

# KOMPENDIUM WIEDZY

## dotyczące szkolenia pt. „Praca z rodzinami z zaburzeniami chorobami psychicznymi”

Warszawa, 08.09.2023 r.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Kompendium wiedzy dotyczące szkolenia pt. „Praca z rodzinami z zaburzeniami i chorobami psychicznymi” zostało opracowane przez Magdalenę Lipiak na podstawie treści zawartych w:

1. Standardy pracy socjalnej, Katarzyna Kadela Jacek Ko, wydawnictwo Wrzos, Warszawa 2014.
2. Wrażliwi na słowa, wrażliwi na ludzi, Rekomendacje dotyczące języka niedyskryminującego osób z zaburzeniami psychicznymi, Warszawa 2020.
3. Rodzina w sytuacji choroby. Wpływ choroby psychicznej na funkcjonowanie rodziny w wielkim mieście, I. Przywarka, Roczniki socjologii rodziny, UAM Poznań 2002.
4. Marginalizacja a rozwój społeczny – między teraźniejszością i przeszłością, Sławomir Kalinowski, Urszula Kozłowska, Zbigniew Galor, Societas Pars Mundi Publishing, 2017.
5. Zasady komunikacji z pacjentem doświadczającym zaburzeń psychicznych i jego rodziną – Agnieszka Kułak-Bejda i wsp., Białek A.: Komunikacja z osobą chorą na depresję, <http://www.zdrowiepsychiczne.org/>, data pobrania 13.08.2019.
6. Psychologiczny model dobrostanu w pracy, Agnieszka Czerw, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017.
7. Komunikowanie się z chorym psychicznie, Ewa Wilczek-Rużyczka, PZWL Wydawnictwa Medyczne, 2019 Warszawa.
8. Zaburzenia psychiczne i emocjonalne, Wojciech Imielski, Wydawnictwo Naukowe Scholar, 2010.
9. Psychologia rozwoju człowieka, Janusz Trempała, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2017.

#### Spis treści:

1. Wprowadzenie – zaburzenia psychiczne a choroba psychiczna; klasyfikacja ICD-10.
2. Funkcjonowanie psychospołeczne osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi, stereotypy i negatywne postawy wobec rodzin.
3. Standardy pracy z osobami wykazującymi zaburzenia psychiczne, chorym psychicznie i ich rodzinami.
4. Metody i techniki pracy z osobą z zaburzeniami psychicznymi i jej rodziną
5. Najczęściej popełniane błędy podczas komunikacji z osobami z zaburzeniami psychicznymi.
6. Leczenie i hospitalizacja.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

## Wprowadzenie

Żyjemy w czasach lawino rosnącej liczby osób mających kłopoty ze zdrowiem psychicznym. Kłopoty te dotyczą ludzi niezależnie od wieku, pochodzenia, statusu, religii czy kultury. szybkość życia, ilość zmian każdego dnia, zmieniająca się rzeczywistość we wszystkich obszarach życia sprawia, że wielu ludzi nie radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Kiedy stopień nasilenia jest lekki lub umiarkowany zwykle uważamy, że ktoś cierpi na zaburzenia psychiczne. Jeśli stan staje się przewlekły a intensywność przeżywanych emocji jest znacząca mówimy o chorobie psychicznej. Czym są zaburzenia psychiczne? To wzorce lub zespoły zachowań, sposobów myślenia, czucia, postrzegania oraz innych czynności umysłowych i relacji z innymi ludźmi, będące źródłem cierpienia lub utrudnień w indywidualnym funkcjonowaniu dotkniętej nimi osoby.

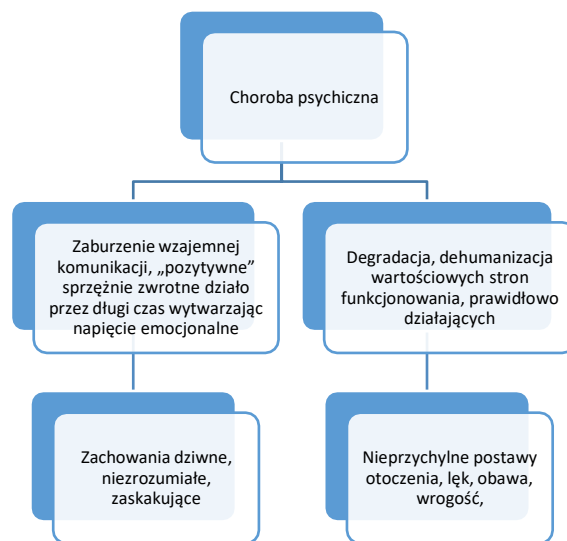
Przyczyny zaburzeń mogą być różnorakie (w zależności od koncepcji):

- biologiczne, u warunkowe w dużej mierze genetycznie,
- społeczne, związane z budowaniem i przeżywaniem relacji z innymi ludźmi,
- ewolucyjne, wykształcone na drodze ewaluacji i mające jakąś funkcję adaptacyjną lub inną,
- psychiczne, w dużej mierze związane z emocjami i przetwarzaniem informacji.

