

Lekarze nam mówią, że dzięki Centrom Zdrowia Psychicznego jest mniej hospitalizacji – mówi dr Marek Balicki.

### **Centra Zdrowia Psychicznego działają od października zeszłego roku, część otworzyła się nieco później. Udało im się już choć trochę zmienić świat?**

**Marek Balicki:** Sprawiają, że można dostać pomoc psychiatryczną i psychologiczną bez kolejki. Do psychiatry można zapisać się bez skierowania, ale w wielu miejscach na wizytę trzeba czekać nawet kilka miesięcy. Skierowanie na psychoterapię może dać zarówno psychiatra, jak i lekarz pierwszego kontaktu, trudno jednak o miejsca, gdzie jest ona proponowana bezpłatnie, w ramach NFZ. Jeśli człowiek doświadcza dotkliwie kryzysu, pozostaje mu tylko zgłoszenie się na izbę przyjęć w szpitalu psychiatrycznym. Tylko tam może dostać wsparcie natychmiast. Celem Centrów Zdrowia Psychicznego jest poprawienie sytuacji osób doświadczających kryzysu psychicznego. Ułatwienie im dotarcia do pomocy i otrzymania jej w takiej formie, która najbardziej pasuje do danego przypadku. Lekarze już nam mówią, że dzięki Centrom Zdrowia Psychicznego jest mniej hospitalizacji, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki.

### **Czym jest Centrum Zdrowia Psychicznego?**

Ośrodkiem pomocy, do którego należy poradnia zdrowia psychicznego, oddział dzienny, łóżka kryzysowe na wypadek, gdyby konieczną formą pomocy była hospitalizacja, zespół leczenia domowego. Elementy, z których się składa się Centrum, zależą od miejsca, w którym działa, od potrzeb tamtejszych pacjentów. Kiedy osoba doświadczająca kryzysu zgłasza się po pomoc do Centrum Zdrowia Psychicznego, dobierana jest forma pomocy pasująca do jej potrzeb. Każda osoba doświadczająca kryzysu przychodząca po pomoc do Centrum Zdrowia Psychicznego, najpierw trafia do Punktu Zgłoszeniowo-Koordinacyjnego. Nigdy wcześniej nie było czegoś takiego w psychiatrii. W przychodni każdy natyka się na barierę w postaci rejestracji, gdzie zapisywany jest do kolejki oczekujących. Rejestratorka nie jest w stanie ocenić, jak pilnej pomocy potrzebuje pacjent. W Punktach Zgłoszeniowo-Koordinacyjnych na pacjentów czekają doświadczeni specjaliści – pielęgniarki psychiatryczne, psychologowie, psychoterapeuci. Mogą dokonać kompetentnej oceny stanu pacjenta i ustalić czy jest to przypadek pilny. Jeśli tak, umawia się pierwszą wizytę u lekarza – dzisiaj, jutro. Tak, aby kryzys został opanowany jak naj-szybciej, zanim dojdzie do zaostrzenia.

### **Co to jest przypadek pilny?**

Lekarze stosują trzy kategorie oceniania stanu pacjenta. Nagły, kiedy natychmiast trzeba rozpocząć leczenie. Mamy z nim do czynienia, gdy np. ktoś zgłasza myśli samobójcze, jeśli doświadcza psychozy. Taką osobę natychmiast trzeba skierować do szpitala. Centrum Zdrowia Psychicznego dysponuje łózkami kryzysowymi, żeby móc udzielić pomocy w tej sytuacji. Jeśli ktoś ma zaburzenia psychotyczne, stany depresyjne lub lękowe, które nie wymagają hospitalizacji, ale znacznie utrudniają normalne funkcjonowanie, ocenione to zostanie jako przypadek pilny. Takiej osobie zostanie zaproponowana forma wsparcia – oddział dzienny, psychoterapia czy regularne wizyty u psychiatry. Pomoc musi wystartować wówczas nie później niż w ciągu 72 godzin od wizyty w Punkcie Zgłoszeniowo-Koordinacyjnym. Jest jeszcze stan stabilny, kiedy wystarczy tylko porada, by pomóc pacjentowi. Nowością, którą wprowadzają Centra jest koordynacja leczenia, podążanie za dynamiką kryzysu, odpowiadanie na zmianę potrzeb pacjenta. Dla osoby z doświadczeniem kryzysu psychicznego, która wymaga dłuższej terapii, w Centrum Zdrowia Psychicznego opracowywany jest nie tylko plan leczenia,

