

ПРОГРАММА «План действий по восстановлению здоровья»

Методический материал руководителя группы

Материал подготовлен в рамках проекта «Программа «План действий по восстановлению здоровья»» при финансовой поддержке АО "Latvenergo" в соответствии с Программой социальной помощи, которую администрирует Фонд Ziedot.lv. Основой методического материала является руководство "Pirmās atkal saslimšanas pazīmes" (2002), написанное Объединением психиатрических медсестёр (Psihiatrijas Māsu apvienība).

Материал можно использовать самостоятельно и / или со специалистом или ментором.

Программа «План действий по восстановлению здоровья» рассматривает три главные темы:

1. Как улучшить свое психическое здоровье? Психическая гигиена. Факторы, которые влияют на психическое здоровье.
2. Первые признаки обострения.
3. Кризисный и посткризисный план.

Как улучшить свое психическое здоровье? Психическая гигиена.

«Хорошие времена» или как поддерживать стабильным свое психическое здоровье.

Важно знать как себя чувствует человек, когда у него все хорошо. Какие у него увлечения, чувства, настроение, мысли, поведение и идеи. Что делать, чтобы поддерживать здоровый образ жизни и хорошее настроение?

Занятия спортом. Скандинавская ходьба. Здоровое питание. Прогулки. Волонтерство. Работы в саду. Чтение. Плавание. Катание на велосипеде. Общение с друзьями. Посещение кино/театра/ концертов/ общественных мероприятий. Занятия рукоделием. Разукрашивание мандал. Разгадывание кроссвордов. Слушание музыки. Прodelывание дыхательных упражнений. Игра на музыкальных инструментах. Рисование. Концентрация на позитивном. Просмотр веселых видео. Прогулки с собакой и т.д.

Какие факторы влияют на психическое здоровье?

Физическое здоровье. Различные эмоциональные травмы. Употребление веществ вызывающих зависимость. Отношения и происшествия в семье. Отношения с друзьями. Эмоциональная среда на работе/учебе. Наследственность. Нехватка самоуважения. Темперамент. Социальные навыки. Умение решать и справляться с проблемами.

Кризисный и посткризисный план

«Плохие времена» или период обострения.

Разговоры о самой сложной ситуации, когда необходимо вмешательство/ поддержка. Что и кто может помочь в стрессовой ситуации?

Материал подготовлен в рамках проекта «Программа «План действий по восстановлению здоровья»» при финансовой поддержке АО "Latvenergo" в соответствии с Программой социальной помощи, которую администрирует Фонд Ziedot.lv.

Первые признаки обострения. План действий.

Обострения редко происходят неожиданно. Обычно сначала заметны предупредительные признаки, указывающие на то, что что-то не в порядке. Если эти признаки распознать, обострение легче остановить или облегчить его течение.

Обычно эти признаки проявляются за несколько недель до серьезного ухудшения состояния. Они для каждого человека разные, но некоторые одинаковы: нарушения сна, чувство беспокойства, тревога, нарушение концентрации, пугающие или необычные мысли, недопонимания с окружающими, чувство усталости или напротив чрезмерная активность, чувство страха.

План признаков обострения, это метод самоконтроля, который дает возможность осознать свои специфические признаки обострения и, проводя определенные специальные мероприятия, предотвратить ухудшение состояния.

План признаков обострения помогает обрести больший контроль над ходом болезни и таким образом увеличить свою независимость. Этот план дает возможность предотвратить унизительные и/или опасные ситуации, больше наслаждаться свободой и самореализацией.

Сложности/ неудобства связанные с периодом обострения:

- период обострения угнетает,
- срывает работу или привычный распорядок дня,
- занимает время и срывает планы,
- усложняет отношения с окружающими,
- пропадают контакты с окружающими и появляется риск одиночества,
- зачастую появляется необходимость повышения дозировки препаратов, и как следствие увеличение количества побочных эффектов,
- повышается риск госпитализации,
- с каждым обострением увеличивается риск, что период выздоровления будет более продолжительным,
- с каждым периодом обострения, увеличивается риск, что, несмотря на лечение, будет все больше остаточных симптомов.

Методика ранних признаков обострения подразумевает следующие мероприятия:

- Научиться распознавать и называть ранние признаки обострения,
- Уметь понять, какие из признаков специфические,
- Решить, что необходимо поменять в проводимых мероприятиях, в случае изменения ранних признаков обострения,
- Сделать доступным имеющийся план действий по ранним признакам обострения для членов семьи и других доверительных персон.