Jeśli weźmiemy pod uwagę wszelkie zaburzenia psychiczne, które są przedmiotem zainteresowania psychiatrii ze względu na potrzebę ich leczenia, to będziemy skupiać uwagę na chorobach psychicznych. Czym się charakteryzują? Poziom zaburzeń jest w nich na tyle głęboki, że w okresach nasileniasię choroby dochodzi do czasowego zniekształcenia oceny rzeczywistości i własnej osoby oraz znacznego ograniczenia zdolności kierowania własnym postępowaniem.

W diagnozie używa się podziału zaburzeń psychicznych na dwie grupy. Są to:

- zaburzenia z grupy schizofrenii,
- zaburzenia nastroju, czyli afektywne.



## Funkcjonowanie psychospołeczne osób z zaburzeniami i chorobami psychicznymi

Specyfika funkcjonowania osób z chorobami i zaburzeniami psychicznymi jest tematem wielu różnych dziedzin naukowych. Między innymi: psychologii, socjologii, medycyny, filozofii, religii. Wyniki wielu badań pokazują, że zaburzenia psychiczne są źródłem silniejszego wykluczenia społecznego niż jakiegokolwiek inne choroby.

Ciekawe są także badania naukowców zajmujących się wpływem języka na szerzenie stereotypów, szczególnie tych związanych z osobami chorującymi psychicznie i ich rodzinami. Okazuje się, że prym wiodą w tym media kreując specyficzny model, medialny profil osoby z zaburzeniami psychicznymi.

Osoba taka charakteryzuje się, tym, że jest:

- nieprzewidywalna i niebezpieczna w zachowaniu,
- o słabych możliwościach intelektualnych,
- agresywna w zachowaniach,
- niezdolna do kontrolowania swojego postępowania,
- zagrażająca innym i sobie,
- nie podejmująca pracy zarobkowej,
- niezdolna do założenia rodziny, posiadania dzieci.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

To tylko niektóre z cech, które przypisuje się osobom cierpiącym na zaburzenia psychiczne. Upředzenia osób, bardzo często nieposiadających wiedzy na ten temat są szkodliwe i sprzyjają tworzeniu się stereotypów. Doprowadzają także do stygmatyzacji.

Oba zjawiska w literaturze określane są w następujący sposób:

**Stereotyp:** konstrukcja myślowa, zawierająca komponent emocjonalny, poznawczy i behawioralny, zawierająca pewne uproszczone przeświadczenie dotyczące różnych zjawisk, w tym grup społecznych.

**Stygmatyzacja:** proces nadawania określeń w kategoriach zachowania jednostkom, grupom społecznym czy kategoriom społecznym, w wyniku czego przyjmują one nadane im cechy i zaczynają działać zgodnie z przypisanymi im etykietkami.

Zjawiska te znajdują swoje odzwierciedlenie w języku potocznym, gdzie osoby borykające się z chorobą lub ich rodziny i problemy są określane w lekceważący, obraźliwy sposób.





Poniżej zamieszczono niektóre z nich. Źródłem są wyniki akcji społecznej „Wrażliwi na słowa, wrażliwi na ludzi” Fundacji Hej, koniku. Źródło: Publikacja zawierająca rekomendacje dotyczących niedyskryminującego osób z zaburzeniami psychicznymi; Fundacja Hej Koniku, 2020).

„Świr, psychol, ma nierówno pod sufitem, ma coś z głową, ma kuku na muniu, wariat, czubek, świr, down, szajbus, szurnięty, obłąkany, pomyłony, porąbany, nawiedzony, szalony, oszołom, stuknięty, deprecha, schiza, odmieniec, psychol, ma odchyły, ma nierówno pod sufitem, ma coś pod kopułą, ma żółte papiery, odbiło mu, bez piątej klepki, schizofrenik, depresyjny, dwubiegunowy, psychotropy, faszzerowanie lekami, końskie dawki, tylko wariat mógłby coś takiego zrobić”







## Klasyfikacja ICD10

Zaburzenia i choroby psychiczne zostały opisane pod kątem objawów w dwóch systemach klasyfikacyjnych: amerykańskiej klasyfikacji chorób DSM V i europejskiej klasyfikacji chorób ICD 11, w Polsce nadal obowiązującą jest ICD10. Zaburzenia i choroby zaklasyfikowano w niej w podgrupach. Poniżej przykładowe klasyfikacje.





