

Landesverband Psychiatrie-Erfahrener e.V. (LPE)

Anlaufstelle Rheinland

Graf-Adolf-Straße 77
51065 Köln
www.anlaufstelle-rheinland.de
peer@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0221 / 964 768 75

Anlaufstelle Westfalen

Herner Straße 406
44807 Bochum
www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de
vorstand@psychiatrie-erfahrene-nrw.de
Telefon: 0234 / 640 51 02

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УПРАВЛЕНИЮ ДУШЕВНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Душевные расстройства очень разнообразны, но они не обязательно являются или становятся болезнью: душевные расстройства помогают нам узнать больше о нас самих, посмотреть на мир с другой точки зрения и могут высвободить фантазию и креативность. Они также могут стать причиной страданий, разрушить отношения и социальную основу нашей жизни, заставить оказаться в отделении психиатрии, а в самом плохом случае могут привести к смерти.

Распространенным вопросом людей, находящихся на психиатрическом лечении является - «Как лучше всего побороть душевное расстройство?». А распространенный ответ на него - «С помощью психотропных препаратов и дополнительных социально-психиатрических мер».

Мы хотим противопоставить этому мнению тезис: душевное расстройство - это дар, но такой дар, с которым нужно научиться обращаться. Начать войну с душевным расстройством - это то же самое, что открыть огонь против самого себя. Отказаться от привычной борьбы с душевными расстройствами (например, с помощью психотропных препаратов) и заняться поиском других мирных путей непросто, над этим нужно серьезно работать. Результат не проявится на следующий день.

С помощью этой брошюры мы предприняли попытку собрать знания и опыт людей, переживших психическое расстройство и рассказать о том, как можно контролировать душевное расстройство.

А. Предупреждение расстройства

Душевные расстройства не появляются без причины как гром среди ясного неба, даже если человеку так кажется.

Зачастую влияние оказывают события из детства, а также текущая жизненная ситуация. Ниже приведен список факторов в текущей жизненной ситуации, которые повышают вероятность возникновения душевного расстройства:

- а) социальная изоляция
- б) неудовлетворительная ситуация на работе
- в) слишком мало или слишком много стресса
- г) подавление своих чувств и потребностей
- д) влюбленность, любовные страдания
- е) скрытые или открытые конфликты с близкими людьми
- ж) экзистенциальные проблемы, такие как огромные долги, отсутствие жилья и т. д.
- з) нежелание и невозможность говорить с другими людьми о своих проблемах
- и) пусковые стимулы, заставляющие снова переживать травмирующие события детства
- к) потеря близкого человека
- л) текущий травмирующий опыт

Если несколько таких или подобных им факторов проявляются одновременно, то может наступить душевное расстройство. Текущая ситуация может по той или иной причине стать невыносимой. За неимением возможности решить или избежать ее, мы внезапно или постепенно, заметно или незаметно, оказываемся в другом мире.

Душевное расстройство само по себе является ценной способностью. Оно может защитить нас в особенно невыносимых ситуациях, оно также может помочь познать самого себя, поскольку зачастую в душевном расстройстве в зашифрованной форме проявляются наши желания, страхи, воспоминания, подавленные чувства.

Однако нам также угрожает неконтролируемое душевное расстройство. По этой причине для его предупреждения важны следующие вещи:

- в течение дня чаще задумываться и спрашивать себя: Доволен ли я своей жизнью? Есть ли что-то, что я хочу изменить? Как я могу это изменить? Есть ли люди, которые поддержат и подбодрят меня в период перемен?

- Есть ли у меня желания, которые в свете внешних жизненных обстоятельств в настоящий момент неисполнимы? Есть ли похожее или менее масштабное желание, которое я могу исполнить?

- Пожалуй, самая важная предупредительная мера состоит в том, чтобы найти круг друзей и знакомых, с которыми мы чувствуем себя хорошо, с которыми мы можем поговорить о наших трудностях, а также о радостях жизни.

В этом случае может помочь, например, посещение группы поддержки, а также знакомство с людьми, у которых такое же хобби и/или похожие интересы.

Помимо этих возможностей предупреждения общего характера существуют конкретные вещи, которые служат для предупреждения, и в этом случае действует правило: Опыт – лучший учитель.

