy czuli się tak źle.

Większość z nas od czasu do czasu odczuwa przygnębienie, ale zwykle zły nastrój mija po kilku dniach. Czasami jednak, można pogrążyć się w depresji do takiego stopnia, że potrzebna będzie pomoc specjalisty, aby wrócić do normalnego życia.

Depresja nie oznacza, że jesteśmy słabi czy leniwi. Jest to choroba tak powszechna jak nadciśnienie, cukrzyca czy artretyzm. Może się ona pojawić w każdym wieku. Dobra wiadomość jest taka, że istnieją sposoby pomagania sobie oraz skuteczne sposoby leczenia.

Oznaki depresji

Kiedy jesteśmy w depresji, możemy odczuwać:

- Utratę poczucia własnej wartości i tożsamości
- Smutek, kiedy nie ma powodów do zmartwień
- Olbrzymie poczucie winy z powodu błahych spraw
- Poczucie porażki, niezgodne z rzeczywistością.
- Samotność, nawet w towarzystwie innych ludzi
- Skłonność do płaczu bez konkretnej przyczyny
- Nieustanne wyczerpanie
- Uczucia beznadziejności, nieszczęścia lub rozpaczy
- Trudności w koncentracji lub podejmowaniu decyzji
- Myśli związane ze śmiercią lub samobójstwem.

Kiedy szukać pomocy

Możliwe, że cierpisz na kliniczną depresję i powinieneś/aś zwrócić się o pomoc, jeżeli Twój zły nastrój lub utrata zainteresowania życiem:

- *ma negatywny wpływ na twoje funkcjonowanie w domu, życiu rodzinnym lub w pracy*
- *trwa dwa tygodnie lub dłużej*
- *prowadzi do myśli samobójczych.*

Jeśli masz obawy, porozmawiaj ze swoim lekarzem GP lub skontaktuj się z jednym ze stowarzyszeń lub organizacji charytatywnych na rzecz zdrowia psychicznego.

Radzenie sobie z depresją

Przydatne wskazówki

Ważne jest, aby być aktywnym nawet jeżeli nie mamy na to ochoty. Powrót do zajęć może nam poprawić nastrój.

- Unikaj bezczynnego siedzenia lub leżenia
- Znajdź rzeczy, które robiłeś/aś regularnie i rzeczy, które sprawiały Ci radość
- Zaplanuj sobie stopniowo wykonywanie coraz więcej przyjemnych czynności
- Jeśli jakieś zadanie wydaje Ci się zbyt trudne, spróbuj rozłożyć je na kilka mniejszych kroków
- Przede wszystkim, nagradzaj siebie za podjęty wysiłek
- Unikaj rozmów o negatywnych uczuciach. Bardziej przydatne jest rozwiązywanie problemów
- Jeżeli nie masz apetytu staraj się regularnie jeść małe porcje i pić dużo płynów
- Dbaj o regularny sen. Unikaj drzemek w ciągu dnia. Jeśli w nocy nie możesz spać przez dłużej niż 30 minut, wstań z łóżka i zrób coś, co pomoże Ci się zrelaksować
- Jeśli przestanie interesować Cię seks, staraj się utrzymywać fizyczną bliskość z partnerem/partnerką i zapewnij partnera/partnerkę, że nie jest to jego/jej wina, lecz przejściowy objaw.

Depresyjne myślenie

Kiedy jesteś w depresji zmienia się Twój sposób myślenia oraz odczuwania. Masz wtedy skłonność do patrzenia na wszystko z negatywnej perspektywy, dostrzegania najgorszych cech w sobie, w swoim życiu i przyszłości. Kiedy jesteś przygnębiony/a zwykle pamiętasz rzeczy złe, które się wydarzyły i ignorujesz rzeczy dobre. Negatywne myślenie może również być przyczyną depresji oraz spowalniać proces dochodzenia do zdrowia.

