

Преодоление кризиса  
психического здоровья



# Практическое руководство для членов семей, затронутых проблемами психического здоровья



Пособие призвано помочь вам  
сориентироваться в трудное  
время в вашей жизни, помогая  
понять, чего ожидать.

Психические заболевания — это расстройства, которые влияют на мышление, настроение и/или поведение человека, способность социального взаимодействия и функционирования в повседневной жизни. Психические заболевания не возникают из-за характера человека, уровня его интеллекта или социального положения. Никто не застрахован и никто не виноват в этом — ни сам человек ни его семья.

В настоящее время не существует особых медицинских анализов (анализа крови или образцов тканей), которые могли бы окончательно диагностировать психические заболевания. Диагнозы ставятся на основании клинических наблюдений за поведением человека и информации от близких людей. Симптомы могут варьироваться и каждый человек реагирует на них по-разному, что затрудняет постановку точного диагноза.

Наиболее распространенные диагнозы психических заболеваний включают депрессивное расстройство, биполярное расстройство, шизофрению и тревожные расстройства, но существует и множество других. Независимо от диагноза, симптомы могут быть схожи и могут накладываться друг на друга, особенно в кризисные моменты.

Кризисы психического здоровья очень разрушительны. Для тех же, кто знает, что страдает психическим заболеванием, кризис означает внезапное ухудшение существующего состояния.

Триггеры, вызывающие кризис психического здоровья, у каждого человека разные. Утрата, травмирующие события или смена метода лечения психического заболевания — все это может привести к ухудшению состояния. Люди с уже существующими заболеваниями или недавно пережившие экономические потери, как правило, более подвержены кризисам.

Термины «кризис психического здоровья» и «экстренное состояние психического здоровья» часто используются как взаимозаменяемые, хотя их значения различаются. Под экстренным состоянием психического здоровья обычно подразумевается ситуация, угрожающая жизни (состояние острого психоза). Кризис, хотя и вызывает тревогу, не всегда означает, что человек находится в непосредственной опасности причинения вреда себе или окружающим.

Хотя психологический кризис не представляет непосредственной угрозы для жизни, он может привести к чрезвычайной ситуации, если его не лечить. Поэтому важно преодолевать кризисы до того, как они станут опасными.

Выявление признаков заболевания — это первый шаг к принятию мер по оказанию неотложной помощи в случае экстренного состояния психического здоровья.

Ниже приведены примеры симптомов, которые вы могли замечать у себя или своего близкого человека.

! Важно понимать, что наличие одного или нескольких из этих симптомов не является доказательством наличия психического заболевания. Они могут быть типичной реакцией на стресс, или они могут быть результатом другого основного заболевания.

На самом деле, одной из важнейших частей первоначального психиатрического обследования является физический осмотр, чтобы исключить основные физические заболевания. Это особенно актуально, когда симптомы развиваются быстро.

<p><b>Социальная отстраненность</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Отсутствие какой либо активности в течении длительного времени ( человек сидит и ничего не делает)</li> <li>■ Отказ от общения с близким кругом, утрата друзей, необычная эгоцентричность и поглощенность собой</li> <li>■ Отказ от ранее любимых занятий</li> <li>■ Снижение успеваемости в учебе, работе или спорте</li> </ul>	<p><b>Эмоциональные красные флажки</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Глубокая печаль, не связанная с недавними событиями или обстоятельствами</li> <li>■ Депрессия, длящаяся более двух недель</li> <li>■ Потеря интереса к занятиям, которые когда-то нравились</li> <li>■ Выражение безнадежности</li> <li>■ Чрезмерная усталость или неспособность заснуть</li> <li>■ Пессимизм; восприятие мира как серого или безжизненного.</li> <li>■ Мысли или разговоры о самоубийстве</li> </ul>
<p><b>Нестандартное выражение чувств</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Враждебность со стороны того, кто обычно приятен и дружелюбен</li> <li>■ Равнодушие к ситуациям, даже очень важным для человека</li> <li>■ Неспособность выразить радость</li> <li>■ Смех в неподходящее время или без видимой причины</li> </ul>	<p><b>Нарушения мышления</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Неспособность сосредоточиться</li> <li>■ Неспособность справиться с мелкими проблемами</li> <li>■ Иррациональные высказывания</li> <li>■ Использование необычных слов или языковых конструкций</li> <li>■ Чрезмерные страхи или подозрительность, паранойя</li> </ul>
<p><b>Изменения в поведении</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Гиперактивность, бездеятельность или чередование между ними</li> <li>■ Отсутствие личной гигиены</li> <li>■ Заметная и быстрая потеря или набор веса</li> <li>■ Участие в автомобильных авариях</li> <li>■ Злоупотребление наркотиками и алкоголем</li> <li>■ Частая забывчивость и потеря личных вещей и имущества</li> <li>■ Переезд из дома на улицу</li> <li>■ Отсутствие сна несколько ночей подряд</li> <li>■ Странное поведение, например, прыжки, пристальные взгляды, странные позы, гримасы</li> <li>■ Необычная чувствительность к шумам, свету, одежде</li> </ul>	

## ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ ПРИЗНАКИ КРИЗИСА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Распространенные действия, которые могут быть признаком того, что развивается кризис психического здоровья:

- ◆ Неспособность выполнять повседневные задачи, такие как купание, чистка зубов, расчесывание волос, смена одежды
- ◆ Быстрые перепады настроения, повышенный уровень энергии, уровень энергии, неспособность оставаться на месте, шатание; внезапная депрессия, замкнутость; внезапная радость или спокойный после периода депрессии
- ◆ Повышенная возбудимость, словесные угрозы, агрессивное неконтролируемое поведение, уничтожение имущества
- ◆ Жестокое поведение по отношению к себе и другим, включая употребление психоактивных веществ или самоповреждение (порезы)
- ◆ Отстраненность от школы, работы, семьи, друзей
- ◆ Потеря связи с реальностью (психоз) – человек не может узнавать семью или друзей, присутствует мысленная путаница, странные идеи, считает себя тем, кем не является, не понимает, что говорят люди, слышит голоса, видит то, чего нет.
- ◆ Паранойя

***Важно знать, как долго происходят изменения в личности или повседневном функционировании и какие трудности они вызывают. Такая подробная информация может быть важна для медицинского работника!***

## **КРИЗИС ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И РИСК САМОУБИЙСТВА**

— Любые разговоры о самоубийстве всегда следует воспринимать всерьез.

— Большинство людей, пытающихся покончить с собой, предупреждают об этом, но это не всегда так.

— Если человек уже совершал попытку самоубийства, риск еще больше.

### **Общие признаки суицидального поведения:**

- ◆ человек внезапно начинает раздавать личные вещи
- ◆ разговаривает так, будто прощается или уходит навсегда
- ◆ предпринимает шаги, чтобы завершить все жизненные дела, например упорядочивание личных бумаг или выплата долгов
- ◆ начинает составлять или изменяет завещание
- ◆ запасается таблетками или приобретает оружие
- ◆ высказывает озабоченность смертью
- ◆ у человека появляется внезапная жизнерадостность или спокойствие после периода уныния
- ◆ происходят драматические изменения личности, настроения и/или поведения
- ◆ наблюдаются участившиеся случаи употребления наркотиков или алкоголя
- ◆ человек часто произносит такие фразы, как "Все больше не имеет значения", "Без меня всем/тебе будет лучше" или "Жизнь не имеет значения".
- ◆ отказ от друзей, семьи и обычной жизнедеятельности
- ◆ длительно наблюдается чувство полной безнадежности и беспомощности
- ◆ история попыток самоубийства или других видов самоповреждающего поведения
- ◆ история самоубийств или попыток самоубийства в семье/у друзей

Риск самоубийства — серьезная проблема для людей с психическими расстройствами и тех, кто их любит.

**Призыв обратиться за помощью — первый шаг к безопасности.**

Люди, совершающие попытку самоубийства, обычно испытывают непреодолимую эмоциональную боль, разочарование, одиночество, безнадежность, бессилие, никчемность, стыд, вину, ярость и/или ненависть к себе.

Социальная изоляция, столь распространенная в жизни людей с психическими заболеваниями, может укрепить веру в то, что никому нет дела до того, живут они или умирают.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО КТО-ТО ДУМАЕТ О САМОУБИЙСТВЕ

Если вы заметили любой из вышеперечисленных тревожных признаков или если у вас есть опасения, что кто-то думает о самоубийстве, не бойтесь поговорить с ним об этом.

Начните разговор, рассказав о конкретных признаках, которые вы заметили, например:

*"В последнее время я заметил, что ты [не спишь, больше не интересуешься футболом, который ты который ты любил, публикуешь много грустных текстов песен в интернете и т.д.] ..."*

### НАЧНИТЕ РАЗГОВОР

Затем скажите что-нибудь вроде:

- ✓ "Ты думаешь о самоубийстве?"
- ✓ "У тебя есть план? Ты думал о том, как ты это сделаешь?"
- ✓ "Когда ты в последний раз думал о самоубийстве?"

