



II. Zalecenia dla pacjenta przy wypisie z depresją

1. Kontynuacja leczenia farmakologicznego

- Pacjent powinien regularnie przyjmować leki przeciwdepresyjne zgodnie z zaleceniami lekarza psychiatry, nawet po ustąpieniu objawów, aby zapobiec nawrotowi depresji.
- Ważne jest, aby nie przerywać leczenia bez konsultacji z lekarzem, ponieważ nagłe odstawienie leków może spowodować nawrót objawów lub skutki uboczne.
- Monitorowanie ewentualnych działań niepożądanych leków oraz zgłaszanie ich lekarzowi.

2. Psychoterapia

- Zaleca się kontynuację psychoterapii (np. poznawczo-behawioralnej, interpersonalnej lub innej zależnej od potrzeb pacjenta).
- Regularne spotkania z psychologiem lub psychoterapeutą pomagają w pracy nad emocjami, wzorcami myślenia oraz radzeniem sobie z trudnościami dnia codziennego.

3. Wsparcie społeczne

- Pacjent powinien być zachęcany do korzystania z wsparcia bliskich osób (rodziny, przyjaciół) i nie izolowania się.
- Rozważenie udziału w grupach wsparcia, gdzie pacjent może spotkać osoby z podobnymi doświadczeniami.

4. Psychoedukacja

- Pacjent i jego bliscy powinni być poinformowani o naturze depresji, jej objawach oraz możliwych nawrotach.
- Należy edukować pacjenta na temat radzenia sobie z objawami depresji oraz sposobów na rozpoznanie wczesnych oznak nawrotu, takich jak pogorszenie nastroju, brak energii czy wycofanie z codziennych aktywności.

5. Regularna aktywność fizyczna

- Regularna aktywność fizyczna, nawet w niewielkim zakresie, może korzystnie wpływać na samopoczucie. Spacerowanie, ćwiczenia fizyczne, joga czy inne formy ruchu mogą wspierać proces leczenia depresji.
- Aktywność fizyczna pomaga w redukcji stresu, poprawie nastroju oraz jakości snu.

6. Zdrowy styl życia

- Pacjent powinien dbać o regularny sen, zdrową dietę oraz unikać używek (np. alkoholu, narkotyków), które mogą pogłębiać objawy depresji lub interferować z działaniem leków.
- Warto dbać o regularny rytm dnia, w tym czas na odpoczynek i relaks.

7. Unikanie stresujących sytuacji

- Pacjent powinien unikać nadmiernego stresu oraz nadmiernych obciążeń psychicznych i fizycznych.
- Zalecane są techniki relaksacyjne, np. medytacja, mindfulness, oddechowe techniki relaksacyjne, które mogą pomóc w radzeniu sobie ze stresem.

8. Monitorowanie stanu zdrowia psychicznego

- Pacjent powinien regularnie spotykać się z psychiatrą w celu monitorowania swojego stanu zdrowia psychicznego, szczególnie w pierwszych miesiącach po wypisie.
- Ważne jest, aby pacjent i jego bliscy byli świadomi możliwości nawrotu objawów oraz mieli ustalony plan działania na wypadek pogorszenia samopoczucia.

9. Plan bezpieczeństwa

- W przypadku nasilonych myśli samobójczych pacjent powinien natychmiast skontaktować się z lekarzem, najbliższą izbą przyjęć psychiatrycznych lub wezwać pomoc.
- Ważne, aby pacjent i jego bliscy wiedzieli, co zrobić w razie kryzysu oraz mieli dostęp do numerów kontaktowych instytucji oferujących pomoc w nagłych przypadkach (np. ośrodki kryzysowe, telefony zaufania).



10. Powrót do codziennych aktywności

- Pacjent powinien wracać do codziennych aktywności stopniowo, zgodnie ze swoimi możliwościami. Ważne jest, aby nie przeciążać się zbyt szybko.
- Aktywności, które wcześniej sprawiały przyjemność, mogą być włączane w plan dnia, ale w odpowiednich dla pacjenta ilościach.
- Zalecenia te mają na celu wsparcie pacjenta w procesie zdrowienia, zapobieganie nawrotom depresji oraz poprawę jakości życia po wypisie. Regularna współpraca z lekarzem i terapeutyczne podejście do codziennych trudności są kluczowe w utrzymaniu zdrowia psychicznego.

Zalecenia te mają na celu wsparcie pacjenta w procesie zdrowienia, zapobieganie nawrotom depresji oraz poprawę jakości życia po wypisie. Regularna współpraca z lekarzem i terapeutyczne podejście do codziennych trudności są kluczowe w utrzymaniu zdrowia psychicznego