

***Ενσωματωμένες υπηρεσίες
'Συμπεριφορικής' Υγείας
στις δομές υγείας***

Β' Μέρος



Κατάθλιψη

Αξιολόγηση

- Χρήση ψυχομετρικών εργαλείων
- Ερωτήσεις για:
 - Συναίσθημα
 - Ύπνο
 - Ενδιαφέροντα
 - Ενοχή
 - Ενέργεια
 - Συγκέντρωση
 - Όρεξη
 - Ψυχοκοινωνική διέγερση ή επιβράδυνση
 - Αυτοκτονικό ιδεασμό
- Λειτουργική αξιολόγηση
 - Συμπτώματα
 - Ασθένειες που μπορεί να προκαλέσουν κατάθλιψη

Πληροφόρηση....



- Για «φύση» κατάθλιψης
 - Για σχετικούς παράγοντες
 - Για συνέπειες και επιδράσεις
 - Για τρόπους δράσης/θεραπείας
-
- Παραπομπή σε περιπτώσεις περίπλοκες, υψηλή συννοσηρότητα, αυτοκτονικό ιδεασμό

... & συμφωνία



- Συμφωνία για τρόπους και στόχους δράσης
- Πιθανώς να χρειαστεί μια 2^η συνάντηση για να επέλθει συμφωνία

Προγραμματισμός...

Διαφέρει πολύ από άτομο σε άτομο. Π.χ.,

- 4 συναντήσεις ανά 10 ημέρες + 2 αναμνηστικές ανά 20 ημέρες
- 3 συναντήσεις ανά 15 ημέρες + 1 αναμνηστική
- 5 συναντήσεις την 7^η, 10^η, 20^η, 40^η και 70^η μέρα

... & παρέμβαση

- Εκπαίδευση
- Συμπεριφορική κινητοποίηση
- Επίλυση προβλήματος
- Γνωσιακή παρέμβαση
 - Σε όλες τις φάσεις είναι δυνατή η χρήση φυλλαδίων ή άλλου υλικού



Συμπεριφορές υγείας - Κάπνισμα

Αξιολόγηση



- Αξιολόγηση τρόπου χρήσης:
 - Π.χ., πότε, σε ποιες περιπτώσεις; Πόσο συχνά; Σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορές ή καταστάσεις που παρατηρούνται πριν το κάπνισμα; Άλλοι στο σπίτι ή φίλοι που καπνίζουν; Πώς νομίζεις σε βοηθά;

- Αξιολόγηση ιστορικού παλιών προσπαθειών διακοπής.

Παρέμβαση



- Σύντομη
- Εστιασμένη
- Χρήση έντυπου υλικού
- Πιθανώς συνεργασία με ιατρικό προσωπικό.

Π.χ.


- **1ο βήμα:** Σκέψου το σοβαρά και προετοιμάσου ψυχικά. Αρκετές φορές είναι δύσκολο και χρειάζεται πολλή θέληση, υπομονή και επιμονή για να σταματήσει μια συνήθεια ετών και ειδικά όταν αυτή δημιουργεί και σωματική εξάρτηση (νικοτίνη). Σκέψου όμως τις ωφέλειες από τη διακοπή του καπνίσματος και αντιμετώπισέ το σαν μια σοβαρή πρόκληση. Είναι το πρώτο και εντελώς απαραίτητο βήμα για να συνεχίσεις, αν και φαίνεται πολύ απλό. Είσαι έτοιμος;

- Σκέψου τι θα κερδίσεις... Φτιάξε μια λίστα με τους λόγους που θέλεις να διακόψεις το κάπνισμα.
- Διάλυσε τους μύθους γύρω από το κάπνισμα. Συχνά το κάπνισμα φαίνεται ευχάριστο. Όμως μεγάλο μέρος της ευχαρίστησης οφείλεται στο γεγονός ότι με το κάπνισμα επανέρχεται η νικοτίνη στα συνηθισμένα επίπεδα στο αίμα και έτσι σταματούν τα συμπτώματα από την απόσυρσή της. Ακόμα και όταν οι καπνιστές νιώθουν δυσάρεστα ή ανήσυχα επειδή δεν μπορούν να καπνίσουν, αυτό οφείλεται στην εξάρτηση από τη νικοτίνη.
- Σκέψου τα χρήματα που δαπανάς για το κάπνισμα και σκέψου τι θα μπορούσες να κάνεις με αυτά. Αν και κάθε πακέτο τσιγάρα μπορεί να φαίνεται σχετικά φθηνό, υπολόγισε πόσα χρήματα χρειάζεσαι για το κάπνισμα κάθε μήνα, το χρόνο ή σε 10 ή 20 χρόνια. Θα διαπιστώσεις ότι είναι πολλά χρήματα που σίγουρα θα μπορούσες να αξιοποιήσεις αλλιώς.
- Αναλογίσου τι σε έκανε να αρχίσεις το κάπνισμα... Για να φαίνεσαι μεγαλύτερος και ωριμότερος; Για να φαίνεσαι cool; Σε επηρέασαν φίλοι ή συγγενείς; Για να γίνεις αποδεκτός από κάποιους; Περιέργεια; Κάτι άλλο; Τι από αυτά εξακολουθούν να ισχύουν;
- Κάνε μια λίστα με τους λόγους ή ό,τι σε 'υποχρεώνει' να συνεχίσεις το κάπνισμα. Τώρα, σύγκρινε τη λίστα αυτή με εκείνη που είχες φτιάξει για τα θετικά της διακοπής του καπνίσματος. Φαίνονται οι λόγοι διακοπής του καπνίσματος ισχυρότεροι; Τότε συνέχισε. Αν όχι, τότε δεν είσαι ίσως ακόμα έτοιμος να κόψεις το κάπνισμα.

