



6η Παρουσίαση : Δεξιότητες Επικοινωνίας

Επικοινωνία με διάφορες ομάδες ασθενών-3ο Μέρος

Άγχος-Αγχώδης διαταραχή

Κακοποίηση

Κατάθλιψη

Διατροφικές διαταραχές

Αυτισμός

Τι είναι το άγχος;

Το άγχος είναι μια πολύπλοκη ψυχοβιολογική κατάσταση που ενεργοποιείται όταν ο εγκέφαλος αντιλαμβάνεται μια κατάσταση ως απειλητική, ακόμα κι αν στην πραγματικότητα δεν είναι.

Είναι ουσιαστικά ένας μηχανισμός επιβίωσης που μας κρατά σε εγρήγορση.

Συμπτώματα Άγχους

Σωματικά

- Πονοκέφαλος, δυσκαμψία αυχένα, ακαμψία ράχης και ώμων
- Στομαχική αναστάτωση, διάρροια ή δυσκοιλιότητα, ξηροστομία και ξηρός λαιμός, δυσκαταποσία
- Γρήγορος καρδιακός ρυθμός και δύσπνοια
- Κόπωση και έλλειψη ενέργειας
- Διατάραξη σκέψης και μικρή συγκέντρωση
- Απώλεια βραχυπρόθεσμης μνήμης
- Αϋπνία και εφιάλτες

Ψυχολογικά

- Ανησυχία, σύγχυση, κρίσεις πανικού

Στρατηγικές Αλληλεπίδρασης

Μέθοδοι που ανακουφίζουν το άγχος των ασθενών:

- Χαλαρωτικό περιβάλλον.
- Χαμηλός τόνος φωνής του
- Ήρεμος τρόπος ομιλίας που μειώνει την ανησυχία του ασθενούς.
- Πρόσωπο με πρόσωπο συνομιλία.
- Επαγγελματισμός, ενσυναίσθηση, κλίμα εμπιστοσύνης

Πρακτικές Συμβουλές για Διαχείριση Άγχους

- Αντικειμενικότητα: τι μπορούν να αλλάξουν ώστε να είναι πιο διαχειρίσιμη η καταστασή τους;
- Ιεράρχηση προτεραιοτήτων.
- Καταγραφή επιλογών και πιθανών λύσεων σε πίνακες με υπέρ και κατά.
- Ρεαλισμός. Είναι τόσο κακό όσο φαίνεται; Τι μπορεί να γίνει για να βελτιωθεί; Μπορεί ο ασθενής να προσαρμοστεί ή να συμμορφωθεί σε αυτό, αν τελικά το πρόβλημα δεν μπορεί να βελτιωθεί;
- Ανοιχτοί να δοκιμάσουν άλλους τρόπους διαχείρισης του άγχους, αν αυτός που έχουν επιλέξει δεν συμβάλλει θετικά στην κατάστασή τους.
- Να αναζητούν απαντήσεις από τους ΕΥ.
- Να θέτουν όρια και να λένε «Όχι» όταν κρίνουν ότι είναι απαραίτητο.
- Να κάνουν διαλείμματα για να ξεκουραστούν, π.χ. μουσική, χρόνο με οικογένεια και φίλους
- Να αποφεύγουν άτομα και καταστάσεις που τους καταθλίβουν.
- Να γελάνε και να είναι θετικοί γιατί με αυτό τον τρόπο μειώνουν το άγχος.
- Να αναζητήσουν τις ομάδες στήριξης.
- Να συνειδητοποιήσουν ότι ο θυμός είναι ένα συναίσθημα φυσιολογικό και ότι θα πρέπει να προσπαθήσουν να βρουν αποδεκτούς διεξόδους για αυτόν.

Αγχώδης Διαταραχή: Τι είναι;

- Υπερβολικό άγχος για καθημερινά θέματα

Ως ένα βαθμό το άγχος είναι φυσιολογικό στη ζωή του ανθρώπου, όμως δεν είναι λίγες οι φορές που το άγχος μετατρέπεται σε αγωνία. Όταν η ανησυχία και το άγχος βιώνονται συνεχώς υπερβολικά τότε παρεμβαίνουν στην καθημερινή ζωή του ατόμου και αποτελούν ένδειξη της γενικευμένης αγχώδους διαταραχής

