

Podręcznik
ćwiczeniowy
dla pacjenta

6



care4today™



Dostarczone przez Janssen Healthcare Innovation
(Szczegóły na tylnej stronie okładki)

Objawy nawrotu

Wprowadzenie

Niniejszy moduł powstał z myślą o uczestnikach, którzy chcą dowiedzieć się więcej na temat objawów nawrotu.

Zaleca się, aby przed przystąpieniem do pracy z podręcznikiem, pacjent porozmawiał z terapeutą lub lekarzem na temat swojej diagnozy, upewnił się, że jego objawy nie przeszkodzą mu w kontynuowaniu sesji i był dostatecznie zmotywowany do wzięcia udziału w sesjach grupowych lub indywidualnych.

Tematy sesji dotyczą:

- roli uczestników, ich rodzin i przyjaciół w zapobieganiu nawrotowi
- sygnałów ostrzegawczych nawrotu
- rozpoznania sygnałów ostrzegawczych nawrotu
- reagowania na wczesne sygnały ostrzegawcze, a tym samym zapobieganiu nawrotowi
- zasadności umiejętnego rozpoznania sygnałów ostrzegawczych przez uczestników, ich rodziny i przyjaciół

Ten podręcznik należy do:

Data rozpoczęcia sesji:



Jak korzystać z podręcznika

Niniejszy podręcznik oddajemy do użytku pacjentów przez następne miesiące i lata.

Mamy nadzieję, że będzie on cennym i użytecznym źródłem informacji.

Podręcznik jest przeznaczony do stosowania w grupie psychoedukacyjnej lub w indywidualnej terapii z członkiem zespołu opieki zdrowotnej, ale może też być wykorzystany do celów prywatnych, obecnie lub w przyszłości.

Moduł 6 zawiera filmy wideo, które będą odtwarzane podczas sesji grupowej lub indywidualnej. Najważniejsze fragmenty tych filmów zamieszczono w podręczniku w celu utrwalenia przekazu.

Filmy znajdują się także na stronie internetowej:

www.zdrowiepsychiczne.pl

W razie jakichkolwiek pytań, skorzystaj z ostatnich stron podręcznika, przeznaczonych na notatki. Zapisz pytania i zadaj je na najbliższym spotkaniu z członkiem zespołu wsparcia.



Praca z podręcznikiem

Podręcznik zawiera następujące rozdziały:

04 Nawrót

07 Co zrobić jeśli pojawią się sygnały ostrzegawcze?

15 Indywidualne cechy nawrotu

17 Moje własne cechy nawrotu

20 Pomocne odpowiedzi

22 Krótkie podsumowanie

23 Pytania do zespołu terapeutycznego

24 Notatki

26 Słowniczek



Nawrót

Kiedy w leczeniu ostrych objawów psychozy, takich jak urojenia, słyszenie głosów lub podbudzenie stosuje się farmakoterapię, takie objawy znikną, lub ulegną znacznej poprawie w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

Nawrotowi można często zapobiec, albo przynajmniej go odroczyć, jeśli kontynuuje się przyjmowanie leków przez dłuższy okres.

Kontynuowanie leczenia po ustąpieniu ostrych objawów nazwano „terapią zapobiegania nawrotom”.

U pacjentów z rozpoznaną schizofrenią stosuje się terapię z użyciem leków przeciwpsychotycznych.

Aktualnie zaleca się aby:

- po pierwszym ostrym epizodzie leczenie trwało od 1 do 2 lat
- począwszy od drugiego epizodu leczenie trwało przynajmniej 5 lat

Znaczenie terapii zapobiegającej nawrotom:

80% Bez terapii zapobiegającej nawrotom

U 8 na 10 pacjentów, którzy nie są leczeni lekami przeciwpsychotycznymi, dojdzie do nawrotu w ciągu 2 lat

20% Z terapią zapobiegającą nawrotom

Tylko u 2 na 10 pacjentów, którzy są leczeni lekami przeciwpsychotycznymi, dojdzie do nawrotu w ciągu 2 lat



Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

Do nawrotu może dojść nawet u pacjentów, którzy są leczeni przez dłuższy okres.

Do nawrotu nie dochodzi nagle; często przed wystąpieniem ostrego epizodu pojawiają się wczesne sygnały ostrzegawcze.

Sygnały ostrzegawcze mogą być niespecyficznymi, trudnymi do zidentyfikowania objawami takimi jak: nerwowość, bezsenność, czy zmiany nastroju.

