

Metoda 4 kroków w leczeniu nadciśnienia tętniczego - aspekty psychologiczne

O tym, że motywacja do leczenia i pozytywne nastawienie pacjenta odgrywają istotną rolę w procesie terapeutycznym, słyszymy bardzo często. Motywacja pacjenta jest szczególnie ważna w leczeniu takich chorób jak nadciśnienie tętnicze. Jak nie tracić woli walki z chorobą? Gdzie szukać wsparcia? Jak pomóc sobie w chwilach zniechęcenia? O tym, jaką rolę w leczeniu nadciśnienia tętniczego odgrywają aspekty psychologiczne, opowiada ekspert programu „Zdrowa ONA”, psycholog, Monika Stepnowska.

Pacjenci z nadciśnieniem tętniczym mają trudności w akceptacji choroby i jej leczenia. Odczuwają lęk związany z postawioną diagnozą. Obawiają się konsekwencji choroby i jej długotrwałej terapii. Mają wątpliwości co do konieczności wprowadzenia zmian w dotychczasowym stylu życia. W związku z tym potrzebują pomocy i wsparcia lekarza oraz osób z najbliższego otoczenia. Każdy pacjent może samodzielnie czy też przy pomocy psychologa podjąć próbę wprowadzania zmian za pomocą tzw. „małych kroków” - radzi ekspert programu „Zdrowa ONA”, psycholog, Monika Stepnowska.

Metoda 4 kroków...

KROK 1 – Mam nadciśnienie tętnicze i chcę je leczyć – po usłyszeniu diagnozy konieczne jest dokładne zrozumienie zasad leczenia. Akceptując chorobę i jej konsekwencje ułatwiamy jej leczenie.

Monika Stepnowska zauważa – zdarza się, że pacjenci mają wątpliwości co do słuszności diagnozy, którą otrzymują. Zastanawiają się, czy zalecane leczenie jest dla nich konieczne i korzystne. Jeśli tak, to zadają często pytanie jak mają sprostać stawianym im wymaganiom. Niebagatelną rolę pełni wówczas wsparcie rodziny i osób z najbliższego otoczenia, którzy poprzez swoją obecność i gotowość do rozmowy niejednokrotnie pomagają w podjęciu decyzji, która może mieć wpływ na dalsze funkcjonowanie pacjenta.

KROK 2 – Współpraca z lekarzem – warunkiem skutecznego leczenia jest dobra komunikacja między lekarzem a pacjentem. Dzięki niej mamy pewność, że zalecane leki są właściwie dobrane, a wskazówki dotyczące zmiany stylu życia to konieczność w terapii. Wzajemna współpraca powinna opierać się na zaufaniu. Specjaliści podkreślają potrzebę indywidualnego podejścia do pacjenta w procesie leczenia. Niestety wciąż wiele osób nie ufa lekarzom, poszukując na własną rękę alternatywnych sposobów leczenia.

KROK 3 – Stopniowe wprowadzanie zmian – to kolejny etap, w którym realizujemy zalecenia i sugestie lekarza prowadzącego. Istotne jest, by wyznaczane cele były adekwatne do możliwości pacjenta i zgodne z jego preferencjami. Dotyczy to stopniowego zwiększania aktywności fizycznej, która powinna nie tylko korzystnie wpływać na jakość naszego funkcjonowania, ale również sprawiać nam przyjemność i satysfakcję. Podobne postępowanie może dotyczyć zmiany dotychczasowych nawyków żywieniowych czy zaprzestania palenia tytoniu. W przypadku zalecanej farmakoterapii konieczna jest systematyczność i samodyscyplina.

KROK 4 – Dostrzeganie korzyści z wprowadzonych zmian

Pozytywne efekty wprowadzanych zmian korzystnie wpływają na codzienne funkcjonowanie psychofizyczne pacjenta. Postrzega on siebie jako osobę aktywną i odpowiedzialną za swój proces leczenia.