Identyfikacja negatywnego myślenia

Myśli negatywne mogą być trudne do spostrzeżenia, ponieważ zwykle wchodzą w nawyk; przemykają szybko w naszym umyśle, a większość z nas przeważnie nie zwraca uwagi na poszczególne myśli. Spostrzeganie i wyodrębnianie takich negatywnych myśli jest umiejętnością, którą można z czasem opanować. Myślenie negatywne to na przykład:

•*Przewidywanie najgorszego,* np. twój chłopak/dziewczyna nie dzwoni. Zakładasz, że już nie czuje do ciebie sympatii

•*Ignorowanie aspektów pozytywnych i skupianie się na negatywnych,* np. „Półki, które zawiesiłem/am są do niczego, bo odpadła z nich jedna śrubka"
•*Branie wszystkiego do siebie i obwinianie się za to, co robią inni,* np. „Mój syn nie zdał egzaminu. Za mało mu pomagałem/am. Jestem złym rodzicem."

Możesz również mieć nierealistyczne oczekiwania:

- Powinienem/Powinnam być cały czas szczęśliwy/a
- Jeśli komuś jest przykro z powodu tego, co powiem lub zrobię, jestem złym człowiekiem
- Jeśli okazuję emocje, jestem słaby/a
- Jeśli nie odnoszę sukcesu, jestem nic nie wart/a

Zmiana negatywnego myślenia

Możesz nauczyć się myśleć bardziej pozytywnie przy pomocy Metody 3 Kroków, co wpłynie pozytywnie na Twoje życie.

•***Po pierwsze*****,** jak najszybciej zapisuj pojawiające się negatywne myśli. Jeśli masz trudności z wyodrębnieniem poszczególnych myśli, spróbuj zauważyć, kiedy poczujesz się przygnębiony/a i zadać sobie pytanie: „O czym myślałem/am na chwilę przed tym jak poczułem/am smutek?".

•***Po drugie,*** zapytaj siebie: „Czy to o czym jestem przekonany/a jest w istocie PRAWDĄ?”
Zastanów się czy wszycy podzieliliby twoje zdanie
Pomyśl nad innymi możliwymi przyczynami danego wydarzenia.
Spróbuj innego podejścia. Na przykład, jeżeli twój znajomy nie dzwoni, zadzwoń i zapytaj dlaczego.

•***Po trzecie,*** spróbuj zrównoważyć każdą nieracjonalną myśl, myślą bardziej realistyczną
Myśl ta powinna różnić się od myśli nieracjonalnej
Staraj się znajdywać stwierdzenia realistyczne
Staraj się znajdywać jak najwięcej alternatywnych możliwości.

Przydatne wskazówki
Regularnie dokonuj oceny swoich objawów i skonsultuj się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia, jeśli masz jakiś problem.

Jeśli obawiasz się, że Twoje uczucia wymykają się spod kontroli, zapisuj swoje uczucia, myśli i zachowania w „karcie obserwacji nastroju". Dzięki temu zauważysz niepokojące bądz negatywne myśli jak tylko się pojawią, i będziesz mógł/mogła zastosować metody samopomocy.

Sporządź listę konkretnych uczuć, myśli i zachowań, które czasem u siebie obserwujesz.
Tylko ty wiesz, co powinno się znaleźć na takiej liście, ale oto kilka przykładów:

Uczucia, których jestem świadom/a:	• Smutek • Samotność
Myśli, które mnie trapią:	• Nikt mnie nie lubi • Nie radzę sobie
Negatywne zachowania:	• Próbuję robić zbyt dużo rzeczy na raz • Unikam ludzi
Lista pozytywnych objawów:	• Radzę sobie z życiem • Panuje nad swoimi myślami i uczuciami

Przypisz każdemu uczuciu, myśli i zachowaniu „punkty" od 0 do 5.
0 = nie zauważam żadnych problemów;
5 = gorzej być nie może.
Przykładowa karta obserwacji nastroju znajduje się na następnej stronie.

Karta obserwacji nastroju

	Pn	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Ndz
Uczucia, których jestem świadom/a:							
Myśli, które mnie trapią							
Negatywne zachowania							
Lista pozytywnych objawów							

Radzenie sobie ze stresem i lękiem

To normalne, że w niebezpiecznej czy trudnej sytuacji odczuwasz lęk, natomiast nie jest normalnym nieustanne odczuwanie lęku/niepokoju czy też poczucie, że rządzi on Twoim życiem. Poważny stan lękowy jest jak „fałszywy alarm" - ciało przesadnie reaguje na coś, co w rzeczywistości nie stanowi zagrożenia. Najbardziej oczywistymi fizycznymi oznakami stanu lękowego są mdłości, zawroty głowy, pocenie się, przyspieszone bicie serca, palpitacje oraz przyspieszony oddech.

