



W STAROGARDZIE GD.

# NIEZBĘDNIK PACJENTA

Oddziału Leczenia Zaburzeń  
Nerwicowych i Osobowości nr VI



*Kilka słów  
od  
pacjentów  
do  
pacjentów*

**SPRAWDŹ z czym To się JE!**

# Kilka słów o naszym oddziale

## ODDZIAŁ LECZENIA ZABURZEŃ NERWICOWYCH I OSOBOWOŚCI NR VI

Nasz oddział znajduje się na terenie Szpitala dla Nerwowo i Psychiczenie Chorych w Starogardzie Gdańskim, przy ulicy Skarszewskiej 7. Stworzony został z myślą o osobach cierpiących na zaburzenia osobowości, które chcą uporać się z dręczącymi je problemami i poprawić jakość swojego życia.

Oddział ma charakter otwarty, dlatego nasi pacjenci mogą cieszyć się dużą swobodą. Czynny jest przez całą dobę- spędzamy tutaj dni i noce, jednak poza zajęciami możemy opuszczać teren szpitala, a także wyjeżdżać do domu w ramach przepustek. Podstawami leczenia są indywidualna terapia psychoanalityczna oraz społeczność terapeutyczna. Planowany pobyt trwa 24 tygodnie, w niektórych przypadkach może on zostać przedłużony. Po sześciu oraz po osiemnastu tygodniach pobytu na oddziale mają miejsce tzw. „omówienia”. Pacjent spotyka się z personelem oraz społecznością, by porozmawiać o poczynionych postępach, a także o tym, co wymaga dalszej pracy.

Żeby zakwalifikować się do leczenia na oddziale, należy przejść kilkuetapową konsultację- na początku wypełnić ankietę (dostępną na naszym oddziale; możemy ją także wysłać mailem), następnie umówić się telefonicznie na rozmowę z personelem medycznym, w celu oceny naszej kondycji psychicznej. Dla osób z odległych części kraju umożliwiamy również dwutygodniowy pobyt diagnostyczny, zamiast powyższej procedury kwalifikacyjnej. Po zakwalifikowaniu, pacjent zostaje wpisany na listę oczekujących.

Przyjmujemy pacjentów od 18. lat. Do leczenia na naszym oddziale nie kwalifikują się osoby z rozpoznaniem schizofrenii, zaburzenia osobowości typu antisocjalnego, a także uzależnione od alkoholu, leków, czy innych substancji psychoaktywnych, jeśli nie są w stanie zachować abstynencji w czasie leczenia.

# Na czym polega terapia psychoanalityczna?

Psychoterapia psychoanalityczna jest metodą pomocy psychologicznej opartą na założeniach psychoanalizy. Jej podstawową ideą jest pomoc w odkrywaniu i rozumieniu nieświadomych myśli, uczuć i emocji. W tym celu nieodzowne jest nawiązanie relacji z terapeutą, by przepracować trudne związki z przeszłości, które miały wpływ na kształt naszej osobowości. W zależności od tego na ile pozwolimy sobie na szczerość oraz otworzymy się na relację i na przyjęcie prawdy o sobie zależą efekty terapii. W procesie terapeutycznym istotny jest rozwój postrzegania siebie oraz innych w szerszej niż dotąd perspektywie. Ważnym elementem jest badanie własnych myśli, intencji działania oraz wyborów i decyzji. W tym kontekście ważniejsza jest rozmowa i tworzenie relacji, aniżeli podejmowanie konkretnego działania.

Głównym zadaniem jest zagłębienie się w siebie. Rozwój świadomości własnych przeżyć w kontakcie z sobą samym i ludźmi, którzy nas otaczają ułatwia codzienne funkcjonowanie w świecie. Pomaga także akceptować swoje ograniczenia, ale też dostrzegać możliwości, które posiadamy i dzięki temu sprzyja rozwojowi osobistemu. Wewnętrzne konflikty stają się łatwiejsze do wytrzymania i przezwyciężenia, a podejmowanie decyzji i dokonywanie wyborów jest osiąganym z mniejszym kosztem. Psychoterapia psychoanalityczna jest metodą wymagającą ciekawości siebie, zaangażowania i wytrwałości, będących niezbędnym zapleczem dla rozwoju.