ale i wyznacza się mu koordynatora, który czuwa nad realizowaniem tego scenariusza. Nad tym, by spotkania z psychologiem, terapeutą czy lekarzem odbyły się w odpowiednich terminach. Koordynator reaguje na zmiany stanu zdrowia osoby w kryzysie. Z myślą o dobru swojego podopiecznego, może sugerować modyfikacje w planie wsparcia, tak by pomoc przybierała jak najlepszą formę dla pacjenta. Odcodzimy od modelu choroby/objawy na rzecz procesu zdrowienia. Na rzecz wspierania pacjenta w zdrowieniu blisko jego domu, o ile to tylko możliwe bez konieczności hospitalizacji. Człowiek wyrwany ze swego otoczenia, daleko od rodziny, po tygodniach, a nawet miesiącach pobytu na oddziale zamkniętym szpitala z trudem odnajduje się w swoim środowisku. Wraca ze szpitala z etykietą „chorego psychicznie”. Człowiek nie jest chorobą, chorowanie jest jednym z aspektów życia, w którym powinno być też miejsce na realizowanie się w pracy czy nauce, tworzenie szczęśliwych relacji z ludźmi. Dążymy do przywracania uczestnictwa osób po kryzysach w normalnym życiu, pełnienia przez nich ról społecznych – żony, męża, pracownika, studenta, członka lokalnej społeczności, aktywnego obywatela, który się cieszy pełnią praw obywatelskich. Farmakologiczne wsparcie nie zawsze jest wystarczające. Ważne jest obejmowanie terapią osób doświadczających kryzysu, włączanie też do tej terapii jego bliskich. Tak, żeby tworzyła się grupa ludzi wspierających w zdrowieniu złożona z lekarza, terapeuty, rodziny, i o ile to potrzebne także pracowników Miejskich Ośrodków Pomocy społecznej czy Urzędów Pracy.

### **Czy Centra Zdrowia Psychicznego będą współpracowały z Miejskimi Ośrodkami Pomocy Społecznej, tak by ustalić jakie są potrzeby wsparcia lokalnej społeczności?**

Zgodnie z założeniami dotyczącymi Centrów Zdrowia Psychicznego mają być one silnie związane z lokalną społecznością i aktywnie interesować się tym, kto i gdzie potrzebuje wsparcia. Niezwykle ważne jest nawiązanie współpracy Centrum Zdrowia Psychicznego z ośrodkami pomocy społecznej i z lekarzami rodzinnymi, bo to oni pierwsi dowiadują się najczęściej o tym, że ktoś boryka się z problemami na tle psychicznym. Nie każde wahanie nastrojów wymaga leczenia psychiatrycznego. Często można nad tym zapanować przy wsparciu lekarza rodzinnego lub wsparciu psychologa. Lekarz rodzinny może być bardzo pomocny, kiedy ktoś leczy się przewlekle. Ma prawo wypisywać recepty na leki zalecone przez psychiatrę, nie może jednak zmieniać ich dawek czy wymieniać na inne o podobnym działaniu.

### **W Centrach Zdrowia Psychicznego poza specjalistami mogą być zatrudnieni asystenci zdrowienia. Na czym polega ich praca?**

Asystenci zdrowienia to osoby, które doświadczyły kryzysu psychicznego i po przejściu przez szkolenie i staż w szpitalach psychiatrycznych lub ośrodkach samopomocy, służą wsparciem ludziom, którzy w kryzysie trwają i ich bliskim. Mogą na przykład asystować terapeutom zajęciowym, pomagać pacjentom w wykonywaniu zadań, wychodzić z terapeutą i pacjentami na spacer, rozmawiać z pacjentami, którym brakuje wsparcia przyjaciół i rodziny, służyć swoim doświadczeniem zdrowienia.

