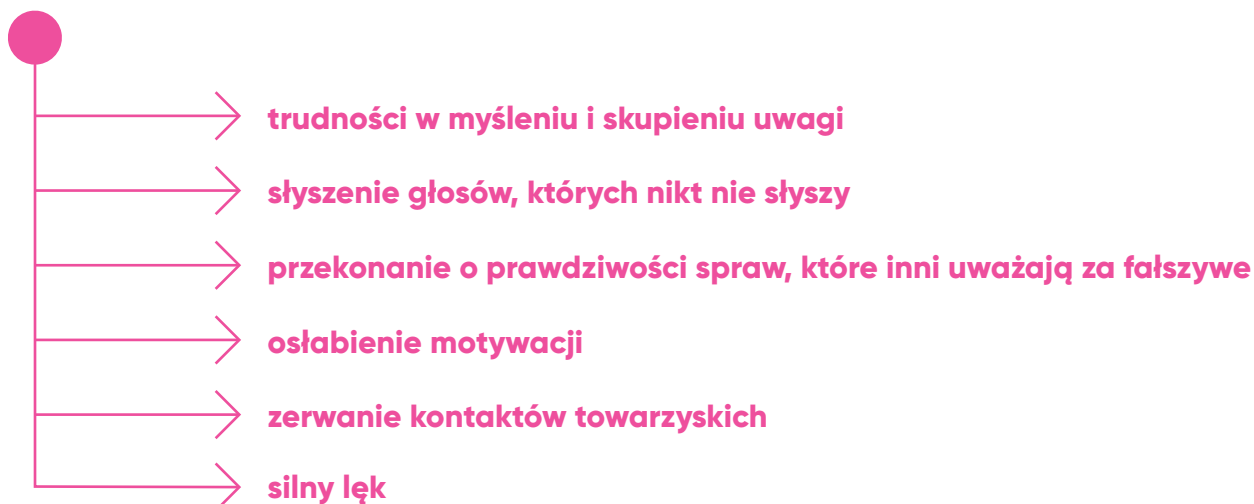


# ALGORYTM POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU PSYCHOZY.

*\*Algorytm nie jest narzędziem autodiagnozy lub autoleczenia i należy go traktować wyłącznie jako wskazówkę do poszukiwania pomocy profesjonalnej.*

Psychoza to stan umysłu, w którym występują poważne zaburzenia w postrzeganiu rzeczywistości. Osoba doświadczająca psychozy może widzieć, słyszeć lub czuć rzeczy, które faktycznie nie istnieją. Może również doświadczać zaburzeń treści myślenia np. być przekonaną, że ktoś chce jej zrobić krzywdę.

Doświadczenie psychozy przybiera różne formy, ale często oznacza:



*\*Psychoza nie zawsze oznacza schizofrenię, choć często jest z nią utożsamiana. Stanów psychotycznych różnego pochodzenia doświadczy w ciągu życia blisko 3,5% ludzi.*

1

## JAK MOŻNA SOBIE POMÓC?

Jeśli zauważasz u siebie objawy psychozy lub ktoś bliski zauważa niepokojące zmiany w Twoim zachowaniu, bezzwłocznie skonsultuj się z lekarzem psychiatrą.

To ważne, aby leczenie psychozy rozpocząć tak szybko jak to możliwe, co pozytywnie wpływa na skuteczność leczenia oraz zmniejsza prawdopodobieństwo współwystępowania innych trudności, jak depresja, alienacja czy ryzyko samobójstwa

Jak w przypadku innych chorób i zaburzeń, ważne jest dbanie o higienę psychiczną, w tym:

- regularny sen
- unikanie silnych stresorów
- rezygnacja lub ograniczenie spożywania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych

- regularne godziny posiłków, aktywności fizycznej, pracy i odpoczynku
- pielęgnowanie bliskich więzi

2

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY PROFESJONALNEJ?

Psychozy leczy się farmakologicznie wraz z oddziaływaniem psychoterapeutycznym lub psychoedukacyjnym – również w okresach remisji, czyli braku objawów chorobowych.

**Diagnozę i leczenie farmakologiczne prowadzi lekarz psychiatra. Nie potrzebujesz skierowania, żeby zapisać się na wizytę!**

**Miejsca w których możesz uzyskać profesjonalną pomoc to: Poradnie Zdrowia Psychicznego, Izba Przyjęć przy oddziałach psychiatrycznych, Zespoły Leczenia Środowiskowego lub prywatne ośrodki i gabinety.**

**W przypadku wystąpienia lub nasilenia objawów:**

możesz udać się na Izbę Przyjęć szpitala psychiatrycznego, gdzie lekarz oceni Twój stan psychiczny i zdecyduje o najwłaściwszym rodzaju oddziaływania terapeutycznego (hospitalizacji lub opieki ambulatoryjnej).

Możesz zadzwonić pod numer **112 lub 999**, żeby wezwać Pogotowie Ratunkowe, które zawiezie Cię na Izbę Przyjęć najbliższego szpitala psychiatrycznego.

**Psycholog lub psychoterapeuta oferuje wsparcie emocjonalne, edukuje w zakresie objawów choroby, pomaga lepiej poznać myśli, uczucia i zachowania związane z ryzykiem nawrotu. Ułatwia rozumienie własnych przeżyć i trudności, co sprzyja poprawie funkcjonowania.**