## Depresja

-  Epizod depresyjny
-  Zaburzenia depresyjne nawracające
-  Zaburzenia afektywne dwubiegunowe
-  Uporczywe zaburzenia nastroju (dystymia)

## Zaburzenia lękowe

-  Zaburzenia lękowe w postaci fobii
-  Zaburzenia lękowe uogólnione
-  Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne
-  Reakcje na ciężki stres i zaburzenia adaptacyjne
-  Zaburzenia dysocjacyjne
-  Zaburzenia występujące pod postacią somatyczną

## Schizofrenia

-  Schizofrenia
-  Zaburzenia schizoafektywne
-  Psychozy reaktywne
-  Psychozy egzogenne

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Specyfika funkcjonowania osób z trudnościami emocjonalnymi i psychicznymi będzie miała swoje odzwierciedlenie także w planie leczenia i rehabilitacji osób z chorobami psychicznymi. Powinien być on oparty na zasadach takich jak:

- partnerstwo,
- kompleksowe oddziaływania; leczenie biologiczne psychoterapeutyczne, psychospołeczne,
- wielostronność oddziaływań,
- optymalna stymulacja,
- małe kroki - gradacja trudności,
- powtarzalność oddziaływań.

Kierowanie się w pracy socjalnej i nie tylko tymi zasadami pozwala wdrażać konkretne standardy. Ich zadaniem jest między innymi bardziej skuteczne, powtarzalne i takie samo dla wszystkich osób realizowanie wsparcia i niesienia pomocy.

### **Standardy pracy z osobami wykazującymi zaburzenia psychiczne, chorymi psychicznie i ich rodzinami**

Standard – definicja:

1. poziom towarów lub usług, zwłaszcza spełniający podstawowe wymagania,
2. typowy i przeciętny model czegoś,
3. temat pochodzący z muzyki popularnej, służący w jazzie jako podstawa improwizacji.

**Standardy** - normy określające podstawowe wymagania stawiane czemuś.

#### **Standardy pracy oparte o zasady:**

- podmiotowości,
- akceptacji,
- poufności,
- solidarności,
- współodpowiedzialności za proces zmiany,
- wzmacniania kompetencji i zasobów rozwojowych osoby,
- neutralności, obiektywizmu,
- udostępniania zasobów,
- dobra rodziny.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Większość badaczy zajmująca się udzielaniem pomocy i wsparcia podkreślą wagę cech osobowościowych „pomagaczy”, ale także zwraca uwagę na ich warsztat pracy rozumiany zarówno jako umiejętności wykorzystywane podczas pracy, jak i cechy osobowości wspierające jej wykonywanie.

Komunikacyjny warsztat pracy „pomagacza” - świadomość własnych zasobów:

- dojrzałość psychiczna,
- świadomość własnych zasobów i ograniczeń,
- odporność psychiczna,
- świadomość i samokontrola emocji,
- odwaga, pokora, refleksyjność.

Komunikacyjny warsztat pracy „pomagacza” – umiejętności:

- obserwacji,
- analizy i syntezy,
- myślenia przyczynowo-skutkowego,
- wnioskowania, podejmowania decyzji,
- komunikowania się (aktywne słuchanie).

## **Metody i techniki pracy pomocne w pracy z osobami z zaburzeniami psychicznymi**

Grupa podopiecznych zgłaszająca się z problemem choroby psychicznej w rodzinie boryka się z wieloma innymi problemami, które mogą stać na przeszkodzie procesowi pomagania, procesowi zmian. Rodziny te mogą mieć następujące problemy:

- niewystraszająca wiedza o specyfice choroby członka rodziny; diagnozie i sposobach leczenia,
- wzrastająca izolacja osoby z chorobą i niska motywacja do podtrzymywania kontaktów ze środowiskiem,
- utrzymujący się lęk przed nawrotem choroby,
- następstwa przewlekłego stresu towarzyszącego chorobie i odrzucenia lub niechętniej postawy środowiska,
- problemy w pełnieniu ról społecznych, w powiązaniu z problemowymi i/lub niepożądanymi zachowaniami osób z chorobą psychiczną,
- potrzeba kontrolowania z jednej strony i utraty wpływu na osobę chorującą z drugiej strony.



