



Dbajmy o swoje zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne społeczeństwa. Temat rzeka – trudny, tabu, mający wiele aspektów. W dobie galopującej cywilizacji naszego życia jak najbardziej aktualny, ale niejednokrotnie wstydlivy, bo ludzie boją się pomówień typu „czubek” lub innych mocniejszych określeń. Pamiętajmy, że najwięksi tego świata w opinii innych też mieli dziwne dla nich zachowania. Należy podkreślić, że stresy, depresje i załamania psychiczne mają zły wpływ na stan ogólny naszego zdrowia. O powyższych problemach społeczeństwa naszego powiatu rozmawiam z mgr Józefem Długoniem – dyrektorem Specjalistycznego ZOZ im. prof. A. Kępińskiego w Jarosławiu, któremu podlega Poradnia Zdrowia Psychicznego – Zespół Leczenia Środowiskowego w Lubaczowie.

- Proszę przedstawić zakres działania programu pilotażowego w ramach Centrum Zdrowia Psychicznego i w jakich powiatach działa?

- W 2018 roku SPZOZ w Jarosławiu przystąpił do programu pilotażowego w ramach Centrów Zdrowia Psychicznego. Najpierw pilotażem została objęta ludność z terenu powiatu ja-

cd. na str. 2

Nagrodzono regionalistów

Miejska Biblioteka Publiczna im. Władysława Broniewskiego w Lubaczowie od 1998 r. organizuje konkurs „Wiem wszystko o mojej miejscowości”. Okazuje się, że ta wiedza jest nieograniczona, gdyż co roku napływa duża ilość prac. W dniach 6 i 17 grudnia 2021 r. wręczono nagrody laureatom 24. edycji tego konkursu. - W tym roku wpłynęły 153 prace (14 historycznych, 70 placycznych, 69 kompletów zdjęć) od 148 uczniów, przygotowanych pod opieką 31 nauczycieli z 19 szkół z powiatu lubaczowskiego – poinformowała a podsumowania konkursu dyrektor miejskiej biblioteki Katarzyna Pelc-Antonik.

Oceny nadesłanych prac dokonały trzy grupy jurorów. Prace historyczne ocenili historycy:

cd. na str. 8



Uczestnicy konkursu historycznego z dyrektorem biblioteki Katarzyną Pelc-Antonik

Betlejemskie Światło Pokoju przekazane na Ukrainę

Harczerze z Podkarpackiej Chorągwi ZHP, z Hufca ZHP z Lubaczowa i Jarosławia, w towarzystwie władz samorządowych tych miast i duchownych, 4 stycznia br. na przejściu granicznym w Budomierzu, przekazali Betlejemskie Światło Pokoju skautom, duchowieństwu i władzom samorządowym rejonu jaworowskiego na Ukrainie.

Nim do tego doszło uczestnicy uroczystości podeszli do bramy granicy państwowej, by przy niej powitać gości z Ukrainy i wspólnie wejść na salę spotkania. Honory gospodarza pełnił starosta lubaczowski Zenon Swatek. – Jest nam bardzo miło przekazać w tym miejscu po raz piąty Betlejemskie Światło Pokoju i Dobrą Nowinę o Narodzeniu Jezusa Chrystusa, które na naszej stronie już się odbyło, a teraz jest przed wami. My dziś chcemy wam przekazać życzenia świąteczne i noworoczne. Życzę, by wasze wszystkie trudne sprawy rozwiązały się pokojowo – powiedział starosta lubaczowski.

cd. na str. 4



ks. Andrzej Stopyru i duchowni w czasie modlitwy

cd. ze str. 1

Dbajmy o swoje zdrowie psychiczne

rosławskiego, a od kwietnia 2020 roku również ludność z terenu powiatu lubaczowskiego.

W skład struktury Centrum wszedł oddział ogólnopsychiatryczny, oddział dzienny psychiatryczny, poradnia zdrowia psychicznego oraz zespół leczenia środowiskowego.