- **2ο βήμα:** Προετοιμάσου. Το έχεις σκεφτεί αρκετά και είναι πλέον η ώρα να αρχίζεις να προετοιμάζεσαι.
- Όρισε μια ημερομηνία. Διάλεξε μια προσεχή ημέρα που θα σταματήσεις το κάπνισμα (π.χ., την ερχόμενη Κυριακή). Φρόντισε η μέρα αυτή να μην προβλέπεται ιδιαίτερη πιεσμένη. Μην κουβαλάς εκείνη την ημέρα μαζί σου τσιγάρα, σπίρτα ή αναπτήρες και μην πεις αλκοόλ.
- Αναζήτησε υποστήριξη. Ανάμειξε οικογένεια και φίλους. Αν μένεις μαζί με κάποιον άλλο καπνιστή, θα βοηθήσει πολύ να προσπαθήσετε να κόψετε το κάπνισμα μαζί. Ζήτησε από φίλους, γνωστούς, μέλη οικογένειας που καπνίζουν να μην σε πιέζουν να καπνίσεις. Ζήτησε από όλους να σε συνδράμουν, ενισχύοντάς σε θετικά και επιβραβεύοντάς σε.
- Να θυμίζεις συνεχώς στον εαυτό σου γιατί σταματάς το κάπνισμα.
- Στις πρώτες 'δύσκολες' ημέρες μπορείς να αλλάξεις τις συνήθειές σου και να αποφύγεις τις καταστάσεις όπου συνήθως καπνίζεις. Μπορείς ακόμα να κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι, να παραμένεις σε περιοχές που απαγορεύεται το κάπνισμα, να παίρνεις πολύ φρέσκο αέρα.

- **3ο βήμα:** Ήρθε η ημέρα που έχεις αποφασίσει να κόψεις το κάπνισμα. Σταμάτησε, λοιπόν, το κάπνισμα. Ξεκίνησε την προσπάθεια με αισιοδοξία.
- Θυμήσου τι σκέφτηκες στα προηγούμενα βήματα. Συμβουλέψου ξανά το φυλλάδιο αυτό.
- Οι περισσότεροι νιώθουν δύσκολα τις πρώτες ημέρες και χρειάζεται να προσπαθήσουν πολύ για να μην ξανακαπνίσουν. Συνήθως τα πράγματα βελτιώνονται μετά την 3η ή 4η ημέρα.

- **4ο βήμα:** Συνέχισε την προσπάθεια και μείνε μακριά από το κάπνισμα. Αυτό είναι ένα κρίσιμο βήμα: το να μην ξαναρχίσεις το κάπνισμα, δηλαδή, αλλά να επιμείνεις. Δεν είναι βέβαια εύκολο, αξίζει όμως τον κόπο. Μην το βάζεις κάτω, λοιπόν.
- Βρες ένα προσωρινό υποκατάστατο. Μερικοί βοηθούνται στην προσπάθειά τους να κόψουν το κάπνισμα βρίσκοντας κάτι για να κρατούν 'απασχολημένα' τα χέρια τους.
- Αντιμετώπισε τις ανησυχίες για πιθανή αύξηση του βάρους σου. Είναι αλήθεια πως αρκετοί παίρνουν βάρος όταν σταματούν το κάπνισμα. Αυτό οφείλεται στο ότι η νικοτίνη επιδρούσε στην όρεξη και στο μεταβολισμό. Ακόμα όμως και αν πάρεις βάρος, αξίζει τον κόπο η διακοπή του καπνίσματος. Εξάλλου, μπορείς να ελέγξεις το βάρος σου και να αποφύγεις να πάρεις κιλά με το να προετοιμαστείς σχετικά. Για παράδειγμα, άλλαξε κάπως τη διατροφή σου, απόφυγε το αλκοόλ, ασκήσου περισσότερο.