— Уберите подальше потенциальные средства, такие как оружие и медикаменты для снижения риска

— Если человек находится на диспансерном наблюдении, позвоните терапевту, психиатру/врачу или другому медицинскому работнику, который работал с этим человеком.

— Или обратитесь в службу экстренной психологической поддержки.

Если ответ на вопросы будет "да" или ваши наблюдения показывают, что человек может быть подвержен риску самоубийства, **необходимо немедленно обратиться за помощью!**

## **Номера телефонов экстренной психологической помощи «Телефон доверия»**

Название города	Код	Номер телефона	Время работы
<b>Брестская область</b>			
г. Брест	80162	51-10-13	круглосуточно
г. Брест (короткий номер)		170	круглосуточно
<b>Витебская область</b>			
г. Витебск	80212	61-60-60	круглосуточно
<b>Гомельская область</b>			
г. Гомель	80232	31-51-61	круглосуточно
<b>Гродненская область</b>			
г. Гродно	80152	170	круглосуточно
	80152	39-83-31	круглосуточно
	80152	39-83-28	круглосуточно
<b>г. Минск</b>			
для взрослых	8017	352-44-44	круглосуточно
	8017	304-43-70	круглосуточно
для детей	8017	263-03-03	круглосуточно
	8-801-100-1611		круглосуточно
<b>Минская область</b>			
	8017	270-24-01	круглосуточно
	8029	899-04-01	круглосуточно
<b>Могилевская область</b>			
г. Могилев	80222	71-11-61	круглосуточно

Информация предоставлена ГУ «Республиканский научно-практический центр  
психического здоровья» [mentalhealth.by](http://mentalhealth.by)

**Служба экстренной психологической помощи**

«Телефон доверия» работает в УЗ «Минский областной клинический центр «Психиатрия  
наркология» ([moks.by](http://moks.by)) круглосуточно анонимно, бесплатно, ежедневно

+375 (29) 101-73-73 (A1),  
+375 (29) 899-04-01 (MTC) Viber, Telegram, WhatsApp  
+375 (17) 311-00-99

Слушайте, выражайте заботу, успокаивайте.

Сосредоточьтесь на том, чтобы быть понимающим, заботливым и неосуждающим, сказав что-то вроде:

— "Ты не одинок. Я рядом".

— "Возможно, я не могу понять, что именно ты чувствуешь, но я забочусь о тебе и хочу помочь".

— "Я беспокоюсь о тебе и хочу, чтобы ты знал, что есть помощь, которая поможет тебе справиться с этим".

— "Ты важен для меня; мы пройдем через это вместе".

**Пожалуйста, помните, что угроза или попытка самоубийства — это экстренная медицинская ситуация, требующая профессиональной помощи как можно скорее.**

### **ЧЕГО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ**

- Не обещайте хранить тайну. Вместо этого скажите: "Ты мне слишком дорог, чтобы хранить такие секреты. Тебе нужна помощь, и я здесь, чтобы помочь тебе ее получить".

- Не спорьте о ценности жизни и не утверждайте, что самоубийство — это хорошо или плохо.

- Не спрашивайте так, чтобы показать, что вы хотите получить ответ "нет".

— "Вы ведь не думаете о самоубийстве?"

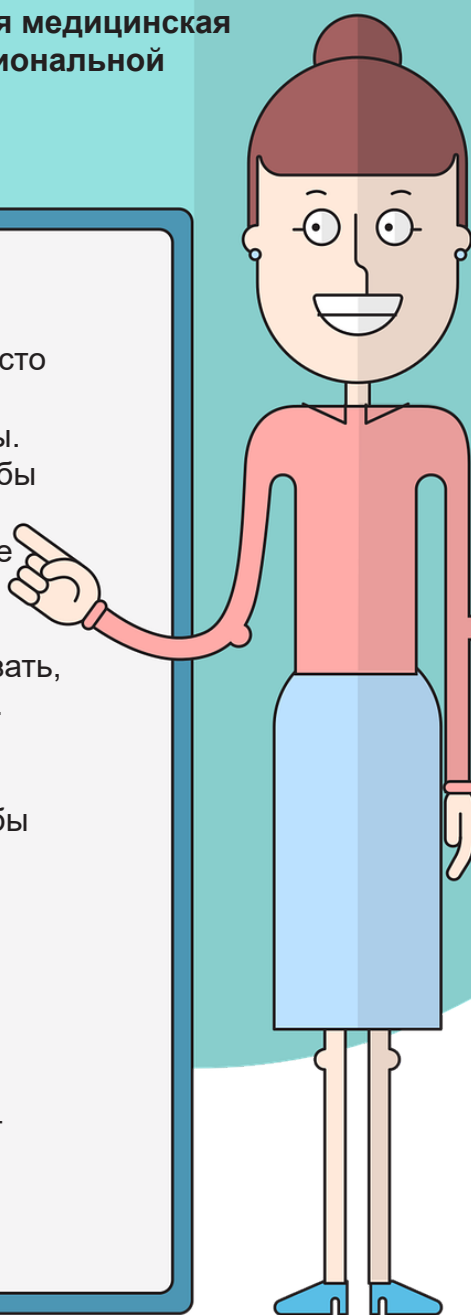
— "Ты ведь не вызывал рвоту, чтобы похудеть?"

