

東2病棟 心理教育プログラムを紹介します

東2病棟 精神科認定看護師 池田聖子

心理教育とは…

病気の概要や治療方法等を知ることによって病気に対する理解を深め、今後の日常生活での対処方法、再発防止について学ぶことを目的としたプログラムです。

東2病棟では、統合失調症と気分障害（うつ病や双極性障害）の心理教育を行っています。今回は、プログラムの内容を簡単にご紹介します。

統合失調症心理教育

- ① 病気について：統合失調症の主な症状や治療について学びます
- ② ストレスについて：精神症状が出現する前の注意サインに気づき、ストレスに対処できるように、具体的な方法を検討します
- ③ 薬について：統合失調症の主な治療薬や、作用・副作用などについて学びます
- ④ 福祉サービスについて：退院後地域で生活を送るための福祉サービスの制度や支援などについて学びます

気分障害心理教育

- ① 気分障害、日常生活について：鬱、双極性障害の主な症状や治療について学びます
退院後の生活で気を付けることを学びます
- ② 薬について、食生活について：鬱、双極性障害の主な治療薬や、作用・副作用などについて学びます。1日3食規則正しい食生活を送るための基本について学びます
- ③ ストレスについて：ストレス対処方法、物事のとらえ方などを学びます
- ④ 福祉サービス、リラックス方法について：退院後地域で生活を送るための福祉サービスの制度や支援などについて学びます。リラックス方法を紹介し実践します

*1か月に1クールの子定で、それぞれ週1回実施しています。

(統合失調症：金曜日、気分障害：月曜日)

*実際に参加された方の感想、

- ・自分の病気や症状を学習することができた。
- ・ストレス対処行動や、調子が悪くなる前のストレスサインを学ぶことができた。
- ・他の人の話を聞く機会が今までなかったので参考になった。