



불안, 초조, 안절부절, 및 우울감 관리

아래의 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스틀로 전화해 주십시오. **저희가 도와 드리겠습니다!**

환자분이 자신의 불안, 초조, 안절부절, 또는 우울함을 극복하게 하거나, 증상 완화시켜 안정을 취할 수 있게 하는 것이 목표입니다. 다시 말씀드리자면:

1. 환자분이 자신의 불안이나 우울감이 나아졌다고 얘기합니다.
2. 말을 못하는 환자분은 편안하고 차분해 보입니다. 환자분이 평소와 같이 자고 소통합니다. 호흡이 차분해집니다.

환자분이 다음과 같은 말을 하면, 그들이 불안, 초조, 안절부절, 또는 우울감을 겪고 있는지를 알 수 있습니다.

1. 불안, 초조, 안절부절

- a. “몸을 가눌 수 없을 만큼 떨리는 것 같아요...”
- b. “오늘 너무 불안해요...”
- c. “내 팔과 다리가 자기 마음대로 움직이고 제어할 수 없을 것 같은 느낌이 들어요.”
- d. “오늘은 화가 나네요...”
- e. “너무 피곤하지만 일어나서 움직여야 할 것 같은 느낌이 듭니다.”
- f. “너무 답답하고 화가 납니다.”
- g. 이러한 증상들은 환자분께 치명적일 수 있습니다:
 - i. 예를 들면: 오늘 환자분이 아픔을 겪고 있습니다 = “이 아픔은 절대 나아지지 않을 거야.”

2. 우울감

- a. “기분이 안 좋아요...”
- b. “울적해요...”
- c. “나는 항상 혼자인 기분이 들어요...”
- d. “오늘 너무 피곤해서 아무것도 하기 싫어요.” 특히 어떤 것에 대해서 이것을 하면 얼마나 재밌을지 얘기를 나눴지만
- e. “겨우 죽지 못해 살고 있어요...”
- f. “기분이 안 좋아요...”
- g. “어느 누구도 나를 이해하지 못해요.”
- h. “다 귀찮아요...”

환자분이 자신의 불안, 초조, 안절부절, 또는 우울감 같은 증상을 얘기할 수 없을 경우, 환자분이 이러한 증상을 겪고 있는지 확인하는 방법:

심박수 증가,	몸 떨림, 평상시	이나 소식, 현기증
빠른 호흡, 수면	보다 과식	이 갈기, 평상시와
장애, 발한		다른 행동, 메스꺼움

*이러한 증상은 통증이나 숨가쁨으로도 발생할 수 있으므로, 원인을 잘 파악하는 것이 중요합니다. 예를 들어, 환자분이 자주 숨가쁨을 경험한다면, 그 숨가쁨이 불안을 야기할 수 있습니다. 그래서 숨가쁨(또는 통증)을 먼저 치료해야 함으로, 숨가쁨이나 통증 같은 증상들이 있는지 먼저 살펴보십시오. 그래도 환자가 여전히 불편하다면



의사의 지시에 따라 불안 치료를 하십시오.

환자분이 불안, 초조, 안절부절, 또는 우울 등의 증상을 겪고 있는 경우 도와주는 방법:

1. 약을 사용하지 않을 경우:

- a. 현재 환자분을 돌봐 주고 팀에 도움을 요청하십시오.
- b. 환자분이 혼란스럽고, 말이 앞뒤가 맞지 않더라도, 가만히 아무 말없이 들어주고 호응도 해주십시오.
- c. 혼돈이나 치매가 있는 환자분의 경우, 사물을 다르게 보거나 이해할 수가 있습니다, 그럴 경우 정정해 줄려고 하지 마십시오. 대신에 호응해 주십시오. 문제가 있더라도 기분이 좋아지도록 도와주십시오.
 - i. 예: “누군가가 내 안경을 훔쳐갔어! 아무리 찾아도 없어!” 이것이 맞는 말이 아니라는 것을 알아도 다음과 같이 하십시오.
 - 1) 안경이 어디 있는지 안다면 가져다 줍니다
 - 2) 잊어버려서 안타깝다고 말하면서 안경 찾는 것을 도와주겠다고 말합니다. 그런 다음 대화를 안경이 아닌 다른 주제로 바꾸십시오. 예를 들어, 환자분의 어린 시절이나 기억할 만한 과거의 오랜 이야기를 회상하게 하십시오.
- d. 정돈된 환경
- e. 환자분이 즐기거나 좋아했던 놀이나 취미를 같이 하십시오.
- f. 부드러운 마사지 -몸과 마음을 이완시키는 기법
- h. 반려동물 요법(집에 반려동물이 있는 경우) -몸과 마음을 이완시키는 기법
- i. 명상 -몸과 마음을 이완시키는 기법
- j. 주의 분산 기법 -주의를 다른 곳으로 돌리게끔 유도합니다.
 - i. 텔레비전
 - ii. 음악
 - iii. 주변 환경의 변화
 - iv. 대화
 - v. 간식
- k. 위치 변경
 - i. 침대에서 자세 바꾸기
 - ii. 침대에서 의자로 또는 의자에서 침대로위치 바꾸기

2. 약을 사용할 경우:

- a. 의사가 처방한 불안, 초조, 및 안절부절 치료제
- b. 의사가 처방한 우울증 치료제(이 약은 일반적으로 매일 복용하도록 처방된 약입니다)
- c. 아티반, 할돌 또는 세로퀼 등 약물의 가능한 부작용:
 - i. 졸림
 - ii. 어지러움
 - iii. 착란
 - iv. 불안정
 - v. 현기증
 - vi. 분명하지 않은 말투
 - vii. 근육 약화
 - viii. 변비
 - ix. 졸림
 - x. 위장장애
 - xi. 피로
 - xii. 마른 입

3. 이러한 방법들이 도움이 되지 않았다면 브리스톨로 전화해 주십시오. 도와드리겠습니다.

의견: _____