1. Составь список для экстренного случая:

Я вспоминаю мой последний кризис и размышляю, что мне тогда помогло и/или навредило, и на основании этого опыта я составлю список действий, которые я могу

сделать при наступлении кризиса. Приводим пример, как может выглядеть такой список (конечно же, каждый человек должен составить свой собственный список):

1. Я делаю себе чай/ какао.
2. Я звоню Рихарду по тел.: ... и прошу его зайти ко мне.
Если его нет, я звоню Мартину по тел.: ... или Стефани по тел.: ...
3. Я не выхожу на улицу.
4. Я не звоню моим родителям.
5. Я принимаю ванну.
6. Я постараюсь отвлечься - посмотрю телевизор или займусь уборкой.

2. Подстрахуйся на случай госпитализации, составив договор о лечении, распоряжение пациента или доверенность на представление интересов пациента. Более подробная информация об этом:

Федеральный союз людей с психическими расстройствами Северного Рейна-Вестфалии

(Landesverband Psychiatrie-Erfahrener NRW e.V. (LPE NRW))

Координационный пункт Rheinland	0221 / 964 76 875
Граф-Адольф-Штрассе 77	0234 / 640 51-02
51065 Köln	

<http://anlaufstelle-rheinland.de/> <http://www.psychiatrie-erfahrene-nrw.de/>

3. Измени систему питания

На некоторых людей изменение системы питания производит стабилизирующий эффект (если это не превращается в культ). Например, при депрессии позитивный эффект имеет уменьшение сахаросодержащих продуктов питания. Некоторым людям, например, тем, у кого был ранний травмирующий опыт, может помочь регулярный прием минералов, особенно магния. Радикальные формы питания не подходят в качестве предупреждающих мер, а наоборот могут привести к дестабилизации состояния. Будьте осторожны с так называемым лечебным голоданием.

Для всех людей действует правило - сбалансированное питание с большим количеством овощей и фруктов полезно для здоровья.

4. Забота о своем теле

Движение: задумайся, какая форма физической активности тебе подходит и нравится: прогулки, йога, плавание, танцы, езда на велосипеде и т. д.

Расслабление: найди время для расслабляющих занятий: например, прими теплую ванну, сходи в сауну, послушай музыку и т. д.

5. Допускай легкие состояния душевного расстройства в ограниченном объеме

Некоторым людям может помочь осознанно впускать в свою жизнь состояния душевного расстройства, особенно тем, кто проживает свое душевное расстройство как положительное состояние. Формы реализации могут быть весьма разнообразны, например:

запланировать в повседневной жизни точное время для таких переходов;
использовать средства творческого самовыражения, такие как рисование, лепка, сочинение, чтобы выражать содержание душевного расстройства;
чтение;
мечты.

Однако необходимо установить временные ограничения, иначе возникнет опасность, что это состояние выйдет из-под контроля!

6. Не игнорируй чувства и конфликты

Иногда бывает целесообразно игнорировать собственные чувства, с другой стороны, если игнорировать их продолжительное время, то это может быть опасно. То же касается конфликтов с людьми, в особенности с близкими. Невысказанный гнев, подсознательное негодование, невыясненные отношения - все это представляет собой нагрузку для психики.

Чтобы предотвратить подобные психические нагрузки, необходимо серьезно относиться к своим чувствам и не откладывать надолго решение существующих конфликтов.

7. Психотерапия

Некоторым людям может помочь психотерапия, однако, она может и навредить, вызвав например, психотические состояния. Поэтому принять такое решение о ее прохождении непросто.

Советы для принятия решения:

1. Обсуди свои мотивы для прохождения психотерапии - за и против - с людьми, которые тебя знают, и собери разные мнения.
2. Обсуди свою идею с профессионалом, которому ты доверяешь и который проконсультирует тебя по разным течениям терапии. Вместе с ним подберите подходящих для лечения терапевтов.
3. В любом случае поговори с несколькими терапевтами и возьми с собой список важных вопросов (например, спроси терапевта о его образовании, были ли у него пациенты с такой же проблематикой, его мнение о психиатрии и психотропных препаратах и т. д.).
4. Не принимай поспешное решение и выбирай того терапевта, с которым ты можешь представить доверительные отношения.

Однозначно опасными являются такие формы терапии как эзотерическое целительство и другие необычные методы, как так называемая терапия утробного крика, практики перерождения на семинарах выходного дня, практика обращения к прошлым жизням, практики духовных целителей и т. д.