Συμπτώματα

Μπορεί να ποικίλουν και περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- Υπερανάλυση των σχεδίων και των λύσεων για κάθε ενδεχόμενη δυσμενή έκβαση. • Ευερεθιστότητα
- Όλες οι καταστάσεις και τα γεγονότα θεωρούνται απειλητικά ακόμα και αν δεν είναι
- Δυσκολία στη διαχείριση της αβεβαιότητας.
- Αναποφασιστικότητα, φόβος της λάθος απόφασης.
- Αδυναμία αντιμετώπισης μιας ανησυχίας ανεξάρτητα από το πόσο μεγάλη ή μικρή είναι.
- Αδυναμία χαλάρωσης, αίσθημα ανησυχίας και επιφυλακής.
- Αδυναμία συγκέντρωσης, αίσθηση ότι το μυαλό «είναι κενό»
- Απώλεια της αίσθησης της πραγματικότητας λόγω της ανησυχίας ή του άγχους.

Στρατηγικές για Αγχώδη Διαταραχή

Ενθαρρύνουμε ανοιχτή επικοινωνία που είναι απαραίτητη τόσο για τη διάγνωση όσο και για τη θεραπεία.

- Είμαστε ήρεμοι και προσιτοί.
- Μπορεί να περάσουμε αρκετό χρόνο μαζί με τον αγχώδη ασθενή.
- Αποδεχόμαστε τον τρόπο που αισθάνεται ο ασθενής. Εξηγούμε ότι το άγχος είναι σύνηθες και ότι μερικές φορές είναι και απαραίτητο.
- Συνοψίζουμε όσα διατυπώνονται σε περίπτωση που ο ασθενής μιλάει συνέχεια, προκειμένου να τον σταματήσουμε.

Στη συνέντευξη με τον ασθενή, προσπαθούμε να συγκεντρώσουμε πληροφορίες σχετικά με το ιστορικό συμπτωμάτων.

- Πόσο καιρό αισθάνεστε έτσι; Πότε αρχίσατε να αισθάνεστε έτσι;
- Στην κλίμακα από 1 ως το 10, με το 10 να αποτελεί το υψηλότερο σκορ, πόσο αγχώδης θα λέγατε ότι είστε αυτή τη στιγμή; Ποιο είναι το υψηλότερο σκορ που είχατε ποτέ;
- Υπάρχει κάτι το οποίο έχετε κάνει ή θεωρείτε ότι έχετε κάνει και το οποίο συνέβαλε στην ανακούφιση του άγχους σας;
- Υπάρχει οικογενειακό ιστορικό αγχώδους διαταραχής

Στρατηγικές για Αγχώδη Διαταραχή

- [Nursing Diagnoses for Anxiety Disorders | Lecturio Nursing](#)
- [Do This, Not That! Providing Care for Medical Patients with Psychiatric Issues: Anxiety](#)

Κακοποιημένοι Ασθενείς

Ως κακοποίηση ορίζεται η κατάχρηση της εξουσίας ή οι προσβολές και οι βιαιοπραγίες.

Διάφορες μορφές

- Σωματική βία
- Λεκτική βία
- Ψυχολογική βία
- Σεξουαλική βία

Είδη Κακοποίησης

Οικογενειακή βία

- Συντροφική βία
- Παιδική κακοποίηση
- Κακοποίηση ηλικιωμένων

Εκφοβισμός

Συντροφική Βία

- Επαναλαμβανόμενοι τραυματισμοί ή μώλωπες
- Ασυνήθιστα σημάδια, ουλές ή εξανθήματα
- Σημάδια από δαγκωνιές
- Πρήξιμο και πόνος σε οποιοδήποτε σημείο στο σώμα ή στα γεννητικά όργανα Αφροδίσια νοσήματα και τραυματισμοί των γεννητικών οργάνων
- Ανεξήγητα κατάγματα
- Επαναλαμβανόμενοι τυχαίοι τραυματισμοί
- Μαυρισμένα μάτια ή χρησιμοποίηση μαύρων γυαλιών
- Μακιγιάζ για την κάλυψη των μωλώπων.