- 
- Ένα βήμα πίσω = Μια νέα αρχή.
 - Πρόσεξε τις υπαναχωρήσεις. Το «έλα μωρέ.. ένα μόνο δεν βλάπτει...» είναι η απαρχή του τέλους της προσπάθειας και η ..επανάκαμψη του καπνίσματος (συχνά με τρόπο δριμύτερο). Μην αφήσεις τη δικαιολογία ότι ένα τσιγάρο 'δεν πειράζει' να σε επηρεάσει. Μπορείς να χάσεις όλο το χρόνο και τον κόπο της προσπάθειας που κατέβαλες μέσα σε μια στιγμή.
 - Αν παρόλα αυτά, καπνίσεις ένα τσιγάρο, θυμήσου ότι ΔΕΝ απέτυχες. Δεν έχεις απλά πετύχει ακόμα το στόχο σου. Επανάλαβε την απόφασή σου να σταματήσεις το κάπνισμα και ξαναπροσπάθησε. Εξάλλου, πάντα μπορείς να διδαχθείς από μια προσπάθεια, ώστε να πετύχεις στην επόμενη.

Προγραμματισμός



- 4-5 ραντεβού για έλεγχο και ενίσχυση.
- Σε όλες τις φάσεις είναι δυνατή η χρήση φυλλαδίων ή άλλου υλικού



Έλεγχος υπερκατανάλωσης τροφής

Αξιολόγηση



- Μάζα σώματος
- Ιστορικό βάρους, διατροφικών και άλλων συνηθειών που αυξάνουν ή ελέγχουν βάρος
- Σκέψεις και συναισθήματα για βάρος
- Τρέχουσες διατροφικές συνήθειες και συνήθειες φαγητού (που, πότε, πως)

Παρέμβαση



- Στόχοι
- Ψυχο-εκπαίδευση
- Εφαρμογή προγραμμάτων τροποποίησης συμπεριφοράς και αυτο-ελέγχου*
- Διαχείριση στρες
- Κινητοποίηση για φυσική άσκηση
- «Θεραπεία περιβάλλοντος»
 - Σε όλες τις φάσεις είναι δυνατή η χρήση φυλλαδίων ή άλλου υλικού



□ Π.χ.,

- Μην κάνεις τίποτα άλλο, όσο τρως.
- Μην τρως όλο το φαγητό στο πιάτο.
- Φάε πάντα με πρόγραμμα.
- Φάε στον ίδιο μέρος, την ίδια ώρα.
- Φάε αργά. Άργησε λίγο μεταξύ των «μπουκιών».
- Πριν ξεκινήσεις να τρως, περίμενε για μερικά λεπτά μπροστά στο «στρωμένο» τραπέζι ή το έτοιμο πιάτο.
- Προγραμματίζε τι θέλεις να ψωνίσεις για φαγητό (και πάντα από ένα κατάλογο που θα έχεις φτιάξει από πριν).
- Μην αγοράζεις υψηλής θερμιδικής αξίας σνακ.
- Μην παρασύρεσαι όταν τρως έξω ή με φίλους (π.χ., φάε μόνο 1 συγκεκριμένο πιάτο).



Καρδιαγγειακές παθήσεις

Αξιολόγηση

- Γνώσεων για την ασθένεια
- Συμπεριφορών υγείας
- Γνωστικής και συναισθηματικής λειτουργίας και κατάστασης
- Πιθανών ψυχολογικών δυσκολιών και προβλημάτων
- Ποιότητας ζωής (π.χ., ύπνος, κόπωση, ενέργεια, συμπτώματα, πόνος) και πιθανών αλλαγών από την ασθένεια και μετά
- Γνώσεων για φάρμακα και παρενέργειες, τήρησης οδηγιών
- Στόχων και σχεδίων για μέλλον

■ Προϋποτίθεται πρότερη πλήρης ιατρική αξιολόγηση.

Παρέμβαση



- Έμφαση στις συμπεριφορές υγείας
 - Κάπνισμα
 - Βάρος
 - Δίαιτα
 - Φυσική δραστηριότητα
 - Χρήση αλκοόλ

- *Τήρηση ιατρικών οδηγιών*



- Έμφαση σε συναισθηματικούς παράγοντες

- Στρες

- Άγχος

- Κατάθλιψη

- Θυμός-οργή και επιθετικότητα

- Κοινωνική υποστήριξη