Najważniejszym zadaniem jest upowszechnianie środowiskowego modelu opieki psychiatrycznej” przez tworzenie centrów zdrowia psychicznego w nurcie deinstytucjonalizacji. Stopniowe przechodzenie z modelu, opierającego się na izolowaniu osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego, w dużych szpitalach psychiatrycznych, na model środowiskowy. Wskazane jest prowadzenie różnych form pomocy i interwencji psychoterapeutycznych i socjoterapeutycznych. Wykonywanie tych zadań pozostaje w kompetencji całego zespołu terapeutycznego, a zwłaszcza lekarza psychiatry, psychologa, pracownika socjalnego oraz pielęgniarki.

- Jaki jest adres placówki w Lubaczowie oraz kontakt?

-W Lubaczowie Poradnia Zdrowia Psychicznego oraz Zespół Leczenia Środowiskowego mieści się przy ul. Pułkownika Stanisława Dąbka 2.

Rejestracja czynna jest codziennie od poniedziałku do piątku w godz. od 8.00 do 16.00 pod nr telefonu: 665-788-180. Ponadto codziennie od godz. 8 do 18 czynny jest w dni robocze Punkt Zgłoszeniowo Koordynacyjny, gdzie osoby zainteresowane mogą zasięgnąć informacji o działalności Centrum jak i możliwości uzyskania pomocy. W Lubaczowie Poradnia Zdrowia Psychicznego dostępna jest również przy ul. Kopernika 1, pod numerem telefonu 534 978 673. Rejestracja dostępna jest w godzinach 7.30-15.30. Poradnia Zdrowia Psychicznego przy Ul. Kopernika jest komórką organizacyjną ZOZ R-36, który to jest naszym podwykonawcą w zakresie świadczeń psychiatrycznych ambulatoryjnych.

- Ilu pacjentów w powiatu lubaczowskiego korzysta z Waszych usług?

- Trzeba nadmienić, że 2020 i 2021 rok minął pod znakiem epidemii COVID-19. Dostęp do świadczeń zdrowotnych był znacząco ograniczony. Niemniej w 2020 roku z porad w Poradni Zdrowia Psychicznego skorzystało 223 pacjentów z terenu powiatu lubaczowskiego, w 2021 było ich 175. Prawie 50 % osób leczonych w ambulatorium stanowią pacjenci z zaburzeniami depresyjnymi i nastroju oraz zaburzeniami nerwicowymi. W dalszej kolejności są to pacjenci chorujący na zaburzenia organiczne i schizofrenię i stanowią oni 40 % ogółu wszystkich pacjentów. Pozostałe 10 % stanowią pacjenci z upośledzeniem umysłowym, z zaburzeniami schizotypowymi oraz chorobą alkoholową. W 2021 roku opieką środowiskową zostało objętych pięciu pacjentów z terenu powiatu lubaczowskiego. Do opieki środowiskowej kwalifikuje lekarz specjalista psychiatra. Pomoc obejmuje leczenie i wsparcie pacjentów z przewlekłymi zaburzeniami psychicznymi wymagających ciągłości świadczeń opieki zdrowotnej, aktywnego podtrzymywania kontaktu i wyprzedzającego rozwiązywania problemów. Pomoc oznacza aktywne i zorganizowane postępowanie zespołu terapeutycznego, w tym koordynatora opieki, mające na celu przywrócenie bądź poprawę stanu zdrowia psychicznego i funkcjonowania społecznego pacjenta oraz ułatwienie mu samodzielnego życia w środowisku.

Inaczej wygląda leczenie stacjonarne. Tutaj na pierwszym miejscu plasują się zaburzenia spowodowane nadużywaniem alkoholu oraz schizofrenia i stanowią one ponad 70 % hospitalizacji. Wśród pozostałych leczonych z terenu powiatu lubaczowskiego są to osoby z zaburzeniami depresyjnymi i nerwicami.

- W jakim stanie Pana zdaniem jest kondycja psychiczna społeczeństwa powiatu lubaczowskiego? Mam tu na myśli skalę optymizmu, stresu.

