

## Zasady postępowania po wypisie ze szpitala

### Profilaktyki nawrotów choroby



Choroba psychiczna może się zdarzyć w każdej rodzinie. Dotyka wtedy wszystkich: osobę chorującą oraz bliskich – staje się częścią rodzinnego życia. W procesie zdrowienia osoby chorej ważne jest zrozumienie i wsparcie od rodziny.

*„...Trzeba spojrzeć na jego [kogoś, kto choruje psychicznie] świat z podziwem i szacunkiem. Ten świat jest może dla nas dziwny, zaskakujący, czasem śmieszny, a jednak ma w sobie coś wielkiego, jest w nim zmaganie się człowieka z samym sobą i z własnym otoczeniem, szukanie własnej drogi – jest to świat, w którym przejawia się to, co najbardziej w człowieku ludzkie...”*

Antoni Kępiński

Jeśli przeżyłeś kryzys psychiczny i teraz czujesz się lepiej, to pamiętaj o zasadach, które pomogą ci zachować dobre samopoczucie:

- wykup leki w aptece,
- przyjmuj leki regularnie i w dawkach zaleconych przez lekarza,
- nawet jeśli wydaje Ci się, że objawy choroby ustąpiły, nie zmniejszaj samodzielnie ustalonych przez lekarza dawek,
- zapisz się na wizytę do lekarza w Poradni Zdrowia Psychicznego,
- nie czekaj, aż skończą Ci się leki,
- jak najszybciej zgłaszaj lekarzowi pojawienie się każdej dolegliwości lub objawu choroby,
- objawy nieleczone narastają i wtedy trudniej z nimi walczyć,
- przypomnij sobie swoje pierwsze objawy choroby. Ich pojawienie się może sygnalizować nawrót,
- nie zażywaj narkotyków, nie pij alkoholu. One nie pomogą Ci zwalczyć choroby. Mogą ją tylko dodatkowo skomplikować.

**Przestrzegając tych zasad zmniejszysz ryzyko nawrotu choroby i możesz uniknąć pobytu w szpitalu**