Ранние признаки обострения / рабочий лист

Ранние признаки	Примечания
Я разговариваю и смеюсь про себя. Смеюсь не к месту	
У меня ничего не получается, мне трудно справляться со своими ежедневными обязанностями	
У меня навязчивая идея, что я могу заболеть	
Я устал и/ или мне не хватает энергии	
Мне хочется сделать какую-то глупость	
Я тихий и закрытый	
Я сопротивляюсь простым просьбам или игнорирую их	
У меня нет аппетита, заметна потеря веса	
У меня беспокойный сон, я часто просыпаюсь по ночам	
Я ощущаю себя легко раздражительным. Я слишком критичен по отношению к другим	
Я чувствую себя ненужным и бессильным	
Мне кажется, что кто-то влияет на мои мысли/ действия	
Другим трудно понять, что я хочу сказать	
Мои движения замедлены	
Я чувствую себя несчастным и ощущаю на себе давление	
Я чувствую повышенное волнение	
Я думаю, что люди смеются или обговаривают/ обсуждают меня	
Мне кажется, что кто-то наблюдает за мной	
Я чувствую себя растерянным и неуверенным в своих возможностях	
Я агрессивен / навязчив	
Я думаю, что я мог бы быть или я являюсь кем-то другим	
У меня такое чувство, что мои мысли не принадлежат мне	
Я чувствую напряжение, страх, беспокойство	
Я забывчивый и отвлеченный	
Я не заинтересован ни в чем. Я чувствую безразличие даже в очень важных ситуациях	
Мне трудно концентрироваться. Я не могу справиться даже с простыми проблемами/ делами	

Я без причины веду себя странно	
Меня не волнует, как я выгляжу и во что одет	
Я стал меньше или вовсе перестал заботиться о личной гигиене	
Я волнуюсь и злюсь из-за каждой мелочи	
У меня беспричинная грусть и неконтролируемые слезы	
Я груб и враждебен	
Я изолируюсь от окружающих	
Гиперсексуальность или полная незаинтересованность	
Чувствую необычную чувствительность к раздражителям (звук, свет, запах)	
Чрезмерная религиозность и страсть к оккультным вещам	
Я чувствую чрезмерную сонливость	
Трудности в выполнении привычной работы	
Алкоголь, употребление наркотиков	
Я начал бродяжничать	
Я чрезмерно, преувеличенно добр	
Я отказываюсь прикасаться к вещам/ людям	
Я живу в мире фантазий	
Я хочу причинить себе/ причиняю физическую боль	
Я смотрю в одну точку/ учащенно моргаю	
Меня переполняет чувство, что я не связан со своим телом	
Я не могу соблюдать время назначенных встреч	
Я чувствую повышенную подозрительность	
Мне сложно отличить реальность от фантазии	
Я охвачен новыми, интенсивными идеями/ мыслями	
Я слышу голоса	
Отказываюсь посещать психиатра	
У меня суицидальные мысли	
Мне кажется, что я обладаю сверхвозможностями	
Мне кажется, что кто-то хочет мне причинить вред	

Ранние признаки обострения

Пример №1: Армандс

Индикатор	“Хорошие времена” Стабиленое состояние	“Плохие времена” Ранние признаки
Прогулки	Ежедневные прогулки примерно на час	Хожу только в магазин
Настроение	Обычное, иногда подавленное	Я задумчивый, нервозный и критиченый по отношению к другим
Режим питания	Хороший аппетит	Не хочу есть, тошнота
Социальные контакты	Контактирую с родными, подругой	Большую часть времени провожу в одиночестве. Боюсь окружающих.
Планирование бюджета	Расчитываю свой бюджет	Деньги не трачу, они мне безразличны
Хобби, свободное время	Слушаю музыку, рисую, захожу в социальные сети, катаюсь на велосипеде	Никуда не хожу. Сажу дома, через окно наблюдаю за прохожими
Личная гигиена	Соблюдаю ежедневно	Нет сил соблюдать гигиену, безразличие
Самочувствие, способность отличить фантазии от реальности	Я это я, все хорошо.	Соседи меня высмеивают. Хотят мне навредить
Уборка квартиры	Регулярная уборка	Неубранно, стоит грязная посуда.
Коммуникация	Отзывчивый, вежливый, открытый	Ни с кем не хочу говорить, грублю/оскорбляю или игнорирую вопросы

Пример №2: Чейз

Индикатор	“Хорошие времена” Стабиленое состояние	“Плохие времена” Ранние признаки
Прогулки	Никаких дополнительных прогулок.	Гуляю в незнакомых местах. Особо активно использую общественный транспорт.
Настроение	Нормальное, иногда не хватает энергии.	Ощущаю тревогу. Беспокойство. Прилив энергии.
Режим питания	Нормальный аппетит.	Черезмерное употребление лакомств.
Социальные контакты	Общаюсь со своими знакомыми.	Общаюсь с незнакомыми, очень активен, даже навязчив.
Планирование бюджета	Рассудителен в тратах.	Трачусь на ненужные покупки. Жертвую и дарю деньги.
Самочувствие, способность отличить фантазии от реальности	Я просто Чейз.	Я другой человек с особыми способностями.
Хобби. Свободное время	Читаю журналы, иногда посещаю общественные места.	Нет свободного времени. Я очень активен. Выбрасываю из квартиры «лишние» вещи.
Сон	Хороший.	Сон плохой, сплю мало.
Медикаменты	Принимаю в соответствии с указаниями врача.	Не принимаю, чувствую себя здоровым.

Материал подготовлен в рамках проекта «Программа «План действий по восстановлению здоровья»» при финансовой поддержке АО "Latvenergo" в соответствии с Программой социальной помощи, которую администрирует Фонд Ziedot.lv.

