





# Руководство по уходу за близким родным

## Информация тому, у кого близкий родственник болеет психический

Читай из этого руководства, какие симптомы могут быть у психических заболеваний или же проблемы психического здоровья. Читай также, что тебе необходимо знать и какую поддержку ты при этом можешь получить, когда твой близкий родственник психический болен или ты обеспокоен о его психическом состоянии. В конце руководства имеются важные контакты.

### Содержание

#### 1. Психические симптомы и болезни

Что такое психическая болезнь

Почему человек психический заболевает?

Как поддерживать свое психическое состояние

#### 2. Информация для тебя

Что происходит, когда твой ближний заболел?

Как будешь справляться лучше

Откуда можешь получить помощь и поддержку?

### ПСИХИЧЕСКИЕ СИМПТОМЫ И БОЛЕЗНИ

#### Что такое психическая болезнь?

Психическая болезнь это - душевно психическое расстройство человека. Когда у человека психическое расстройство он может вести себя ненормально. Он не чувствует себя хорошо и может быть постоянно грустным или же быть в угнетённом состоянии. Скажут, что в сломленном состоянии. Психическими расстройствами могут быть депрессия, двухстороннее психическое расстройство и шизофрения.

У заболевшего человека обнаруживаются психические симптомы. Симптомы это - признаки заболевания. Психическими симптомами могут быть подавленность и чувство паники. Психическое расстройство также может причинять физические боли, как например, болит голова или живот.

У человека могут быть психические симптомы хотя ему не поставлен диагноз на это.

Когда врач определил симптомы и дал болезни наименование, то это является диагнозом.

Диагноза не стоит пугаться. Многих облегчает, когда у симптомов есть причина и наименование. Диагноз также может помочь больному получить соответствующую помощь.

Помощь доступна и от многих болезней можно выздороветь. Жизнь может быть хорошей и счастливой также вместе с психическим заболеванием.

## **Почему человек болен психический?**

Каждый может заболеть психической болезнью. Психическое заболевание не является чьей-либо причиной, и нет необходимости этого стыдиться. Среда обитания человека, образ жизни и гены способствуют этому, что человек становится психический больным.

Человек может заболеть из-за сложной жизненной ситуаций. Трудные условия жизни и сильный стресс могут повлиять на проявление болезни.

Психическая болезнь может перейти генетический. Если у родителей или у про родителей были психические заболевания, то они также могут проявиться у молодых поколений того же семейства.

Человек также может заболеть этим, если он злоупотребляет алкоголем или наркотиками.

Часто проявлению заболевания способствуют гены в том числе трудные жизненные условия. Психические симптомы или болезнь проявляются у каждого по-разному. Болезнь может проявиться быстро или же продвигаться медленно. Когда человек заболевает, стоит задуматься, каким образом болезнь проявляется и как его стоит лечить. Близкий человек может при этом быть ему поддержкой.

## **Как поддерживать свое психическое состояние**

- отдыхай и спи достаточно
- хорошо питайся
- Занимайся физическими упражнениями
- расслабься
- имей общение со своими родными

## **ИНФОРМАЦИЯ ТЕБЕ**

### **Что может происходить, когда твой ближний заболел?**

Психическая болезнь влияет на жизнь больного, а также это влияет на его близких. Когда ближний заболевает, то и твоя жизнь вокруг меняется. Ближним может быть член семьи, родственник или друг.

Психическая болезнь члена семьи очень часто кризис для всей семьи. Ребенку стоит открыто говорить, что такое психическое расстройство и как болезнь ближнего влияет на жизнь ребенка. Бери во внимание возраст ребенка и его развитие.

Болезнь ближнего может вызвать в тебе разные чувства. Такими могут быть например: подавленное состояние, обеспокоенность, огорчение, чувство вины, ненависть и стыд. Также можешь чувствовать себя очень усталым.

Тебе будет легче, если поймешь, что все эти чувства вызваны сложной ситуацией. Привыкание к новой ситуаций может длиться долго. Тебя и твоих близких может помочь то, что во вы знаете, что произошло во время кризиса.

Читай следующее о стадий кризиса. Их четыре. Кризисные стадий не у всех одинаковы. Стадий могут быть разной длительности и повторяться снова.

## **Стадий кризиса**

### **1. Кризисная стадия**

Когда происходит что-то нехорошее, человек часто в начале в шоковом состоянии. Он полностью не понимает, что произошло. Он может быть очень потрясённым, действовать очень быстро, или же быть в полном оцепенении. Может болеть живот и быстро биться сердце. Шоковое состояние обычно длится пару дней. В состоянии шока человеку возможно нужна помощь в бытовых делах таких как приготовление пищи или помощь за покупками в магазине.

### **2. Стадия реакций**

В стадий реакций чувства человека и действия очень сильны. Человек не всегда в начале воспринимает то- что, его близкий болен. Он может думать, почему его близкий заболел, и чувствовать страх, горе или же чувство вины. Такая стадия может длиться много месяцев. Тогда очень важно с кем -нибудь поговорить и рассказать об этом что случилось и как это воспринимается.