- Не пытайтесь справиться с ситуацией в одиночку

### **ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ**

- "Мы все проходим через такие трудные времена. У тебя все будет хорошо".

- "Это все в твоей голове. Просто отвлекись от этого".



# ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ КРИЗИСА

Когда случается кризис психического здоровья, друзья и семья часто оказываются застигнутыми врасплох, неподготовленными и не знают, что делать. Поведение человека переживающего кризис, может быть непредсказуемым и резко меняться без предупреждения.

Если вы обеспокоены тем, что вы или ваш близкий человек находитесь в кризисной ситуации или близки к ней, обратитесь за помощью!

Чтобы определить, с чего начать или кому звонить, оцените серьезность ситуации.

- Есть ли у человека опасность причинить вред себе, другим людям или имуществу?
- Нужна ли вам экстренная помощь?
- Есть ли у вас время начать с телефонного звонка, чтобы получить рекомендации и поддержку специалиста по психическому здоровью?

Человек, переживающий кризис психического здоровья не всегда может ясно выразить свои мысли, чувства, потребности или эмоции. Им также может быть трудно понять, что говорят другие.

Важно сопереживать и сочувствовать чувствам человека, сохранять спокойствие и попытаться ослабить кризисное состояние. Если приведенные ниже рекомендации не помогают, обратитесь за внешней помощью и ресурсами.

# Приемы, которые могут помочь в снижении остроты кризиса:

- Сохраняйте спокойный голос
- Избегайте чрезмерной реакции
- Выслушайте человека
- Выразите поддержку и заботу
- Избегайте постоянного зрительного контакта
- Спросите, чем вы можете помочь
- Поддерживайте низкий уровень возбуждения
- Двигайтесь медленно
- Предлагайте варианты, а не пытайтесь взять контроль на себя
- Избегайте прикосновений к человеку, если вы не попросили разрешения
- Будьте терпеливы
- Мягко объявляйте о действиях, прежде чем их инициировать
- Дайте человеку пространство, не заставляйте его чувствовать себя в ловушке
- Не делайте осуждающих замечаний
- Не спорьте и не пытайтесь переубедить человека.

Если ситуация угрожает жизни или если нанесен серьезный материальный ущерб, звоните в экстренную психиатрическую службу (или скорую помощь) и просите о немедленной помощи

Работники медицинской службы могут у вас спросить:

- ▶ Ваше имя
- ▶ Имя, возраст, характеристики человека, которому нужна помощь
- ▶ Текущее местоположение человека
- ▶ Имеет ли человек доступ к оружию или иным средствам, которые несут в себе риск для жизни;
- ▶ Историю психического заболевания (диагноз(ы), если они есть)
- ▶ Лекарства, текущие/применяемые ранее
- ▶ Попытки самоубийства, текущие угрозы
- ▶ Насилие в прошлом, угрозы в настоящее время
- ▶ Употребление наркотиков
- ▶ Провоцирующие факторы (например, текущие стрессовые факторы)
- ▶ Что помогало в кризисном состоянии в прошлом
- ▶ Наличие делирия

Не забывайте:

- ▶ Сохраняйте спокойствие
- ▶ Объясните, что у вашего близкого человека психический кризис психического здоровья и он не является преступником
- ▶ Попросите вызвать врача группы кризисного вмешательства

Предоставляя информацию о человеке, находящемся в состоянии кризиса, будьте предельно конкретны в отношении поведения, которое вы наблюдаете. Опишите, что происходило что происходит в последнее время и прямо сейчас, а не то, что было год назад. Будьте кратки и точны.

Например, вместо того чтобы сказать: "Мой брат ведет себя странно", вы можете сказать: "Мой брат не спал три дня, ничего

не ел более пяти дней и считает, что кто-то разговаривает с ним через телевизор".

Сообщайте о любом активном психотическом поведении, значительных изменениях в поведении (например, не выходит из дома, не принимает душ), угрозах в адрес других людей и усилении маниакального поведения или возбуждения, (например, шатание, раздражительность, агрессия).

