



**ЧЕЛОВЕК,
А НЕ
ДИАГНОЗ**

Душевные расстройства (ДР) – это нарушения интеллектуального (душевного) развития или психические расстройства, которые ограничивают способность человека работать и полноценно себя обслуживать. Людям с ДР может быть трудно интегрироваться в общество.

ДР могут быть очень разными, так как психические расстройства проявляются иначе, чем нарушения интеллектуального развития. Совершенно разные проявления могут наблюдаться и у людей с одинаковым диагнозом.

Например, аутизм. Люди с этим диагнозом могут обладать высокоразвитым интеллектом, а имеющиеся у них нарушения со стороны будут практически незаметны, но в тяжелых случаях люди с аутизмом даже не способны разговаривать.

Люди с ДР очень разные – отличается и вид расстройств, и степень их тяжести, и характер самих людей. Их жизнь в обществе зависит от поддержки, соответствующей их индивидуальным потребностям – люди с ДР могут быть самостоятельными и выполнять оплачиваемую работу, но могут и нуждаться в постоянном уходе.

Однако независимо от диагноза их чувства, желания, эмоции и потребность в самовыражении так же важны, как людям без ДР. Благодаря пониманию окружающих и поддержке со стороны специалистов и близких люди с ДР могут учиться, работать и жить счастливой жизнью.

ЧТО ТАКОЕ ДР?



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ДР



АУТИЗМ

Аутизм – это психическое расстройство, которое может принимать очень разные формы. Оно может проявляться и в виде небольших затруднений в общении, которые не мешают жить самостоятельной и полноценной жизнью, и в виде более тяжелых психических расстройств, для которых характерны ограниченные способности к полноценной коммуникации и социальному взаимодействию. Люди-аутисты могут быть ярко выраженными интровертами и вообще не коммуницировать с окружающим миром, но в то же время они могут быть очень хорошо развиты интеллектуально и быть одаренными в какой-то определенной области. Аутизм неизлечим, но нарушения можно сделать менее заметными.

В большинстве случаев люди с аутизмом визуально не отличаются от остальных, но в зависимости от степени тяжести расстройства для них характерно желание отгораживаться, закрываться от общества. Им нравится свой порядок вещей, привычная среда и люди, к которым они привыкли, поэтому все новое и непривычное может вызывать у них беспокойство.

ШИЗОФРЕНИЯ

Шизофрения – это хроническое психическое расстройство, от которого страдает примерно 1% населения и которое проявляется в виде изменений образа мышления, восприятия, эмоциональных реакций и поведения. Шизофрения может начаться внезапно или развиваться постепенно.

Шизофрения проявляется в виде не соответствующих реальности идей, например идей о преследовании, когда человеку кажется, что за ним кто-то следит или пытается его отравить, галлюцинаций, из которых наиболее характерными являются слуховые галлюцинации, образ мышления может стать странным и нелогичным. У человека может развиться дефицит эмоций, воли, мотивации и интересов. Поэтому в процессе лечения важно не только уменьшить симптоматику и прекратить

проявления болезни с помощью медикаментов и психотерапии, но и помочь человеку интегрироваться в общество, начать работать и достигать своих целей.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия – это психическое расстройство, которое может обостряться и проявляться волнообразно. Оно влияет на эмоции, мысли, поведение и физические реакции человека. Наиболее распространенными симптомами депрессии являются подавленное настроение, отсутствие интересов, чувство равнодушия, нехватка энергии. Человек не способен радоваться, у него появляется необоснованное чувство вины, будущее видится в мрачных тонах, становится трудно концентрироваться и принимать решения. Часто нарушается сон, изменяется аппетит, человек начинает делать все медленнее, испытывает напряжение, могут появиться мысли о самоубийстве.

Депрессия не проходит сама по себе – от нее лечат с помощью медикаментов и/или психотерапии, в тяжелых случаях необходимо лечение в дневном стационаре или в больнице.

ВЕГЕТАТИВНАЯ ДИСТОНИЯ

Вегетативная дистония – это психическое расстройство, влияющее на основные функции вегетативной системы, однако объективную и объяснимую с точки зрения медицины причину этого состояния найти невозможно.

Люди с вегетативной дистонией в основном испытывают тревожность, которую дополняет расстройство функций организма или чувств, на которое

невозможно повлиять. Например, они испытывают потливость, приступы жара, нехватку дыхания, учащенное сердцебиение, покраснение кожи, сухость во рту, дрожь, кашель, учащенные позывы к мочеиспусканию, у них ускорена деятельность кишечника, из-за чего в моменты волнения людям может понадобиться срочно посетить туалет, и т. д. Люди с физическими заболеваниями нередко испытывают аналогичные симптомы, но при клиническом обследовании людей с вегетативной дистонией не удается определить причину болезни. Обычно вегетативную дистонию связывают со стрессом разной интенсивности. Это заболевание в основном лечится с помощью психотерапии, но иногда дополнительно нужно также принимать медикаменты.

СИНДРОМ ДАУНА

В среднем один из 700 детей в мире рождается с синдромом Дауна. Синдром Дауна – это самая распространенная хромосомная патология и одна из самых распространенных причин умственной отсталости. Основой этого синдрома является лишняя 21-я хромосома. Синдром Дауна проявляется в виде нарушений интеллектуального развития, и возможности лечения этого заболевания ограничены.

Зачастую люди с синдромом Дауна визуально отличаются от окружающих, но больше всего их характеризует очень дружелюбное, даже простодушное поведение, которое может показаться слегка ребячливым. Непривычно дружелюбное и фамильярное поведение может смутить окружающих, создав неправильное впечатление агрессии, но на самом деле зачастую эти люди просто не владеют общепринятыми нормами коммуникации, поэтому выражают свои эмоции именно так – желанием прикоснуться и подружиться.





СОВЕТЫ, КАК ОБЩАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ДР

Чувство безопасности

Для людей с душевными расстройствами очень важно чувство безопасности. Зачастую люди опасаются не только за свою физическую безопасность, но и боятся того, что их начнут критиковать, осуждать, высмеивать и отталкивать, что их не примут. В общении с людьми с душевными расстройствами чрезвычайно важно создать ощущение, что мы не причиним им ни физического, ни морального вреда.

Принятие

Значительная часть людей, страдающих какими-либо психическими расстройствами, неосознанно испытывает ощущение, что они недостаточно любимы и ценны. Важно, чтобы в общении с людьми с ДР мы показали свое понимание ситуации и сопереживание. Принятие очень важно.

Похвала

Многие люди с психическими расстройствами внутренне чувствуют свою немощь и бессилие, часто испытывают чувство безысходности. Поэтому особенно важно в процессе общения подбодрить и похвалить их.

Уважение и оценка

Любям становится легче общаться и открываться, если собеседник держится с ними на равных, а не пытается поучать и контролировать. Человек должен чувствовать, что его слушают, и осознавать, что у него есть право выбора. Например, продемонстрировать уважение можно, показав, что мы готовы учиться у другого человека.

КАК СЕБЯ ВЕСТИ В КРИТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЯХ?

Если вы заметили, что повседневный ритм жизни вашего близкого человека изменился, в том числе появились нарушения сна и аппетита, изменился образ мышления и проявление эмоций:

- * поговорите о своих опасениях относительно ситуации в целом;
- * укажите на внешние проявления, выражая при этом поддержку и сочувствие;
- * прислушайтесь к тому, что человек рассказывает;
- * продемонстрируйте понимание;
- * предложите обратиться к специалисту и по мере необходимости помогите организовать визит;
- * предложите посетить группу самопомощи или поддержки, если таковая доступна;
- * если человек отказывается обращаться за помощью, попытайтесь выяснить и обсудить причины.

Важно помнить о том, что люди с душевными расстройствами не опаснее остальных – лишь небольшую часть всех эпизодов проявления агрессии можно связать с этими людьми.

Но если все-таки пришлось столкнуться с проявлением агрессии:

- * помните о том, что человеком с ДР управляет болезнь, а не злой умысел, возможно, он сам чувствует угрозу и защищается;
 - * старайтесь не поддаваться испугу и ведите себя спокойно;
 - * позвольте человеку высказаться и не ввязывайтесь в спор;
 - * не отвечайте агрессивно и избегайте физического конфликта;
 - * предложите поддержку и помощь, хотя бы такую простую вещь, как попить или присесть;
 - * если ситуация становится неприятной и непрогнозируемой, позаботьтесь о своей безопасности – найдите причину прекратить разговор, покиньте помещение и обратитесь за помощью.
- По мере необходимости вызовите неотложную медицинскую помощь.



cilveksnevisdiagnoze.lv



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