### **3. Стадия понимания**

В стадий понимания человек соглашается, с тем, что произошло. Он понимает, как это ситуация воспринимается и может об этом говорить с другими. Он привыкает к тому, что его близкий психический болен. Угнетённое состояние по не многу уменьшается. Человек может уже думать о будущем. И он при этом понимает, как болезнь ближнего может повлиять на это.

### **4. Вновь направляющая стадия**

В этой стадий психическая болезнь ближнего есть часть нормальной жизни. Болезнь не уходит, а чувствуется что только ухудшается того, что было в начале. Человек понимает, что хотя близкий болен, но жизнь продолжается. Очень часто дает силы и надежду, если поделишься с другими у кого такая же ситуация.

## **Так справишься лучше**

Хорошее и естественное дело, что хочешь помочь заболевшему близкому. Всё-таки помни что ситуация сложная и для тебя.

Заботься о своём общем здоровье. Тебе не нужно всё переносит на себе. Ты не единственный, кто ответствен за твоего ближнего. Будь осторожен и не нагружай себя слишком усталостью и стрессом. Иначе можешь заболеть и ты сам.

Читай следующее, что поможет тебе лучше справляться и понимать состояние больного. Читай также откуда можно получить помощь.

## **Информация о болезни поможет**

Хотя ты хочешь помочь больному, но может быть и так, что он не хочет твою помощь. Очень часто психический больной в начале не понимает и не соглашается с этим что он болен. Он может быть сердитым, когда пытаешься ему помочь.

Часто должная информация поможет, к тому, чтобы больной принял помощь. Информацию об этом предложит вам ассоциаций FinFami. Дополнительная информация о FinFami в конце руководства.

На сайте Дома психического здоровья есть информация о психических проблемах здоровья и о том как их лечить: [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

### **Не оставайся один**

Когда у твоего ближнего есть проблемы с психикой, важно помнить о том, что ты не один. Расскажи о своей ситуации и попроси помощи. Поговори с другими у которых такая же ситуация, от которой ты возможно получить поддержку и информацию.

### **Советы тебе**

- Не оставайся один со своей ситуацией.
- Найди информацию о болезни.
- Заботься о себе, чтобы чувствовать себя здоровым.
- Обратись в группу поддержки с подобной ситуацией за помощью, например в FinFami.
- Помощь также можно получить в поликлинике или же по горячей линии.

### **Откуда можешь получить помощь и поддержку**

FinFami это организация которая дает помощь всем у которых есть психический больной ближний. Ближний психический больного человека это у которого психический болен кто-то из близких и у него есть симптомы этого и он обеспокоен психическим состоянием ближнего.

Специалисты FinFami для твоей поддержки. У организаций FinFami есть деятельность по всей Финляндий. Важная деятельность FinFami это поддержки, семейные группы. Поддержка семейные группы означает, что в такой же ситуаций находящиеся люди делятся своим опытом и поддерживают друг друга таким образом. Многих поддерживает то, когда они слышат, что есть и у других такая же ситуация и они делятся опытом с другими.

От FinFami можно получить дополнительную информацию о таких как:

- проблемы психического здоровья
- лечение психического здоровья
- социальное обеспечение
- социальная выплата больному и его ближнему

FinFami предложит тебе:

- информацию и советы
- поддержки семейных групп
- группа обсуждения
- курсы
- мероприятия свободного времени
- деятельность на добровольных началах

Деятельность бесплатна. В исключительных случаях информируем отдельно. Дополнительную информацию о деятельности FinFami найдете на сайте: [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi) или же в поместной FinFami. Контактные данные организаций на сайте: [www.finfami.fi/jasenyhdistykset](http://www.finfami.fi/jasenyhdistykset).

FinFami твоя поддержка. Если у тебя есть вопросы касающиеся тебя или твоего ближнего, можешь быть всегда в контакте с нами. Все контактные разговоры FinFami доверительны.

#### **Информация. Поддержка. Надежда. Всегда вместе.**

Из этого руководства на упрощенном языке информация о проблемах психического здоровья и социального обеспечения, тому у кого психический болен его ближний.

Свяжитесь с нами:

Центральная ассоциация людей психического здоровья – FinFami

Меритулинкату 4 Б 10 00170 Хельсинки

телефон 050 464 2739 [info\(at\)finfami.fi](mailto:info(at)finfami.fi) [www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

Данные поместных организаций FinFami и всех ассоциации FinFami в интернете. Ознакомление с ассоциацией на сайте: [www.finfami.fi/jasenyhdistykset](http://www.finfami.fi/jasenyhdistykset)

---

Пояснения:

Жизнь может быть хорошей и счастливой и при психической болезни.

Психическая болезнь не относится к чьей-либо вине и этого не стоит стыдиться.

Когда один болеет, то жизнь многих меняется.

Хотя ближний болен, но жизнь продолжается.

Ты не один. Расскажи о своей ситуации другим, и попроси помощи.

FinFami предложит информацию, поддержку и надежду тебе у кого психический болен ближний.



[www.finfami.fi](http://www.finfami.fi)