Częstą reakcją na ciężki stan lękowy jest unikanie sytuacji, która wywołała negatywne uczucia. Na dłuższą metę nie jest to jednak dobre rozwiązanie, ponieważ im bardziej czegoś unikasz tym trudniejsze się to wydaje do przezwyciężenia. Ogranicza to również Twoje pole działania oraz nie daje szansy przekonania się, że dana sytuacja nie stanowiła w rzeczywistości zagrożenia. Postaraj się ułożyć plan, który pomoże Ci stawić czoła sytuacji, której się obawiasz, i podejdź w pierwszej kolejności do zadania, którego obawiasz się najmniej.

Człowiek, który znajduje się w stresującej sytuacji ma również skłonność do zamartwiania się. Zamartwianie się i nierealistyczne czy negatywne myślenie również mogą powodować stany lękowe. Osoba **cierpiąca na stan** lękowy może niekiedy swoim myśleniem wywoływać

lęk lub go zwiększać. Możliwe jest także, posiadanie nie zgodnej z rzeczywistością opinii o sobie i innych. Osoby cierpiące na stany lękowe często wyobrażają sobie, że inni ludzie surowo ich oceniają.

Przydatne wskazówki

Przystąpienie do działania może początkowo przysporzyć Ci więcej lęku. Podejmuj kolejne działania w swoim własnym tempie i pamiętaj o tym jak dużo lepiej się poczujesz, kiedy będziesz w stanie przejąć kontrolę nad rzeczywistością i żyć pełnią życia.

Radzenie sobie z lękiem

- Naucz się relaksować i wykonywać relaksujące zajęcia
- Ogranicz spożycie kofeiny i unikaj alkoholu
- Pomoże regularne wykonywanie ćwiczeń fizycznych
- Sporządź plan rozwiązywania problemow i przejdź do działania
- Zmień swój sposób myślenia

Pamiętaj, że można nauczyć się myśleć bardziej realistycznie, co będzie miało istotny wpływ na Twoje życie. Używaj Metody 3 Kroków (patrz rozdział „Radzenie sobie z depresją”).

Zamartwianie się i negatywne myślenie są nawykami, których zmiana wymaga czasu.

Kiedy zwrócić się o pomoc
Jeżeli Twój stan lękowy jest poważny, ważne jest, aby zwrócić się o pomoc. Terapie rozmową mogą pomóc Ci poczuć się lepiej i odzyskać kontrolę. Przepisane leki mogą stanowić pomoc doraźną. Poproś o poradę swojego lekarza GP lub skontaktuj się z jedną z organizacji wymienionych na końcu tej książeczki.

Ćwiczenie relaksacyjne

Zanim rozpoczniesz poniższe ćwiczenie, porozmawiaj ze swoim lekarzem GP o zaletach i wadach delikatnego napinania mięśni. Odnosi się to zwłaszcza do osób cierpiących na nadciśnienie lub choroby serca (teraz lub w przeszłości).

- Wybierz ciche miejsce, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał
- Zanim zaczniesz, wykonaj kilka lekkich ćwiczeń rozciągających, aby rozluźnić napięcie w mięśniach
- Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji
- Zacznij powoli i głęboko oddychać, ale spokojnie i bez wysiłku
- Delikatnie napnij a następnie rozluźnij mięsnie każdej kolejnej części ciała, poczynając od stóp i przemieszczając się w górę, aż do twarzy i głowy
- Koncentrując się na poszczególnych partiach ciała, myśl o cieple, ciężarze i rozluźnieniu
- Odpychaj na bok wszelkie rozpraszające Cię myśli; wyobraź sobie, że odpływają one swobodnie
- Nie próbuj się zrelaksować, po prostu rozluźnij napięcie w mięśniach i pozwól im by same się zrelaksowały
- Pozwól, aby Twój umysł stał się pusty. Niektórym osobom pomaga, jeżeli wyobrażą sobie jakieś spokojne, piękne miejsce, takie jak ogród lub łąka.