Но и в так называемых серьезных формах терапии можно подвергнуться риску, если терапевт не разбирается в материале и не готов подстроить свои методы под потребности клиента.

Таким образом, очень важно тщательно подойти к выбору подходящего терапевта.

Более детальная информация по этой теме: Психотерапевтический консультационный центр во Франкфурте (Psychotherapeutische Beratungsstelle in Frankfurt).

8. Психотропные препараты

Если ты раньше не принимал психотропные препараты:

Для долгосрочной профилактики многие терапевты рекомендуют долговременный прием лекарств - минимум на пять лет. Эту рекомендацию стоит воспринимать осторожно. Психотропные препараты наносят вред здоровью, а расстройства могут наступить во время их принятия или стать следствием приема психотропных препаратов.

Поскольку тело привыкает к постоянному приему наркотиков, во время расстройств приходится применять относительно высокую дозировку (если было принято решение о приеме лекарственных средств). К тому же под седативным действием ослабевает способность организма к самоисцелению, так как она не используется и не тренируется.

Конечно же, существуют формы душевных расстройств, при которых долгосрочный прием лекарств может представлять собой меньшее зло.

В любом случае о долгосрочном приеме лекарств стоит хорошо подумать.

Если ты уже долгое время принимаешь психотропные препараты:

Важно чаще задавать себе вопрос о том, имеет ли смысл последующий прием лекарственных средств или нет. Очень часто люди принимают высокие дозы в течение длительного времени.

Если ты принял решение прекратить прием лекарственных средств, то стоит учесть, что резкое прекращение приема лекарственных средств крайне рискованно, особенно если ты принимал высокие дозы и/ или разные препараты.

Также рискованно прекращать прием лекарственных средств, в случае если в данный момент ты находишься в условиях стресса или переживаешь душевный кризис, не связанный с приемом препаратов.

При прекращении приема препаратов рекомендуется постепенное уменьшение дозы. При этом особенно важно дать телу время, необходимое для перестройки, а также проконсультироваться со специалистом.

Поддержать процесс детоксикации можно с помощью натуропатии.

Более подробную информацию о психотропных препаратах можно найти в книге Й. Цейентбауэра «Химия для души» (Zehentbauer, «Chemie für die Seele») или в консультационном центре ВРЕ-Psychopharmakaberatung по телефону: 0234 / 640 5102.

Б. ЗАМЕТИТЬ, КОГДА «ЭТО» СНОВА НАЧИНАЕТСЯ

Важной предпосылкой для управления душевным расстройством является умение распознать момент, когда возникает опасность «отключиться, упасть в бездну...». Важно вспомнить, как это было раньше, когда это начиналось, и что предшествовало обстоятельствам, вызвавшим душевное расстройство. И хотя это происходит у всех по-разному, мы приведем список наиболее распространенных признаков намечающегося кризиса:

1. Увеличиваются случаи нарушения сна

2. Изменение восприятия

например:

ты чувствуешь себя рассеянным (или как во сне);

ты во всем видишь тайный смысл;

у тебя есть чувство, что ты воспринимаешь действительность слишком четко;

изменение восприятия звуков;

оптические изменения, например, ты неожиданно стал воспринимать цвета более интенсивно;

люди кажутся тебе другими: чужими, угрожающими, смешными, как с другой планеты и т. д.

3. Изменение мышления

человеку кажется, что мысли стали намного быстрее или медленнее;

мысли постоянно крутятся вокруг одной и той же проблемы, их нельзя остановить;

чувство, что мыслей вообще нет;

человеку кажется, что мысли приходят извне или что их забирает внешняя сила;

нормальное конкретное значение вещей и событий получает символическое содержание (человек думает и действует символически), во всем видит знаки;

человек интенсивно занимается философскими или спиритуальными вопросами, и у него появляется чувство, что его посещает одно просветление за другим.

4. Изменения в физическом восприятии:

человек покидает собственное тело;

человек ничего не чувствует.

5. Изменения в поведении:

экстремальная изоляция от внешнего мира;

неиссякающая потребность говорить;

внезапная растущая страсть к коллекционированию;

потребность убеждать окружение в определенной идее;

человек прекращает ходить на работу.