Obcowanie na co dzień z tego typu trudnościami generuje wiele napięć po obu stronach, stąd też zdarzają się trudności w kontakcie, których źródeł można upatrywać w wielu różnych czynnikach. Zarówno po stronie osoby chorej, jej rodziny, ale także pracownika.

Dokonując diagnozy problemów warto zadbać o poczucie bezpieczeństwa klientów/podopiecznych, ale także swoje. Od tego w jaki sposób poprowadzimy rozmowę zależeć będzie dalszy etap wsparcia.

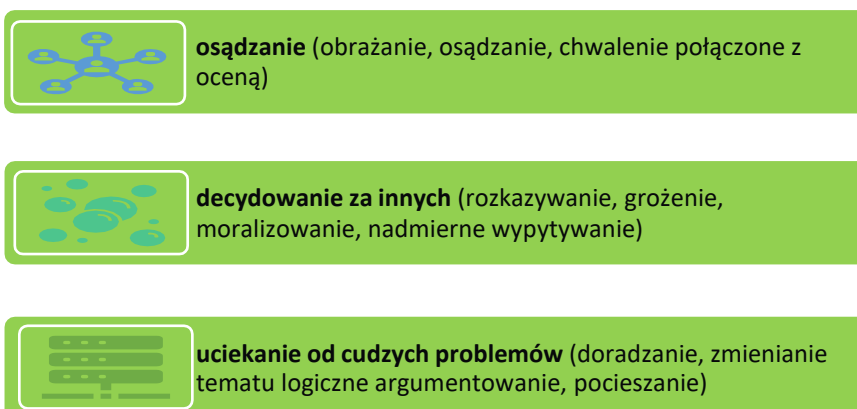


### O co warto zadbać?

Ogólne zalecenia:

- miejsce i czas,
- uważność i tempo,
- bezpieczeństwo,
- samokontrola emocji,
- wsparcie (przed, w trakcie, po),
- słuchanie > mówienie.

Ważne będzie także ograniczenie stosowania barier komunikacyjnych, które utrudniają budowanie zaufania, mogą też spowodować zerwanie kontaktu.



Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

Ze względu na zwykle długi czas pozostawania w relacji pomocowej zastosowanie będzie miało wiele technik komunikacyjnych, które w zależności od indywidualnych cech osoby, jej problemów, nasilenia objawów będą sprzyjały nawiązywaniu współpracy.

### Techniki komunikowania się

- dostrzeżenie podopiecznego/osoby i spostrzegania zmian, które u niego/niej zachodzą,
- oferowanie siebie,
- aktywne słuchanie,
- klaryfikacja,
- odzwierciedlenie,
- poświadczenie,
- informowanie,
- wyjaśnienie i uzgadnianie znaczeń,
- identyfikowanie mocnych stron,
- milczenie terapeutyczne,
- eksploracja,
- modelowanie,
- umożliwienie szerokiego otwarcia i zachęcanie do kontynuacji,
- urealnianie i słowne wyrażania wątpliwości,
- parafrazowanie,
- wspieranie,
- interpretowanie,
- proponowanie współpracy i planowanie,
- podsumowanie,
- budowanie nadziei i zaufania.

Specyfika funkcjonowania osób z zaburzeniami psychicznymi jak i ich rodzin wymaga wiedzy o zaburzeniu po to by nie popełniać zbyt dużej ilości błędów w porozumiewaniu się. Może taka sytuacja opóźnić proces zmiany, między innymi poprzez mniejsze zaangażowanie, wykonywanie zobowiązań, podejmowanie inicjatywy itp.

### Najczęściej popełnianie błędy w kontakcie z osobami z depresją

- 1) doradzanie, moralizowanie, strofowanie,
- 2) wprowadzanie atmosfery presji, protekcjonalizmu,
- 3) zakładanie, że osoba sobie poradzi sama,

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- 4) zaufanie do podjętych przez nią zobowiązań - obiecała/ł to wykona,
- 5) obarczanie nadmiernymi oczekiwaniami i wzbudzanie poczucia winy,
- 6) odbarczanie z każdej aktywności - ratownicy.

#### **Co warto stosować?**

- aktywne słuchanie,
- milczenie terapeutyczne,
- identyfikowanie mocnych stron,
- udzielanie informacji zwrotnych.