В случае возникновения ситуации с угрозой жизни для самого человека в кризисе или окружающих, в дело могут вступить две организации – организация психиатрической помощи и правоохранительные органы. Вы должны быть готовы к тому, что и к тому, и к другому.

Если придут сотрудники правоохранительных органов, предоставьте им как можно больше актуальной и краткой информации о человеке, какую только сможете:

- Диагноз
- Принимаемые лекарства
- История госпитализации
- Предыдущие случаи насилия, попытки самоубийства или уголовные обвинения

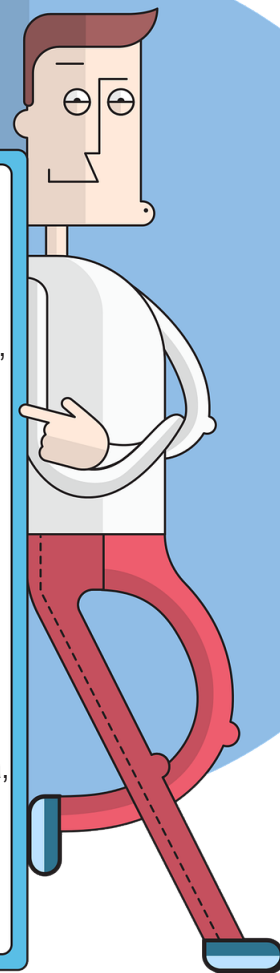
Если у человека нет истории насильственных действий, обязательно укажите на это. Изложите факты подробно и объективно.

#### СОВЕТЫ ПО ТОМУ КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ПОКА НЕ ПРИЕХАЛА СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПОМОЩИ

Если в любой момент вы почувствуете себя не в безопасности, немедленно покиньте это место.

Если вы чувствуете себя в безопасности, оставайтесь с любимым человеком до прибытия помощи:

- Объявляйте обо всех своих действиях заранее
- Используйте короткие предложения
- По возможности соблюдайте тишину
- Позволяйте близкому человеку свободно менять темп/двигаться
- Предлагайте варианты (например, "хочешь ли ты выключить свет?")
- Уменьшите стимуляцию от телевизора, яркого света, громких звуков и т.д.
- Не спорьте с человеком



# ПОДГОТОВКА К КРИЗИСУ

Никто не хочет беспокоиться о возможности возникновения кризиса. Но иногда кризиса не избежать.

Редко бывает, что человек внезапно теряет контроль над мыслями, чувствами и поведением. Перед кризисом часто происходят общие изменения в поведении. Например, бессонница, повышенная озабоченность определенными действиями, повышенная подозрительность, непредсказуемые вспышки, повышенная враждебность, словесные угрозы, гневные взгляды или гримасы.

Не игнорируйте эти изменения, поговорите с близким человеком и побудите его посетить врача или психотерапевта. Чем сильнее проявляются симптомы, тем сложнее убедить вашего близкого в необходимости лечения.

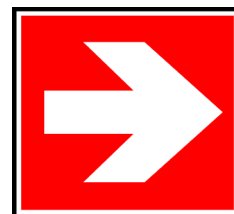
Если вы чувствуете, что что-то не так, поговорите с любимым человеком и выскажите ему свое беспокойство. Если необходимо,

примите меры, чтобы получить услуги для него и поддержки для себя.

Когда начинается кризис психического здоровья, ваш родственник, скорее всего, не осознает последствий своего поведения. Слуховые галлюцинации, или голоса, могут давать опасные для жизни предложения или команды. Человек считает, что слышит, видит или чувствует то, чего нет. Не стоит недооценивать реальность и яркость галлюцинаций.

Примите тот факт, что ваш близкий человек находится в измененном состоянии реальности, и не спорьте с ним по поводу его переживаний. В экстремальных ситуациях человек может действовать в соответствии с этими сенсорными искажениями.

Если вы остались одни и чувствуете себя в безопасности, позвоните надежному другу, соседу или члену семьи, чтобы он побыл с вами до прибытия профессиональной помощи. Тем временем вам могут помочь следующие советы:



Иногда ваш близкий человек может стать жестоким, особенно если он или она употребляли алкоголь или наркотики. Употребление психоактивных веществ повышает риск насилия для любого человека, а не только для тех, кто страдает психическим заболеванием. Признаками того, что человек может стать жестоким, являются сжатые

кулаки, заметные кровеносные сосуды на шее или лбу, работа челюстей, жесткое и отрешенное выражение лица, сердитый взгляд или разговор. Признайте свое беспокойство, расскажите близкому человеку о том, что вы чувствуете из-за его поведения. Иногда такая обратная связь может разрядить обстановку.