Συντροφική Βία

Πως μιλάμε στον ασθενή

- Κατ' ιδίαν, χωρίς παρουσία συντρόφου ή μελών οικογένειας
- Μπορεί να χρειαστούν περισσότερες επισκέψεις για να αποκαλύψει ο ασθενής την κακοποίηση

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Παιδική κακοποίηση

- Προηγούμενες αναφορές σωματικής ή σεξουαλικής κακοποίησης του παιδιού
- Τεκμηριωμένη κακοποίηση άλλων μελών της οικογένειας
- Ασυμφωνία διηγήσεων γονέων και παιδιών ή ελλιπείς πληροφορίες όσον αφορά τα ατυχήματα του παιδιού
- Ιστορίες ατυχημάτων ή τραυματισμών που είναι ύποπτες
- Περιπτώσεις που το παιδί αναφέρει ασθένεια ή παράπονο και τελικά εντοπίζεται κάποιος σοβαρός τραυματισμός
- Τραυματισμοί για τους οποίους κατηγορούνται άλλα μέλη της οικογένειας
- Επαναλαμβανόμενες επισκέψεις στο τμήμα των επειγόντων περιστατικών
- Αποχρωματισμοί/ μώλωπες στους γλουτούς, στη ράχη και την κοιλιακή χώρα, μώλωπες σε ένα πολύ μικρό παιδί που το εμποδίζουν να περπατήσει ή να μπουσουλήσει
- Εξάρθρωση αγκώνων, καρπών και ώμων
- Καθυστέρηση της φυσιολογικής ανάπτυξης
- Απουσίες στο σχολείο
- Κακή υγιεινή
- Κακή διατροφή
- Εμφανής παραμέληση της φροντίδας των οδόντων
- Παραμέληση διαδικασιών (όπως για παράδειγμα είναι οι εμβολιασμοί)

Παιδική κακοποίηση

- Εξασφάλιση ιδιωτικού χώρου για συζήτηση
 - Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου
 - Κλειστού τύπου (σε περίπτωση ασαφών απαντήσεων)
 - Απλή και κατανοητή γλώσσα
 - Δεν υποσχόμαστε ότι δεν θα το πούμε πουθενά
 - Διαβεβαιώνουμε ότι πράττει το σωστό
- Παραδείγματα ερωτήσεων:
 - *"Έχεις πληγωθεί από κάποιον που σε φροντίζει;*
 - *"Έχεις πάει στο νοσοκομείο γιατί ήσουν χτυπημένος;"*
 - *"Ποια πράγματα σε φοβίζουν στο σπίτι;"*
 - *"Τι ξέρεις για το καλό/κακό άγγιγμα;"*

Σημάδια κακοποίησης και παραμέλησης

[Types and Signs of Abuse and Neglect - Pediatric Nursing - Principles | @Level Up RN](#)

Κακοποίηση ηλικιωμένων

- Σημάδια από χειροδικία, ορισμένοι τύποι εγκαυμάτων ή αποστημάτων (π.χ. εγκαύματα από τσιγάρα). Οι εξηγήσεις που δίνονται δε συνάδουν με τον τύπο του τραύματος.
- Απόσυρση από τις φυσιολογικές και συνήθεις δραστηριότητες, ανεξήγητη συμπεριφορά ή άλλη ασυνήθιστη συμπεριφορά που να υποδηλώνει συναισθηματική κακοποίηση ή παραμέληση.
- Μώλωπες γύρω από το στήθος και από τις γεννητικές περιοχές και ανεξήγητα ΣΜΝ (περίπτωση σεξουαλικής κακοποίησης).
- Αφρόντιστα έλκη πίεσης, ανάγκη για ιατρική ή οδοντιατρική φροντίδα, βρώμικα ρούχα, κακή υγιεινή, μακριά μαλλιά και νύχια και τέλος ασυνήθιστη απώλεια βάρους.
- Αλλαγή στην οικονομική τους κατάσταση

Κακοποίηση ηλικιωμένων

- Εξασφάλιση ιδιωτικού χώρου για συζήτηση
 - Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου
 - Κλειστού τύπου (σε περίπτωση ασαφών απαντήσεων)
- Παραδείγματα ερωτήσεων:
 - *"Νιώθετε ασφαλείς σπίτι σας;"*
 - *"Υπάρχει κάποιος που σας πληγώνει;"*
 - *"Μπορείτε να βγείτε από το σπίτι και να δείτε φίλους;"*
 - *"Έχετε κάποιον να σας μαγειρεύει, να σας κάνει μπάνιο, να ψωνίζει;"*

Επικοινωνία με Θύματα οικογενειακής βίας

Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος

Υποβολή ερωτήσεων με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου ή γενικές δηλώσεις

Παραδείγματα:

«Λόγω του ότι υπάρχει βία σε πολλές σχέσεις, συνηθίζουμε ως ΕΥ να ρωτάμε τους ασθενείς μας για το συγκεκριμένο θέμα.»

