

Spis treści

Rozdział 1. Wprowadzenie 9

Doświadczenie choroby psychicznej 11

Etiologia chorób psychicznych 14

Farmakoterapia 17

Odczuwanie stygmatyzacji 20

Funkcjonowanie rodzin osób z doświadczeniem choroby 20

Osamotnienie 21

Psychologiczne aspekty doświadczania choroby 22

Holistyczne podejście do terapii i wsparcia 24

Rozdział 2. Pomoc psychologiczna i wsparcie społeczne w świetle koncepcji procesu zdrowienia 25

Czym jest proces zdrowienia 25

Nadzieja i proces zdrowienia 28

Elementy składowe procesu zdrowienia 30

Przebieg procesu zdrowienia 34

Wspieranie procesu zdrowienia 35

Budowanie samodzielności 36

Umacnianie (*empowerment*) 38

Rozdział 3. Od azyłowego do środowiskowego modelu terapii i wsparcia 43

Przytułki 44

Zakłady lecznicze dla obłąkanych 46

Szpitaly psychiatryczne i azyłowy model leczenia 48

Antypsychiatria 54

Środowiskowy model leczenia 56

Poprawa jakości życia jako cel środowiskowego modelu pomocy 62

Rozdział 4. Pomoc psychologiczna 65

Czynniki wspólne dla wszystkich form pomocy psychologicznej 66

Komunikowanie się 70

Empatia 73

Trudności występujące w relacji terapeuta - osoba z doświadczeniem choroby psychicznej 76

Pomoc psychologiczna dla osób chorujących psychicznie - założenia 80

Metody pomocy psychologicznej	81
Psychoterapia	82
Psychoterapia poznawczo-behawioralna	83
Psychoterapia psychodynamiczna	90
Metody treningowe	93
Treningi behawioralne	93
Trening umiejętności społecznych	95
Treningi neuropoznania	99
Treningi społecznego poznania	105
Terapia pozytywna	109
Inne metody terapeutyczne	116
Społeczność terapeutyczna	116
Psychoedukacja	121
Naturoterapia	129
Wykorzystanie technik komputerowych i internetu we wspieraniu procesu zdrowienia	137
Efektywność pomocy psychologicznej	146
Podsumowanie	157
Pomoc psychologiczna dostępna w ramach placówek lecznictwa psychiatrycznego	158
Szpitala psychiatryczne oraz całodobowe oddziały psychiatryczne w szpitalach ogólnych	159
Psychiatryczne oddziały dzienne	164
Zespoły leczenia środowiskowego	164
Poradnie zdrowia psychicznego	165
Punkty zgłoszeniowo-koordynacyjne	167
Rozdział 5. Wsparcie społeczne	169
Indywidualne sieci społeczne i wsparcie społeczne w procesie zdrowienia	169
Specyfika programów wsparcia	176
Środowiskowe domy samopomocy	178
Warsztaty terapii zajęciowej	179
Ośrodki wsparcia	181
Specjalistyczne usługi opiekuńcze	182
Kluby	183

Mieszkania wspierane (treningowe) 185

Programy wzmacniające zasoby indywidualne 186

Programy wspierające zatrudnienie 190

Inicjatywy samopomocowe 192

Rozdział 6. Środowiskowe systemy leczenia i wsparcia 199

Elementy tworzące system 199

Znaczenie społeczności lokalnej dla wsparcia procesu zdrowienia 205

Rozdział 7. Indywidualny Plan Zdrowienia 215

Znaczenie indywidulanego planu terapii i wsparcia dla efektywności procesu zdrowienia 215

Zasady tworzenia Indywidualnego Planu Zdrowienia 218

Rozdział 8. Podsumowanie 229

Aneks. Narzędzia przydatne do przygotowania i monitorowania Indywidualnego Planu Zdrowienia 237

Bibliografia 245

Indeks 285

O Autorach