

Put ka poboljšanju
– kad sam život zadaje bol

Ova brošura je napisana za lica sa psihičkim bolestima i njihovim bližnjim

Da li ti je potrebna pomoć?

Psihičke bolesti mogu biti vrlo različite.

Mogu da nastanu odjednom a mogu i da se razvijaju tokom dužeg vremena.

Zato je teško znati da li je tebi ili nekome od tvojih najbližih potrebna pomoć.

Što se prije pristupi liječenju to su mogućnosti izlječenja bolje.

Zato treba da tražiš pomoć i prihvatiš socijalne ponude tvoje komune.

Ovdje su primjeri nekih uobičajenih poteškoća:

- kriješ se od drugih ljudi i nećeš ništa da imaš sa njima
- spavaš cio dan, zamijenio si dan za noć
- nećeš da jedeš ni piješ
- pun si tuge ili srdžbe
- postaješ agresivan ili prijetiš i ne vidiš ničeg dobrog u tvom životu ili u ljudima sa kojima si
- pričinjaš ti se duhovi ili čuješ glasove
- vrlo si radostan jednog dana a vrlo tužan slijedećeg
- djeluješ kao druga ličnost ili se osjećaš kao druga ličnost
- želiš da prekratiš svoj život jer si deprimiran ili ne želiš više da živiš
- čini ti se da te neko progoni i želi ti zlo
- onesvijestiš se kad više ne možeš da izdržiš ili imaš neobjašnjive bolove
- žališ se na bolesti koje ljekar ne može da ustanovi

Kako da nađeš pomoć

Reci svom ljekaru da nešto nije u redu sa tobom. Tvoj ljekar je možda i sam primijetio da ti imaš neke psihičke probleme.

Ako ljekar ne razumije šta misliš

Ljekaru je možda teško da razumije tvoje objašnjenje. To je možda zato što ljekari, psihijatri i drugo zdravstveno osoblje u Danskoj uzimaju kao polaznu tačku svoje znanje i vjerovanje. To važi kako za uzrok bolesti tako i za metode liječenja.

Tvoja polazna tačka leži možda u tvom znanju i vjerovanju.

Jedan primjer je da ti i tvoji najbliži vjerujete da si ti opčinjen zlim dušama a ljekar i psihijatar misle da se tu radi o nečem drugom.

Zapamti, tvoje vrijednosti, tvoja načela nisu za diskusiju ili na liječenje. Radi se samo o tvojim psihičkim teškoćama.

Zatraži od ljekara objašnjenje šta nije u redu i šta treba da se desi.

Važno je da se pobrineš da od ljekara dobiješ objašnjenje šta on misli da se treba preduzeti i kada to treba da se desi.

Ljekar će ti prepisati različite lijekove za bolove u tijelu i bolove u duši. Psihičke bolesti, vjeruje se, nalaze se u glavi. Iako se uzrok ponekad ne zna.

Put ka poboljšanju (ozdravljenju)

Ponekad će te liječiti tvoj ljekar.

U drugim slučajevima ćeš biti poslat kod specijaliste. To može biti neki psiholog sa svojom praksom ili psihijatar ili na liječenje u neku bolnicu ili u neki oblasni psihijatrijski centar. Možda ćeš biti smješten u bolnicu. Ljekar donosi zaključak o tome zajedno sa tobom.

Liječenje kod psihijatra je besplatno (ali ne i kod psihologa)

Najgore što možeš da uradiš je da kriješ tvoje poteškoće od sebe samog i od svojih najbližih. Iako si zabrunut za svoj ugled u porodici, među prijateljima i poznanicima, ipak ne treba kriti svoje poteškoće. Pa ni ako si ti taj od koga porodica zavisi.

Ako se liječiš bit će ti bolje.

Pomoć od porodice i od toga u šta vjeruješ

Pomoć porodice i prijatelja je najčešće od neprocjenjive važnosti. Možda ti je i potrebna pomoć da razumiješ šta se dešava.

Ali, tvoja je lična odluka da li ćeš odobriti osoblju da uključi i tvoju porodicu u liječenje.

Ne smeta ni ako zatražiš pomoć tamo gdje vjeruješ da je možeš dobiti istovremeno sa tvojim liječenjem.

Ako si opasan po svoj život

Ako ti je iznenada tako loše da postoji strah da bi mogao počinuti samoubistvo ili nanesti ozljede nekom drugom, ljekar može odlučiti da se moraš smjestiti u bolnicu ili neki

psihijatrijski centar dok ti se stanje ne popravi. Za takve situacije su propisana posebna pravila između ostalog i mogućnost žalbe na takvu odluku.

U bolnici

U većini odjeljenja za psihijatrijsko liječenje dodjeljuje se osoba za kontakt. On ili ona ima za zadatak da održava poseban kontakt sa tobom i da ti pruža informacije.

