**Πρωτόκολλο ψυχιατρικής παρέμβασης**

Η Πρόληψη διακρίνεται στην Πρωτοβάθμια, στη Δευτεροβάθμια και στην Τριτοβάθμια.

α)Πρωτοβάθμια Πρόληψη: Σκοπός της είναι η μείωση στο ελάχιστο της πιθανότητας να εκδηλωθεί ψυχιατρική διαταραχή σε άτομα που είναι ψυχικά υγιή και δεν έχουν ψυχιατρικό ιστορικό.

β) Δευτεροβάθμια Πρόληψη: Σκοπός της είναι η έγκαιρη και αξιόπιστη διάγνωση της ψυχιατρικής διαταραχής στα άτομα που νοσούν και η αναγνώριση ή η αποφυγή πιθανής επιδείνωσης ή υποτροπής.

 γ) Τριτοβάθμια Πρόληψη: Σκοπός της είναι η αντιμετώπιση της υποκειμενικής δυσφορίας, της δυσλειτουργικότητας και της έκπτωσης της ποιότητας ζωής τόσο των ψυχικά ασθενών όσο και του περιβάλλοντος αυτών.

Όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν υγιή χαρακτηριστικά και δεξιότητες που είναι δυνατόν να καλλιεργηθούν και να ενισχυθούν. Παράλληλα οι αδυναμίες είναι πιθανό να περιοριστούν ή ακόμα και να τροποποιηθούν.

Ενίσχυση των παραγόντων που “ενδυναμώνουν” την ψυχική υγεία προάγοντας τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής.

* Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης (της εικόνας του εαυτού),
* Ενίσχυση του αισθήματος ελέγχου (της αίσθησης ότι η ζωή μας εξαρτάται κυρίως από εμάς, από την προσπάθεια και τις επιλογές μας)
* Ενίσχυση της αυτοαποτελεσματικότητας (της πεποίθησης ότι ό,τι πετυχαίνουμε το πετυχαίνουμε κυρίως χάρη στις δικές μας προσπάθειες και επιλογές)
* Ενίσχυση της ανθεκτικότητας στο στρες και της προσαρμοστικότητας

Περιορισμός των παραγόντων που προδιαθέτουν στην εκδήλωση, υποτροπή ή επιδείνωση ψυχιατρικών διαταραχών και των επιπτώσεων αυτών τόσο στους ασθενείς όσο και στο περιβάλλον τους.

* στον τρόπο ζωής (πχ. διατροφή, έξεις, προβλήματα ύπνου, άσκηση, δραστηριότητες)
* στις διαπροσωπικές σχέσεις (πχ. ελλιπής ικανότητα για κοινωνικοποίηση, διαπροσωπικές συγκρούσεις)
* στην εργασία (πχ. εργασιακή ανασφάλεια, υπερβολικός φόρτος εργασίας, έλλειψη ικανοποίησης από την εργασία, κακές σχέσεις με συναδέλφους-συνεργάτες)

Άτομα με ανάγκη για αυξημένη φροντίδα:

* άτομα που έχουν ψυχιατρικό ιστορικό (ατομικό ή κληρονομικό) ή πάσχουν από ψυχιατρική διαταραχή (πχ. σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, διπολική διαταραχή, διαταραχές άγχους)
* άτομα που βιώνουν ψυχοπιεστικές καταστάσεις (πχ. απώλεια, έλλειψη, απόρριψη, αλλαγή, αποτυχία, σύγκρουση), ιδίως όταν αυτές είναι έντονες, πολλαπλές ή χρόνιες (πχ. κακές συνθήκες διαβίωσης, ανεργία, οικονομικά προβλήματα, μοναξιά, θάνατος αγαπημένου προσώπου, χαμηλή αυτοπεποίθηση, ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, χωρισμός, συνταξιοδότηση, νομικά ζητήματα, σοβαρή σωματική νόσος)

Περιγραφή παρέμβασης στον πληθυσμό-στόχο:

* Εστιασμός στις συχνότερες ψυχικές διαταραχές: -κατάθλιψη -αγχώδεις διαταραχές -προβλήματα οφειλόμενα στα οινοπνευματώδη -προβλήματα ύπνου -χρόνια κόπωση -σωµατόµορφα συμπτώματα.
* Γενετική συµβουλευτική: ενηµέρωση σε άτοµο που πάσχει από ψυχικό νόσηµα για τις πιθανότητες που έχουν τα παιδιά του να νοσήσουν από την ίδια πάθηση
* Οικογενειακός προγραµµατισµός µε σκοπό: - την αποφυγή απόκτησης παιδιών µε ακατάλληλα (για τον γονεικό ρόλο) άτοµα - την αποφυγή δηµιουργίας πολυµελών οικογενειών - την αποφυγή απόκτησης παιδιών από γυναίκες πολύ µικρής ή πολύ µεγάλης ηλικίας
* παρεμβάσεις κατά την εμβρυϊκή ζωή: Συμβουλευτική της εγκύου(π.χ. επικινδυνότητα σε έγκυες υπερτασικές ή που καπνίζουν, πίνουν, παίρνουν ναρκωτικά κ.λ.π)
* Συμβουλευτική γονέων
* Επιπλέον έμφαση δίνεται στην πρόληψη των παιδοψυχιατρικών διαταραχών, της επιλόχειας κατάθλιψης, του πένθους
* πρόληψη των αυτοκαταστροφικών/ ετεροκαταστροφικών συµπεριφορών

Το ζητούμενο είναι η αύξηση της δεκτικότητας του πληθυσμού, η καταπολέμηση του κοινωνικού στίγματος (παλαιές λαθεμένες προκαταλήψεις και δοξασίες) µέσω της αντιπαράθεσης των σύγχρονων αντιλήψεων της ψυχιατρικής.

Βήματα παρέμβασης:

* Καταγραφή αιτήματος σε ειδική φόρμα με βασικά δημογραφικά στοιχεία και στοιχεία από το ιστορικό
* Χορήγηση ερωτηματολογίων για ανίχνευση καταθλιπτικών και αγχωδών διαταραχών καθώς και για εκτίμηση της λειτουργικότητας (STAI, BDI, SF-36)
* Ψυχιατρική συνέντευξη- διαφορική διάγνωση
* Εξατομικευμένο πλάνο παρέμβασης ανάλογα με τις ανάγκες σε επίπεδο ατομικό, οικογενειακό ή ομαδικό
* Ολοκλήρωση και αποτίμηση