6. Люди вокруг тебя ведут себя по-другому:

работодатель советует тебе взять отпуск;

друзья считают, что ты должен сходить к врачу;

знакомые спрашивают, не принимаешь ли ты наркотики;

ты неожиданно знакомишься с новыми людьми, в то время как твои прежние друзья и знакомые не хотят с тобой встречаться.

Все это может говорить о предстоящем душевном расстройстве, но эти признаки не обязательно должны присутствовать. Важно понять для себя, что эти или другие признаки не обязательно должны привести к состоянию душевного расстройства. Кризисы - это нормальное явление в жизни каждого человека, и нередко, несмотря на наличие т. н. ранних признаков, серьезный кризис не наступает.

Не впадай в панику, но будь предельно осторожен.

Что может помочь?**Люди:**

Если ты замечаешь, что приближается опасность, поговори с кем-то, кому ты доверяешь!

Не пытайся спрятаться, но и не обременяй всех людей своими проблемами вне зависимости от того, хотят они тебя слушать или нет. Найди несколько человек, готовых уделить время тебе и твоими проблемами.

Избегай контактов, которые тебя тяготят, например, родители, братья и сестры; люди, имеющие склонность обижать тебя словом и люди, с которыми ты испытываешь большое напряжение.

Спокойствие:

1. Уменьши свои повседневные дела и позволь себе все, что приносит тебе пользу

Найди места, где ты можешь расслабиться, это может быть кино, сауна, церковь, лес. Неважно, какое это будет место, важно, чтобы ты там себя хорошо чувствовал.

Побалуй себя любимой едой.

2. Не теряй контроль над повседневными вещами

Даже если повседневные дела сейчас кажутся трудными, скучными, банальными или незначительными, обычно помогает сосредоточиться на повседневных делах, как и в какой степени - это индивидуально и у всех по-разному.

Кому-то помогает готовить или убирать, другим достаточно попить чай с соседкой и поговорить о погоде. И в этот период важно находить связь с тем, что называется реальностью, особенно когда тебе кажется, что твои внутренние чувства и мысли

гораздо более существенные, попробуй соблюдать привычный порядок повседневной жизни.

3. Отвлечение

Некоторым людям помогают стратегии отвлечения: смотреть телевизор, вязать, чинить машины, играть и т. д.

4. Прием наркотиков

В этот период ты должен особенно осторожно обходиться с любым видом наркотиков, будь то кофе, алкоголь или психотропные препараты.

С другой стороны, осознанный прием наркотиков в определенной, по возможности малой, дозе может быть необходим, чтобы предотвратить новое душевное расстройство. В особенности, когда расстройства сна, состояния беспокойства, страха. достигают критического предела, возникает опасность, что физическое истощение и душевные процессы усугубят друг друга.

В таком случае целесообразно успокоить для начала тело с помощью внешних средств.

Для этих целей ниже приведен примерный список средств, которые могут помочь. Тем не менее, необходимо собрать дополнительную информацию и проконсультироваться со специалистом в этой области.

Средства из области натуропатии:

растительные препараты: например, валериана и хмель у многих вызывают сон

гомеопатические средства

средства аюрведической медицины: например, прием в пищу молочного жира

более подробная информация из области натуропатии:

алкоголь (не подходит людям, страдающим от наркотической зависимости, и тем, кто регулярно принимает психотропные препараты): алкоголь в небольших количествах оказывает успокаивающее и усыпляющее действие и иногда имеет менее выраженное негативное влияние, чем психотропные препараты

психотропные препараты:

Прием психотропных препаратов всегда связан с риском для здоровья, несмотря на это он может представлять собой меньшее зло, например, чтобы избежать принудительное лечение.

(В некоторых случаях важно задуматься о своевременном начале приема препаратов. Чаще всего в начале кризиса можно остановить процесс относительно низкой дозой и коротким сроком приема.)

В. ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК НЕ ВЫХОДИТ ИЗ ЭТОГО СОСТОЯНИЯ, ЕСЛИ У НЕГО ДУШЕВНОЕ РАССТРОЙСТВО, ПСИХОЗ, ПОМЕШАТЕЛЬСТВО:

У многих людей, переживших психическое расстройство, в душевном кризисе имеется определенная точка внутреннего возбуждения, при прохождении которой наступает то, что называют психозом, помешательством, душевным расстройством и т. д. Эти состояния отличаются от других форм расстройств тем, что происходит отрыв от реальности.

