







Багато пацієнтів звертаються до закладів первинної медичної допомоги в стані емоційного стресу. Запропоновані короткі поведінкові втручання допоможуть зменшити його рівень, а також принести їм більш довгострокові переваги. В інфографіці представлено терапевтичний підхід, який полягає у керованому внесенні незначних змін, які можуть позитивно вплинути на поведінку пацієнтів.



1 Спонукайте пацієнтів розказати про свій стрес і визначити їхні пріоритети

 Плакат в кімнаті для пацієнтів  Опитування в приймальній  Брошури, листівки

 Орієнтована на пацієнта концепція допомоги  Визначення пріоритетів для обговорення

 Інструменти скринінгу
Для спрощення обговорення

Анкета здоров'я пацієнта

Анкета для визначення генералізованого тривожного розладу

3 Розробити з пацієнтом план дій, щоб змінити принаймні одну модель поведінки

Пацієнт обирає один аспект поведінки, на який він може впливати

«Яку одну маленьку зміну ви можете зробити?»

Варіанти: **Релаксація** **Фізична активність** **Сон**

Вирішення специфічної проблеми

Щоденна активність, яка приносить задоволення

Зміни в раціоні та/або зменшення вживання алкоголю

«Зосередження на одній з проблем допоможе вам не відчувати себе перевантаженим і дасть можливість спробувати сили в питанні, де ви почуваетесь впевненим»

Описати мету застосування стратегії

АБО «Дослідження показують, що настрої людей покращуються, коли вони [стають більш активними, краще сплять, їдять здоровішу їжу тощо]»


Розробити план **Що робити?** **Коли?** **Як часто?**

5 Під час майбутніх візитів

Відзначаєте досягнення (навіть часткові)

Співчуйте у випадку невдач

За потреби, змінійте цілі або плани

 Якщо стресовий стан залишається, або погіршується, запропонуйте звернутись до іншого фахівця

2 Демонстрація визнання наявності стресу та бажання допомоги

«Здається, ви стурбовані, я хочу вам допомогти. У нас є близько 15 хвилин, тому давайте подивимось, з чого можна почати. Розкажіть більше про ваші проблеми, тоді ми зробимо разом наступні кроки, щоб розпочати їх вирішення»

Сплануйте приблизний час для обговорення та визначення проблеми стресу

Розпитайте пацієнта про його плани та пріоритети

«Назвіть одну або дві найважливіші проблеми, які хвилюють вас [є причиною стресу]?»

«Схоже, що зараз вас найбільше хвилює [коротко опишіть причину]. Давайте обговоримо кілька стратегій, які можуть допомогти»

Підбиття підсумків



При тяжкому стресі, занепокоєнні щодо безпеки пацієнта або його небажанні обговорювати подальші плани: стандартні процедури безпеки та спрямування до відповідних фахівців

4 Створення мотивації та заохочування пацієнта виконувати завдання

Заохочуйте пацієнта стежити за своїм прогресом

Запевніть пацієнта, що ви вірите в його здатність досягнути запланованого. Під час наступного візиту запитайте, як все пройшло

«Можуть бути моменти, коли не вдається досягти мети; не дозволяйте цьому засмутити вас, пам'ятайте, що досягти успіху можна й на наступному тижні. Ми обговоримо виниклі труднощі під час наступної зустрічі»

Співчуйте невдачам і заспокоюйте пацієнта

Висновок в кінці розмови

«Давайте подивимось, що ми щойно зробили. Ви вибрали один пріоритет [НАЗВА], а потім розробили конкретний план, який, як ви впевнені, точно зможете виконати [ДІЯ]. Коли відчуєте, що готові, ви можете зробити щось подібне й для іншої проблеми, вибравши один пріоритет і розробивши конкретний план, який буде теж таким реалістичним»