Objawy mogą pojawić się na kilka/kilkanaście dni, tygodni, a nawet miesięcy przed wystąpieniem ostrego epizodu.

Innymi objawami nawrotu mogą być zmiany w myśleniu, percepcji i/lub zachowaniu.

U 15% pacjentów, w ciągu całego ich życia, dojdzie do wystąpienia pojedynczego epizodu psychiatrycznego poprzedzonego sygnałami ostrzegawczymi. U pozostałych pacjentów dojdzie do kolejnych epizodów. Nawrotowi można zapobiec, jeśli działa się szybko i skutecznie.

W leczeniu psychozy używa się terminu „sygnały ostrzegawcze”. Są to:

- zmiany stanu psychicznego, których doświadcza pacjent przed nawrotem
- sygnały ostrzegawcze mogą pojawić się na kilka/kilkanaście dni, tygodni, a nawet miesięcy przed wystąpieniem ostrych objawów psychotycznych
- mogą to być zmiany nastroju, zmiany w myśleniu, percepcji, zachowaniu lub w ogólnym stanie
- czasami trudno jest dokonać rozróżnienia pomiędzy sygnałami ostrzegawczymi występującymi przed nawrotem a wciąż obecnymi objawami psychozy, a także działaniami niepożądanymi leku, lub zwykłymi zmianami nastroju

Stale obecne objawy:

- nadchodzącym sygnałom ostrzegawczym wciąż mogą towarzyszyć obecne objawy, które utrzymują się pomimo ustąpienia ostrych objawów i przyjmowania leku – na przykład, niektórzy ludzie nadal doświadczają omamów (głównie związanych ze słyszeniem głosów), inni zaś cierpią na przewlekłą depresję
- opisane powyżej objawy nie zwiastują nawrotu, ale utrzymują się pomimo złagodzenia ostrego epizodu choroby
- nasilenie objawów, np. nasilenie słyszanych głosów może oznaczać, że w przyszłości dojdzie do nawrotu
- skonsultuj się z zespołem terapeutycznym (psychiatrą lub koordynatorem leczenia), jeśli nie jesteś pewien, czy to, czego doświadczasz to sygnały ostrzegawcze nawrotu, nadal obecne objawy, działania niepożądane, czy zwykłe zmiany nastroju



Co zrobić jeśli pojawią się sygnały ostrzegawcze

Jeśli podejrzewasz nawrót, spróbuj postępować w następujący sposób:

1

Nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych

Jeśli wiesz lub podejrzewasz, że pojawiły się u Ciebie sygnały ostrzegawcze, działaj szybko, aby zmniejszyć ryzyko nawrotu lub hospitalizacji.

2

Minimalizuj stres, zrelaksuj się, a jeśli trzeba, idź na zwolnienie lekarskie

Stres związany z pracą, chorobą lub bezczynnością może wyzwolić psychozę. Jeśli zauważysz sygnały ostrzegawcze stresu, spróbuj się zrelaksować, a jeśli trzeba zrób przerwę w pracy.

3

Porozmawiaj z opiekunem, przyjaciółmi i rodziną

Rodzina i przyjaciele mogą pomóc zidentyfikować wczesne sygnały ostrzegawcze i doradzić, co dalej robić. Prośba o pomoc nie jest oznaką słabości, lecz siły. Jeśli poinformujesz rodzinę i przyjaciół, zyskasz ich wyrozumiałość i pomoc w rozładowaniu stresu i poradzeniu sobie z chorobą.

4

Przyjmij dodatkowy lek

Jeśli zauważysz sygnały ostrzegawcze lub psychotyczne, porozmawiaj z lekarzem o konieczności przyjęcia dodatkowych doraźnych leków. W ten sposób możesz zapobiec nawrotowi.

5

Skontaktuj się z członkiem zespołu terapeutycznego

Skontaktuj się z zespołem terapeutycznym (psychiatrą, koordynatorem leczenia lub innym pracownikiem ochrony zdrowia). Lepiej skontaktować się przedwcześnie, niż zbyt późno. Im później zaczniesz leczenie, tym trudniejszy będzie jego przebieg i dłuższy czas powrotu do zdrowia.