Pozostań w takim stanie około 20 minut. Następnie weź kilka głębokich oddechów i otwórz oczy, ale zanim wstaniesz pozostań przez chwilę w pozycji siedzącej lub leżącej.

Powolne oddychanie zmniejsza uczucie lęku

Stan lękowy może powodować trudności w oddychaniu. Naturalną reakcją w takiej sytuacji jest branie głębokich oddechów lub „nadmierne oddychanie”, co tylko pogarsza problem.

Najlepszym rozwiązaniem jest spowolnienie oddychania, dzięki czemu ustaje nieprzyjemne uczucie lęku.

Pamiętaj, żeby oddychać przez brzuch (a nie klatkę piersiową). Nazywa się to czasem „oddychaniem żołądkowym”, ponieważ to brzuch, a nie klatka piersiowa, delikatnie unosi się i opada.

- Wykonaj powolny wdech przez nos licząc do trzech
- Następnie wykonaj powolny wydech licząc do trzech
- Policz do trzech zanim weźmiesz następny wdech
- Kontynuuj to ćwiczenie przez około 5 minut
- Ćwicz dwa razy dziennie przez 10 minut (5 minut jest lepsze niż nic)
- Staraj się zwracać uwagę na swój oddech w ciągu dnia i spowalniać go
- Stosuj technikę powolnego oddychania za każdym razem, kiedy odczuwasz lęk.

Przydatne wskazówki
Pamiętaj, że technika powolnego oddychania, która wydaje się bardzo prosta, lecz wymaga ćwiczeń aby ją opanować, jest niezwykle skuteczna.

Ataki paniki

Ataki paniki są strasznym doświadczeniem, ponieważ pojawiają się znienacka. Większość osób opisuje nagłe, obezwładniające uczucie paniki, łącznie z takimi objawami jak:

- Uczucie kompletnego przerażenia
- Bardzo szybki oddech i bicie serca
- Zawroty głowy albo mdlenie
- Pocenie się i nagłe fale zimna lub gorąca
- Uczucie odrealnienia.

Przydatne wskazówki
Ważne jest, aby pamiętać, że uczucie paniki nigdy nie wyrządzi Ci fizycznie krzywdy. Twoje ciało zostaje po prostu postawione w stan gotowości przeciw nieistniejącemu zagrożeniu.

Radzenie sobie z atakiem paniki

- Spowolnij oddech
- Pozostań w miejscu, w którym jesteś
- Przypomnij sobie, że jesteś bezpieczny/a i że to uczucie minie
- Spróbuj odwrócić swoją uwagę przez skupienie wzroku na czymś w bliskiej odległości
- Spróbuj ponownie zmierzyć się z daną sytuacją później.

Złość

Złość trzeba wyrażać, ponieważ jeśli tłamsi się ją w sobie, może ona wyrządzać szkodę lub przerodzić się w furię. Jeśli nieustannie odczuwasz złość masz 6 razy większe szanse zachorowania na choroby serca. Złość należy wyrażać spokojnie, nie agresywnie. Pamiętaj, że utrata panowania nad sobą nigdy nie stanowi dobrego rozwiązania. Może jedynie tymczasowo zapewnić ujście złym emocjom, ale później przerodzi się w żal, który może prowadzić do jeszcze większego uczucia złości.

Pierwsza pomoc w stanach złości

- Oddychaj powoli i głeboko
- Zwolnij. Nie mów ani nie rób rzeczy pochopnych, których możesz potem żałować
- Policz do 10
- Oddal się w inne miejsce, jeżeli jest to możliwe
- Zrób coś, co wymaga wysiłku fizycznego, np. żwawy spacer lub praca domowa (sprzątanie, itp)
- Idź potrenować jakiś sport, ale nieoparty na współzawodnictwie, ponieważ może to wzbudzić uczucie agresji.

Przydatne wskazówki
Jeżeli naprawdę chcesz poradzić sobie ze swoją złością, PRZESTAŃ obwiniać innych i ZACZNIJ zmieniać siebie .

