



PROGRAM EDUKACJI PACJENTA Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI

1. Zapewnij sobie środowisko z niskim natężeniem bodźców mogących nasilać negatywne emocje.
2. Naucz się rozpoznawać u siebie objawy niepokoju, lęku i rozpoznaj sytuacje, które je nasilają.
3. W dostępnym miejscu przechowuj dane kontaktowe (nr telefonu oraz adresy) miejsc w których możesz zgłosić się po pomoc.
4. Aby poradzić sobie z lękiem wypróbuj:
 - ćwiczenia oddechowe,
 - relaksację,
 - wizualizację przyjemnych doznań,
 - konstruktywny dialog wewnętrzny i przeformułowanie problemu,
 - trening asertywnego komunikowania się,
 - masaż, gimnastykę, aktywność fizyczną,
 - stopniowe osvajanie się z sytuacjami nasilającymi lęk,
 - muzykoterapię.
5. Nie próbuj radzić sobie z lękiem za pomocą substancji psychoaktywnych (alkohol, narkotyki).
6. Miej wgląd we własne przeżycia, buduj relacje interpersonalne.
7. Rozwijaj umiejętności rozwiązywania problemów.
8. Wzmacniaj swoje mechanizmy obronne i szukaj źródeł wsparcia.
9. Ustal harmonogram dnia i priorytety.
10. Eliminuj w miarę możliwości czynniki stresogenne.
11. Podejmuj działania odwracające uwagę od dolegliwości.
12. Rozwijaj umiejętności samoobserwacji i samokontroli emocji.
13. Dokonuj kontroli swojego stanu zdrowia psychicznego w Poradni Zdrowia Psychicznego (regularny kontakt z psychiatrą, psychologiem).
14. Zażywaj zalecone przez lekarza leki.



EDUKACJA RODZINY PACJENTA Z ZABURZENIAMI LĘKOWYMI

1. Dowiedz się na czym polegają zaburzenia lękowe.
2. Objawy wegetatywne mogące wystąpić u chorego podczas napadu lęku:
 - przyspieszone bicie serca/kołatanie serca,
 - spłycony oddech,
 - duszność,
 - uczucie dławienia,
 - hiperwentylacja,
 - ból/ucisk w klatce piersiowej,
 - drżenie rąk,
 - nadmierna potliwość – uczucie gorąca/zimna.
3. Zapewnij choremu poczucie bezpieczeństwa.
4. Okaż choremu wsparcie i obecność.
5. Stosuj zasady podczas komunikowania się z chorym z zaburzeniami lękowymi:
 - mówienie spokojnym głosem,
 - przekazywanie jasnych i czytelnych komunikatów,
 - zachęcanie chorego do opisu przeżyć, umożliwienie werbalizacji przeżywanych emocji,
 - akceptowanie wypowiedzi chorego,
 - okazanie zrozumienia dla powstałej dekompensacji i odczuwanych emocji,
 - okazywanie w relacji szacunku, akceptacji i empatii,
 - motywowanie pacjenta do pełnienia funkcji społecznych, podejmowania aktywności.
6. Zapewnij o wsparciu w sytuacji kryzysowej, np.: zaoferuj pomoc w dotarciu do specjalisty.
7. Okaż zrozumienie dla dolegliwości odczuwanych przez pacjenta.