Если это случается постоянно, и человек погружается в хаос собственных чувств, мыслей, идей, мир поворачивается на 180 градусов, все не так, как раньше, становится незначительным все, что раньше было важным, то в первую очередь нужно сохранить его жизнь.

При этом важно сначала заметить и признаться себе, что ты не можешь из этого выбраться. Признаки, по которым это можно заметить, у всех отличаются.

Тем не менее, приведем несколько примеров:

1. Внезапное нарастающее чувство облегчения в процессе тяжелого кризиса. Имевшие ранее место быть страхи неожиданно пропадают. Человек чувствует себя на седьмом небе от счастья, к нему приходит просветление.

Пропадают любые формы сомнения. Возможно, человек еще не совсем понимает, что другие люди не так восторженно реагируют на его гениальные идеи.

2. Человек вообще не встает из постели, каждое движение причиняет страдание, человек кажется себе самым ничтожным на свете, ему все безразлично, пропадает чувство времени, квартира приходит в запущенное состояние, скапливается непрочитанная почта и т. д.

3. Человеку кажется, что голоса и образы охотятся за ним, некоторые люди слышат голоса, которые приказывают им убить себя или что-то подобное. Уже не бывает пауз между отдельными видениями, и у человека нет сил и/ или желания заниматься другими вещами. Человек полностью изолируется от мира и совсем не покидает свою квартиру.

4. Идеи и представления, которые ранее возникали у человека, например, что за ним следят посторонние силы, становятся убеждениями. Каждый день он находит новые неопровержимые «доказательства» этого обстоятельства.

Если ты смог понять, что ты застрял в этом, то ты уже сделал огромный шаг, чтобы выбраться. В первую очередь нужно обеспечить сохранение жизни. Независимо от того, обратишься ли ты в клинику или нет, тебе нужно место, где будет безопасно, и об этом нужно позаботиться заранее. Тебе нужна помощь.

Итак:

1. Сообщи как минимум одному человеку, которому ты доверяешь, как ты себя чувствуешь, и попроси его о помощи.

Конечно же, лучше, если ты уверен, что он спокойно отреагирует на твое состояние и не распорядится поместить тебя в лечебное учреждение.

Попроси этого человека помочь с необходимыми делами.

2. Попроси больничный

Если ты пойдешь на работу в таком состоянии, ты поставишь под угрозу свою работу, так что даже если ты не чувствуешь себя больным, возьми справку о болезни.

3. Если у тебя есть дети

Сейчас тебе нужно уменьшить нагрузку, и твои дети должны быть в безопасности, позаботься о том, чтобы кто-то присмотрел за ними (бабушка, тетя, знакомые и т. д.)

4. Найди для себя безопасное место до времени, пока душевное расстройство пройдет

а) если ты остаешься в своей квартире:

В любом случае нужно, чтобы рядом с тобой кто-то был. Желание пережить душевное расстройство в одиночестве очень опасно и проходит в одиночестве мучительнее, чем могло бы быть. Но, если тебе повезло иметь одного или несколько людей, готовых сопровождать тебя, возможно, ты сможешь пережить это состояние без обращения в клинику. В любом случае ты должен говорить с кем-то каждый день минимум один раз. По обстоятельствам разрешается принимать психотропные препараты (если они на тебя действуют, и ты их переносишь), опять же следуя принципу меньшего зла. Если ты на это решишься, по возможности возьми с собой на прием к психиатру кого-то, кто тебя поддержит, чтобы получить то, что ты хочешь.

б) если ты хочешь/ должен отправиться в клинику:

Здесь также действует правило - по возможности не делай этого в одиночку, при этом нужно выяснить следующее:

Какая клиника предлагает то, что больше всего тебе подходит?

Хочешь ли ты попасть в закрытое или в открытое отделение? (Если в твоём случае нет опасности самоубийства, то в некоторых клиниках можно сразу попасть в открытое отделение.)

Если у тебя есть дома нерешенные дела, которые нужно завершить (присмотр за домашними животными, отказаться от намеченных встреч, неоплаченные и срочные счета, уборка мусора из квартиры и т. д.), попроси друзей помочь, насколько это будет возможно.