*„Terapia indywidualna pomogła mi lepiej poznać siebie i zrozumieć motywy moich działań. Dzięki temu zaczynam siebie akceptować i zmniejsza się mój lęk związany z budowaniem relacji z innymi.”  
Karolina, 35 lat (44. tydzień terapii)*





# Spółeczność terapeutyczna

Pobyty na oddziale to nie tylko terapia indywidualna. Naszemu dochodzeniu do zdrowia sprzyja stałe przebywanie w społeczności terapeutycznej. Wraz z innymi pacjentami motywujemy się do zaangażowania w terapię, pilnujemy przestrzegania zasad oraz dyskutujemy na tematy związane z codziennym życiem na oddziale. Oferujemy sobie również wsparcie i pomoc w trudnych chwilach, dzielimy ze sobą zarówno smutki, jak i radości.

Spółeczność pacjentów ma niebagatelny wpływ na przebieg leczenia. Pacjenci współuczestniczą w organizacji pracy oddziału oraz mają wpływ na podejmowane w nim decyzje. W trakcie spotkań społeczności omawiane są zarówno sprawy organizacyjne, jak i relacje oraz emocje pacjentów powstałe w trakcie przebywania na oddziale. Pozwala to na lepsze nazywanie i wyrażanie własnych potrzeb, jak również uczy rozwiązywania konfliktów i budowania lepszych relacji pacjentów z otoczeniem.

Spotkania społeczności odbywają się codziennie, z wyłączeniem weekendów. Uczestniczą w nich wszyscy pacjenci oraz zespół terapeutyczny. Stała pora spotkań oraz ich regularność, wprowadzają w naszą codzienność elementy stałości oraz poczucie bezpieczeństwa. Natomiast zaangażowanie w życie oddziału zwiększa poczucie odpowiedzialności oraz podnosi samoocenę. Bycie członkiem społeczności terapeutycznej ułatwia dostosowanie się do życia w społeczeństwie po wyjściu z oddziału oraz pozwala na konfrontację naszego postrzegania rzeczywistości z opinią grupy.



*Przez udział w społeczności terapeutycznej zyskałem wiele informacji zwrotnych od uczestników. Pomogło mi to w opanowaniu lęku przed wypowiedziami, dzięki czemu mogłem zaistnieć w grupie, poczuć wsparcie w innych trudnościach, a także przyjąć cenne uwagi dot. mojego zachowania.*

**Robert, 39 lat (21. tydzień terapii)**

# Psychoedukacja

***„Psychoedukacja jest umacniającym treningiem pacjenta, którego celem jest promowanie świadomości i postawy proaktywnej, dostarczanie narzędzi do obchodzenia się, radzenia sobie i życia z przewlekłą chorobą (tj. zwiększania współpracy w leczeniu, rozpoznawania wczesnych oznak nawrotów, kształtowania stylu życia, radzenia sobie z kryzysami, poprawie komunikacji) i zmiana zachowań oraz nastawień związanych z chorobą. Psychoedukacja zamienia winę na odpowiedzialność, bezradność na proaktywną troskę, a zaprzeczanie na świadomość.”***

**Francesco Colom**

Na naszym oddziale zajęcia z psychoedukacji odbywają się w każdy poniedziałek. Spotykamy się w grupie i dzielimy się ze sobą wiedzą z zakresu psychologii, poznajemy sposoby radzenia sobie z nękającymi nas problemami, dowiadujemy się więcej o swoim wnętrzu. Przygotowanie materiału edukacyjnego oraz jego przedstawienie jest zadaniem samych pacjentów. Wybieramy temat związany z dbałością o zdrowie psychiczne, następnie prezentujemy swoją wiedzę przed grupą naszych kolegów i koleżanek. Towarzyszy nam zawsze personel, który służy pomocą i odpowiada na nurtujące nas pytania. Oprócz zdobywania suchej, akademickiej wiedzy, wykonujemy również ćwiczenia praktyczne, dyskutujemy ze sobą wzajemnie oraz uczymy się poprzez zabawę.