«Οι δύσκολες σχέσεις μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα υγείας, για αυτό το λόγο ρωτάμε τους ασθενείς μας: Υπάρχει κάποιος στο σπίτι σας, όπως για παράδειγμα ο σύντροφός σας ή κάποιο μέλος της οικογένειάς σας, ο οποίος να σας πληγώνει, να σας χτυπάει ή να σας τρομοκρατεί;»

«Η βία επηρεάζει τη λειτουργία πολλών οικογενειών γιατί δημιουργεί πλήθος συναισθηματικών και σωματικών προβλημάτων τόσο στους συντρόφους όσο και στα παιδιά τους. Θα θέλαμε να σας ρωτήσουμε αν κάτι τέτοιο βιώνεται και εσείς στην οικογένειά σας.»

Στη συνέχεια υποβολή πιο άμεσων ερωτήσεων

Παραδείγματα:

«Πως είναι τα πράγματα στο σπίτι σας;»

«Τι πιστεύετε για τις σχέσεις που υπάρχουν στη ζωή σας;»

«Πως σας συμπεριφέρεται ο άνδρας/ η γυναίκα σας/ ο σύντροφός σας;»

«Όλα τα ζευγάρια μαλώνουν. Πως θα χαρακτηρίζατε τους καυγάδες σας; Υπάρχει κάποιου είδους σωματική επίθεση;»

«Αισθάνεσθε ότι βρίσκεστε σε κίνδυνο;»

«Φοβόσαστε μέσα στο σπίτι σας;»

Εκφοβισμός

Η επιθετικότητα που υπάρχει μεταξύ των εφήβων και η οποία προέρχεται από ένα άτομο ή από μια ομάδα ατόμων.

- Ο εκφοβισμός μπορεί να προκαλέσει βλάβη ή ανησυχία στο άτομο στόχο.
- Περιλαμβάνει: σωματική, ψυχολογική, κοινωνική ή εκπαιδευτική βλάβη.

Εκφοβισμός

- Αλλαγές στη συμπεριφορά ή τη διάθεση
- Ανεξήγητοι τραυματισμοί
- Συχνά παράπονα για πονοκέφαλο, κοιλιακό άλγος ή αδιαθεσία
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες
- Δυσκολία στον ύπνο ή εφιάλτες
- Κακή σχολική απόδοση, απώλεια ενδιαφέροντος για το σχολείο ή άρνηση παρακολούθησης του σχολείου
- Ξαφνική απώλεια φίλων ή αποφυγή κοινωνικών καταστάσεων

Ανίχνευση εκφοβισμού

- «Αισθάνεσαι ασφαλής στο σχολείο;»
- «Σε έχει ποτέ χτυπήσει/κλοπήσει κάποιος;»
- «Υπάρχει κάποιος συμμαθητής σου που διασπείρει φήμες για σένα;»
- «Πόσο συχνά σε πειράζουν ή σε κοροϊδεύουν;»
- «Έχει γίνει ανάρτηση στο διαδίκτυο από συμμαθητές σου που να σε θίγει;»
- «Έχεις μιλήσει σε κάποιον για αυτά;»

Δεξιότητα

Παραδείγματα Φράσεων

Μη Λεκτικές Συμπεριφορές

Ενσυναίσθηση και Κατανόηση

«Καταλαβαίνω ότι αυτή η κατάσταση μπορεί να σας προκαλεί άγχος.»
«Είμαι εδώ για να σας βοηθήσω.»
«Δεν χρειάζεται να τα αντιμετωπίσετε μόνος/μόνη σας.»

Ήρεμος τόνος φωνής
Ανοιχτή στάση σώματος
Οπτική επαφή χωρίς πίεση

Απλή και Κατανοητή Γλώσσα

«Αυτό που θα κάνουμε τώρα είναι ένα απλό βήμα για να σας βοηθήσουμε.»
«Αν κάτι δεν είναι ξεκάθαρο, μπορείτε να μου το πείτε.»
«Τι σας ανησυχεί περισσότερο;»

Αργός ρυθμός ομιλίας
Αποφυγή ιατρικής ορολογίας
Επαναλήψεις για σαφήνεια

Ενθάρρυνση και Υποστήριξη

«Είναι πολύ σημαντικό που μου μιλήσατε γι' αυτό.»
«Κάθε βήμα που κάνετε είναι σημαντικό.»
«Μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε μαζί, βήμα-βήμα.»

