

EDUKACJA PACJENTA CHORUJĄCEGO NA DEPRESJĘ

1. Kontynuuj zaleconą farmakoterapię.
2. Rozważ kontynuację lub rozpoczęcie psychoterapii.
3. W razie wystąpienia myśli czy tendencji samobójczych natychmiast wezwij pomoc (112) lub zgłoś się do specjalisty.
4. Znajdź w sobie pozytywne cechy, koncentruj się na mocnych stronach własnej osoby.
5. Staraj się podejmować aktywności dające Ci poczucie satysfakcji i zadowolenia.
6. Rozwijaj umiejętności w komunikowaniu się, asertywności, doświadczaniu pozytywnych wzmocnień.
7. W miarę możliwości przejmij odpowiedzialność za własną osobę, poprzez samoopiekę (dbanie o siebie).
8. Ustal dla siebie realistyczne, niewygórowane cele, wzmacniaj pozytywne działania.
9. Uświadom sobie istnienie obszarów życia, na które nie masz wpływu.
10. Naucz się jak radzić sobie z lękiem - rozpoznaj źródła i okoliczności występowania lęku.
11. Poznaj możliwości zapobiegania sytuacjom zwiększającym ryzyko wystąpienia lęku.
12. Stosuj metody radzenia sobie z bezsennością: ćwiczenia relaksacyjne, słuchanie łagodnej muzyki, czytanie, spokojna rozmowa, ciepła kąpiel, ograniczenie ciężkostrawnych posiłków tuż przed snem oraz dużej ilości płynów, stosowanie zalecanej farmakoterapii.

EDUKACJA RODZINY PACJENTA CHOREGO NA DEPRESJĘ

1. Zwróć szczególną uwagę na objawy:
 - obniżenie nastroju, smutek, poczucie pustki, płaczliwość,
 - męczliwość, brak sił i energii,
 - niepokój, lęk, napięcie,
 - niemożność odczuwania przyjemności (anhedonia),
 - niskie poczucie własnej wartości, poczucie winy, niska samoocena,
 - zaburzenia koncentracji uwagi pamięci, kłopoty z podejmowaniem decyzji,
 - bezsenność lub nadmierna senność,
 - myśli o śmierci i samobójstwie,
 - spowolnienie lub pobudzenie psychoruchowe,
 - spadek lub zwiększenie masy ciała,
 - zaniedbanie wyglądu zewnętrznego.
2. W przypadku zgłaszania myśli czy zamiarów samobójczych konieczny jest jak najszybszy kontakt z lekarzem psychiatrą.
3. Zachęcaj chorego do kontynuacji farmakoterapii i psychoterapii.
4. Stopniowo, w miarę poprawy samopoczucia zachęcaj chorego do codziennych aktywności życiowych.
5. Wspieraj chorego, nie oceniaj. Unikaj sformułowań: „weź się w garść”.
6. Postaraj się zapewnić choremu spokój i poczucie bezpieczeństwa oraz spokojny sen.
7. Dostrzegaj nawet najmniejsze starania chorego prowadzące do samodzielności i zaangażowania w codzienne sprawy.
8. Okaż cierpliwość i zrozumienie choremu.