Узнайте все, что можете, о болезни, которой страдает ваш родственник, член вашей семьи.

- ▶ Помните, что другие члены семьи (братья и сестры, бабушки и дедушки, тети и дяди...) также затронуты болезнью, поэтому поддерживайте связь разговаривая друг с другом.
- ▶ Избегайте чувства вины и возложения вины на других. Это не помогает и не приносит пользы. В болезни никто не виноват.
- ▶ Узнайте о льготах и системах поддержки когда дела идут хорошо. Не ждите, пока не наступит кризис. Системы поддержки должны охватывать как физическое, так и психическое здоровье.
- ▶ Научитесь распознавать ранние признаки рецидива, например изменения в режиме сна, растущая социальная замкнутость, невнимательное отношение к гигиене, а также признаки раздражительности.
- ▶ Разговаривайте с членами вашей семьи, особенно когда у них все хорошо. Обычно они могут определить такие признаки (и другие, более личные). Пусть они расскажут вам, что помогает уменьшить симптомы и снять стресс. Посещение психиатра, психотерапевта, группы поддержки или друга может помочь предотвратить полномасштабный рецидив.
- ▶ Возможно, человеку также потребуется корректировка лекарства.
- ▶ Не угрожайте, это может быть истолковано как игра за власть и усилить страх или спровоцировать нападение.

- ▶ Не кричите и не повышайте голос. Если кажется, что ваш близкий не слышит или не слушает вас, это не потому, что у него проблемы со слухом. Скорее всего, другие голоса или сенсорные сигналы мешают ему или преобладают.
- ▶ Не критикуйте и не высмеивайте человека. Это не улучшит ситуацию, а может сделать ее хуже.
- ▶ Не спорьте с другими членами семьи, особенно в присутствии вашего любимого человека. Это не время спорить о лучших стратегиях, распределять вину или доказывать свою точку зрения. Вы можете обсудить ситуацию, когда все успокоится.
- ▶ Не запугивайте человека. Он или она может просто выполнить все ваши угрозы. Последствия могут быть трагическими.
- ▶ Не стойте над человеком. Если человек сидит, сядьте сами (или отойдите подальше от него или от нее). Если человек стоит, держите дистанцию.
- ▶ Избегайте прямого, непрерывного зрительного контакта или прикосновений к человеку. Такой контакт может показаться угрожающим.
- ▶ Делайте то, что хочет ваш близкий человек, если это разумно и безопасно. Выполнение разумных просьб помогает им вновь обрести чувство контроля.
- ▶ Не блокируйте дверной проем или любой другой выход. Вы же не хотите, чтобы у вашего близкого человека возникло ощущение что он оказался в ловушке.

# КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Кризисный план — это письменный план, разработанный человеком с психическим заболеванием и его группой поддержки, как правило, семьей и близкими друзьями.

Помните, что лучшее время для разработки кризисного плана, когда дела идут хорошо, и вы можете создать его вместе.

Кризисный план разрабатывается для устранения нежелательных симптомов и поведения и помогает подготовиться к кризису. Каждый план индивидуален, но некоторые общие элементы включают в себя:

- ◆ Общая информация о человеке
- ◆ Информация о семье
- ◆ Поведение, присутствующее до наступления кризиса, стратегии и методы лечения, которые работали в прошлом
- ◆ список действий или людей, которые могут усугубить ситуацию,
- ◆ список того, что помогает успокоить человека или уменьшить риск развития кризиса
  - ◆ список того, что помогает успокоить человека или уменьшить симптомы
- ◆ Текущие лекарства и их дозировки
- ◆ Текущие диагнозы
- ◆ История попыток самоубийства, употребления наркотиков или психозов
- ◆ Выбор лечения/предпочтения
- ◆ Местные кризисные линии
- ◆ Адреса и контактная информация близлежащих кризисных центров или отделений неотложной помощи
- ◆ Информация о мобильном кризисном центре, если таковой имеется в вашем районе
- ◆ Контактная информация медицинских работников (телефон и электронная почта)
- ◆ Поддержка - взрослые, с которыми у человека сложились доверительные отношения, например соседи, друзья, члены семьи, любимый учитель или консультант в школе, люди из религиозных общин или знакомые на работе
- ◆ Планы безопасности

# Пример кризисного плана

Ниже приведен шаблон Кризисного плана для родителей, чьи дети имеют психическое заболевание, который поможет вам и вашей семье определить, подготовиться и предотвратить поведенческие кризисы с вашим сыном или дочерью. (Пример применим для любого члена семьи)

Рекомендуемые компоненты шаблона включают:

**Форма быстрой передачи информации:** Эта страница предназначена для использования в качестве формы быстрой передачи информации всем, кто может взаимодействовать с вашим близким человеком в кризисной ситуации. В качестве примера можно привести сотрудников службы спасения, учителей, нянь и персонал больницы/клиники. Если есть возможность, рекомендуется дать эти формы этим людям заранее, чтобы они могли прочитать их и узнать о вашем близком человеке до начала кризиса.

