



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

# Rola leków w procesie zdrowienia

Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca  
wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie



**25<sup>lat</sup>** SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



Mazowieckie Specjalistyczne  
Centrum Zdrowia  
Im. prof. Józefa Mazowieckiego



PFSZ  
Polska Federacja Szpitali



GRUPA  
Artemis



fep fundacja edukacji  
i przedsiębiorczości

Tytuł: Rola leków w procesie zdrowienia

Autor: Ewa Narkiewicz-Nejno

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Marcin Czaja

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

Materiał jest częścią opracowania: "Buduj odporność psychiczną, by lepiej radzić sobie z trudnościami"

ISBN: 978-83-67802-72-7

**COPYRIGHT © 2023 Fundacja Nie Widać Po Mnie**

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

**Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:**

FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE

ul. Ku Rzece 9/60

03-194 Warszawa

w ramach projektu: „up!Teczka Zdrowia”, Ochrona i promocja zdrowia psychicznego  
dotycząca wsparcia procesu zdrowienia osób chorujących psychicznie

**Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych  
z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2023

# Rola leków w procesie zdrowienia

Jednym z kluczowych elementów dbania o swoje zdrowie psychiczne jest systematyczne przyjmowanie przepisanych leków zgodnie z zaleceniami lekarskimi. Farmakoterapia odgrywa istotną rolę w utrzymaniu zdrowia psychicznego i zapobiegania nawrotom.

Przestrzeganie zaleceń lekarskich oznacza przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza prowadzącego, przestrzeganie planu opracowanego przez Ciebie i Twój zespół terapeutyczny. Jest to jedyna droga do ich prawidłowego działania i uzyskania optymalnych efektów procesu zdrowienia.

Jasna i otwarta komunikacja jest kolejnym, kluczowym elementem. Jeżeli masz jakichkolwiek pytania lub wątpliwości związane z przyjmowanymi lekami, porozmawiaj z lekarzem lub farmaceutą.

## Co w praktyce oznacza przestrzeganie zaleceń i wskazówek lekarskich?

To postępowanie zgodnie z ustalonym planem, które zakłada między innymi przyjmowanie leków zgodnie z instrukcją lekarza, o właściwym czasie i w prawidłowej dawce. Nie modyfikuj ilości samodzielnie lub nie przerywaj leczenia na własną rękę. Przestrzeganie zaleceń lekarskich jest ważne, aby osiągnąć cele i zapewnić prawidłowe działanie leków. Nieprzyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami może spowodować pogorszenie się choroby, obniżenie jakości życia i zwiększenie liczby wizyt w przychodni lub szpitalu.

## Dostępnych jest wiele narzędzi ułatwiających przestrzeganie zaleceń lekarskich.

Czasem może być Ci trudno pamiętać o zażyciu leków, jeśli masz kilka różnych recept lub bierzesz je kilka razy w ciągu dnia. Najlepszym sposobem, aby coś zapamiętać, jest uczynienie tego częścią codziennej rutyny.

**Przedstawiamy kilka wskazówek, które mogą pomóc w prawidłowym przyjmowaniu leków:**

### **PRZYJMUIJ LEKI CODZIENNIE O TEJ SAMEJ PORZE. USTAW ALARM W TELEFONIE LUB ZEGARKU.**

Aby leki działały prawidłowo, ważne jest przyjmowanie ich o tej samej porze każdego dnia. Jeśli zażywasz kilka leków o różnych porach dnia, ustawienie alarmu w zegarku lub telefonie komórkowym to świetny sposób, aby przypomnieć sobie, kiedy należy przyjąć każdą dawkę.

### **POŁĄCZ LEKI Z CZYMŚ, CO ROBISZ NA CO DZIEŃ.**

Jeśli codziennie rano pijesz herbatę, umieść lekarstwa obok pojemnika z saszetkami lub liśćmi. Przypomni Ci to o zażyciu leków podczas przygotowywania napoju.

### **UMIEŚĆ LEKI W PLANERZE NA TABLETKI.**

Jeśli noszenie kilku różnych opakowań jest kłopotliwe, rozważ zakup organizera na tabletki, aby wszystko trzymać razem. Przechowuj leki w bezpiecznym miejscu.

### **PLANUJ I PRZESTRZEGAJ TERMINÓW WIZYT KONTROLNYCH I REALIZACJI RECEPT WYSTAWIANYCH PRZEZ LEKARZY.**

Brak recepty może spowodować kilka dni bez leków.

