

Szanowna Pani
Izabela Leszczyna
Minister Zdrowia, ul. Miodowa 15
00-952 Warszawa

List pacjentów w sprawie utrzymania reformy:

Szanowna Pani Minister,

bardzo prosimy o stanięcie w naszej obronie, wsparcie rozwijania się Centrów Zdrowia Psychicznego w sposób prowadzący do zdrowienia tak, jak działają one w pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego. Od lat walczyliśmy o takie ustawienie wspierania, by pomagało zdrowieć, by pomoc dostawały osoby doświadczone kryzysem, ale też bliscy. By wsparcie mogło być dostępne, szybkie, różnorodne, elastyczne, żeby można było je dostosować do człowieka cierpiącego, a potem do etapu jego zdrowienia.

Prosimy o to, by stała się Pani naszym głosem, bo my nie zawsze możemy się bronić, ponieważ jako grupa najbardziej stygmatyzowana w społeczeństwie nie jesteśmy słuchani, marginalizuje się nas. Zasady działania Centrów były z nami konsultowane, zostały zbudowane z dobrych zagranicznych praktykach, głosie doświadczonych klinicystów, którym bliskie są idee prof. Antoniego Kępińskiego - nie ma pacjenta, jest człowiek; żyć, pracować i leczyć się w lokalnej społeczności.

Dla nas, osób, które doświadczyły kryzysu prośba o utrzymanie i rozwijanie naszej reformy, jest jak prośba o wodę i powietrze.

Wielu z nas w momencie kryzysu musi zmierzyć się z odtrąceniem przez przyjaciół, rodzinę, pracodawców. Bardzo prosimy, żeby Pani Minister przy nas została, wspierając nas w zdrowieniu.

Leczenie środowiskowe pozwala zachować rytm życia. Przy takim wsparciu można pracować, uczyć się, realizować swoje pasje, kochać i bawić się. Dzięki takiemu leczeniu jest ogromna szansa utrzymać nas w staraniach o wspólne dobro, bez skazywania na lądowanie na rentach, utrwalanie w chorowaniu. Praca, nauka i rodzina mają ogromną terapeutyczną moc.

Do tego jeżeli pracujemy, nie tworzymy ogromnych kosztów, jakim jest korzystanie z rent. Płacimy podatki, jesteśmy przydatni.

Centra Zdrowia Psychicznego pomagają błyskawicznie. Wystarczy tam przyjść, by w punkcie zgłoszeniowo-koordynacyjnym przyjął nas specjalista, który na podstawie rozmowy zaproponuje plan leczenia. W pilnych przypadkach pomoc musi ruszyć nie później niż w ciągu 72 godzin, a często rusza natychmiast. Mogą to być regularne wizyty u psychiatry, psychoterapia grupowa lub indywidualna, leczenie w trybie dziennym, kiedy pacjent przychodzi codziennie na kilka godzin zajęć terapeutycznych na oddział dzienny, by po nich wrócić do domu. Jest to wreszcie pomoc zespołu leczenia środowiskowego oparta na wizytach w domu pacjenta. Pracy z nim i jego bliskimi. W przypadkach nagłych, zagrożenia zdrowia i życia, jak myśli samobójcze, ciężka depresja czy ostry stan psychotyczny, Centrum zapewnia całodobową opiekę. Przy wielu Centrach powstają kluby pacjenta i grupy wsparcia dla naszych bliskich. Do Centrum Zdrowia Psychicznego po pomoc można przyjść samemu lub z kimś z rodziny, żeby czuć się raźniej.

Do Centrum Zdrowia Psychicznego można się zgłosić z diagnozą schizofrenii czy choroby afektywnej dwubiegunowej, ale też przeżywając żalobę czy pragnąc wrócić do równowagi po utracie pracy, doświadczając bezsenności, kłopotów ze skokami nastroju, lęków lub innych objawów załamania zdrowia psychicznego. Dzięki rozwijaniu się leczenia środowiskowego możemy unikać zaostrzenia się kryzysu do takiego stanu, że konieczna jest już tylko hospitalizacja i możemy wracać szybciej do zdrowia po pobycie w szpitalu. Lekarze nie muszą nas wypisywać w nieznaną, gdzie trzeba samemu szukać wsparcia, ale trafiamy w dobre ręce leczenia środowiskowego. Doświadczenie pacjentów objętych leczeniem środowiskowym wskazuje, że przestają wracać do szpitala. Na leczeniu środowiskowym opiera się psychiatria w wielu państwach w Europie, na przykład we Włoszech, Niemczech i w Finlandii, skąd nasi lekarze czerpią inspiracje do zmodyfikowania systemu leczenia w Polsce.

Nas, pacjentów psychiatrycznych, nie jest mało. Na depresję w Polsce choruje około miliona osób. Milion ma za sobą epizod psychotyczny. 400 tysięcy doświadcza objawów schizofrenii. Co czwarta osoba doświadczyła, doświadcza, bądź doświadczy kryzysu psychicznego. To może być nasz sąsiad, współpracownik, pasażer spotkany w tramwaju. Przytoczone dane to wyniki badań EZOP II robionych przed pandemią. Teraz w związku z efektami pandemii i wojną w Ukrainie załamań jest więcej.

Solidne i przemyślane wsparcie w kryzysach psychicznych jest w tej chwili bardzo potrzebne. Dlatego prosimy o decyzję w sprawie dalszej reformy tak, żeby do końca 2027 roku Centrum Zdrowia Psychicznego powstało w każdym powiecie i działało na zasadach przetestowanych w pilotażu.

Problemy, które mogą prowadzić do kryzysu psychicznego:

- chłód w domu rodzinnym
- stres mamy podczas ciąży
- uzależnienia i przemoc w rodzinie fizyczna i psychiczna
- lęk związany z wojną u sąsiadów
- problemy finansowe
- skłócenie związane z różnicami politycznymi
- powszechne koncentrowanie się na budowaniu relacji z telefonami, nie ludźmi
- zjawisko hejtu
- problemy ze zdrowiem somatycznym
- rozstanie, śmierć bliskiej osoby
- utrata pracy
- mała odporność psychiczna
- nierówności społeczne
- lęk przed utratą pracy
- dużo czasu spędzanego w pracy, co grozi wypaleniem i kryzysem więzi rodzinnych
- doświadczenie mobingu i marginalizowania w pracy, zbyt duże wymagania nieadekwatne do tego, jakie powinno się mieć obowiązki w pracy, używanie technik manipulacyjnych wobec pracowników
- brak edukacji w zakresie dbania o zdrowie psychiczne i czym kryzys jest
- używanie przez osoby publiczne i autorytety słów stygmatyzujących osoby z doświadczeniem kryzysu do pejoratywnego oceniania przeciwników lub pogardliwego wypowiedania się o kimś
- przedstawianie w mediach i serialach osób z doświadczeniem kryzysu w sposób straszący nimi

- lęk przed tym, że ktoś odkryje, że korzysta się z pomocy psychiatry albo było się w szpitalu psychiatrycznym/lęk przed odkryciem, że chodzi się na psychoterapię

Z wyrazami szacunku