

CUM AȘ VREA SĂ FIU TRATAT DE

Părinți, familie

- să-mi fie acceptată valoarea personală;
- să nu fiu desconsiderat; unii mă tratează mai rău ca doctorii
- să fiu lăudat atunci când am evoluții cât de mici; să fiu apreciat pentru acțiunile mele reușite;
- să acționeze la primele simptome cât de mici ale bolii;
- să țină legătura cu medicul curant;
- să mi se transmită afecțiune, dragoste, înțelegere, apreciere, răbdare, toleranță
- să mi se spună că nu sunt singurul bolnav;
- să nu cadă în extreme: milă față de bolnav sau neacceptarea bolii, sub-protecție sau supra-protecție;
- să aibă un comportament normal și sănătos față de rudele, vecinii, prietenii mei
- să îmi atragă atenția ca să nu abuzez de produse toxice: cafea, alcool;
- să îmi atragă atenția atunci când emisiunile TV nu sunt tocmai cele „sănătoase”, constructive;
- să mă învețe să-mi accept soarta și posibilitatea de a diminua efectele bolii;
- să vorbească cu noi despre boală;
- să nu ne identifice cu „criminalii” de la TV;
- să se pună în locul nostru, imaginar;
- să ne asculte și părerile noastre;
- să nu spună că suntem „în criză” de câte ori îi contrazicem;
- să nu facă diferențe între frați (nebuni și buni); să nu mai fim umiliți, dați la o parte, provocați sau comparați cu alți membri ai familiei de care aceasta se rușinează
- să nu fim manipulați
- să ne ajute în a ne reintegra social

Acțiuni

- să accepte la modul cât mai rațional că fiul (fiica), soțul (soția), ruda sa este bolnavă;
- să învețe/înțeleagă cât poate sau cât nu poate ruda lor bolnavă;
- să recunoască că o internare (în secția pentru persoane în criză) poate fi necesară;
- să fie atenți la anturaj;
- să citească, să se informeze despre boala mintală a celui bolnav;
- să fie consiliați: tratament pentru că toată familia e bolnavă când un membru al familiei e bolnav;
- să nu eticheteze: „handicapat”, „dezaxat”, „numai la închiși ești bun”;

*Oricine poate fi bolnav într-un anumit moment al vieții. Fără ajutorul rudelor, boala evoluează și poate afecta în primul rând persoanele cele mai apropiate.
Anonim, persoană cu probleme de sănătate mintală*

CUM AȘ VREA SĂ FIU TRATAT DE

Medicii psihiatri

- să fie mai indulgenți, mai răbdători;
- să își adapteze limbajul (uneori chiar și comportamentul) la nivelul pacientului;
- să ni se răspundă la ce întrebăm nu la altceva;
- să fie mai puțin indiferenți;
- să fie mai operativi;
- să-și instruiască asistentele în comunica cu pacienții din spitalele de psihiatrie;
- să aibă mai puțini pacienți, pentru a avea mai mult timp pentru fiecare în parte;
- să ți se dea o speranță, să nu te considere „cronic” din primă fază; mai degrabă să aibă o atitudine pozitivă; să se gândească „eu pe acesta îl fac bine”;
- să aibă răbdare, respect față de pacient;
- să acorde aceeași atenție și bună intenție pentru toți pacienții (FĂRĂ PILE!!!);
- să nu neglijeze consultația în momentul când mergem după medicamente; să stea de vorbă cu noi ca să vadă dacă ne simțim bine, dacă nu au apărut schimbări; să nu dea medicamente aparținătorilor fără prezența pacientului;

Medicul de familie

- să mă întrebe cum mă simt;
- să nu mă trimită la psihiatrie de fiecare dată când mă doare ceva (ficatul de exemplu);
- să ne ofere perioade de recuperare fizică;
- să nu delege asistentei responsabilitatea de a vorbi cu pacientul;
- să ne dea medicamente compensate;
- să nu considere că sunt sănătos și n-am nevoie de pensie dacă am o formă fizică bună;
- să nu te dea afară;
- să nu fim manipulați

Acțiuni

- personalul sanitar să fie educat în sănătate mintală;
- să fie schimbați medicii prea bătrâni cu unii tineri mai bine instruiți și cu mentalități moderne;
- o programare mai eficientă la comisia de expertiză pentru evitarea aglomerației și stresului în așteptarea orei de examinare;
- confidențialitatea informațiilor pe care medicii le obțin de la bolnavii psihici; acestea nu ar trebui să fie discutate cu ceilalți membri ai personalului decât dacă se impune pentru un act medical de calitate

Se știe deja foarte bine că intervențiile în viața oamenilor de multe ori vin mult mai târziu pentru a face o diferență majoră în starea de sănătate.
Young Minds for Children's Mental Health, UK

CUM AȘ VREA SĂ FIU TRATAT DE

Autorități locale, mass-media, alți actori sociali

- să înțeleagă că deși avem mâini și picioare există lucruri pe care nu le putem face aceasta nefiind un moft;
- să ni se acorde bilete în stațiuni pentru recreere;
- să se considere acordarea unor pensii mai mari pentru a nu mai depinde de rude sau ONG-uri;
- să ni se acorde schimbarea de grad de invaliditate când e cazul;
- să fim primiți în audiență când solicităm acest lucru chiar dacă toată lumea știe că suntem persoane cu probleme de sănătate mintală;
- să nu fim manipulați

Acțiuni

- să respecte legea sănătății mintale;
- să se respecte legea în acordarea spațiilor pentru locuit din fondul social;
- legislație transparentă de care să țină cont;
- selecționarea atentă a medicilor de expertiză;
- să se facă tabere de informare pentru jurnaliști;
- să lucreze computerizat pentru ca la Comisia de Expertiză să circule dosarele nu persoanele;
- să ni se faciliteze relația cu angajatorii;
- să ni se evalueze resursele fizice și psihice necesare angajării

„Este critică implicarea mai activă pe problematica sănătății mintale pentru reducerea poverii globale în creștere legată de tulburările mintale”
Jacques Baudoy, Health Nutrition and Population, USA

CUM AȘ VREA SĂ FIU TRATAT DE

Personalul ONG-urilor/ONG-uri

- să-i intereseze și ce facem în timpul liber;
- să coordoneze din umbră;
- să fie toleranți
- să folosească un limbaj adecvat față de beneficiarii serviciilor
- să găsească noi punți de comunicare mai directă cu noi
- să ni se spună adevărul în ceea ce privește boala, medicația, etc, indiferent de consecințe

Acțiuni

- fără zid – să dărâme zidul care se creează între beneficiari și profesioniști;
- să colaboreze cu autoritățile locale și centrale precum și cu mass media pentru a susține drepturile și obligațiile beneficiarilor de servicii
- să se instruiască
- să găsească modalități de creare a unor locuri de muncă protejate pentru persoanele cu astfel de probleme
- să găsească modalități de creare/obținere de locuințe protejate/sociale pentru persoanele cu probleme de sănătate mintală
- să insiste în a-i convinge pe unii aparținători să vină la întâlnirile ONG-urilor de tip „Școala părinților”

*“ Am gasit aici o lume plina de omenie care ma apreciaza asa cum sunt eu, unde si parerea mea este
ascultata.”*

Anonim, persoană cu probleme de sănătate mintală