

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazabocsátását. A sürgősségi osztályon munkatársaink megvizsgálták, és kizárták a közvetlen, testi életveszélyt, valamint az azonnali kórházi felvételt igénylő pszichés krízist. Az alkalmazkodási zavar azt jelenti, hogy egy nehéz élethelyzet, veszteség vagy változás mostanra felemésztette a lelki tartalékait, és a szervezete vészjelzést küldött.

Kérjük, hallgassa meg a legfontosabb teendőket.

#### □ Biztonság és öngondoskodás otthon

A cél most a belső egyensúly fokozatos visszaállítása és a feszültség csökkentése:

- Alapvető szükségletek: Bármilyen nehéz is, figyeljen az alvásra és az evésre. A kimerült test nehezebben küzd meg a lelki teherrel. Kerülje az alkoholt és a tudatmódosító szereket, mert ezek csak elmélyítik a válságot.
- Kímélő üzemmód: Ne most akarja megoldani élete összes problémáját. Ha teheti, vegyen ki pár nap szabadságot, vagy kérjen segítséget a napi teendőkben a környezetétől.
- Rutinok: Kapaszkodjon bele a hétköznapi apróságokba. Egy rövid séta, egy forró zuhany vagy a megszokott napi menetrend biztonságérzetet ad a bizonytalanságban.
- Kapcsolódás: Ne zárkózzon be teljesen. Beszéljen egy bizalmas baráttal vagy családtaggal az érzéseiről – a kimondott szónak gyógyító ereje van.

#### □ Gyógyszerek és szakmai segítség

- Gyógyszerek: Ha kapott szorongásoldót vagy alvást segítő készítményt, azt kizárólag az orvos által előírt adagban és ideig szedje. Ezek a szerek csak mankót jelentenek a legnehezebb napokban, a valódi megoldást a feldolgozás hozza el.
- Pszichológus vagy pszichiáter: Az alkalmazkodási zavar leghatékonyabb kezelése a beszélgetésen alapuló terápia. Keressen fel szakembert, aki segít új megoldási

módokat találni a nehéz helyzetre.

☐ <sup>44</sup> Hogyan tovább?

A sürgősségi ellátás csak a pillanatnyi vihart csendesítette le.

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül jelentkezzen nála a zárójelentéssel! Ő segít a továbblépésben és szükség esetén táppénzbe is veheti.
2. Szakgondozó: Keresse fel a lakóhelye szerinti Pszichiátriai Gondozót. Itt beutaló nélkül is kérhet segítséget.

☐ Mikor kell azonnal segítséget hívni (112)?

Azonnal forduljon orvoshoz vagy hívjon mentőt, ha az alábbiakat tapasztalja:

- ☐ Ha úgy érzi, nem tud uralkodni az indulatain, és kárt tehet önmagában vagy másokban.
- ☐ Ha olyan gondolatai támadnak, hogy nem érdemes tovább élni.
- ☐ Ha a szorongása elviselhetetlenné válik, és pánikrohamok gyötrik.
- ☐ Ha furcsa hangokat hall, vagy úgy érzi, elszakadt a valóságtól.

Vigyázzon magára, és ne feledje: segítséget kérni nem gyengeség, hanem az első lépés a gyógyulás felé!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)