**Планирование:** Этот раздел следует заполнить в спокойное время. Советуем вам прислушаться к мнению других членов семьи и, по возможности, специалиста, который хорошо знает вашего сына или дочь. Этот раздел должен помочь вам определить триггеры, методы деэскалации и кризисные события, характерные для вашего сына или дочери и их семьи. Эти ответы можно использовать для заполнения раздела "Пошаговый кризисный план".

**Пошаговый кризисный план:** Это ваш реальный кризисный план. Он разделен на три стадии кризиса: предотвращение, эскалация и полный кризис. Вы опишите, как каждая стадия может выглядеть для вашего сына или дочери, а затем перечислите, что каждый член семьи должен делать на каждой стадии. Эти две страницы должны находиться на видном для всех членов семьи месте, и к ним можно будет легко обратиться во время кризиса.

**Рефлексия:** Последний раздел - это место для размышлений после кризиса. Эта информация может быть использована для корректировки кризисного плана, если это необходимо

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Форма для быстрой передачи информации	
Имя сына или дочери:	Дата рождения:
Адрес:	Номер телефона:
Психиатрический /Поведенческий диагноз: _____	Текущие лекарства и дозировка: _____  Во время кризиса эти лекарства помогают моему сыну или дочери: _____
Другие проблемы со здоровьем:	Аллергия:

### **Взаимодействие с моим сыном или дочерью:**

Из-за диагноза [вставьте имя сына или дочери] он/она будет вести себя и реагировать иначе, чем другие. Пожалуйста, воспользуйтесь этими советами при общении с моим сыном или дочерью:

\_\_\_\_\_

Мой сын или дочь вербальные/невербальные. Пожалуйста, общайтесь с моим сыном или дочерью с помощью:

\_\_\_\_\_

Пожалуйста, избегайте делать/говорить это:

\_\_\_\_\_

Вещи, которые помогают успокоить моего сына или дочь:

\_\_\_\_\_

Вещи, которые расстроят моего сына или дочь:

\_\_\_\_\_

Типичное поведение моего сына или дочери в кризисной ситуации:

\_\_\_\_\_

Другие вещи, которые нужно знать или ожидать от моего сына или дочери, когда они находятся в кризисной ситуации:

\_\_\_\_\_

## ПЛАНИРОВАНИЕ

Опишите, как выглядит и как ощущается кризис для вас


Чем поведение вашего сына или дочери отличается от поведения в другие периоды его или ее жизни? Как вы реагируете? Помогает ли это?

Поведение во время Кризиса:	Триггеры поведения (если известно):	Что я сделал:	Было ли это полезно?

Какую поддержку от общества или какие ресурсы вы использовали в предыдущих кризисных ситуациях, и что вам помогло?

Поддержка:	Что было полезно:

Каким взрослым вы доверяете, что они помогут вам в трудную минуту?

Имя:	Контактная информация:

## КРИЗИСНЫЙ ПЛАН

Храните этот план на видном месте, чтобы можно было на него быстро сослаться в случае кризиса!

Заполните его вместе со всей семьей, чтобы подготовиться к возможным кризисным ситуациям. Если возможно, будет полезно, чтобы кто-то из команды по уходу

за вашим ребенком (основной лечащий врач, психиатр, специалист по психическому здоровью и т. д.) посмотрел ваш заполненный план.