Podejmij działanie: Przyjaciele lub krewni

Jeśli zauważysz, że członek Twojej rodziny lub przyjaciel może mieć nawrót, możesz pomóc w następujący sposób:

1

Porozmawiaj z chorym o zauważonych sygnałach ostrzegawczych

Poinformuj chorego o zauważonych sygnałach lub objawach, takich jak nieprzychodzenie na posiłki, niewidywanie się ze znajomymi, małomówność.

2

Zaproponuj pomoc w codziennych obowiązkach

Jeśli zauważymy, że chory ma trudności z wykonywaniem codziennych czynności, można zaoferować mu pomoc, np. przy dzieciach lub w robieniu zakupów. Zachęcanie do brania odpowiedzialności nie pozbawi chorego niezależności, ale zapewni mu poczucie bezpieczeństwa. Należy oferować choremu pomoc bez wykazywania nadmiernego zaangażowania.



3

Pomóż zminimalizować stres

Stres może przyczynić się do nawrotu, więc zaleca się stwarzanie warunków bezstresowych. Można poprosić ludzi o to, żeby nie odwiedzali chorego. Zaleca się nie wymagać od chorego podejmowania ważnych decyzji i nie być nadmiernie krytycznym wobec chorego.

4

Przypominaj choremu o wzięciu leku

Ważne jest regularne przyjmowanie leków szczególnie w czasie kryzysu. Jeśli pacjent posiada leki, które przeznaczone są do stosowania w okresie zaostrzenia, należy przypominać pacjentowi o konieczności ich przyjmowania.

5

Pomóż umówić się na spotkanie z lekarzem

Jeśli chory nie jest już w stanie skontaktować się z zespołem terapeutycznym, nie należy zwlekać i umówić takie spotkanie. Jeśli to możliwe, należy udać się na spotkanie razem z chorym lub, jeśli to konieczne, poprosić o wizytę domową. Szybkie działanie może zapobiec nawrotowi lub konieczności hospitalizacji.

Wykonaj zadania odpowiadając na poniższe pytania

Zadania możesz wykonać samodzielnie, z pomocą członka zespołu lub wspólnie z grupą.

Na końcowych stronach modułu znajdziesz sugerowane odpowiedzi.

Pytanie 1.

Co oznacza termin „sygnały ostrzegawcze” w leczeniu psychozy?

Pytanie 2.

Czy możesz wymienić kilka typowych sygnałów ostrzegawczych, które mogą wystąpić przed nawrotem?

Przykłady wymieniono w pytaniu 3

Pytanie 3.**Które z wymienionych poniżej sygnałów ostrzegawczych nawrotu wystąpiły u Ciebie w przeszłości?**

Zaznacz te sygnały:

Myślenie/percepcja

- Goniwa myśli
- Wyostrenie zmysłów
- Wrażenie, że posiada się specjalne moce
- Przekonanie, że możesz czytać w myślach innych
- Przekonanie, że inni ludzie mogą czytać w Twoich myślach
- Wrażenie, że przez tv, radio lub inne urządzenia (komputer/iPod itd.) przesyłane są Ci specjalne przekazy, czy informacje
- Trudności w podejmowaniu decyzji
- Dziwne odczucia
- Skoncentrowanie się na jednej lub dwóch rzeczach
- Wrażenie, że jest się kimś innym
- Widzenie rzeczy, które nie istnieją
- Uczucie, że inni spiskują przeciwko Tobie
- Uczucie, że inni są przeciwko Tobie
- Częstsze koszmary nocne
- Trudności w koncentracji
- Dziwne myśli
- Uczucie, że ktoś kontroluje Twoje myśli
- Słyszenie głosów
- Uczucie, że jakaś część Twojego ciała zmieniła kształt

Uczucia

- Uczucie bezradności lub bezużyteczności
- Uczucie strachu lub obłądu
- Uczucie smutku lub przygnębienia
- Uczucie lęku lub niepokoju
- Wzmóżona religijność
- Uczucie, że jest się obserwowanym
- Uczucie izolacji
- Uczucie zmęczenia lub braku energii
- Uczucie zaniepokojenia lub zaskoczenia
- Poczucie winy
- Uczucie zagubienia
- Uczucie bycia w innym świecie
- Uczucie siły i mocy
- Uczucie, że nie jest się w stanie wykonać codziennych czynności
- Uczucie odbywania kary
- Uczucie, że nie można ufać innym ludziom
- Uczucie poirytowania
- Uczucie braku potrzeby snu