Прием в клинику:

- если у тебя есть договор с клиникой или распоряжение пациента, то имеет смысл еще раз настойчиво указать на это и взять с собой копию
- если у тебя нет предварительного распоряжения, сообщи в клинику сам или, по возможности, через специалиста, которому ты доверяешь, следующее:
 - а) какие медикаменты и в какой дозировке ты готов принимать, и какие медикаменты ты не хочешь принимать ни в коем случае. Укажи на непереносимость и повышенный риск;
 - б) общие физические заболевания;
 - в) если тебе известно, сообщи в клинику, что тебе сейчас может помочь, например, максимальный покой или наоборот разговор и внимание и т. д.

В зависимости от обстоятельств, ты должен быть осторожен со следующей информацией:

самоубийство и мысли о причинении себе вреда, а также мысли о причинении вреда/ об убийстве другого лица.

Желание покинуть клинику раньше, чем врачи посчитают это нужным, может повлечь за собой принудительную госпитализацию в соответствии с предписаниями клиники.

С другой стороны, конечно же, важно поговорить с кем-то об этих мыслях.

Тебе придется соблюдать баланс - с одной стороны, рассказывать достаточно, чтобы тебе была оказана соответствующая помощь, с другой стороны, не слишком много, чтобы не спровоцировать принятие нежелательных мер (повышение дозы медикаментов, помещение в закрытый стационар, принудительное лечение и т. д.)

В случае принудительного помещения в клинику:

Оставайся спокойным, насколько это возможно. Быть возбужденным в такой ситуации - это нормально. Не оказывай сопротивление, ведь это зачастую приводит к противоположному эффекту, а не к тому, чего бы ты хотел.

- Если ты хочешь выйти из больницы, ты можешь сделать следующее:

1. Как можно более спокойным тоном попроси позвонить и сообщи об этом человеку, в отношении которого ты уверен, что он тебя поддержит, а если у тебя есть компетентный адвокат, то и ему тоже.

2. В случае принудительного помещения в клинику ты или уже говорил с судьей или будешь с ним говорить через несколько часов. Он принимает решение и выносит постановление, как правило, на 6 недель. Ты можешь обжаловать постановление или, если оно уже некоторое время действует, требовать отмены постановления через суд. В обосновании твоего заявления важно написать, почему ты не представляешь опасность или больше не представляешь опасность для себя и окружающих. В случае принудительного помещения в клинику с юридической точки зрения недостаточно сказать, что ты странно себя ведешь. При обжаловании или составлении ходатайства об отмене лучше прибегнуть к помощи.

3. Существует большая вероятность, что тебе назначат психотропные средства, что весьма трудно опротестовать юридически. Если у тебя есть договор о лечении или распоряжение пациента, укажи на то, что при несоблюдении данного распоряжения существует риск подачи иска по причине врачебной ошибки.

Если у тебя нет предварительного распоряжения, попробуй, насколько получится и поделовому, обсудить это с твоим лечащим врачом. Лучше всего подключить другого человека, который может поддержать тебя при аргументации.

4. Если у тебя есть законный попечитель, в компетенцию которого входит определение места жительства, то очень вероятно, что тебе предстоит принудительная госпитализация согласно закону о попечительстве. В любом случае важно связаться с твоим попечителем и спросить, почему он или суд принял такое решение. Причиной может быть, например, то, что ты отказался от лечения психотропными препаратами. Иногда, чтобы выйти из больницы, имеет смысл пойти на компромисс. Позже, когда тебя выпустят, ты должен получить соответствующую специализированную поддержку и консультации по следующим вопросам:

- а) подать заявление об отмене попечительства
- б) подать заявление об отмене этой области компетенции попечителя
- в) подать заявление о замене попечителя

Решение о том, что в данной ситуации будет лучше, варьируется в каждом конкретном случае, поэтому при форме принудительного лечения всегда лучше обратиться за профессиональной помощью (адвокат, адвокат пациента, если имеется - назначенный тебе социальный работник или заинтересованное лицо, разбирающееся в таких вещах).

- если попадание в клинику напугало тебя, но в то же время чувствуешь облегчение и не хочешь из нее уходить:

Часто ты можешь отменить принудительное лечение, подписав добровольное заявление. Если ты недоволен лекарственными средствами, которые ты принимаешь, укажи на имеющиеся предварительные распоряжения или поговори с врачами, приведи свои аргументы и расскажи о предыдущем опыте с психотропными препаратами.