U svakodnevnom liječenju srećeš niz različito zaposlenih muškaraca i žena. To su ljekari, bolničarke, njegovateljice, socijalno i zdravstveno osoblje, psiholozi, socijalni radnici i terapeuti. Oni su stručnjaci svako za svoje polje. Osoblje nije obučeno u uniforme. Ako dođeš u sumnju koje funkcije oni vrše, zamoli ih za objašnjenje.

Tretman u bolnici bez smještaja

Liječenje se može vršiti i bez smještaja u bolnici. To se dešava u takozvanoj dnevnoj bolnici ili oblasnom (distriktnom) psihijatrijskom centru.

Hrana u bolnici

Nije sigurno da se u bolnici može povesti računa o tvojim željama za posebnom ishranom. Ipak, ispričaj šta ti jedeš a šta ne jedeš. U svim bolnicama ima vegetarijanske hrane. U nekim bolnicama ima više jela po slobodnom izboru.

Pravila u bolnicama

U bolnicama treba da se upoznaš sa pravilima i da ih se pridržavaš. To su na primjer, pravila o pušenju ili o posjeti. Bolničko osoblje treba isto tako da poštuje tvoje želje i da ih ispunjava ako je to moguće.

Prilikom smještaja u bolnicu dobijaš uputstvo o pravima pacijenta.

Zatraži pomoć da te razumiju

Problemi sa jezikom

Ukoliko nisi u stanju da ispričaš o svojim mislima ili osjećanjima na danskom jeziku, ili ako ne razumiješ šta ti ljekar i drugo osoblje kaže, imaš pravo na prevodioca.

Nije uvijek moguće naći tumača ali prilikom važnih razgovora treba da se osiguraš da imaš pomoć prevodioca.

Tumač je dužan da čuva tajnu. Njegov zadatak je da tačno prevede šta se kaže. On ne treba da tumači i objašnjava ono što si ti rekao. Reci ako nisi zadovoljan prevodenjem.

Problemi sa različitom kulturom

Tvoj terapeut možda ne poznaje tvoj način razmišljanja, tvoju kulturu, tvoju veru ili tvoju svakidašnjicu.

Možda ni ti ne poznaješ to shvaćanje koje terapeut ima o normalnom svakidašnjem životu.

Suradnici u oblasnim psihijatrijskim centrima, po mjestima za boravak i stambenim objektima su zaposleni da bi pomogli tebi i drugima koji imaju psihičke probleme.

Ispričaj kako ti doživljavaš stvari. Što te tvoji njegovatelji bolje poznaju to ti bolje mogu pomoći.

Tokom liječenja

Važno je biti zajedno sa drugima i učestvovati u aktivnostima

Tokom liječenja je važno da imaš lične razgovore sa ljudima koji te liječe. I da učestvuješ u aktivnostima zajedno sa drugim pacijentima i ulaziš u zajednicu.

Ideja, koja stoji iza toga, je da socijalno druženje – možda u kombinaciji sa lijekovima – sprečava smještaj u bolnicu.

Koristi ponude za liječenje

Prilikom liječenja možeš da učestvuješ u nizu ponuda. Učešće je dobrovoljno ali ako si se prijavio za nešto onda moraš i da učestvuješ.

Ne zaboravi lijekove

Tokom cijelog liječenja dobijaš prepisane lijekove. Lijek se mora uzimati svakoga dana u onim dozama koje stoje na flašici ili na pakovanju. Ako imaš teškoća sa čitanjem, zatraži pomoć od nekoga.

Reci ako osjećaš neko štetno dejstvo (kontraindikacija) prilikom upotrebe lijeka

Tvoj lijek ima možda neko štetno dejstvo.

Nešto od toga tvoj ljekar zna unaprijed i može te o tome obavijestiti. Međutim možda ti doživiš neka druga štetna dejstva.

Važno je da o tome obavijestiš ljekara.

Koristi ponude tvoje komune

Posebne ponude za lica sa psihičkim problemima

Pored ponude liječenja u bolnicama ili psihijatrijskim centrima tvoja komuna sima niz posebnih ponuda za lica sa psihičkim problemima. Ove ponude se često nazivaju socijalnom psihijatrijom.

Imaš pravo na korištenje ponuda tvoje komune bez obzira da li si na liječenju ili ne.

Ljudi sa psihičkim problemima imaju ista prava kao i ostali građani.

Tvog socijalnog radnika možeš da zamoliš da ti ispriča nešto više o ponudama tvoje komune. Ti imaš pravo na savjete i uputstva u vezi tvoje lične situacije.

Zato:

- isplaniraj šta ćeš da razgovaraš sa tvojim socijalnim radnikom
- povedi eventualno svog člana porodice ili prijatelja na razgovor sa socijalnim radnikom
- zamoli da ti se dogovori i odluke dostave pismeno
- ne zaboravi da imaš pravo na prevodioca ako ti je teško da govoriš i razumiješ danski

Radni plan komune

Komuna može da izradi radni plan koji opisuje koje ciljeve i aktivnosti će pokrenuti za tebe. To može da bude nalaženje stana, posla, lične pomoći, tretman, pomoćna sredstva, itd. Radni plan se treba izraditi zajedno sa tobom.