### **NA KAŻDĄ WIZYTĘ U LEKARZA ZABIERAJ LISTĘ LEKÓW.**

Każda osoba przyjmująca leki na receptę powinna mieć przy sobie ich listę zawierającą nazwę i dawkę leku, powód jego zażywania, ilość i kiedy go zażywasz. Zostaw puste miejsca na zapisanie wszelkich pytań lub wątpliwości, które możesz zadać podczas następnej wizyty u lekarza. Aktualizuj ten spis i zabieraj ze sobą na każdą wizytę u lekarza. Jeżeli wyszedłeś ze szpitala, przedstaw lekarzowi rodzinnemu kartę leczenia. On może porównać przyjmowane dotychczas leki z nowymi, które otrzymałeś. Lekarz podstawowej opieki zdrowotnej pomaga też kontrolować leczenie u kilku specjalistów.

## ZDOBĄDŹ WIEDZĘ NA TEMAT PRZYJMOWANYCH PRZEZ SIEBIE LEKÓW.

Pytania, które należy zadać przed rozpoczęciem stosowania nowego leku:

- Dlaczego potrzebuję tego leku?
- Jak powinienem zażywać ten lek?
- Jakie są możliwe skutki uboczne tego leku?
- Co mam zrobić w przypadku pominięcia dawki tego leku?
- Co się stanie, jeśli nie poczuję się lepiej?

Porozmawiaj ze swoim lekarzem lub farmaceutą o wszelkich wątpliwościach dotyczących leków i sposobu ich przyjmowania, a także o problemach, które uniemożliwiają ci przyjmowanie ich zgodnie z zaleceniami.

## UZYSKAJ WSPARCIE.

Podziel się swoimi zobowiązaniami do przyjmowania leków z bliskimi osobami, które mogą Cię wspierać. Jeżeli posiadasz leki przeznaczone do stosowania w okresie zaostrzenia, bliska osoba będzie Ci przypominać o kolejnych dawkach.

## SUPLEMENTY MOGĄ WCHODZIĆ W REAKCJE Z LEKAMI.

Lekarz lub farmaceuta doradzi Ci, które lekarstwa bez recepty są dla Ciebie bezpieczne.



## Przyczyny nieprzestrzegania zasad:

### **DZIAŁANIA NIEPOŻĄDANE.**

Każdy pacjent w inny sposób reaguje na lek. Dlatego działania niepożądane mogą być różne u różnych pacjentów. W przypadku ich wystąpienia należy wdrożyć różne działania, tj. zmianę pory przyjmowania leku, zmniejszenie dawki lub zmianę leku na inny. Niektóre działania niepożądane można leczyć dodatkowymi lekami. Zdarza się, że potrzeba więcej czasu, aby dobrać odpowiedni lek i dawkę.

### **ZAPRZECZENIE, ZAWSTYDZENIE LUB SŁABE ZROZUMIENIE ZABURZENIA PSYCHICZNEGO.**

Pamiętaj, że nie jesteś sam. Porozmawiaj z pracownikiem służby zdrowia, poproś o więcej informacji, aby dowiedzieć się o chorobie. Poszukaj grup wsparcia dla pacjentów mierzących się z podobnymi trudnościami. Czasami możemy nie chcieć, aby inni ludzie z otoczenia wiedzieli, że przyjmujemy leki. W tej sytuacji rozwiązaniem jest znalezienie odosobnionego miejsca do ich zażywania np. w pracy.

### **TRUDNOŚCI W PAMIĘTANIU O ZAŻYCIU LEKÓW.**

Zapytaj swojego lekarza, czy Twój lek jest dostępny w postaci długo działającej lub podawanej raz dziennie. Możesz włączyć przyjmowanie leków do codziennej rutyny, połącz ich przyjmowanie z czymś co robisz na co dzień. Ustaw alarm w telefonie.

### **PRZEKONANIE, ŻE LEK NIE JEST SKUTECZNY.**

Większość leków na zaburzenia psychiczne zaczyna działać po około 4-6 tygodniach. Jeśli nie widzisz efektów farmakoterapii, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Nie odstawiaj leków bez wyraźnego polecenia od lekarza lub farmaceuty. Bądź cierpliwy – te leki wymagają czasu.