Νεύμα επιβεβαίωσης
Θετική έκφραση προσώπου
Διατήρηση ήρεμης παρουσίας

Ακρόαση χωρίς Διακοπή

«Θα ήθελα να ακούσω τι σας απασχολεί.»
«Πείτε μου ό,τι νιώθετε άνετα να μοιραστείτε.»
«Είμαι εδώ για να σας ακούσω.»

Σιωπή που επιτρέπει έκφραση
Αποφυγή διακοπών
Στάση σώματος στραμμένη προς τον ασθενή

Καθησυχαστική Παρουσία

«Είστε σε ασφαλές περιβάλλον.»
«Θα είμαι δίπλα σας καθ' όλη τη διαδικασία.»
«Μπορούμε να προχωρήσουμε με τον δικό σας ρυθμό.»

Ήπια χειρονομία (π.χ. άγγιγμα στο χέρι όπου είναι αποδεκτό)
Σταθερή φωνή
Ήρεμη κίνηση

Κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια διαταραχή διάθεσης η οποία επηρεάζει το άτομο ως προς τον τρόπο που αισθάνεται, σκέφτεται και ενεργεί.

- Θλίψη, απώλεια ενδιαφέροντος, κόπωση
- Σκυθρωπότητα, απόγνωση, απελπισία
- Αλλαγές στον ύπνο
- Αλλαγές στην όρεξη (αυξομειώσεις βάρους)
- Αλλαγές στην κοινωνική ζωή
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Δηλώσεις όπως «Έχω τις μαύρες μου»

Προσέγγιση ΕΥ

Σεβασμός, Συμπόνοια ΌΧΙ ΚΡΙΤΙΚΗ

Καλλιέργεια σχέσης εμπιστοσύνης με τον ασθενή

Συγκεκριμένα:

- Ενεργητική ακρόαση.
- Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου ώστε να αντλήσει όσο το δυνατόν περισσότερες πληροφορίες από τον ασθενή. Η κατάθλιψη μπορεί να είναι το πρόβλημα που ώθησε τον ασθενή να προσέλθει στην υπηρεσία φροντίδας υγείας.
- Ενθαρρύνουμε ασθενή να συμμορφωθεί με την φαρμακευτική αγωγή του.
- Δείχνουμε υπομονή και εξηγούμε θεραπευτικό πλάνο
- Αποδοχή συναισθημάτων ασθενή.
- Δεν παρέχουμε συμβουλές.

Αλληλεπίδραση με ασθενή

- «Πόσο καιρό αισθάνεστε έτσι; Πότε αρχίσατε να αισθάνεστε έτσι;»
- «Στην κλίμακα από 1 ως 10, με το 10 να είναι το υψηλότερο σκορ, πόσο μελαγχολικός αισθάνεστε αυτή τη στιγμή; Έχετε υπάρξει πιο μελαγχολικός και πότε;»
- «Υπάρχει κάτι το οποίο κάνετε και που συμβάλλει στην ανακούφισή σας;»
- «Έχετε φτάσει ποτέ στο σημείο να σκεφτείτε να βλάψετε τον εαυτό σας;»

Αυτοκτονικός Ιδεασμός

Ο όρος αυτοκτονικός ιδεασμός αναφέρεται στις αυτοαναφερόμενες σκέψεις ενός ατόμου σχετικά με την αυτοκτονία.

Οι σκέψεις:

- μπορεί να είναι φευγαλέες και αφορούν το τι θα μπορούσε να κάνει για να αυτοκτονήσει
- να σχεδιάσει επακριβώς τη διαδικασία της αυτοκτονίας και να την εκτελέσει ή
- να κάνει απόπειρα.

Πως συζητάμε;

Αν ο ασθενής αναφέρει συχνά ότι αισθάνεται απελπισία, απόγνωση και ανικανότητα να συνεχίσει τη ζωή του, ρωτάμε;

- «Πως αντιλαμβάνεστε τη ζωή σας;»
- «Έχετε αισθανθεί ποτέ ότι δεν αξίζει να συνεχίσετε να ζείτε;»
- «Έχετε ευχηθεί ποτέ να κοιμηθείτε και στη συνέχεια να μην ξαναξυπνήσετε;»

Δε θα πρέπει φοβόμαστε ή να διστάζουμε να υποβάλλουμε απευθείας ερωτήσεις σχετικά με τον αυτοκτονικό ιδεασμό.

