



Помощь на каждый день

МОЙ КРИЗИСНЫЙ ПЛАН И ПАСПОРТ КРИЗИСА

Обдуманно, не торопясь составьте план действий на случай возникновения кризиса. Распечатайте этот документ. Вместе с Вашим лечащим врачом или психотерапевтом заполните следующий кризисный план. Внесите в план данные о том, кто оказывает Вам помощь в случае возникновения кризиса и какие лекарства Вам необходимо принимать. Ниже перечислены важнейшие ранние предупреждающие сигналы, отдельно для больных психозом и биполярным расстройством, эти симптомы включите в Ваш личный список..

1. Как связаться с психотерапевтом / врачом в больнице / больничным отделением / бригадой скорой помощи

Психотерапевт

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Врач больницы

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Больничное отделение

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Бригада скорой помощи

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

2. Как связаться с семьей / друзьями

Семья

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

Друзья

ФИО _____

Рабочий или сотовый телефон _____

3. Прием лекарств в случае кризиса (обязательно обсудить с врачом)

Название медикамента _____

Дозировка _____

Название медикамента _____

Дозировка _____

Название медикамента _____

Дозировка _____

Обсудите данную анкету с Вашим психотерапевтом.



Помощь на каждый день

ВАЖНЕЙШИЕ РАННИЕ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИЕ СИГНАЛЫ ДЛЯ БИПОЛЯРНЫХ БОЛЬНЫХ

Внимательно изучите список ранних предупреждающих сигналов, характерных для повторной маниакальной или депрессивной фазы. Распечатайте данную страницу и внесите в список те сигналы, которые предупреждают о приближении рецидива у Вас. Обсудите данные заполненного формуляра с Вашим лечащим врачом или психотерапевтом.

- Подъем настроения, эйфория
- Новые идеи, ускорение течения мыслей
- Чрезмерная разговорчивость
- Повышение активности и увеличение энергии
- Изменение восприятия (чувствительность к шуму, обостренное восприятие, ощущение того, что находишься в другом мире)
- Повышение творческой деятельности
- Сниженная потребность во сне
- Повышенная готовность к общению
- Чувство собственной важности или ощущение того, что находишься в центре внимания
- Повышенное употребление алкоголя и наркотиков
- Повышенная уверенность в себе, чувство, что все планы можно реализовать
- Раздражительность, напряженность, нетерпение
- Повышение сексуального интереса
- Чрезмерная трата денег
- Нарушение внимания, отвлекаемость
- Тревога, беспокойство
- Частые конфликты
- Тяжело придерживаться ежедневного распорядка дня

Ранние предупреждающие сигналы повторной маниакальной фазы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

- Усталость, чувство истощения, отсутствие энергии
- Подавленное настроение, угнетенность
- Повышенная потребность в отдыхе
- Пониженная уверенность в себе, сомнение в самом себе
- Повышенное мудрствование и озабоченность
- Отсутствие интереса и желаний
- Нарушения засыпания и поддержания сна
- Небрежное отношение к ежедневным обязанностям
- Расстройство внимания (мышление дается с трудом)
- Понижение сексуального интереса
- Тревожность, нервозность
- Уменьшение устойчивости к стрессу, снижение работоспособности
- Человек все относит на свой счет, считает, будто другие о нем плохо говорят
- Перемены в распорядке дня
- Физическое недомогание
- Повышенное употребление алкоголя
- Напряжение, беспокойство
- Раздражительность

Ранние предупреждающие сигналы повторной депрессивной фазы

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____

Обсудите данные заполненного формуляра с Вашим психотерапевтом.