### **Kto może skorzystać z pomocy w Centrum Zdrowia Psychicznego?**

Dorośli mieszkańcy terenu objętego działalnością Centrum Zdrowia Psychicznego. To może być powiat, miasteczko, dzielnica dużego miasta. Centra działają między innymi w Krakowie, Warszawie, Toruniu, Kościerzynie, Grajewie, Hajnówce. Każde Centrum ma swój obszar odpowiedzialności i jego celem jest zadbanie o jak najlepszą opiekę dla mieszkańców tego obszaru.

### **Jest to związane z innym finansowaniem pomocy?**

Narodowy Fundusz Zdrowia płaci „za usługę”, a nie za leczenie. Lekarze pracują na swoją liczbę punktów zapisaną w kontrakcie. Centra są finansowane inaczej. Dostają ryczałt 75 zł rocznie na każdego mieszkańca w transzach mie-sięcznych i za te pieniądze mają obowiązek zajmować się zdrowiem psychicznym mieszkańców swojego terenu. Jest jeden wspólny budżet na poradnię, oddział dzienny, oddział szpitalny i zespół środowiskowy, które tworzą Centrum. Gdzie działają Centra i jaki obszar obejmują wsparciem, można sprawdzić na stronie Centrów: [czp.org.pl](http://czp.org.pl). Przy przyjmowaniu pod opiekę, bierze się pod uwagę miejsce zamieszkania osoby doświadczającej kryzysu. Terapia i leczenie nie musi odbywać się w tym samym miejscu, w którym jest Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny. Z Centrum Zdrowia Psychicznego współpracują oddziały i przychodnie w jego okolicy. Może się okazać, że terapia będzie bardzo blisko domu osoby potrzebującej wsparcia.

### **Jak wygląda pierwsza wizyta w Centrum Zdrowia Psychicznego?**

Najtrudniejszy jest ten pierwszy krok. Przyznanie, że dzieje się z nami coś niepokojącego i podjęcie decyzji o szukaniu pomocy psychiatrycznej czy psychologicznej. Drzwi Centrów Zdrowia Psychicznego otwarte są dla każdego, kto niepokoi się swoim zdrowiem, kto doświadcza skoków nastroju, bezsenności, stanów lękowych czy długo utrzymującego się smutku. Punkt Zgłoszeniowo-Koordynacyjny to nie jest kontuar recepcji, ale pokój, przypominający gabinet psychologa, w którym są zachowane takie warunki, by pacjent czuł się bezpieczny i przy zachowaniu poufności, mógł powiedzieć o swoich problemach. W Punkcie Zgłoszeniowo Koordynacyjnym postawiona zostanie pierwsza wstępna diagnoza na podstawie rozmowy z osobą doświadczającą kryzysu, ewentualnym zapoznaniem się z tym, jakiej pomocy udzielano jej wcześniej i na podstawie wywiadu z rodziną, jeśli zgłosi się z kimś bliskim.

### **Na konsultację w Punkcie Zgłoszeniowo-Koordynacyjnym można przyjść z bliską osobą, mężem, przyjaciółką?**

Bliska osoba może towarzyszyć osobie doświadczającej kryzysu podczas konsultacji. Po prostu siedzieć obok niego, być blisko, żeby osobie w kryzysie było rażniej, żeby czuła się bezpiecznie. Podczas wizyty osoba ta może też opisać problem ze swojego punktu widzenia, o ile dostanie na to zgodę od pacjenta.