- **«Έχετε ποτέ σκεφτεί να βλάψετε τον εαυτό σας ή να προβείτε σε αυτοχειρία;»**

Αν ο ασθενής αναφέρει ότι έχει αυτοκτονικό ιδεασμό, οφείλουμε να κάνουμε ερωτήσεις ώστε να συγκεντρώσουμε λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με την ένταση αυτών των σκέψεων του.

- **«Εδώ και πόσο καιρό έχετε τέτοιου είδους σκέψεις; Πόσο συχνά τις έχετε;»**
- **«Υπάρχει κάτι το οποίο πυροδοτεί τις σκέψεις αυτές;»**
- **«Πόσο κοντά φτάσατε να πραγματοποιήσετε τις σκέψεις σας αυτές;»**
- **«Τι πιθανότητα δίνετε να ενεργήσετε βάσει αυτών των σκέψεων σας;**

Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τον ασθενή;

[Do This, Not That! Providing Care for Medical Patients with Psychiatric Issues: Suicide Risk](#)

Πως συζητάμε;

- Ακούμε χωρίς να κρίνουμε ώστε να μάθουμε τι ακριβώς σκέφτεται και αισθάνεται.
- Αν ο ασθενής έχει αυτοκτονικό ιδεασμό, θα πρέπει ρωτήσουμε τον τρόπο με τον οποίο σκοπεύει να τον υλοποιήσει.

Η αναγνώριση και η συζήτηση πάνω στο θέμα της αυτοκτονίας μπορεί στην πραγματικότητα να μειώσει αντί να αυξήσει τις σκέψεις αυτοκτονίας.

- Δεν ηθικολογούμε ούτε προσπαθούμε να κατευθύνουμε τον ασθενή σε κάποιο άλλο θέμα.
- Ενημερώνουμε προϊστάμενο για το θέμα.
- Επικοινωνούμε με κάποιο έμπιστο άτομο του ασθενή ή κάποιο επαγγελματία ψυχικής υγείας.
- Μένουμε σε επικοινωνία με το συγκεκριμένο ασθενή μετά από το εξιτήριο του, στην περίπτωση της απόπειρας αυτοκτονίας του, ή μετά από την εκδήλωση κάποιας κρίσης.

Οι μελέτες δείχνουν ότι ο αριθμός των θανάτων, λόγω αυτοκτονίας, μειώνεται όταν συνεχίζεται να υπάρχει επικοινωνία με κάποιον τέτοιο ασθενή.

Διατροφικές Διαταραχές

Ψυχογενής Ανορεξία
Ψυχογενής Βουλιμία

- Μπορούν να εμφανιστούν οποτεδήποτε αλλά συνήθως συναντώνται σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες
- Στις γυναίκες συναντάται συχνότερα
- Δεν υπάρχει μια αιτία
- Συνδυασμός συμπεριφορικών, γενετικών, κοινωνικών και ψυχολογικών παραγόντων

Διατροφικές Διαταραχές

Ψυχογενής Ανορεξία

*Ψυχολογική διαστρέβλωση της αντίληψης της
εικόνας του σώματος*

- Αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους ως υπέρβαρο
- Έχει την υψηλότερη θνησιμότητα σε σχέση με άλλες ψυχικές ασθένειες
- Οι γυναίκες με ανορεξία εμφανίζουν υψηλά ποσοστά αυτοκτονιών
- Μειωμένη διάθεση, χαμηλή λίμπιντο, ευερεθιστότητα, αϋπνία
- Εμμονή με φαγητό
- Εμμονή με φυσική άσκηση

Διατροφικές Διαταραχές

Ψυχογενής Βουλιμία

Γνωστή και ως υπερφαγία και εκκαθάριση

- Μπορούν να διατηρήσουν το φυσιολογικό τους βάρος
- Εμμονή με βάρος και σχήμα σώματος
- Πιο συχνά γυναίκες, έφηβες και κορίτσια που η οικογένεια θέτει υψηλούς στόχους για αυτά
- Υψηλά ποσοστά αυτοκτονίας

Επικοινωνία στις Διατροφικές διαταραχές

Οι ασθενείς ενδεχομένως να θέλουν να μιλήσουν σχετικά με τα αισθήματα τους, το άγχος τους και την κατάθλιψή τους ή για τη σχέση τους και τα κοινωνικά θέματα τους.