Uczestnictwo w zajęciach psychoedukacji zwiększa naszą samoświadomość, poprawia umiejętności komunikacyjne oraz poszerza horyzonty. Pomaga bardziej żyć się z grupą oraz zbudować z zespołem terapeutycznym więź opartą na zaufaniu i wzajemnym szacunku.



***„Psychoedukacja pozwoliła mi bardziej zrozumieć dolegliwości koleżanek i kolegów z oddziału oraz moje własne. Pomogła mi zintegrować się ze Społecznością.”***

***-Stanisław, 25 lat (10. tydzień terapii)***



# Psychorysunek

Psychorysunek jest jedną z form zajęć diagnostyczno-terapeutycznych. Służy ocenie stanu emocjonalnego i kondycji psychicznej pacjenta, a także pomaga wydobyć na światło dzienne ukryte motywy, pragnienia oraz konflikty, które w nas drzemią. Zazwyczaj przybiera formę zajęć grupowych pod opieką terapeuty i/lub wykwalifikowanych członków personelu medycznego. Zajęcia z psychorysunku pomagają w dokonywaniu ciekawych odkryć dotyczących naszego wnętrza. Ułatwiają także uporanie się z ciężkimi przeżyciami, czy traumami. Dzięki uczestnictwie w zajęciach terapeutycznych możemy poczuć się bezpiecznie i otrzymać wsparcie ze strony grupy terapeutycznej. Mamy również okazję, by dokładniej przyjrzeć się sobie i lepiej poznać swoje wnętrze; nauczyć się w sposób jasny i konstruktywny wyrażać swoje emocje i potrzeby, a także rozwijać kreatywność i zdolności interpersonalne.

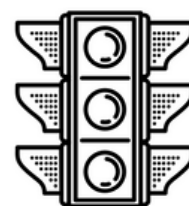
Na naszym oddziale odbywają się cotygodniowe zajęcia z psychorysunku, prowadzone w kilkuosobowych grupach. Na początku spotkania pacjenci zapoznają się z tematem zajęć, a następnie tworzą rysunek, oparty na swobodnych skojarzeniach, związanych z podanym zagadnieniem. Proces twórczy ma być spontaniczny i swobodny, przy czym walory estetyczne nie są oceniane. Po ukończeniu rysowania, odbywa się dyskusja na temat skojarzeń i emocji, jakie wzbudza w nas dana praca, a także analiza tego, czego dokładnie dotyczy rysunek i jaką symboliczną treść ze sobą niesie.

*„Zajęcia z psychorysunku zwróciły moją uwagę na rzeczy, których inaczej nawet bym nie zauważyła.”*

*-Joanna, 26 lat (24. tydzień terapii)*



# Zasady i warunki ogólne

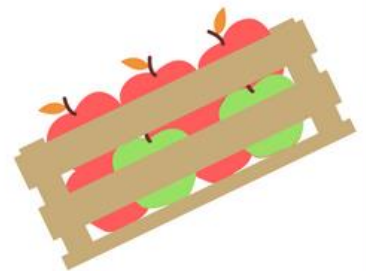


- Psychoterapia indywidualna 45 min 2 razy w tygodniu
- Zebrania społeczności codziennie od pon-pt, od 8:10-8:55
- Psychorysunek raz w tygodniu

- Każdemu przydzielony jest jeden terapeuta oraz jedna pielęgniarka, z którą można umawiać się na indywidualne rozmowy
- Obowiązkowe uczestnictwo w jednym kółku zainteresowań
- Obowiązkowe uczestnictwo w zajęciach sportowych przynajmniej raz w tygodniu
- Każda osoba jest przydzielona do grupy sprzątającej i zobowiązana do wypełniania swoich zadań