Jak radzić sobie z głębszym i długotrwałym uczuciem złości

- Porozmawiaj z kimś o swoich odczuciach
- Poproś swojego lekarza GP o pomoc w radzeniu sobie z uczuciami
- Jeśli złość, którą odczuwasz odnosi się do Ciebie samego/samej, zastanów się czy nie obwiniasz się niesłusznie
- Spróbuj spojrzeć na całokształt sytuacji
- Wyraź swoje uczucia pisząc o nich lub malując je
- Ćwicz techniki pomagające Ci się zrelaksować i odstresować
- Nie interpretuj wszystkiego, jako osobisty atak na Ciebie
- Zwracaj uwagę na wczesne sygnały ostrzegawcze w swoim zachowaniu

Aby uzyskać więcej informacji na temat radzenia sobie ze złością odwiedź stronę BBC-Health www.bbc.co.uk/health/conditions/mental_health

Pomoc specjalistyczna

Jeżeli doświadczasz problemów psychicznych, istnieje wiele dostępnych sposobów leczenia, które mogą Ci pomóc.

Samopomoc

Jest wiele rzeczy, które możesz zrobić, aby pomóc sobie samemu/samej. Zajrzyj na koniec niniejszej broszury, gdzie wymienione są potencjalne lektury. Możesz również uzyskać pomoc poprzez wsparcie rodziny, przyjaciół, nauczycieli czy też kolegów w pracy. Aczkolwiek w pewnych wypadkach możesz uznać, że dodatkowa pomoc będzie Ci przydatna. Pomoc taką można uzyskać poprzez nową usługę o nazwie Emotional Health and Well-Being Service lub w najbliższym oddziale opieki społecznej, oraz poprzez inne organizacje prywatne i społeczne. Organizacje wymienione w niniejszej broszurze istnieją po to by nieść pomoc.

Aby uzyskać więcej informacji na temat samopomocy, prosimy sprawdzić listę proponowanych lektur oraz listę przydatnych organizacji na końcu niniejszej broszury.

Oto kilka kroków, które możesz samodzielnie podjąć w radzeniu sobie ze swoimi problemami:

Wparcie z Twojej lokalnej przychodni

Za pośrednictwem Twojej przychodni możesz uzyskać dostęp do wielu źródeł pomocy. Lekarz GP jest dla wielu osób pierwszym ogniwem w szukaniu pomocy – duża część pracy większości lekarzy GP dotyczy problemow emocjonalnych. Lekarz GP może:

- Porozmawiać z Tobą o twoich problemach
- Omówić inne dostępne w twojej społeczności źródła pomocy
- Przepisać Ci leki
- Skierować Cię do centrum Emotional Health and Wellbeing Service (patrz: strona 30)
- Skierować Cię do zespołu specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego (patrz: strona 32)

Pielęgniarka w przychodni, pielęgniarka środowiskowa lub rejonowa również mogą pomóc Ci w radzeniu sobie z problemami zwiazanymi ze zdrowiem psychicznym oraz omówić opcje dostępne w twojej przychodni i społeczności.

Leki

W przypadku poważnych problemów psychicznych lekarz GP może przepisać leki. Niektórym osobom nie podoba się pomysł brania lekarstw, ponieważ uważają, że powinny być w stanie same sobie poradzić, ale są chwile, kiedy leki stanowią najlepsze rozwiązanie. Leki same w sobie mogą mieć korzystny wpływ, jak również mogą przyczynić się do zwiększenia skuteczności innych form leczenia. Każdy lek ma jakieś skutki uboczne – zwykle niewielkie, jest natomiast ważne, aby nie przerywać brania lekarstw bez porozumienia się z lekarzem.

Leczenie rozmową (terapie rozmową) jest również dostępne prywatnie, a niektóre organizacje pozarządowe oferują darmowe lub tanie poradnictwo. Organizacje oferujące pomóc wymienione są na końcu niniejszej broszury.