Ponude

Osoba za pomoć i kontakt

Osoba za pomoć i kontakt se može odrediti za socijalno izolirana lica sa psihičkim problemima. Ti možeš da zatražiš da ti se dodijeli osoba za pomoć i kontakt koja će ti pomagati u svakidašnjim problemima. Takva osoba je za tebe besplatna.

Jedna osoba za pomoć i kontakt

- polazi od tvojih želja
- pomaže ti u svakodnevnom životu
- je i ponuda za kontakt
- dolazi kući kod tebe po dogovoru
- može da ti pomogne u rješavanju niza praktičnih problema

- pomaže pri korištenju ponuda društva

Boravak

Mjesta za boravak su organizirana u većini komuna. To su otvorena mjesta za ljude kojima je potreban kontakt sa drugima ili samo mjesto gdje ih niko ne dira. Većina ovakvih mjesta je otvorena preko dana i pristup za korisnike je slobodan i besplatan. U pojedinim boravcima se treba prvo učlaniti.

Boravci nude

- prodaju bezalkoholnih pića, kafe, čaja i hrane za pristojne cijene.
- socijalni kontakt sa suradnicima i drugim korisnicima
- mogućnost boravka
- aktivnosti (npr. spravljanje hrane, sport, foto, krojenje, šah, karte, trgovina upotrijebljenom robom, i drugo)
- socijalne aranžmane (npr. zabave, izlete, putovanja, i sl.)
- kursevi (npr. danski, engleski, matematika, informatika, i dr.)

Kursevi – nastava

U mnogim gradovima postoji posebna ponuda za psihički bolesne, npr. kursevi u vezi mjesta za boravak ili neka mala škola za odrasle. Postoje i specijalni kursevi i kursevi gdje se uzimaju u obzir poteškoće odraslih učesnika na kojima i ti možeš da učestvuješ. Na primjer, kursevi jezika (i danski) i drugih školskih predmeta.

Ti možeš slobodno da koristiš ove specijalne kurseve ako

- ti je potrebno da učestvuješ na kursevima koji se održavaju u spokojnoj atmosferi i sa malim brojem učesnika
- ti je teško da učiš danski na običnim kursevima
- ti je potrebno da osvježiš znanje iz škole

Rad – Zapošljavanje – aktiviranje

Komuna ti može pomoći da opet počneš da radiš ili da nađeš neku drugu vrstu posla.

Posao može biti

- revalidiranje, čiji je cilj da te osposobi da radiš pod normalnim uslovima
- da probaš samog sebe kako bi se uvidjelo koje vrste poslova možeš da savladaš
- fleksibilan posao, posao uz dodatak na platu na običnom radnom mjestu
- aktiviranje, koje te održava aktivnim dok primaš gotovinsku pomoć.

Stan

Uobičajeno je da stanuješ u svom stanu – zajedno sa tvojom porodicom ili sam. Ako stanuješ sam, moći ćeš u sasvim posebnim slučajevima da primaš praktičnu pomoć ukoliko nisi u stanju da obavljaš svakodnevne poslove.

Komuna te privremeno može poslati u drugi stan, npr.:

- stambenu zajednicu gdje imaš svoju sobu i stanuješ sa još 4-6 ljudi.
- stan za odmjenjivanje, ili stan gdje se treniraš ili isprobavaš buduće mogućnosti za stanovanje, ili gdje čekaš na premještaj u drugi stan, itd.

Postoje i druge vrste stanovanja gdje te komuna može prebaciti i gdje možeš dugo da stanuješ.

Udruženja

Pomoć privatnih udruženja

U većini gradova postoje udruženja gdje možeš da učestvuješ u različitim aktivnostima.

Ima npr. kurseva, prijatnog druženja i izleta u prirodu. Kursevi se održavaju u vrlo malim grupama tako da ti je osiguran mir i sigurnost.

Tvoja porodica i rođaci mogu možda da dobiju savjete psihologa i učestvuju u grupnim razgovorima.

Učešće u aktivnostima je besplatno.

Pogledaj video: «Vejen til bedring – Når livet gør ondt» - «Put ka poboljšanju – Kad sam život zadaje bol»

Video sa informacijama pod naslovom: «Vejen til bedring – Når livet gør ondt» - «Put ka poboljšanju – Kad sam život zadaje bol» pokazuje mogućnosti i ponude koje su namijenjene licima sa psihičkim problemima.

Video je napravio Heller Film za Socijalni Razvojni centar SUS na inicijativu udruženja SIND Frederiksberg odjel..

Ovu brošuru je financiralo Ministarstvo za Izbjeglice, Doseljenike i Integraciju.

Napisali: Lotte Bøggild i Anita Barfod

Redigovao: Christian Schmidt

Prijevod: Flygtningehjælpens Tolkeservice

Izdavač: Socijalni Razvojni centar SUS – Socialt Udviklingscenter

Nørre Farimagsgade 13

1364 København K

Tel.: 3393 4450

sus@sus.dk

www.sus.dk