Zachowanie

- Trudności z zasypianiem
- Używanie szczególnych słów lub bezsensownych sformułowań
- Mówienie lub uśmiechanie się do siebie
- Bycie podejźliwym, jak gdyby było się obserwowanym
- Dziwne zachowanie bez powodu
- Izolowanie się
- Zmniejszenie dbałości o wygląd
- Zachowywanie się jakby było się kimś innym
- Agresywne zachowanie
- Unikanie kontaktu z ludźmi
- Niejedzenie
- Niewychodzenie z domu
- Dziecinne zachowanie
- Niereagowanie na prośby
- Wolniejsze poruszanie się
- Niemożność usiedzenia w jednym miejscu
- Niechodzenie do pracy lub szkoły
- Nadużywanie alkoholu, narkotyków lub papierosów



Indywidualne cechy nawrotu

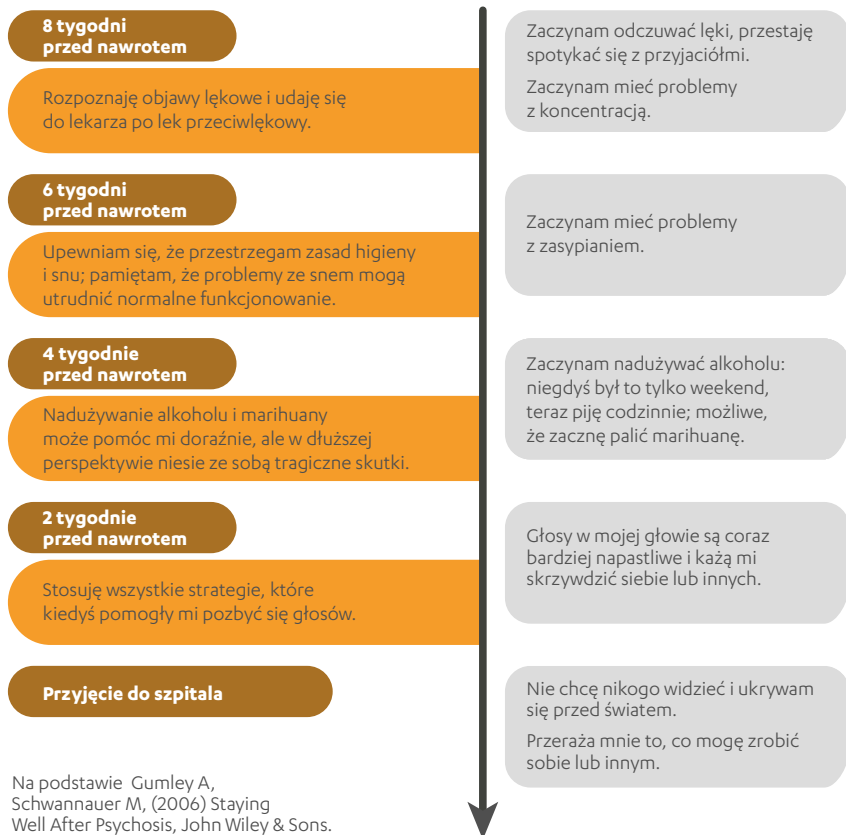
Po zidentyfikowaniu sygnałów ostrzegawczych nawrotu, możesz spróbować umieścić je na osi czasu w miejscach, kiedy one się wydarzyły.

W ten sposób stworzone zostaną „indywidualne cechy nawrotu”. Indywidualne cechy nawrotu to lista objawów przypisanych danemu pacjentowi, dzięki którym będzie można przewidzieć nawrót.

Objawy te można umieścić na osi czasu, by pacjent wiedział kiedy może dojść do ich wystąpienia.

Przykładem indywidualnych cech nawrotu jest schemat ze strony 16.

Strona 17 zawiera puste miejsca na osi czasu, które należy uzupełnić.





Moje własne cechy nawrotu

Wypełnij puste miejsca na osi czasu, aby utworzyć schemat swoich własnych cech nawrotu:

8 tygodni

przed nawrotem

6 tygodni

przed nawrotem

4 tygodnie

przed nawrotem

2 tygodnie

przed nawrotem

Przyjęcie do szpitala



8 tygodni
przed nawrotem

6 tygodni
przed nawrotem

4 tygodnie
przed nawrotem

2 tygodnie
przed nawrotem

Przyjęcie do szpitala



Pytanie 4. Czym są indywidualne cechy nawrotu?

Pytanie 5. Co można zrobić jeśli wystąpią sygnały ostrzegawcze?