-Kondycja psychiczna społeczeństwa powiatu lubaczowskiego nie

różni się zasadniczo od Polaków w innych częściach kraju. W Polsce pogarsza się zdrowie psychiczne mieszkańców tego regionu, zwłaszcza w ostatnich dwóch latach. U wielu osób obniża się zdolność psychologiczna do radzenia sobie z problemami, ze stresem. Znacznie częściej ludzie odczuwają strach, niepokój, smutek, poczucie samotności, bezradności, niestabilności własnej sytuacji, a nawet rezygnacji. Sytuacja związana z COVID pogłębia te negatywne emocje. Ludzie doświadczają wielu strat- utraty zdrowia, utraty bliskich osób, utratę pracy. Izolacja wywołana pandemią ogranicza kontakty, utrudnia zaspokajanie ważnych potrzeb psychicznych -potrzeby bliskości, rozmów, bezpośrednich spotkań. Pogarsza się sytuacja finansowa. Trzeba zaznaczyć, że pandemia COVID nie jest jedynym i głównym powodem pogorszenia zdrowia psychicznego mieszkańców naszego regionu. Niemały wpływ na zwiększenie liczby zaburzeń psychicznych mają zmiany społeczno – kulturowe, starzenie się społeczeństwa, zmiana hierarchii wartości, tempo życia.

- Z jakimi problemami zgłaszają się pacjenci do poradni?

- Spektrum problemów, z którymi zgłaszają się ludzie do Poradni Zdrowia Psychicznego jest bardzo szerokie. Są to zaburzenia lękowe, zwane dawniej nerwicą, kryzysy psychiczne wywołane trudnymi traumatycznymi zdarzeniami w życiu (choroba, śmierć, przemoc,..), zaburzenia depresyjne, otępienia czyli zaburzenia pamięci, oraz psychozy, do których należy m.in. schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, zaburzenia urojeniowe. Na przestrzeni ostatnich dwóch lat w Poradni Zdrowia Psychicznego dominują pacjenci z objawami depresyjnymi. Skarżą się na utrzymujący smutek, przygnębienie, niezdolność do przeżywania pozytywnych emocji, które nazywa się andhedonią, niechęć do aktywności, utratę zainteresowań, pesymistyczne myśli, wewnętrzny niepokój, nasilony lęk. Wśród objawów depresyjnych występuje bardzo często problem ze snem. Niektóre osoby przyznają się do myśli samobójczych.

Osoby w wieku starszym często zgłaszają szereg dolegliwości somatycznych- bóle głowy, pleców, dolegliwości ze strony układu pokarmowego, które nie znajdują odzwierciedlenia w badaniach laboratoryjnych i pracowniach. Są one przejawem lęku. Obserwujemy, że wielu stałych pacjentów, którzy byli w stabilnej poprawie, zaczęło zgłaszać pogorszenie samopoczucia w okresie trwającej pandemii. Coraz częściej jednak jesteśmy pytani przez rodziny o psychiatryczne placówki dla tych osób.

- W zakresie zdrowia psychicznego istnieje pewna bariera społeczna. Po prostu niejednokrotnie osoba cierpi na depresję oraz schizofrenię, ale nie uświadamia sobie, że jest chora i trzeba u psychologa lub psychiatry szukać pomocy. Jak ją do tego zachęcić?

- Wbrew temu co się powszechnie sądzi, większość osób z zaburzeniami psychicznymi leczy się systematycznie.. Jednak nie brakuje sytuacji kiedy osoba z zaburzeniami czy chorobą psychiczną odwleka decyzję o podjęciu leczenia lub sprzeciwia się leczeniu.

Jeśli życzliwe namowy rodziny nie dają efektów a chory swoim zachowaniem zagraża własnemu bezpieczeństwu i życiu, i/lub życiu otoczenia taka sytuacja wymaga bardziej zdecydowanych kroków ze strony rodziny. Rodzina może a nawet powinna zawiadomić pogotowie ratunkowe bądź policję i oczekiwać od tych służb natychmiastowego przewiezienia chorego do szpitala psychiatrycznego.

Trzeba z mocą podkreślić, że sam fakt choroby psychicznej nie pozbawia osoby chorej prawa do stanowienia o sobie, swoich sprawach życiowych, w tym także wyrażenia zgody na leczenie. I choć prawo dopuszcza leczenie chorego bez jego zgody, decyzją innych osób, to wydarzenie jest dla niego psychologicznym i osobistym dramatem. Dlatego takie rozwiązanie powinno być ostatecznością.

Rozmawiał Ryszard Kaczka