- Κλίμα εμπιστοσύνης**
- Σεβασμός και κατανόηση συναισθηματικής κατάστασης.
- Αποφυγή κριτικής.
- Ενεργητική ακρόαση χωρίς προκατάληψη.
- Προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία.
- Διευκρινιστικές ερωτήσεις.
- Ενθάρρυνση ασθενούς να εκφράσει συναισθήματα και σκέψεις
- Δημιουργία ασφαλούς περιβάλλοντος για συζήτηση.

Ενσυναίσθηση και Αποδοχή

«Είμαι εδώ για να σε ακούσω, χωρίς να σε κρίνω.»

«Καταλαβαίνω ότι αυτό που βιώνεις είναι δύσκολο.»

«Δεν χρειάζεται να νιώθεις ντροπή για όσα αισθάνεσαι.»

Έκφραση Συναισθημάτων

«Θα ήθελες να μου πεις πώς νιώθεις σήμερα;»

«Τι σε δυσκολεύει περισσότερο αυτή τη στιγμή;»

«Υπάρχει κάτι που θα ήθελες να μοιραστείς και δεν έχεις νιώσει άνετα να το πεις;»

Διαχείριση Κρίσεων ή Άγχους

- «Ας πάρουμε μια βαθιά ανάσα μαζί και να δούμε πώς μπορούμε να σε βοηθήσουμε τώρα.»

- «Δεν είσαι μόνη/μόνος σε αυτό. Είμαστε εδώ για σένα.»

- «Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτό το βήμα μαζί, ένα μικρό κομμάτι τη φορά.»

Ενίσχυση Αυτοεκτίμησης

«Έχεις ήδη κάνει σημαντικά βήματα, και αυτό αξίζει αναγνώριση.»

«Η αξία σου δεν εξαρτάται από το βάρος σου ή την εμφάνισή σου.»

«Είσαι πολλά περισσότερα από αυτό που βλέπεις στον καθρέφτη.»

Συνεργατική Λήψη Αποφάσεων

«Ποιες είναι οι δικές σου σκέψεις για το πλάνο θεραπείας;»

«Θα ήθελες να συζητήσουμε μαζί τις επιλογές που έχεις;»

«Τι θα σε βοηθούσε να νιώσεις πιο άνετα με την επόμενη φάση της φροντίδας σου;»

Αυτισμός

Οι διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού (ASD) είναι αναπτυξιακές διαταραχές οι οποίες επηρεάζουν την κοινωνική συμπεριφορά και την επικοινωνία.

Παρόλα που μπορεί να διαγνωστεί σε κάθε ηλικία, τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται στην ηλικία των 2 ετών.

Αυτισμός: Χαρακτηριστικά

Συμπτώματα στην επικοινωνία και τη συμπεριφορά.

- Μικρή ή και καθόλου βλεμματική επαφή
- Τάση να μην κοιτάζει και να μην ακούει τα άλλα άτομα
 - Σπάνια μοιράζεται με χαρά αντικείμενα ή δραστηριότητες με τους άλλους
 - Δεν ανταποκρίνεται ή ανταποκρίνεται με καθυστέρηση, απαντά σε κάποιον καλώντας με το όνομα του ή χρησιμοποιώντας άλλες λέξεις για να κερδίσει την προσοχή του.
 - Αντιμετωπίζει δυσκολίες όσον αφορά τη συζήτηση μπρος-πίσω.
 - Συνήθως μιλάει εκτενώς για κάποιο αγαπημένο του θέμα χωρίς να παρατηρεί ότι οι άλλοι δεν ενδιαφέρονται ή χωρίς να δίνει την ευκαιρία στους άλλους να απαντήσουν.
 - Οι εκφράσεις του προσώπου του, ο κινήσεις και οι χειρονομίες του δεν ανταποκρίνονται σε αυτά που διατυπώνει.
 - Ο τόνος της φωνής μπορεί να είναι τραγουδιστός ή επίπεδος σαν ρομπότ.
 - Αδυναμία κατανόησης των άλλων ή αδυναμία πρόβλεψης ή κατανόησης των ενεργειών των άλλων ατόμων.