Pomocne odpowiedzi

Poniżej znajdują się sugerowane odpowiedzi, które pomogą Ci odpowiedzieć na pytania:

Odpowiedź 1: W leczeniu psychozy używa się terminu „sygnały ostrzegawcze”. Są to:

Sygnały ostrzegawcze

- objawy, które poprzedzają ostry epizod psychotyczny
- sygnały, które mogą pojawić się na kilka/kilkanaście dni, tygodni, a nawet miesięcy przed wystąpieniem ostrych objawów psychotycznych
- zmiany nastroju, zmiany w myśleniu lub percepcji i/lub zachowaniu

Odpowiedź 2: Pełna lista typowych sygnałów ostrzegawczych znajduje się na stronie 12-14.

Odpowiedź 4: Indywidualne cechy nawrotu

- to lista objawów przypisana danemu pacjentowi
- dzięki temu można przewidzieć nawrót

Odpowiedź 5: W razie wystąpienia sygnałów ostrzegawczych należy:

- potraktować je poważnie
- zmniejszyć poziom stresu
- robić przerwy w pracy
- praktykować techniki relaksacyjne
- porozmawiać z opiekunem, przyjaciółmi lub z rodziną
- jeśli zajdzie potrzeba, zażyć dodatkowy lek
- jak najszybciej skontaktować się z pracownikiem ochrony zdrowia



Krótkie podsumowanie



Sygnaly ostrzegawcze to objawy, które pojawiają się na kilka tygodni lub miesięcy przed wystąpieniem epizodu psychiatrycznego

Można często zapobiec nawrotowi wcześniej rozpoznając i reagując odpowiednio na sygnały ostrzegawcze

Sygnaly ostrzegawcze

Indywidualne cechy nawrotu

- problemy z myśleniem i percepcją
- zmiany w odczuciu
- niektóre zmiany zachowania, tj.: trudności z zasypianiem, unikanie kontaktu z ludźmi, nadużywanie alkoholu lub papierosów

- linia czasu z przypisanymi objawami, które wystąpiły przed epizodem u danego pacjenta; dzięki temu będzie można przewidzieć nawrót w przyszłości



Pytania do zespołu terapeutycznego

Czy masz jakieś pytania do zespołu terapeutycznego (koordynatora, lekarza lub terapeuty grupy)?
Jeśli tak, to zapisz pytania:



Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



Notatki

A series of horizontal dashed lines for writing notes, spanning the width of the page.



Słowniczek

Leki przeciwpsychotyczne:

leki z wyboru w leczeniu schizofrenii

Urojenia: przekonania, które nie mają poparcia w rzeczywistości

Omamy (halucynacje):

odczuwanie rzeczy nieistniejących (tj. omamy słuchowe i wzrokowe)

Genetyka (dziedziczenie):

cechy przenoszone z rodziców na dzieci

Objawy negatywne: wycofanie się z normalnych doświadczeń

(np. zmniejszenie zdolności do wyrażania emocji, bierność)

Neuroprzekaźniki: chemiczne

przekaźniki w mózgu (np. dopamina i serotonina)

Objawy pozytywne:

nadmiar w porównaniu do zwykłych doświadczeń (np. słyszenie głosów lub paranoja)

Psychoza: seria zaburzeń psychicznych

Psychoterapia: metoda leczenia poprzez rozmowę stosowana w zaburzeniach psychologicznych lub emocjonalnych

Zdrowienie: uzyskanie kontroli nad życiem pomimo towarzyszących objawów; termin nie oznacza pełnego powrotu do zdrowia

Nawrót: nawrót objawów schizofrenii

Działanie niepożądane: niezamierzona i niepożądana reakcja po podaniu leku

Sygnaly ostrzegawcze: wczesne sygnaly poprzedzające epizod psychotyczny

Podatność: skłonność dziedziczna lub zwiększona podatność na schizofrenię

Materiał opracowany przez Janssen Healthcare Innovation we współpracy ze specjalistami z dziedziny psychiatrii i psychologii, do użytku przez przeszkolonych terapeutów.

Janssen Healthcare Innovation angażuje się w działania firmy Johnson & Johnson wspierające rozwój ochrony zdrowia.



Janssen-Cilag Polska Sp. z o.o.
ul. Iłżecka 24
02-135 Warszawa

www.janssen.pl

© Janssen-Cilag Polska, 2015. Wszelkie prawa zastrzeżone.