

Model środowiskowej opieki psychiatrycznej w Powiecie Bydgoskim

Cele:

1. Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie jego zaburzeniom - wiedza i umiejętności przydatnych dla osiągnięcia dobrego samopoczucia psychicznego, przewycięzanie kryzysów życiowych w pracy, domu, wspólnocie.
2. W kierunku opieki psychiatrycznej według modelu środowiskowego - dostępność, równość i godność w leczeniu dla osób cierpiących. Wsparcie lokalnej wspólnoty i uczestnictwo w jej życiu.
3. Prowadzenie badań i monitorowanie efektów pracy - uporządkowanie wiedzy na temat zdrowia psychicznego i związanych z nim problemów.

Założenia:

1. rozwój alternatywnych rozwiązań i programów środowiskowych,
2. integrację z ośrodkami podstawowej opieki zdrowotnej,
3. integrację z systemem opieki społecznej i środowiskowej.

Gdy czujesz, że coś jest nie tak, nie bój się skorzystać z profesjonalnej pomocy. Poradnia zdrowia psychicznego pomoże Ci uzyskać pomoc zarówno psychologa jak i psychiatry. Poradnie tego typu działają w ramach NFZ i prywatnie.

Na wizytę u psychiatry nie jest wymagane skierowanie od lekarza rodzinnego.

W dobie szybko zmieniającego się świata, zwiększonej ilości bodźców, rosnących oczekiwań i nagromadzonych sytuacji stresujących coraz więcej dzieci, młodzieży oraz dorosłych kobiet i mężczyzn szuka pomocy u specjalistów od zdrowia psychicznego. Jest to pozytywnym sygnałem zwiększonej świadomości, że o zdrowie psychiczne można i trzeba dbać, tak samo jak o zdrowie fizyczne. Jeśli czujesz się źle, to nie jest istotne do kogo najpierw pójdziesz. Najważniejsze, żeby zrobić ten pierwszy krok i skonsultować swój stan ze specjalistą.

➤ Kiedy udać się do psychologa?- wymagane jest skierowanie od lekarza rodzinnego

- kiedy odczuwasz permanentne napięcie psychofizyczne, trwające dłużej niż miesiąc,
- kiedy potrzebujesz z kimś dłużej porozmawiać i przeanalizować psychologiczne podstawy swojego funkcjonowania,
- kiedy czujesz, że jesteś zagubiony,
- kiedy chcesz zrozumieć swoje potrzeby, emocje i zachowania, to, co się z tobą dzieje,
- kiedy chcesz znaleźć odpowiedź, dlaczego „przytrafiają ci” się określone sytuacje, wchodzisz w relacje z określonymi osobami,
- kiedy masz stany lękowe, depresyjne, a farmakoterapia tylko częściowo pomaga,
- kiedy wszystko niby jest w porządku w twoim życiu, ale nie czujesz się szczęśliwy i nie wiesz dlaczego,
- kiedy masz trudności w relacjach z ludźmi,
- kiedy czujesz, że nie wiesz kim jesteś,
- kiedy odczuwasz pustkę,
- kiedy często odczuwasz złość,
- kiedy postawiono diagnozę zaburzenia osobowości,
- kiedy masz myśli samobójcze i jesteś już pod opieką psychiatry,