Επικοινωνία στον αυτισμό

Μερικές από τις βασικές αρχές της επικοινωνίας στην περίπτωση αυτή είναι και οι εξής:

- Εάν είναι εφικτό, ο ΕΥ θα πρέπει πρώτα να μιλήσει με έναν από τους κηδεμόνες ή τους φροντιστές έτσι ώστε να **μάθει ποιοι μέθοδοι επικοινωνίας είναι πιο αποτελεσματικοί** με το συγκεκριμένο ασθενή.
- Ο ασθενής θα πρέπει να παρακολουθείται από τον ίδιο ΕΥ και τους ίδιους βοηθούς στην ίδια αίθουσα. **Η ρουτίνα της διαδικασίας είναι σημαντική γιατί μόνο έτσι ανακουφίζεται το άγχος του ασθενούς.**
- Η αίθουσα θα πρέπει να είναι απαλλαγμένη όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό από **εξωτερικούς θορύβους** ή να υπάρχουν ακουστικά που απομονώνουν τους ήχους.
- Θα πρέπει να **αποφεύγεται ο έντονος φωτισμός**, ενώ συνιστάται η χρήση έμμεσου φωτισμού, φωτιστικά οροφής.
 - Ο ΕΥ θα πρέπει να αναφέρει το όνομα του ασθενούς στην αρχή κάθε συζήτησης ώστε ο ασθενής να γνωρίζει ότι απευθύνεται σε αυτόν.
- Κατά τη διάρκεια της συνομιλίας ο ΕΥ θα πρέπει να κάθεται στο ύψος των οφθαλμών του ατόμου, αλλά όχι σε πολύ κοντινή απόσταση. Ο ΕΥ θα πρέπει να αφήνει περισσότερο χώρο ανάμεσα σε εκείνον και τον ασθενή από ότι συνήθως.
 - Οι προτάσεις πρέπει να είναι σύντομες, συνοπτικές και να διατυπωθούν με αργό τρόπο.
- Η γλώσσα πρέπει να είναι ρεαλιστική, απλή και χωρίς ευφημισμούς.
- Ο ΕΥ θα πρέπει να υποβάλλει όσο το δυνατόν πιο λίγες ερωτήσεις, τις πιο απαραίτητες. **Οι ερωτήσεις πρέπει να είναι κλειστού τύπου και όχι ανοιχτού τύπου.** Επίσης, θα πρέπει να δίνονται επιλογές στον ασθενή.
- Ο ΕΥ θα πρέπει να έχει **υπομονή** και να διαθέτει τον απαραίτητο **χρόνο** στον ασθενή για να απαντήσει.
- Ο ΕΥ θα πρέπει να χρησιμοποιήσει κατάλληλους όρους όταν μιλάει με παιδιά.
- Τέλος ο ΕΥ δε θα πρέπει να αναμένει βλεμματική επαφή από τον ασθενή.

Απλότητα και σαφήνεια

- Χρησιμοποιούμε **απλές λέξεις** και **σύνομες προτάσεις**.
- Αποφεύγουμε μεταφορές, χιούμορ ή διπλές έννοιες που μπορεί να προκαλέσουν σύγχυση.

Οπτική υποστήριξη

- Εάν είναι δυνατόν, χρησιμοποιούμε **εικόνες, σύμβολα ή γραπτές οδηγίες** για ενίσχυση της κατανόησης.
- Οι οπτικές ενδείξεις βοηθούν στην πρόβλεψη και μειώνουν το άγχος.

Σταθερότητα και προβλεψιμότητα

- Ενημερώνουμε ασθενή για **κάθε βήμα** της διαδικασίας πριν συμβεί.
- Διατηρούμε **σταθερό τόνο φωνής** και ήρεμη συμπεριφορά.

Σεβασμός στην αισθητηριακή ευαισθησία

- Μειώνουμε **έντονα φώτα, ήχους ή αγγίγματα** που μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία.
- Ρωτάμε ασθενή ή φροντιστή του για **προτιμήσεις ή ευαισθησίες**.

Χρόνος επεξεργασίας

- Δίνουμε **επαρκή χρόνο** για να απαντήσει ο ασθενής.
- Δεν πιέζουμε για άμεση ανταπόκριση.

Παραδείγματα Φράσεων που Μπορεί να Χρησιμοποιήσει ο Νοσηλευτής

- «Τώρα θα σου βάλω το πιεσόμετρο. Θα κρατήσει 1 λεπτό.»
- «Μετά θα πάρουμε αίμα. Θα σου πω πότε ξεκινάμε.»
- «Αν κάτι σε ενοχλεί, μπορείς να μου το πεις ή να δείξεις με το χέρι.»
- «Θα σε αγγίξω στο χέρι για να βάλω το θερμόμετρο. Είναι εντάξει;»
- «Αν θέλεις να κάνουμε διάλειμμα, πες μου “διάλειμμα”.»

Ευχαριστώ για το
χρόνο σας!

