

# Marsz solidarności z osobami doświadczającymi kryzysu psychicznego.

## DEKLARACJA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO

#PoGodność

### Dlaczego idziemy?

- żeby wsparcie dla osób w kryzysie psychicznym było szybkie, przyjazne i dostosowane do potrzeb
- żeby osoby doświadczające kryzysu psychicznego nie były dyskryminowane i same się nie dyskryminowały pozbawiając się prawa do nauki, pracy czy miłości
- żeby w szkołach rozwijały się programy, szkolenia, warsztaty wspierające dzieci i młodzież w dbaniu o zdrowie psychiczne
- żeby rozwijały się działania zapobiegające wzrostowi samobójstw
- żeby psychiatria została dofinansowana w taki sposób, aby pracownicy opieki psychiatrycznej nie przechodzili do prywatnego sektora
- żeby osoby doświadczające kryzysu psychicznego miały dostęp do opieki w zakresie zdrowia somatycznego
- żeby pacjentom doświadczającym kryzysu psychicznego i jego bliskim dostarczać informacji, zapewnić wsparcie i szacunek ze strony pracowników ochrony zdrowia psychicznego
- żeby wszyscy mieszkańcy Polski mieli równy dostęp do wsparcia w sytuacji kryzysu psychicznego w taki sposób aby nie było białych plam na mapie Polski, gdzie wsparcie jest niedostępne
- żeby rozwijała się rola asystentów zdrowienia – czyli osób po opanowanym kryzysie psychicznym i odpowiednim przeszkoleniu, do wspierania ludzi w kryzysie i ich bliskich. Żeby byli zatrudniani w Centrach Zdrowia Psychicznego, ZOL-ach, DPS-ach, w pomocy społecznej, ośrodkach dla bezdomnych. Wszędzie tam, gdzie ich pomoc będzie niezbędna
- żeby powstawały kampanie społeczne na temat zdrowia psychicznego - dbania o nie oraz informujące gdzie i kiedy szukać wsparcia
- żeby powstawały kampanie społeczne wspierające ludzi w dbaniu o rodzinne więzi
- żeby rozwijało się leczenie środowiskowe oparte na Centrach Zdrowia Psychicznego tworzonych dotąd w pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego. Żeby dostęp do ich wsparcia mieli wszyscy mieszkańcy Polski
- żeby Centra Zdrowia Psychicznego dla dorosłych współpracowały z miejscami pomagającymi dzieciom i młodzieży tak, żeby całe rodziny mogły być otoczone odpowiednim wsparciem
- żeby na studiach medycznych wprowadzono obowiązkowo zajęcia z komunikacji z pacjentem i podstaw psychologii, a w przypadku studentów wybierających specjalizację psychiatryczną, zajęcia, na które będą zapraszani eksperci przez doświadczenie, co pozwoli studentom na kontakt z osobami z doświadczeniem kryzysu psychicznego
- żeby zmieniać kulturowy wizerunek osoby doświadczającej kryzysu psychicznego
- żeby dążyć do tego, aby w oddziałach psychiatrycznych i szpitalach psychiatrycznych nie stosowano unieruchomienia za pomocą pasów
- żeby w Polsce tworzone również oddziały dla kobiet w ciąży doświadczających kryzysu psychicznego
- żeby tworzone w Polsce oddziały, na których przy doświadczających kryzysu dzieciach, mogli być stale rodzice
- żeby wspierano przyszłych lekarzy, pielęgniarki w wybieraniu specjalizacji psychiatrycznej
- żeby rozwijało się stosowanie nowoczesnych i skutecznych metod terapeutycznych, np. podejście otwartego dialogu.

## **Marsz solidarności z osobami doświadczającymi kryzysu psychicznego.**

### **DEKLARACJA OSÓB Z DOŚWIADCZENIEM KRYZYSU PSYCHICZNEGO**

#### **Dlaczego to takie ważne?**

Im szybciej i sprawniej zareaguje się na kryzys psychiczny, tym większa szansa na opanowanie go. Pogorszenie zdrowia psychicznego może zakończyć się odizolowaniem, wykluczeniem społecznym, czy samobójstwem.

„Nie ma pacjenta, jest człowiek”, jak mówił Profesor Antoni Kępiński. Człowiek ze swoimi zdolnościami, predyspozycjami, pasjami, marzeniami. Opieka nie powinna opierać się tylko na farmakoterapii ale również na wspieraniu w procesie zdrowienia i utrzymaniu zdrowia.

A taką szansę daje rozwijanie psychiatrii środowiskowej.

Kondycja psychiczna Polaków jest w złym stanie. Wg ostatnich badań przeprowadzonych przed pandemią co czwarty mieszkaniec Polski doświadczał, doświadcza lub doświadczy kryzysu psychicznego. Wzrost liczby kryzysów powiększyło nie tylko doświadczenie walki z COVID-em, ale też wojna w Ukrainie.

W szybkim tempie wzrasta liczba samobójstw.

Wiele dzieci i młodzieży dorasta w środowiskach wymagających wsparcia, a więc w opresyjnych, toksycznych, trudnych rodzinach, czy opresyjnych szkołach.

Wzrasta spożycie alkoholu co przekłada się na jakość relacji między ludźmi.

Trzy czwarte mieszkańców Polski nie ma dostępu do leczenia na oddziałach dziennych i wsparcia zespołów leczenia środowiskowego.

Tylko 5 % osób z diagnozą schizofrenii ma wsparcie w postaci psychoterapii.

Nadal w wielu szpitalach psychiatrycznych ludzie leczą się i pracują w warunkach uwłaczających ludzkiej godności.

Rodziny osób doświadczających kryzysu psychicznego nie mają odpowiedniego wsparcia.

Bardzo duże środki przeznaczane są na zwolnienia z pracy, renty związane z kryzysem psychicznym.

#### **Chcemy to zmienić. Niech milczenie osób doświadczających kryzysu stanie się krzykiem.**

Marsz organizowany jest już po raz szósty. Pierwszy marsz przeszedł ulicami Warszawy w 2017 roku po Kongresie Zdrowia Psychicznego, na którym wspólnie pacjenci, ich rodziny, lekarze, pielęgniarki, psychologowie, psychoterapeuci, ludzie z fundacji i stowarzyszeń oraz osoby działające na rzecz osób w kryzysie psychicznym upomnieli się o to, aby zaczęto zmieniać system leczenia psychiatrycznego ze skoncentrowanego na izolacji w szpitalu na rzecz leczenia środowiskowego - w lokalnej społeczności, opartego na więziach i zasobach pacjenta. Pozwalającego nie tylko opanować objawy ale też wspierać w zdrowieniu i utrzymaniu zdrowia. To po tym kongresie zaczęły powstawać Centra Zdrowia Psychicznego, gdzie bezpłatna pomoc jest udzielana natychmiast. Dostosowana do indywidualnych potrzeb. Można tam otrzymać nie tylko psychiatryczne i terapeutyczne wsparcie, ale też pomoc w powrocie do pracy i nauki.

Bardzo prosimy o nieprzynoszenie symboli światopoglądowych i partyjnych oraz nie wznoszenie okrzyków o takim charakterze. Ochrona zdrowia psychicznego jest naszą wspólną sprawą, ponad jakimikolwiek podziałami.