



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

Up!Teczka Zdrowia

# Zapobieganie nawrotom choroby

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  
ul. prof. Józefa Mazowieckiego



Polska Federacja Szpitali



IRU



GRUPA  
ArteMis



fundacja edukacji  
i przedsiębiorczości

Tytuł: Zapobieganie nawrotom choroby

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

# Zapobieganie nawrotom choroby



## 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. W leczeniu psychozy używa się terminu „sygnały ostrzegawcze”. Są to zmiany stanu psychicznego, których doświadcza pacjent przed nawrotem.

Sygnały ostrzegawcze mogą być niespecyficznymi, trudnymi do zidentyfikowania objawami takimi jak: nerwowość, bezsenność czy zmiany nastroju, zmiany w myśleniu, percepcji, zachowaniu lub w ogólnym stanie.

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

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

Czasami trudno jest dokonać rozróżnienia pomiędzy sygnałami ostrzegawczymi występującymi przed nawrotem a wciąż obecnymi objawami choroby, 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 objawy nie zwiastują nawrotu, ale utrzymują się pomimo łagodzenia ostrego epizodu choroby.

Może wystąpić nasilenie objawów, np. *nasilenie słyszanych głosów*, co może oznaczać, że w przyszłości dojdzie do nawrotu.

**Jeżeli nie jesteś pewien, czy to, czego doświadczasz, są to sygnały ostrzegawcze nawrotu, nadal obecne objawy, działania niepożądane czy zwykłe zmiany nastroju, skontaktuj się z lekarzem lub innym pracownikiem ochrony zdrowia.**

## Jeśli podejrzewasz nawrót, spróbuj postępować w następujący sposób:

### **NIE LEKCEWAŻ SYGNAŁÓW OSTRZEGAWCZYCH.**

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

### **MINIMALIZUJ STRES, ZRELAKSUJ SIĘ, A JEŚLI TRZEBA, IDŹ NA ZWOLNIENIE LEKARSKIE.**

- ✚ Stres związany z pracą, chorobą lub bezczynnością może doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia. Jeśli zauważysz sygnały ostrzegawcze stresu, spróbuj się zrelaksować, a jeśli trzeba, zrób przerwę w pracy.

### **POROZMAWIAJ Z OPIEKUNEM, PRZYJACIÓŁMI I RODZINĄ.**

- ✚ Rodzina i przyjaciele mogą pomóc zidentyfikować wczesne sygnały ostrzegawcze i doradzić, co dalej robić. Prośba o pomoc to oznaka siły nie słabości.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

## **SKONTAKTUJ SIĘ Z PSYCHIATRĄ LUB INNYM PRACOWNIKIEM OCHRONY ZDROWIA.**

Lepiej skontaktować się przedwcześnie, niż zbyt późno.

## **PRZYMIJ DODATKOWY LEK.**

Porozmawiaj z lekarzem o konieczności przyjęcia dodatkowych doraźnych leków.

**+** Im później zaczniesz leczenie, tym trudniejszy będzie jego przebieg i dłuższy czas powrotu do zdrowia.

## **+** PRAKTYKUJ TECHNIKI RELAKSACYJNE.

# Objawy nawrotu w schizofrenii

### Cechy nawrotu:

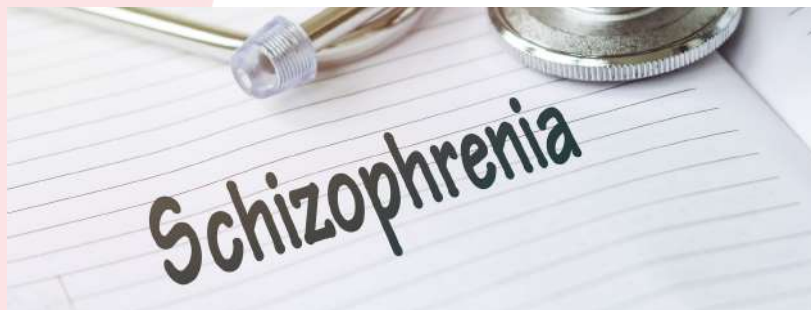
- problemy z myśleniem i percepcją,
- zmiany w odczuwaniu,
- niektóre zmiany zachowania, tj.: trudności z zasypianiem, unikanie kontaktu z ludźmi, nadużywanie alkoholu lub papierosów.

### Myślenie/percepcja:

- gonitwa 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 elektroniczne 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,

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

- dziwne myśli,
- uczucie, że ktoś kontroluje Twoje myśli,
- słyszenie głosów.



## Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych:

### Uczucia:

- uczucie bezradności lub bezużyteczności,
- uczucie strachu lub obłądę,
- uczucie smutku lub przygnębienia,
- uczucie lęku lub niepokoju,
- wzmożona 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,
- uczucie, że jakaś część Twojego ciała zmieniła kształt.

### Zachowanie:

- trudności z zasypianiem,

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

- używanie szczególnych słów lub bezsensownych sformułowań,
- mówienie, uśmiechanie się do siebie,
- bycie podejrzliwym, jak gdyby było się obserwowanym,
- dziwne zachowanie bez powodu,
- unikanie kontaktu z ludźmi, izolowanie się od bliskich rodziny,
- zmniejszenie dbałości o wygląd,
- zachowywanie się, jakby było się kimś innym,
- agresywne zachowanie,
- problemy z jedzeniem,
- niewychodzenie z domu,
- dziecinne zachowanie,
- wolniejsze poruszanie się,
- niemożność usiedzenia w jednym miejscu,
- niechodzenie do pracy lub szkoły,
- nadużywanie alkoholu, narkotyków lub papierosów.



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

- **Porozmawiaj z chorym o zauważonych sygnałach ostrzegawczych.** Poinformuj chorego o zauważonych sygnałach lub objawach, takich jak nieprzychodzenie na posiłki, niewidywanie się ze znajomymi, małomówność.
- **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.
- **Pomóż zminimalizować stres.** Stres może przyczynić się do nawrotu. W czasie kryzysu zaleca się stwarzanie warunków bezstresowych.
- **Przypominaj choremu o wzięciu leku.**
- **Jeśli chory nie jest już w stanie skontaktować się z zespołem terapeutycznym, należy umówić takie spotkanie.** Jeżeli jest to możliwe, należy udać się razem z chorym lub poprosić o wizytę domową.

**Szybkie działanie może zapobiec nawrotowi lub konieczności hospitalizacji.**

## 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 przełamania 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)

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE



Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego

**25** lat  
SAMORZĄDU  
WOJEWÓDZTWA  
MAZOWIECKIEGO