

ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЛІКУВАННІ

що варто знати пацієнтам після виписки

МН4U

Перебування на стаціонарному лікуванні може бути стресом і позначитися на вашому психологічному стані після завершення лікування.

Важливо, щоб ви звертали увагу на свої переживання, думки, почуття, стани після виписки, а також розуміли, що з Вами відбувається.

Ви можете стикнутися із:

- Тривогою, панічними станами
- Зниженим настроєм
- Страхом наступної хвороби, рецидиву та підвищеною увагою до тілесних симптомів
- Нічними жахіттями або раптовими небажаними спогадами про перебування у лікарні
- Порушеннями сну
- Погіршеннями пам'яті та\або уваги
- Страхом заразити інших
- Страхом, що оточення стане гірше ставитися до Вас

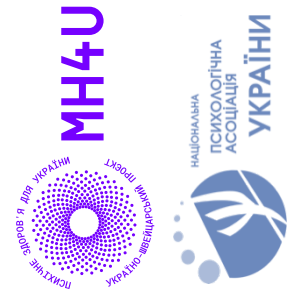
Ці переживання та стани можуть бути наслідками перебування у лікарні та медичних процедур, які Ви пережили, або самого захворювання, і виникнути через:

- стрес від перебування у лікарні
- страх за себе та близьких
- тривале підключення до медичної апаратури
- почуття втрати контролю та самостійності
- стурбованість щодо препаратів – їх дії або їх нестачі
- можливі фізичні бар'єри між вами та працівниками
- ізоляція від близьких
- спостереження за іншими пацієнтами
- загальні стресові фактори – шум, освітлення тощо.



ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ПЕРЕБУВАННЯ НА СТАЦІОНАРНОМУ ЛІКУВАННІ

що варто знати пацієнтам після виписки



Важливо знати:

- Пам'ятайте, що Ви пережили важкий період і будьте співчутливі до себе, не вимагайте від себе негайного відновлення, натомість – помічайте і відмічайте навіть невеликі зміни на краще. Мати тривогу та інші переживання – часто є цілком нормальною реакцією на стресову ситуацію.
- Усунення стресових факторів є однією з перших рекомендацій. Основні та найпростіші способи піклування про психічне здоров'я та захисту від стресу – добрий сон, дозування щоденного навантаження та регулярний відпочинок, посиljena фізична активність, а також спілкування з близькими та друзями. Займайтеся також по-можливості приємними речами і дайте можливість організму відновитися.
- Корисним може бути оволодіти кількома методами самопомогги (наприклад, через дистанційне навчання www.edu.mh4u.in.ua)
- Якщо проблеми накопичуються, стан погіршується, втрачається продуктивність, симптоми впливають на якість життя і тривають понад два тижні – звернення до фахівця із психічного здоров'я є мудрим рішенням.
- Якщо ви прийняли рішення про звернення – найперше варто звернутись до сімейного лікаря або психолога. Вас вислухають та дадуть рекомендації, яких може бути цілком достатньо для відновлення. У разі потреби, ви отримаєте скерування до психотерапевта або психіатра, які задіють спеціальну, сфокусовану на проблемі, терапію або ефективне медикаментозне лікування.
- **Якщо ви переживатимете різке і суттєве погіршення настрою, раптову надмірну тривогу та інші гострі стани – зверніться до ліній кризової психологічної підтримки: +38 096 000 1558 або 7333.**

Розробка буклету:

Проект «Психічне здоров'я для України» www.mh4u.in.ua та Національна Психологічна Асоціація України, дивізіон «Психічне здоров'я» www.npa-ua.org на основі рекомендацій Британської психологічної асоціації.