- Możliwe wyjścia do miasta na terenie Starogardu i przebywanie poza terenem szpitala do godz. 19. Konieczne jest jednak uczestnictwo w obowiązkowych zajęciach i obecność na posiłkach
- W miesiącu można wykorzystać 4 przepustki-wyjazd w sobotę od godz. 8:00 do niedzieli do godz. 21:00 jest liczony jako jedna przepustka. Zatem można spędzić 4 weekendy w domu.
- Oddział zapewnia posiłki 3x dziennie.
- Dostępne są diety cukrzycowa, wegetariańska itp. Szpital nie oferuje diety bezglutenowej i wegańskiej.
- Dla łasuchów dobra wiadomość- raz w tygodniu dostajemy pyszną drożdżówkę oraz jabłka lub inne owoce







- Na obszarze oddziału oprócz pokoi sypialnych wyznaczona jest również przestrzeń do wspólnego spędzania czasu, zwana „salonem”
- Oddział przydziela pościel, którą można wymienić raz w tygodniu; jest też pozwolenie na korzystanie z własnej pościeli
- Odwiedziny bliskich możliwe są w wolnym czasie od zajęć w wyznaczonym do tego miejscu; nie zezwala się osobom spoza oddziału na „zwiedzanie” pomieszczeń lub przebywanie w innym miejscu poza wskazanym
- Istnieje możliwość umówienia się rodziny pacjenta na konsultację z ordynatorem w celu omówienia stanu zdrowia członka rodziny przebywającego na oddziale



# Czego od Ciebie oczekujemy?

- Zaangażowania w terapię indywidualną oraz życie społeczności
- Odnoszenia się do innych pacjentów oraz członków personelu z szacunkiem
- Aktywnego udziału we wszystkich obowiązkowych zajęciach
- Szczerego rozmawiania o uczuciach
- Refleksji nad sobą, swoimi przeżyciami i zachowaniami
- Otwartości na spostrzeżenia innych odnośnie swojej osoby
- Chęci do zmiany dotychczasowych szkodliwych nawyków i działań
- Świadomości- zanim podejmiemy jakąś pochopną decyzję lub damy się ponieść impulsowi, warto to przedyskutować i zastanowić się co kryje się za naszymi uczuciami
- Przestrzegania regulaminu oddziału oraz zasad społeczności terapeutycznej





- Dbania o czystość wokół siebie oraz o higienę osobistą
- Wykonywania przydzielonych obowiązków (np. sprzątanie w czasie dyżurów)
- Szanowania wspólnej przestrzeni oraz sprzętów oddziałowych
- Respektowania ciszy nocnej (godz. 22:00-6:00)
- Nie przyjmowania żadnych środków psychoaktywnych-alkoholu, narkotyków, leków, które nie zostały przepisane przez lekarza dyżurnego- przez cały czas trwania terapii
- Nie angażowania się w relacje erotyczne między pacjentami, ponieważ uniemożliwiają one pełne zaangażowanie w proces terapeutyczny

Good Luck!