В любом случае надо сообщить об этом другому человеку и позволить ему позаботиться о тебе.

Г) ПОСЛЕ ДУШЕВНОГО РАССТРОЙСТВА

Ты вышел из тяжелого и напряженного периода в большей или меньшей степени невредимым.

Ты - как путешественник, который вернулся с другой планеты на Землю и, возможно, тебе потребуется некоторое время, чтобы прийти в себя.

Попробуй наслаждаться повседневными мелочами - солнцем, которое светит в лицо, чашкой кофе, хорошим фильмом и дай себе необходимое время на возвращение к прежней жизни.

Если ты хочешь, и это не слишком тебя взволнует, опиши впечатления от этой «поездки» или расскажи об этом людям, готовым тебя выслушать. С одной стороны, это может помочь переосмыслить этот опыт, а с другой стороны, научиться лучше обходиться с подобными ситуациями в будущем.

Когда ты снова будешь уверенно стоять на ногах, ты можешь заняться организацией или реорганизацией своей жизни. В зависимости от того, как протекало расстройство, тебе придется столкнуться и с неприятными последствиями, например:

потеря квартиры;
проблемы с деньгами;
друзья, которые больше не хотят с тобой общаться;
прекращение приема психотропных препаратов;
трудности с поиском работы;
и т. д.

Не поддавайся панике, часто вещи выглядят хуже, чем они есть на самом деле. Попробуй решать одну проблему за другой и ищи при этом подходящую поддержку. Ты смог пережить такой опыт, который достигает границы того, что может выдержать человек, и это огромное достижение. Ты справился с этим, снова вернулся на Землю, и это тоже непросто. Так что не позволяй сбить тебя с ног, даже если все происходит не так, как бы тебе хотелось.

ПРИЛОЖЕНИЕ:

ОБРАЩЕНИЕ СО СПЕЦИФИЧЕСКИМИ ВИДАМИ ДУШЕВНЫХ РАССТРОЙСТВ

Конечно же, мы не можем дать универсальный совет, но у нас есть идеи и опыт в отношении специфических видов душевных расстройств, которые ты можешь попробовать применить:

1. Состояния паники и страха:

- накрыться одеялом, держать кого-то за руку,
- по возможности, попробуй успокоить дыхание, осознанно делай длинные выдохи - так ты пытаешься замедлить дыхание.

2. Галлюцинации:

Ты слышишь голоса или видишь образы, которые кроме тебя никто не может воспринимать.

Если ты не уверен, есть у тебя галлюцинации или нет, это можно проверить, например, спросив других, попробовать приблизиться к видению и т. д.

Если ты точно знаешь, что это галлюцинации, то попытайся понять, что в галлюцинациях в принципе нет ничего плохого, это посланники твоей души.

В отношении этих посланников полезно выработать следующую внутреннюю позицию: «Я слышу/ вижу вас/ тебя, это нормально, но сейчас мне нужно вернуться обратно к другим вещам».

Или, иначе выражаясь, можно отмечать присутствие голосов/ образов, но не погружаться в них. (Примечание: сайт Stimmenhören (Слушать голоса) придерживается мнения, что за исключением отдельных случаев, хотя и не всегда, это самая лучшая стратегия).

3. Депрессии:

Существуют разные виды депрессий и разные пусковые стимулы; в зависимости от пускового стимула могут помочь разные вещи:

а) у кого-то депрессия начинается от того, что они подавляли чувство ярости и разочарования, в этом случае помогает все, что дает выход этим, зачастую неосозанным, чувствам, например:

- вспомни последний раз, когда ты был в ярости, и придумай все возможные и невозможные ругательные слова, какие тебе приходят в голову;
- по возможности напиши письмо «любимому врагу»;
- поругайся с постелью, которая имеет наглость удерживать тебя в течение нескольких дней;
- нарисуй рисунок.

б) истощение: если у тебя был очень напряженный период в жизни, например, психоз, расставание с партнером, фаза поиска работы, продолжительная физическая болезнь и т. д., то депрессия в определенной степени является естественной реакцией на эту напряженную ситуацию, здесь подходят все средства, которые поддержат тело в процессе отдыха.

в) регулярные сезонные депрессии

март 2019