Usługa Emotional Health and Wellbeing Service

Program „RightSteps" hrabstwa Somerset jest to nowa, darmowa i poufna usługa zapewniająca szybkie i łatwe dotarcie do pomocy zwiazanej ze zdrowiem psychicznym. Pracownicy programu posiadają doświadczenie w dokonywaniu oceny zaburzeń emocjonalnych i pracując wspólnie z Tobą, mogą pomóc Ci znaleźć najlepszy sposób poradzenia sobie z trudnościami. Usługa ta działa we współpracy z wieloma innymi organizacjami, dzięki czemu masz mozliwość dostosowania dostępnej pomocy do twoich indywidualnych potrzeb.

Kluczowym elementem tej usługi jest terapia poznawczo-behawioralna (CBT). CBT sprawdza, w jaki sposób twoje myślenie i zachowanie wpływają na to co czujesz. Jest to sprawdzona i skuteczna metoda, pomagająca w radzeniu sobie z wieloma problemami natury psychicznej. Pomaga ona przyjrzeć się bliżej wyobrażeniom o samym sobie i spojrzeć inaczej na swoją sytuację. Budowanie umiejętności samodzielnego radzenia sobie może poprawić twój nastrój i pomóc Ci stawić czoła sytuacjom, które są trudne bądź, których się obawiasz.

Rodzaje dostępnego wsparcia:

- Wsparcie telefoniczne
- Rozmowa w cztery oczy z terapeutą/doradcą
- Porady i informacje, również dotyczące innych pomocnych organizacji
- Wsparcie zawodowe
- Sesje z wykwalifikowanym pracownikiem, który poprowadzi Cię przez proces Zastosowania materiałów o samopomocy opartych na CBT
- Książki i programy komputerowe oparte na CBT

- Warsztaty pomagające wykształcać umiejętności samodzielnego radzenia sobie z trudnościami

- Skierowanie do specjalistycznej pomocy dotyczącej zdrowia psychicznego

- Możliwe wizyty poza godzinami urzędowania

Aby umówić się na wizytę, prosimy dzwonić pod numer +44 01278 727 447 w godzinach urzędowania. Aby uzyskać więcej informacji, prosimy odwiedzić stronę www.somcomhealth.nhs.uk/rightsteps

Specjalistyczna pomoc dotycząca zdrowia psychicznego

Czasami, jeśli problemy staną się poważne lub komuś grozi krzywda, twój lekarz GP omówi z Tobą możliwość skierowania do lokalnego zespołu specjalistycznej pomocy dotyczącej zdrowia psychicznego. Jest to zespół pracowników zajmujących się zdrowiem psychicznym, takich jak psychiatra, psychiatryczne pielęgniarki środowiskowe (CPN), psycholog kliniczny, pracownik opieki społecznej i inny personel pomocniczy. Wszyscy oni posiadają kwalifikacje i doświadczenie w pracy nad złożonymi problemami w profesjonalny, poufny i taktowny sposób.

Abu uzyskać więcej informacji o lokalnych usługach, prosimy odwiedzić stronę internetową organizacji Somerset Partnership NHS Foundation Trust: www.sompar.nhs.uk

Niektóre problemy dotyczące zdrowia psychicznego wymagają wczesnego dostepu do opieki specjalistycznej - należą do nich: psychoza, demencja oraz niektóre zaburzenia odżywiania. Jeśli sądzisz, że może to w jakikolwiek sposób Ciebie dotyczyć, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem GP.

Zapewnianie wsparcia

Jeśli ktoś z twoich bliskich doświadcza problemów emocjonalnych, zachęcaj ich do rozmowy o swoich uczuciach, a jeśli to konieczne, poradź się ich lekarza GP. Osoby takie mogą potrzebować istotnego wsparcia, a ich zachowanie może być nietypowe lub niepokojące.

Ty możesz im pomóc poprzez słuchanie. Dodawaj im otuchy i zachęty, ale staraj się nie narzucać im tego, co mają czuć lub co powinni zrobić. Wyrażaj uznanie – odniesione małe sukcesy powinny być doceniane i świętowane. Warto robić wszystko, aby pomóc takiej osobie zapomnieć na jakiś czas o problemach. Tymczasowo może być również konieczna praktyczna pomoc w codziennych czynnościach.