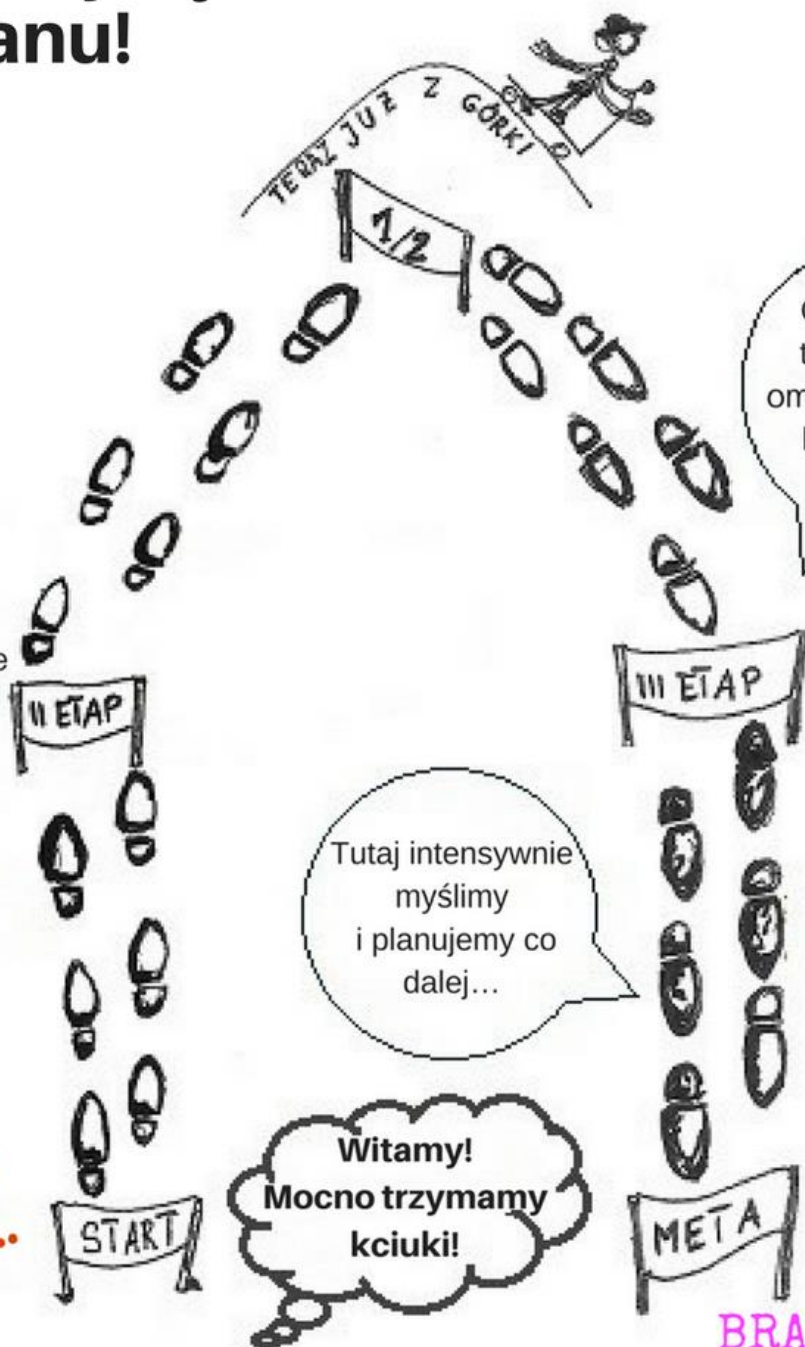
## → Plan zajęć ←

Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
7:30	Śniadanie, leki	Śniadanie, leki	Śniadanie, leki	Śniadanie, leki	Śniadanie, leki
8:10 – 8:55	Zebranie społeczności	Zebranie społeczności	Zebranie społeczności	Zebranie społeczności	Zebranie społeczności
9:00 – 9:15	Sprzątanie w grupach	Sprzątanie w grupach	Sprzątanie w grupach	Sprzątanie w grupach	Sprzątanie w grupach
9:15 – 9:45	Fitness	–	–	–	Dezynfekcja sal
9:45 – 10:15	–	–	–	Fitness	–
11:00 – 11:45	–	Psychorysunek	Psychorysunek	–	–
12:30	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
13:45 – 14:15	–	–	Stretching	–	–
10:00 – 14:00	Psychoterapia indywidualna	Psychoterapia indywidualna	Psychoterapia indywidualna	Psychoterapia indywidualna	Psychoterapia indywidualna
14:00 – 15:00	Psychoedukacja	Ping-pong		Ping-pong	–
15:30	–	–	Kółko zainteresowań	Kółko zainteresowań	–
17:30	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
18:30	Kółko zainteresowań	Kółko zainteresowań	Kółko zainteresowań		

# Trzymaj się planu!

Za Tobą 6 tygodni!  
Skonfrontuj swoje odczucia z obserwacjami zespołu.  
Zapraszamy na OMÓWIENIE!