#### **Najczęściej popełnianie błędy w kontakcie z osobą z zaburzeniami lękowymi**

- traktowanie w sposób lekceważący zgłaszanych problemów,
- udowadnianie, że nie ma podstaw do lęku.

#### **Co warto stosować?**

- słuchać uważnie,
- odzwierciedlać uczucia,
- edukować łagodnie, szczególnie na temat ataków paniki

#### **Najczęściej popełnianie błędy w kontakcie z osobą chorą na schizofrenię**

- szybkie, chaotyczne ruchy w zbyt bliskiej odległości fizycznej osoby,
- sposób prowadzenia rozmowy nacechowany presją, agresywnością, wzbudzaniem poczucia zagrożenia,
- próby podważania sensowności i realności tego czego do świadczą osoba,
- brak samokontroli emocji lub słabe nad nimi panowanie.

#### **Co warto stosować?**

- nieprzejmowanie inicjatywy i kierowanie osobą,
- samokontrolować emocje (nie „podłączanie się” pod lęk),
- wzmacniać poczucie bezpieczeństwa.

#### **Najczęściej popełnianie błędy w kontakcie z osobą zachowującą się agresywnie**

- straszenie siłowymi rozwiązaniami,
- uogólnienie symptomów na wszystkich klientów o podobnych trudnościach.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

**Co warto stosować?**

- zachęcanie do werbalizacji doznań psychicznych z przed agresji,
- pomoc w rozplanowaniu symptomów agresji i jej samokontroli,
- werbalizowanie gniewu i jego przyczyn,
- parafrazowanie,
- negocjacje.

**Co robić w razie ataku agresji?**

- nie utrzymujemy długiego kontaktu wzrokowego,
- nie okazujemy niechęci w sposób niewerbalny,
- bezpieczny dystans (ok. 2m); dostęp do drzwi,
- sformalizowany kontakt, gdy osoba tytułarna,
- nie notujemy podczas spotkania,
- zaczynamy od tematów neutralnych,
- prosty zrozumiały język,
- krótkie zdania i krótka rozmowa.

Czasami problemy chorobowe nasilają się w taki sposób, że pracownik musi zasugerować rodzinie konsultację ze specjalistą w celu hospitalizacji klienta. Każdorazowo o umieszczeniu w szpitalu psychiatrycznym decyduje lekarz. Pomimo tego warto wiedzieć co jest wskazaniem do umieszczenia w szpitalu, jeśli leczenie (lub jego brak) i psychoterapia nie dały oczekiwanego rezultatu.

**Sposoby postępowania i leczenia**

- leczenie farmakologiczne,
- psychoterapia,
- treningi umiejętności społecznych.

**Wskazaniami do leczenia szpitalnego są:**

- poważne ryzyko samookaleczeń i/lub ryzyko samobójstwa,
- znaczące zaniedbywanie potrzeb fizycznych przez pacjenta,
- konieczność intensyfikacji leczenia w sposób niemożliwy do zrealizowania w trybie opieki ambulatoryjnej.

**Jakie działania będą spełniały funkcję profilaktyczną?**

- kreowanie zdrowego, wspierającego środowiska w domu i w pracy,
- budowanie i dbanie o dobry klimat fizyczny i społeczny,
- systematyczne działania integracyjne zapobiegające stygmatyzacji, odrzuceniu, wykluczeniu,

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.

- zdecydowana niezgoda na przemoc w każdej formie i konsekwentne reagowanie,
- wzmacnianie odporności poprzez uczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych,
- wskazanie osób, instytucji, do których można się zwrócić o poradę i pomoc.

### Podsumowanie

- praca z drugim człowiekiem należy do najbardziej trudnych i wyczerpujących, szczególnie z osobami cierpiącymi na zaburzenia i choroby psychiczne,
- stałe dbanie o swój warsztat pracy chroni cię przed wypaleniem zawodowym, zmniejsza też ryzyko niepożądanych zachowań ze strony podopiecznych i klientów,
- pracując w tak trudnych warunkach ważne jest, by wzmacniać swoją odporność psychiczną stale,
- miej świadomość, że nie zawsze jesteś w stanie pomóc każdemu w jego problemie, jeśli zrobiłeś/łaś wszystko co mogłeś/łaś, zaproś do współpracy innego specjalistę.

Szkolenie jest finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego.  
Usługa jest wykonywana w ramach zadań realizowanych przez Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej.