

Не зашкодь

- як соціальним працівникам нам важливо здійснювати необхідні кроки, щоб не зашкодити нашим клієнтам;
- Відслідковування, робота з командою, супервізія психологів та соціальних працівників, пропозиція клієнту надавати зворотній зв'язок може допомогти мінімізувати ризик завдання школи.

Безкоштовна психологічна допомога для українців, які постраждали у війні.

- 0682832093 — вайбер

- 0661474317 — телеграм

До кого звертатися за фаховою допомогою

Лікар першої медичної допомоги може перенаправити до спеціаліста з психічного здоров'я, за необхідності.

Програма СЕТА (дорослі та діти після 12 років).

Для дітей до 12 років — шкільний психолог.

Коли звертатися за належною допомогою у сфері психічного здоров'я

<i>Нормально</i> <i>приклади</i>	<i>Розлад</i> <i>приклади</i>
<i>- іноді відчувається сумним.</i>	<i>- відчувається сумним впродовж деякого часу, коли не може діяти.</i>
<i>- час від часу забуває речі.</i>	<i>- сильна забудькуватість.</i>

Для зв'язку з підозрою щодо психічного, неврологічного або зв'язаного з використанням речовин розладом з службами першої медичної допомоги чи іншими службами.

Соціальні працівники\ вчителі\ шкільні психологи відіграють важливу роль у зв'язку людей, які потребують фахової допомоги з відповідними службами.

Нормально для кожного переживати сум, стурбованість або збентеження, особливо коли ми переживаємо багато стресових або травматичних ситуацій.

Потрібно перенаправляти людину, якщо нетиповий стан психічного здоров'я:

- впливає на життя щодня, заважає функціонуванню.
- не стає легше, а погіршується.

- симптоми сильно виражені.

Людина може мати один або декілька психічних розладів.

Реакція на стрес

Стрес може викликати різні реакції:

- поведінкові
- емоційні
- фізичні
- когнітивні.

Важливо знати!

Надмірне використання хімічних речовин є іншим фактором, який може впливати на появу проблем у сфері психічного здоров'я. Психічні розлади можуть також призводити до надмірного вживання речовин.

Переживання стресу не розглядається як психічний розлад. Однак, стрес або стресові ситуації в житті є одним фактором, який може сприяти виникненню психічних проблем або розладів.

На появу психічних проблем або розладів впливає багато факторів одночасно, а не один.

Люди можуть зазнавати впливу факторів, які спричиняють психічні розлади, при чому психічний розлад може не розвинутисть.

Фактори, що визначають психічне здоров'я

- Біологічні;
- Психологічні;
- Соціальні фактори.

Фактори, які впливають на психічне здоров'я

Психічні проблеми та розлади не заразні та можуть спіткати будь — кого.

Стресові події у житті, біологічні, соціальні чи психологічні.

Фактори можуть викликати психічні проблеми та розлади.

- стресові події у житті, такі як втрата, зловживання, насилля, війна, хронічні хвороби.
- біологічні фактори, такі як травми мозку, генетичні захворювання або хімічний дисбаланс у мозку.

- соціальні фактори, такі як бідність, фінансові складнощі, проблеми у сім'ї.
- психологічні фактори, такі як низька самооцінка.

Що можна зробити?

Людам з проблемами психічного здоров'я можна допомогти та підтримати їх головним чином безкоштовно або відносно недорогими втручаннями та лікуванням.

Багато можна зробити для покращення життя людей, які мають постійні проблеми з психічним здоров'ям.

Коли особам з розладами надають підтримку й контролюють їх стан, якість їхнього життя покращується. Вони краще здатні брати участь у житті спільноти більш повно виконувати відповідні та цінні ролі у своїх сім'ях, групах та робочих місцях.

Уявлення щодо психічних проблем та розладів

Через неправильні уявлення щодо психічних проблем або розладів. Багато людей можуть призвести до складностей з пошуком лікування або до ізоляції людини та членів сім'ї.

Розуміння психічних проблем

Хто зазнає психічних проблем?

- Психічні проблеми можуть проявлятися у будь — кого (чоловіки, жінки, діти, люди похилого віку).
- Психічні проблеми виникають часто. Приблизно один з п'яти дорослих людей зазнає психічних проблем впродовж життя.
- Багато людей, хто зазнає психічних проблем, виглядають так само, як люди навколо них. Упізнати людину з психічними проблемами просто за зовнішнім виглядом може бути складно.

Індикатори психічних проблем

- негативні емоції — страх, тривога, стрес.
- психічні стани — напруження, втома, тривожне очікування, хвилювання, дратівливість.
- особливості поведінки — низька продуктивність праці, часті помилки, аварії.

Психічні проблеми можуть спіткати будь — кого та людей будь -якого віку.

Що таке перенаправлення?

Перенаправленням називається процес скерування клієнта до іншого надавача послуг у разі виникнення потреби клієнта у допомозі, яка знаходиться поза обсягом можливих послуг Вашого надавача:

- послуги з охорони здоров'я
- психосоціальні заходи
- послуги по захисту
- освіті
- допомозі з житлом.

Перенаправлення до послуг у сфері психічного здоров'я

1. Визначити проблему.
2. Подзвонити супервізору.
3. Зв'язатися з організацією, підтвердити можливість.
4. Обсудити перенаправлення з клієнтом.
5. Оформити поінформовану згоду.
6. Зробити перенаправлення.

Кроки до перенаправлення

Якщо ви підозрюєте, що у когось є ознаки психічного розладу, поговоріть з цією людиною.

- Ви не маєте змушувати осіб шукати допомогу, але Ви можете надати їм інформацію щодо послуг психічного здоров'я.
- Негайно зверніться про допомогу, якщо є ризик того, що особа може завдати шкоди собі та іншим.
- Дайте їм знати, що психічні розлади можуть спіткати будь — кого, і лікування може допомогти.
- Соціальні працівники можуть надати базову інформацію щодо психічних розладів, наприклад, що вони трапляються і можуть спіткати будь — кого, і що лікування може допомогти. Така інформація може заохотити людей шукати допомоги, яку вони потребують.