**Do biegu gotowy...**



Osiemnasto tygodniowe omówienie-coraz bliżej mety!

Tutaj intensywnie myślimy i planujemy co dalej...

Witamy!  
Mocno trzymamy kciuki!

**BRAWO!  
UDAŁO SIĘ!**

## informacje z pierwszej ręki

*Jestem pacjentem Oddziału od tygodnia. Pozytywnie zaskoczyła mnie rola społeczności terapeutycznej. Grupa terapeutyczna jest niewielka, składa się z pacjentów o różnym stażu, co pozwala dzielić się doświadczeniami. Pacjenci przebywają na terenie oddziału przez całą dobę, w dość zamkniętej społeczności, co generuje rozmaite sytuacje społeczne. Powstają relacje, emocje a czasem konflikty. W zasadzie każda rozmowa jest więc elementem terapii. I to działa! Człowiek zaczyna lepiej rozumieć sam siebie i innych ludzi.*

-Tomek, 41 lat, (1 tydzień terapii)



*Mój pobyt na oddziale powoli dobiega końca- wychodzę już za dwa tygodnie. Z perspektywy czasu wyraźnie widzę zmiany, jakie we mnie zaszły. Nie było jednak łatwo- przeżywałam wzloty i upadki, miałam trudności z dostosowaniem się do zasad panujących w naszej społeczności. Mimo to nie żałuję podjęcia leczenia. Kiedy tutaj przyszedłam byłam pogrążona w depresji i czułam, że nie mam żadnej kontroli nad swoim życiem. Teraz jest inaczej- jestem pełna nadziei i dużo bardziej zmotywowana do działania. Coraz lepiej radzę sobie z codziennymi obowiązkami i uczę się dbać o swoje samopoczucie w sposób konstruktywny. Poprawiły się również moje relacje z bliskimi- jestem w stanie więcej od siebie dać i nie jestem już od nich tak bardzo zależna. Terapia indywidualna w połączeniu ze wsparciem ze strony społeczności dają nieocenione efekty! Bardzo wiele się tutaj nauczyłam i poznałam przy tym wspaniałych ludzi, z którymi chcę utrzymywać kontakt po wyjściu z oddziału. Zdaję sobie sprawę z tego, że jeszcze długa droga przede mną. Jednak z optymizmem patrzę w przyszłość i wierzę, że zmierzam w dobrym kierunku.*

-Alicja, 24 lata (22 tydzień terapii)

*Pobyt w szpitalu to była moja najlepsza dotychczasowa decyzja, terapia oraz społeczność otwierają co rusz moją samoświadomość. Pobyt z ludźmi podobnymi do mnie daje mi dużo pomocy i rozwija mnie, nie czuje już wstydu przed innymi ludźmi, że mam problemy ze swoją psychiką. Sama nazwa Szpital Psychiatryczny może przerażać, ale jeśli spojrzysz na te instytucje ze strony pacjenta, myślenie o tym miejscu zmieni się.*

-Alina, 21 lat (6. tydzień terapii)

*Na efekty terapii trzeba poczekać, one nie pojawiają się od razu. Nierzadko dopiero po kilku miesiącach można zauważyć zmiany w obszarach funkcjonowania, które sprawiały nam problem. Ale te zmiany będą na pewno, jeśli odpowiednio zaangażujemy się w terapię. Warto przetrwać kryzysy, nieuniknione podczas leczenia. Wiele osób je przeżywa, pojawiają się wątpliwości, chęć powrotu do domu. Jednak ci, którzy pozostają, doceniają później korzyści, wyniesione z terapii.*

-Maria, 25 lat (28. tydzień terapii)