### **MASZ WRAŻENIE, ŻE CZUJESZ SIĘ JUŻ DOBRZE I NIE POTRZEBUJESZ LEKU.**

Niektóre zaburzenia wymagają długotrwałego leczenia. Brak objawów może oznaczać, że lek działa. Przerwanie leczenia może jednak spowodować nawrót choroby i pogorszenie Twojego stanu zdrowia. Nawet jeśli początkowo czujesz się lepiej, kontynuuj przyjmowanie leków zgodnie z zaleceniami lekarza, aby utrzymać stabilność psychiczną. Zawsze należy rozmawiać z lekarzem przed zaprzestaniem stosowania jakichkolwiek leków.

## LEKI SĄ DLA CIEBIE ZA DROGIE.

Zapytaj lekarza lub farmaceutę o dostępność tańszych zamienników lub czy przysługują Ci darmowe leki.

Pamiętaj, że stosowanie leków to jeden z aspektów leczenia zaburzeń psychicznych. Terapia, wsparcie społeczne i zdrowy tryb życia również odgrywają istotną rolę. Przy stosowaniu leków nie wolno spożywać napojów zawierających alkohol, w tym alkohol niskoprocentowy jak piwo i wino. Twoja rola jako pacjenta polega na współpracy z lekarzem i innymi pracownikami ochrony zdrowia, aby osiągnąć i utrzymać zdrowie psychiczne. **Nie wahaj się prosić o pomoc, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące leczenia lub potrzebujesz wsparcia w procesie przestrzegania zaleceń lekarskich.**



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## Bibliografia

1. Beck J. „Terapia poznawcza”, WU, Kraków, 2005
2. Cierpiałkowska L., Sęk H. „Psychologia kliniczna”. PWN, Warszawa 2020.
3. Ellis A. „Terapia krótkoterminowa. Lepiej, głębiej, trwalej”, GWP, Gdańsk 1999.
4. Hayes S.C., Smith S. „W pułapce myśli” Jak skutecznie radzić sobie z depresją, stresem i lękiem. GWP, Sopot 2015.
5. Metzger G. „Wprowadzenie do psychologii” GWP, 1997.
6. Padesky C. „Umysł ponad nastrojem”, WUJ, Kraków, 2004.
7. Selye H. „Stres życia” PZWL, Warszawa 1960. sek H. „Psychologia zdrowia” PWN, Warszawa 1999.





### **Ewa Narkiewicz-Nejno**

Ukończyła psychologię na Uniwersytecie Wrocławskim. Po studiach odbyła 4-letni kurs psychoterapii organizowany przy Katedrze Psychoterapii Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego akredytowany przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne oraz Kurs Racjonalnej Terapii Zachowań.

Specjalizację z psychologii klinicznej ukończyła w Szpitalu Tworowskim. Doświadczenie zawodowe zdobywała w Szpitalu Bielańskim, Szpitalu Nowowiejskim oraz Mazowieckim Specjalistycznym Centrum Zdrowia w Pruszkowie na oddziale ogólnopsychiatrycznym, gdzie zajmowała się psychologiczną diagnostyką kliniczną oraz psychoterapią. W prywatnym gabinecie pomaga pacjentom lepiej zrozumieć siebie samych, stawiać czoła różnym problemom, zmotywować się do zmian. Pracuje też z rodzinami, prowadzi terapię par i pomaga rodzicom w trudnościach wychowawczych. W pracy integruje nurty psychoterapii psychodynamicznej oraz poznawczo-behawioralnej.

W myśl powiedzenia – „lepiej zapobiegać niż leczyć” - jest przekonana o niezwykle ważnej roli psychoedukacji. W 2021 roku prowadziła program „Zrób coś z tym dzieckiem” w stacji TVN Style.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania dydaktyczne kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów. To grupa szczególna, gdyż ryzyko takich zaburzeń jak depresja rośnie z roku na rok – podobnie jak liczba prób samobójczych.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Stoją oni przed wyzwaniami, z jakimi nie mierzyły się wcześniejsze pokolenia. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc — to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne realizowane dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacji Nie Widać Po Mnie skierowane były także do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Program Up!Teczka Zdrowia jest dla nas wyjątkowy. Nie ma znamion profilaktyki. Skierowany jest bowiem do tych, którzy kryzys przeszli i wiedzą, jak ta batalia jest trudna. Zwracamy się do tych, którzy obawiają się nawrotu i chcą za wszelką cenę utrzymać obecny stan. Tym projektem chcemy pomóc. Poprzez edukację wskazujemy newralgiczne punkty, na które chory powinien zwracać uwagę oraz na troskę, jaką powinien się otaczać. Wszystko po to, aby kontynuowana terapia była jak najbardziej skuteczna.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

**25** lat  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO