



Program edukacyjny „Droga do siebie”

2011-11-10

Choroby psychiczne nadal ciężko zdiagnozować. W ponad 50% przypadków choroba afektywna - dwubiegunowa (ChAD) rozpoczyna się epizodem depresji. Jesień i zima to pory roku sprzyjające obniżonemu nastrojowi, w tym czasie warto zwrócić uwagę na swoje zdrowie psychiczne.

Szacuje się, że ok. 500 tys. osób w Polsce cierpi na chorobę afektywną dwubiegunową, która charakteryzuje się naprzemiennym występowaniem wahań nastroju – depresja przeplata się z maniacką euforią i odwrotnie. Chorzy często nie zdają sobie sprawy, że coś im dolega. Wahania nastrojów mogą występować rzadko, do kilku razy w roku, lub bardzo często, nawet kilka razy dziennie. U niektórych osób z zaburzeniami afektywnymi dwubiegunowymi nastroje zmieniają się wraz z porami roku. Niektóre osoby latem i wiosną mają hipomanię, natomiast jesienią i zimą stają się smutni i przygnębieni. Inni mogą mieć objawy odwrotne.

ChAD trudno zdiagnozować, biorąc pod uwagę fakt, że pierwszy epizod depresji może sygnalizować chorobę afektywną. Najczęściej chory jest wtedy leczony lekami przeciwdepresyjnymi, co jest nieskuteczne. W przypadku wcześniej zdiagnozowanej ChAD, nawet chory który jest odpowiednio leczony ciężko przeżywa okres jesienno-zimowy. Chociaż choroba dwubiegunowa jest uciążliwa długotrwałe leczenie może utrzymać w ryzach wahania nastrojów. W większości przypadków leczenie opiera się na przyjmowaniu leków i pomocy psychologicznej.

Z myślą o osobach mających problemy ze zdrowiem psychicznym powstał ogólnopolski program edukacyjny „Droga Do Siebie”, skierowany do pacjentów chorych na ChAD i schizofrenię. W ramach programu w całej Polsce organizowane są warsztaty edukacyjne dla pacjentów i ich bliskich. Natomiast dla terapeutów, którzy codziennie pomagają pacjentom stworzono warsztaty superwizyjne, pozwalające na wymianę wiedzy i doświadczenia wśród specjalistów.

Program „Droga Do Siebie” oparty jest na idei trójprzymierza terapeutycznego. Jednoczesna współpraca pacjenta, terapeuty i rodziny może przynieść wymierne efekty w postaci poprawionego stanu chorego. Takie wsparcie pacjenta jest ważne także w trudnym, jesienno - zimowym czasie. W tym okresie duże znaczenie mają również warsztaty wsparcia” – mówi Bogdan de Barbaro, Kierownik Zakładu Terapii Rodzin Katedry Psychiatrii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Patronat nad programem „Droga Do Siebie” sprawują Polskie Towarzystwo Psychiatryczne, Związek Stowarzyszeń Rodzin i Opiekunów Osób Chorych Psychiczenie „POL-FAMILIA” oraz Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej.

Więcej informacji na temat programu znajduje się na stronie www.drogadosiebie.pl. (JD).