Ранние признаки обострения / рабочий лист

Индикатор	“Хорошие времена” Стабиленое состояние	“Плохие времена” Ранние признаки
Прогулки		
Настроение		
Режим питания		
Социальные контакты		
Планирование бюджета		
Самочувствие, способность отличить фантазии от реальности		
Хобби, свободное время		
Сон		

Медикаменты		
Уборка квартиры		
Личная гигиена		

Сохраняющиеся симптомы

Проявление сохраняющихся симптомов трудно уменьшить. Человеку следует рассчитывать на длительную и тяжёлую работу. Очень важно настраивать и поддерживать человека в желании противостоять симптомам, и через время состояние может улучшиться.

Пример с предложениями людей, которые сами пережили эти симптомы.

Проблема	Что можно делать?
Апатия, нехватка смысла жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Участвовать в чем-либо, что может позитивно сказаться на самочувствии. • Выработать привычки и придерживаться их. • Делать дела в конкретное время. • Делать что-либо с другими людьми.
Не ощущаю радости и чувств (нет хороших ощущений в самом теле)	<ul style="list-style-type: none"> • Ходить на ежедневные прогулки и стараться открыть что-то новое. • Читать понемногу каждый день. • Слушать музыку. • Говорить о своих чувствах, даже если они слабо выражены.
Сложно поделиться своими чувствами с другими	<ul style="list-style-type: none"> • Быть с другими людьми, даже если чувствуешь себя не очень хорошо. • Участвовать в мероприятиях, где не надо много разговаривать. • Просто слушать, не участвуя в диалоге. • Говорить о своих мыслях и опыте. • Говорить со знакомыми/близкими людьми.

Сохраняющиеся симптомы / рабочий лист

Проблема	Что можно делать?

Личный план / рабочий лист

Как бы я себя охарактеризовал в период, когда чувствую себя хорошо?

Что мне нужно делать ежедневно, чтобы сохранять хорошее психоэмоциональное состояние?

Что бы я мог делать периодически/ время от времени, чтобы поддерживать хорошее состояние здоровья? Когда или как часто я должен это делать?

Мои первые предупреждающие признаки обострения.

Существует риск, что начинается обострение, если появляется один из этих признаков:

-
-
-
-
-
-

Если у меня появляется один из предупреждающих признаков, я действую так:

-
-
-
-
-

Мои контактные персоны:

Имя/принадлежность	Номер телефона

Если с моей контактной персоной невозможно связаться, то я хочу говорить с:

Имя/принадлежность	Номер телефона

Родственник (друг, знакомый) который тоже может помочь:

Имя/принадлежность	Номер телефона

Когда у меня вновь проявятся признаки обострения, хочу чтобы другие люди:

Имя/принадлежность	Конкретные задачи/ просьбы

В то время, когда моё здоровье заметно ухудшается, я не хочу, чтобы эти люди участвовали в моем уходе и процессе лечения:

Медикаменты, которые я не переношу:

Медикаменты, которые мне помогают:

Если я был госпитализирован, что мне надо сделать в первую очередь по возвращении домой?

Дела, в которых надо просить помощи у других.

Дела, которые мне надо делать ежедневно, чтобы как можно быстрее восстановиться после кризиса.

Дела, которые не стоит делать после кризиса.

КАРТА ОЦЕНКИ УРОВНЯ ЗНАНИЙ О ПСИХИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНИ

Источник: "Групповая работа с психически больными по психообразовательной программе", Сальникова Л.И., Семенова Н.Д., Сторожакова Я.А., Висневская Л.Я., Шмуклер А.Б., Мовина Л.Г., Давыдов К.В., Дароднова А.С., Есянц Ж.Л. (под редакцией Гуровича И.Я.; <http://mari-el.gov.ru/minzdrav/rpb/documents/specialistam>)

Как вы оцениваете свои знания о том, что является причиной вашей болезни, что вызывает болезнь?

Ничего не знаю.	Знаю, но недостаточно.	Знаю достаточно.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Как вы оцениваете свои знания о проявлениях/симптомах обострения?

Ничего не знаю.	Знаю, но недостаточно.	Знаю достаточно.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Как вы оцениваете свои знания о методах/способах/возможностях предупреждения или смягчения симптомов обострения?

Ничего не знаю.	Знаю, но недостаточно.	Знаю достаточно.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Имеются ли у вас знания о возможном побочном действии лекарств препаратов?

Ничего не знаю.	Знаю, но недостаточно.	Знаю достаточно.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Имеются ли у вас знания о собственной роли в процессе лечения?

Нет	Не уверен	Да
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Сможете ли вы определить симптомы своей болезни?

Нет	Не уверен	Да
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Как вы оцениваете свои знания о службах и формах помощи при психическом заболевании?

Ничего не знаю.	Знаю, но недостаточно.	Знаю достаточно.
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5

Желаете ли вы получить дополнительные сведения о службах и возможностях помощи при психическом заболевании?

Нет	Не уверен	Да
1 -----	2 -----	3 ----- 4 ----- 5