Cierpienie bliskiej nam osoby mogą być dla nas samych ciężkie do uniesienia, i być może wbrew nam samym znajdziemy się w roli opiekuna. Warto wtedy poprosić przyjaciół i krewnych o pomoc. Wsparcie z zewnątrz może być również przydatne. Pamiętaj, że twoje samopoczucie emocjonalne jest równie ważne! Zajrzyj do listy organizacji zrzeszających osoby opiekujące się osobami chorymi, znajdującej się na końcu niniejszej broszury.

Sugerowane lektury

Overcoming Depression. Paul Gilbert, Robinson, 2009. Poradnik.

Understanding Stress. Professor Greg Wilkinson. Seria “Family Doctor” („Lekarz Rodzinny”) we współpracy z BMA, dostępna w sklepach Lloyds Chemists, Boots oraz niektórych sklepach Tesco.

Managing Anxiety and Depression. N Holdsworth i R Paxton. Mental Health Foundation, 1999. Poradnik.

Overcoming Anger and Irritability. William Davies, Basic Books, 2009. Poradnik.

Overcoming Anxiety. Helen Kennerley. Robinson, 2009. Poradnik.

Postnatal Depression: Facing the Paradox of Loss, Happiness and Motherhood. Dr Paula Nicolson, Wiley, 2001.

The Feeling Good Handbook: Using The New Mood Therapy in Everyday Life. David Burns, Plume Book, 2000

Overcoming Low Self Esteem. Melanie Fennel, Robinson, 2009.

Przydatne organizacje

Advocacy in Somerset Organizacja wspierająca osoby z zaburzeniami psychicznymi)	01458 253 053
Age Concern Somerset (Organizacja wspierająca osoby w podeszłym wieku)	01823 423 496
Alcoholics Anonymous (Anonimowi Alkoholicy)	0845 769 7555
Alzheimers Society (Stowarzyszenie na rzecz Choroby Alzheimera	0845 300 0336
Anxiety UK (Organizacja charytatywna wspierająca osoby cierpiące na stany lękowe)	08444 775 774
APNI - Association for Postnatal Illness (Stowarzyszenie na rzecz Choroby Poporodowej)	020 7386 0868
Benefit Enquiry Line (Informacja o zasiłkach)	0800 882 200
British Association for Counselling and Psychotherapy (Brytyjskie Stowarzyszenie Poradnictwa i Psychoterapii)	01455 88 33 00
Broken Rainbow - LGBT Domestic Abuse Support (Organizacja wspierająca ofiary przemocy domowej w społeczności homoseksualnej)	0845 260 4060
CALM - for young men (Ogranizacja wspierająca młodych mężczyzn)	0800 585 858
Carers Counselling Service (Poradnictwo dla osób opiekujących się osobami chorymi psychicznie)	0800 174 319
Childline (Telefon zaufania dla dzieci)	0800 1111
Citizens Advice Bureau *(Biuro Porad Obywatelskich)*	
Bridgwater	*01278 455 236*
Taunton	*01823 282 235*
Mendip	*01749 675 677*
Yeovil	*01935 421 167*
Cruse Bereavement Helpline (Telefon zaufania dla osób w żałobie)	0844 477 9400
Young Cruse (Telefon zaufania dla młodych osób w żałobie)	01458 840 898
Depression Alliance (Sojusz Przeciw Depresji)	0845 123 2320
Domestic Abuse Free Phone Line (Darmowy telefon zaufania dla ofiar przemocy domowej)	0800 694 9999