### **Czy matka z dzieckiem doświadczającym kryzysu może się zgłosić do Centrum Zdrowia Psychicznego?**

Centra Zdrowia Psychicznego działają w ramach pilotażu Narodowego Programu Zdrowia Psychicznego i zajmują się dorosłymi osobami doświadczającymi kryzysu, z wyłączeniem dzieci i młodzieży, i leczenia uzależnień. Oczywiście każdy może wejść tam, by poprosić o poradę, żeby dowiedzieć się, gdzie szukać pomocy w przypadku dziecka lub osoby uzależnionej. Dla dzieci i młodzieży przygotowywana jest odrębna reforma opieki. W badaniu epidemiologii zaburzeń psychicznych, przeprowadzonym pod nazwą Ezop, wykazano, że ponad 13 procent Polaków w wieku produkcyjnym ma problem z nadużywaniem alkoholu czy narkotyków. Do nich skierowany jest program leczenia uzależnień.

### **Rodzina osoby doświadczającej kryzysu może szukać wsparcia w Centrum Zdrowia Psychicznego?**

Do Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego może przyjść każdy z obszaru jego działania, by zasięgnąć porady. Również bliscy osoby doświadczającej kryzysu, żeby dowiedzieć się, jaką pomoc w Centrum może ona dostać.

Na jaką pomoc w Centrum Zdrowia Psychicznego może liczyć pacjent opuszczający całodobowy oddział psychiatryczny? Pacjenci często mają problem z zachowaniem ciągłości leczenia.

Z ankiet przeprowadzonych wśród pacjentów wynika, że najbardziej do-skwiera im to, że po wyjściu ze szpitala nie wiedzą, co dalej robić. Centrum jest rozwiązaniem tego problemu. Pacjent od razu po wypisie ze szpitala może przyjść do Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego w Centrum Zdrowia Psychicznego z kartą informacyjną dotyczącą przebiegu leczenia, by został opracowany dla niego plan dalszego wsparcia. W szpitalach, przy których działają Centra Zdrowia Psychicznego, lekarze przy wypisie z oddziału całodobowego powinni kierować pacjentów do ich Punktu Zgłoszeniowo-Koordynacyjnego, tak, żeby nie tracili oni wsparcia. Żeby płynne było przejście od hospitalizacji do leczenia w trybie ambulatoryjnym. Centra Zdrowia Psychicznego dają pacjentom szpitala szansę na ciągłość opieki i jej skoordynowanie z dotychczasowym leczeniem.

### **Kiedy Centra będą działać w każdej dzielnicy dużego miasta i każdym powiecie?**

Powstają one na razie tylko w ramach Pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, testowania jak zadziałają Punkty Zgłoszeniowo-Koordynacyjne. Teraz mamy 27 Centrów Zdrowia Psychicznego, obejmujących opieką 10 procent mieszkańców Polski. Wiele wskazuje na to, że jeszcze podczas trwającego trzy lata pilotażu Centrów, dołączą do tej listy kolejne miejsca. Zgodnie z planem po zakończeniu pilotażu, zaczną powstawać w całej Polsce Centra korzystające z doświadczeń tych, które się w nim znalazły. Tak, żeby każdy powiat, każda dzielnica dużego miasta, każde małe miasteczko miało swoje Centrum Zdrowia Psychicznego.

### **Czym zajmuje się Biuro Pilotażu Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego, którym Pan kieruje?**

Pomaganiem Centrom w rozwiązywaniu ich problemów, wizytowaniem ich, żeby wiedzieć jak ich personel sobie radzi ze swoimi obowiązkami, kontaktem z mediami, w których opowiadamy o Centrach Zdrowia Psychicznego, organizowaniem konferencji i szkoleń dla liderów Centrów, prowadzeniem strony Centrów [www.czp.org.pl](http://www.czp.org.pl) i profilu na Facebooku: Pilotaż Centrów Zdrowia Psychicznego. Odpowiadamy na listy pacjentów. W biurze zatrudniona jest osoba z doświadczeniem kryzysu psychicznego na stanowisku jego rzecznika. Chcemy tym samym inspirować centra do zatrudniania asystentów zdrowienia, osób po kryzysie, które skończyły szkolenie przygotowujące do tego za-jęcia i mają za sobą staż w szpitalu, tak, by mogli wspierać personel specjali-stów w opiece nad osobami doświadczającymi kryzysu i ich bliskimi.