

Къде може да Ви бъде изготвена кризисна карта?



Глобална инициатива в психиатрията - София



Информационен център
за психично здраве

БЛАГОЕВГРАД

Кризисна карта може да Ви бъде изготвена безплатно в Информационен център за психично здраве - Благоевград всеки работен ден от 10:00 до 17:00 часа.

В случай, че желаете да научите повече информация за същността на кризисната карта и за начина, по който може да Ви бъде издадена такава, моля не се колебайте да се свържете с нас в удобно за Вас време.

Информационен център за психично здраве - Благоевград

Адрес

2700 Благоевград

ЮЗУ “Неофит Рилски”, ул. Иван Михайлов 66

Тел/Факс 073/835921

info@mh-center.info

<http://mh-center.info/>



ФОНДАЦИЯ
ЕКООБЩНОСТ



eea
grants
Iceland liechtenstein norway

Този документ е създаден с финансовата подкрепа на ФМ на ЕИП. Цялата отговорност за съдържанието на документа се носи от Фондация “Глобална инициатива в психиатрията - София” и при никакви обстоятелства не може да се приема, че този документ отразява официалното становище на ФМ на ЕИП и Договарящия орган.

Този брошура се издава в рамките на проект “Помощ за самопомощ на хората в неравностойно положение.

Въвеждане на кризисна карта в българския контекст”, който се финансира от Исландия, Лихтенщайн и Норвегия чрез Финансовия механизъм на Европейското икономическо пространство Договор ПО2-01-00

<http://mh-center.info/>

<http://mh-center.info/>

<http://mh-center.info/>

КРИЗИСНА КАРТА

за потребители на психичноздравни услуги

За кого е предназначена кризисната карта?

Много хора, които са преживели кризисни психични състояния, споделят че са изпитали трудност при получаването на адекватна навременна помощ.

От една страна не е било ясно какви са възможностите и се е наблюдавало липса на информация относно помощта, която може да се окаже при кризисни ситуации (особено когато човек се е намирал извън мястото, на което работи или живее), а от друга за много потребители на психичноздравни услуги се е оказало невъзможно да организират подходяща грижа за себе си по време на криза.

Защо е добре да притежавате кризисна карта?

Опитът, който има до момента в страни като Англия, Холандия и Италия показва, че кризисната карта дава възможност на хората с тежка психична болест да организират живота си преди настъпването на кризата, тъй като по време на нейното протичане техните възможности за справяне с обичайните им задължения са ограничени. Информацията в кризисната карта улеснява овладяването на кризисното психично състояние, както за човека с психична болест, така и за специалистите, които работят с него. Информацията в кризисната карта е насочена и към неформалното обкръжение на човека с психична болест (роднини, приятели, съседи), които много често не знаят как да постъпят адекватно със собствеността на човека в криза.

Процесът на създаване на кризисна карта ще Ви даде възможност да осъществявате контрол върху ежедневните си дейности и през периодите, когато лечението в болнично заведение е наложително и често пъти не е планирано. Кризисната карта предполага предварително договаряне с хора и институции за организирането на адекватна помощ и подкрепа по време на бъдещите кризисни психични състояния и овластяването Ви по отношение организирането на собственото ежедневие.

Каква информация се съдържа в кризисната карта?

В кризисната карта може да се впише всякаква информация, която считате, че е важна за Вас и би била полезна на специалистите, които се грижат за Вас по време на криза, като:

- Име и адрес
- Лични данни за човека, когото сте решили, че е необходимо да бъде уведомен в случай, че изпаднете в криза (роднина, приятел, съсед, общопрактикуващ лекар, психиатър, водещ на случай или друг важен за Вас човек)
- Медикаментите, които приемате в момента
- Предпочитани и нежелани от Вас медикаменти в случай на възникване на психична криза
- Насоки как да се отнасят специалистите с Вас, когато сте в криза
- Възможни споразумения и уговорки, които сте направили предварително с институциите по отношение на настаняването и лечението Ви в болнично заведение
- Практическа информация от типа на *Кой ще се грижи за домашното Ви животно, докато сте на лечение в болнично заведение? Има ли кой да заключи дома Ви?* и др.

Как се изготвя кризисна карта?

Когато искате да Ви бъде издадена кризисна карта, е необходимо да се свържете с някой от консултантите към Информационен център за психично здраве на тел: 073/835 921 и да заявите желание да Ви бъде изготвена такава.

Консултантът ще отдели време и заедно ще обсъдите Вашия опит до момента при възникването на психични кризи - какво Ви е помагало и какво не в тези ситуации. По време на тази среща ще имате възможност да изявите желанията си относно това каква информация да бъде вписана във Вашата кризисна карта и с кои хора бихте желали да се свържат специалистите, когато сте в състояние на психична криза.

След като събере необходимата информация, консултантът изготвя кризисен план. Необходимо е информацията в кризисния план да бъде съгласувана с хората, които Вие сте посочили да бъдат уведомявани, че сте в криза (например роднина, приятел, съсед или психичноздравен специалист).

Накрая консултантът обобщава получената информация и Ви издава кризисна карта, която е в подходящ формат, за да може да я носите винаги със себе си.

Необходимо е кризисната карта да стане неразделна част от Вашите лични документи и е изключително важно да я носите постоянно. Това ще улесни специалистите, които Ви оказват подкрепа по време на психична криза и ще Ви гарантира по-хуманно и съобразено с Вашите индивидуални потребности лечение.