Drinkline (Telefon zaufania ds. alkoholizmu)	0800 917 8282
Equilibrium, the Bi Polar organisation (Organizacja na rzecz choroby afektywnej dwubiegunowej)	01823 323 363
Farming Crisis Network (Wsparcie psychologiczne dla rolników)	0845 367 9990
Frank – National Drugs Helpline (Telefon zaufania ds. narkotyków)	0800 77 66 00
Gamblers Anonymous (Anonimowi Hazardziści)	020 7384 3040
Links - to voice views on health and social care services (Organizacja zbierająca opinie na temat służby zdrowia i opieki społecznej)	0300 111 0102
Make the Change - behaviour change programme (Program zmiany zachowań)	01823 353 456
Manic Depression Fellowship (Związek na rzecz Psychozy Maniakalno-Depresyjnej)	0845 634 0540
Men's Advice Line for Domestic Abuse Support (Telefon zaufania dla mężczyzn – ofiar przemocy domowej)	0808 801 0327
Mental Health Foundation (Fundacja na rzecz Zdrowia Psychicznego)	020 7803 1101
MIND - Information Line (Informacja stowarzyszenia MIND)	0845 7660 163
MIND (Społeczne Stowarzyszenie na rzecz Zdrowia Psychicznego MIND)	
Bridgwater	01278 44 69 35
Minehead	01643 708 765
South Somerset	01935 410 138
Taunton & West Somerset	01823 334 906
Mindline (Somerset) (Telefon zaufania stowarzyszenia MIND)	01823 276 892
National Bullying Helpline (Telefon zaufania dla ofiar mobbing'u)	0845 225 5787
National Carers - Helpline (Telefon zaufania dla osób opiekujących się osobami chorymi)	0808 808 7777
NHS Direct - health & medical information (Informacja zdrowotna i medyczna NHS)	0845 4647

No Panic (Wsparcie dla osób cierpiących na ataki paniki)	0808 808 0545
Patient, Advice and Liaison Service (Obsługa i poradnictwo dla pacjentów)	01278 432 022
Papyrus – prevention of young suicide (Organizacja na rzecz zapobiegania samobójstwom osób młodych)	01282 432 555
Parentline Plus (Telefon zaufania dla rodziców)	0808 800 2222
Relate - relationship counselling (Poradnictwo dla osób w związkach)	01823 275 983
Rethink - mental health charity (Organizacja charytatywna na rzecz zdrowia psychicznego)	01823 365 301
Samaritans (Telefon zaufania dla osób z problemami emocjonalnymi)	08457 90 90 90
Saneline (Telefon zaufania dla osób cierpiących na choroby psychiczne)	0845 767 8000
Somerset Carers Network (Stowarzyszenie Osób Opiekujących się Osobami Chorymi)	01373 455 854
Somerset Change - domestic abuse support service (Wsparcie dla ofiar przemocy domowej)	01823 352 247
Somerset Gateway - community information database (Baza danych organizacji i usług)	01823 336 370
Somerset Gay Health (Porady zdrowotne dla osób homoseksualnych)	01823 327 076
Somerset Partnership NHS Foundation Trust	01278 432 000
SREC -Racial Equality Council (Rada na rzecz Równości Rasowej w Somerset)	01458 274 200
SWEDA - eating disorder association (Stowarzyszenie na rzecz Zaburzeń Odżywiania)	01458 448 600
Somerset Emergency Social Work Duty Team (Dyżurny Zespół Szybkiego Reagowania Pomocy Społecznej)	01458 253 241
Triumph over Phobia (Wsparcie osób cierpiących na fobie)	0845 600 9601
Turning Point - drug & alcohol service (Wsparcie ds. narkotyków i alkoholu organizacji społecznej Turning Point)	01823 328 463
Wanting 2BU - gay & lesbian youth group (Grupa wsparcia dla młodzieży homoseksulanej)	0773 354 6771
Young Carers Network (Stowarzyszenie ludzi młodych opiekujących się osobami chorymi)	01452 309 399
Young Minds (Organizacja na rzecz zdrowia psychicznego ludzi młodych)	020 7336 8445

Jeśli sam/a czasem doświadczasz problemów, lub też opiekujesz się osobą, która zmaga się ze stanami lękowymi lub depresją, ta broszura jest dla ciebie. Zawiera ona przydatne wskazówki jak radzić sobie z takimi problemami oraz porady dotyczące tego kiedy i gdzie szukać dalszej pomocy. Przede wszystkim, przedstawia sposoby, dzięki którym możemy uniknąć problemów psychicznych i poprawić nasze codziennie samopoczucie emocjonalne.

NHS Somerset, Wydział Zdrowia Publicznego
Centrum Informacji i Promocji Zdrowia, Chataway House, Chard Business Park, Leach Road, Chard, Somerset TA20 1FP Tel: 01460 238 624