Фаза поведения человека	Рекомендуемая реакция близких
<p>Этап 1: Профилактика Наблюдаются ранние признаки того, что человек становится все более встревоженным.</p> <p>Предупреждающие признаки: _____</p>	<p>Сохраняйте спокойствие и работайте над снятием напряжения ситуации.</p> <p>Техники снятия напряжения: _____</p> <p>Подумайте, были ли даны соответствующие лекарства или могут быть даны сейчас. Лекарства: _____</p>
<p>Стадия 2: Эскалация Наблюдаются признаки того, что человек приближается к поведенческого кризиса.</p> <p>Предупреждающие знаки: _____</p>	<p>Говорите спокойно и прямо. Продолжайте применять методы деэскалации кризиса.</p> <p>Обратитесь к психотерапевту или на кризисную Горячая линия для получения помощи.</p> <p>Горячая линия по кризисным ситуациям: _____</p> <p>Медицинский работник: _____</p> <p>Если есть возможность, доставьте человека в кризисный центр: _____</p> <p>Ближайший кризисный центр: _____</p> <p>Обеспечьте безопасность - см. схему ниже.</p>
Личность:	План безопасности:
Сын или дочь, переживающие кризис:	(Укажите возможные действия для обеспечения безопасности) _____
Родные братья и сестры:	
Родитель 1:	
Родитель 2:	
Другие люди:	
<p>Стадия 3: Кризис Ситуация обострилась до такой степени, что безопасность человека с психическим заболеванием или окружающих находится под угрозой.</p> <p>Предупреждающие знаки: Например, человек наносит вред себе или окружающим _____</p>	<p>Продолжайте обеспечивать безопасность.</p> <p>Позвоните в службу оказания экстренной помощи: — Попросите прислать специалиста в области психического здоровья. — Предоставьте бригаде скорой помощи информацию в форме быстрой передачи, чтобы помочь им в общении с вашим сыном или дочерью</p>

	<p>Если есть возможность, самостоятельно доставьте близкого человека в кризисе в ближайшее отделение скорой помощи.</p> <p>Ближайшая скорая помощь: _____</p> <p>Возьмите с собой подготовленный набор вещей на случай кризиса.</p>
--	---

### Контакты для экстренной связи:

Имя контактного лица в экстренной ситуации:	Взаимоотношения:	Контактная информация:

### Список поставщиков услуг:

(Включите врачей, терапевтов, социальных работников или иных специалистов, кто оказывает вам помощь, например в уходе)

Имя контактного лица:	Роль:	Контактная информация:

## РЕФЛЕКСИЯ

Через несколько дней после того, как кризис разрешился, пожалуйста, найдите время, чтобы поразмыслить над тем, что произошло.

Знаете ли вы, что спровоцировало этот кризис (изменение распорядка дня, болезнь, недосыпание и т. д.)? \_\_\_\_\_

Что вы пробовали? Что сработало или не сработало? \_\_\_\_\_

Что произошло? Кого вызвали (полицию, скорую помощь)? Каков был конечный результат? \_\_\_\_\_

Что можно сделать по-другому в следующий раз? (Например, нужно ли изменить обстановку, чтобы сделать ее более безопасной для вашего сына/дочери или остальных членов вашей семьи?) \_\_\_\_\_

Считаете ли вы, что нынешние лекарства и лечение вашего сына или дочери (включая терапию и иные услуги) по-прежнему помогают? \_\_\_\_\_

*Если необходимо, попробуйте вернуться назад, чтобы пересмотреть и изменить свой первоначальный кризисный план, основываясь на своих размышлениях.*

## **Онлайн-ресурс в целях поддержки семей, затронутых проблемами психического здоровья**

### **Сайт содержит:**

- Статьи и информационные материалы в теме психического здоровья;
- Карту услуг для людей с психическими заболеваниями и членов их семей;
- Видео занятий в рамках курса для родственников, ухаживающих за людьми с психическими заболеваниями;
- Рекомендации в теме восстановления после психического заболевания;
- Правовые консультации в форме “Вопрос-ответ”;
- Информацию о группах поддержки для семей, затронутых проблемами психического здоровья и многое другое.

***mhadvice.by***



**Общественная организация**  
**«Белорусская ассоциация социальных работников»**  
[www.basw-ngo.by](http://www.basw-ngo.by)

**Программы ОО БАСР в области охраны психического здоровья реализуются на благотворительной основе и работают благодаря поддержке неравнодушных людей.**

**ПОДДЕРЖИТЕ НАС**

**Поддержать можно через систему ЕРИП**  
**Пункт “Система “Расчет” (ЕРИП)**  
**Оплата в ЕРИП по коду услуги**  
**Вводите код 4717871 для Благотворительного взноса**

**Абоненты А1 могут поддержать проект:**

- 1) Через USSD-запрос \*222\*20#, выбрав сумму 2, 5 или 10 рублей и подтвердив запрос.
- 2) Через SMS на короткий номер 1920. Сумма пожертвования является фиксированной и составляет 2 рубля. Количество SMS не ограничено.

**Для Абонентов МТС:**

Отправьте USSD-запрос \*222\*38# , наберите цифру «1» и нажмите «отправить».  
С Вашего баланса будет списано 2 рубля в пользу Общественной организации «Белорусская ассоциация социальных работников». Количество смс не ограничено!