

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهرکرد

آموزش حین بستری سایکوز

مشکل عمده در درمان این بیماری، عدم آگاهی خانواده‌ها در نحوه ارتباط با بیماران مبتلا به سایکوز است. راهنمای نحوه ارتباط با این بیماران عبارتند از:

❖ نحوه برخورد با بیمار در شرایط بحرانی

- ✓ تا جایی که می‌توانید آرام باشید.
- ✓ تلویزیون و رادیو را خاموش کنید.
- ✓ به آرامی و آهستگی صحبت نمایید.
- ✓ بیمار را تشویق کنید که بیشتر بنشیند و صحبت کند.
- ✓ از او بخواهید که در مورد حالات خودش (ترس، نگرانی و...) صحبت کند.
- ✓ از بیان جملاتی مانند «چرا مثل بچه‌ها رفتار می‌کنی»، «این چه کارهایی است که انجام می‌دهی» اجتناب کنید.
- ✓ بالای سر بیمار نایستید و خیلی به او نزدیک نشوید.
- ✓ بیمار را تحقیر نکنید و با او جر و بحث نکنید.
- ✓ تا جایی که مقدور است در شرایط بحرانی بیمار، با وی تماس چشمی برقرار نکنید.
- ✓ مسیر خروجی منزل را در مقابل او سد نکنید.
- ✓ در حضور بیمار با سایر اعضای خانواده جر و بحث نکنید.
- ✓ او را تشویق کنید با شما و یا فردی که رابطه خوبی با او دارد به بیمارستان برود.
- ✓ اگر نتوانستید بیمار را آرام کنید، ممکن است شرایط خطرناکی برای دیگر اعضای خانواده یا خود بیمار پیش آید، در این صورت با پلیس، اورژانس ۱۱۵ یا اورژانس اجتماعی تماس بگیرید.

❖ نحوه برخورد با بیماری که بدبینی دارد

- ✓ علی‌رغم اعتقاد غلط بیمار، صادقانه با او روبرو شوید و او را بپذیرید.
- ✓ صبور باشید و در جلب اعتماد بیمار نسبت به خود عجله نباشید.
- ✓ اگر بیمار به دلیل سوء ظن یا ترس از مسموم شدن، از غذا خوردن خودداری کرد. غذای کنسرو شده بطوریکه خودش درش را باز کند برایش آماده کنید.
- ✓ در ذهن خود به بیمار حق دهید.
- ✓ او با چنین اعتقادی که دارد، باید وحشت زده باشد و رفتار آزار دهنده‌ای از خود نشان دهد. لذا از سرزنش کردن، مسخره کردن، توهین و قضاوت عجولانه جداً پرهیزید.
- ✓ از هرگونه بحث و گفتگو به منظور تغییر اعتقاد بیمار، پرهیز کنید، زیرا او فعلاً ظرفیت لازم برای قبول دلائل شما را ندارد.
- ✓ مواظب پیام‌های غیرکلامی خود مانند خندیدن، نگاه کردن، نحوه ایستادن، نشستن، فاصله خود با او، تماس فیزیکی، حرکات چهره و بدن و... باشید، زیرا بیمار به همه حالات اطرافیان توجه کامل دارد.

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین بستری سایکوز

- ✓ پچ کردن و درگوشی صحبت کردن، شک بیمار را تشدید می‌کن، لذا از اینگونه کارها اجتناب نمایید.
- ✓ در صورتی که بیمار جوپای نظر شما باشد و شرایط را مساعد می‌بینید، می‌توانید چنین اظهار نظر کنید:
- ✓ با وجود اینکه شما چنین اعتقادی دارید، من با نظر شما موافق نیستم هر چند به نظر شما احترام می‌گذارم.
- ✓ منتظر سست شدن اعتقاد غلط و یا هذیان بیمار بمانید. مصرف منظم دارو به تدریج این کار را خواهد کرد و بیمار پس از مدت کوتاهی از حالت هذیان خارج می‌شود و در اعتقاد غلط خود دچار شک و تردید شده، نهایتاً آن را پاک می‌کند.

❖ راه های مقابله با پرخاشگری بیمار

- ✓ از نزدیک شدن به بیمار و دست زدن به او پرهیز کنید. گاهی این رفتار موجب تحریک بیشتر بیمار می‌گردد و بر خشم او می‌افزاید.
- ✓ پس از شناخت عوامل برانگیزاننده خشم بیمار، سعی کنید احساسات او را درک نموده و به بیمار فرصت دهید تا بتواند با صحبت کردن، مشکل خود را بیان نماید
- ✓ برای شناخت عوامل برانگیزاننده خشم، اجازه ابراز عواطف و نشان دادن همدردی با بیمار کمک کننده است. برای مثال به بیمار بگویید: «عصبانی به نظر می‌رسید»، «چیزی شما را عصبانی کرده است»، «به نظر می‌رسد که حالتان خوب نیست». این جملات به بیمار اجازه می‌دهد تا با صحبت کردن، خود را تخلیه کند و در عین حال تا حدودی مشکلات خود را بشناسد.
- ✓ با بیمار به نحوی برخورد کنید که نشان دهد او را به گرمی پذیرفته اید. گویا به او حق می‌دهید که از چیزی نگران باشد، مثلاً با گفتن جملاتی نظیر «من مایلم مشکل شما را گوش کنم»، «نگران شما هستم»، «حتماً اتفاق ناگواری شما را ناراحت کرده است» به او نشان می‌دهید که به علت رفتار پرخاشگرانه، مورد شماتت قرار نخواهد گرفت.
- ✓ از آنجا که بیمار خشمگین چندان منطقی نمی‌اندیشد، پس بهتر است زیاد حرف نزنید و از جملات پیچیده استفاده نکنید.
- ✓ وقتی بیمار مضطرب است، رفتار پرخاشگرانه و تهاجمی او را با فعالیتهای حرکتی مانند مشت زدن به کیسه بوکس تغییر جهت دهید، فعالیت جسمی (ورزش) روشی امن و مؤثر جهت تخلیه تنش انباشته شده است.
- ✓ کسانی که تحمل کمتری دارند، بهتر است با بیمار روبرو نشوند، زیرا عصبانیت آنها شعله خشم بیمار را بیشتر می‌کند. لذا توصیه می‌شود کسانی با بیمار روبرو شوند که بیشتر مورد اعتماد وی باشند.
- ✓ در مواجهه با بیمار خشمگین نایستی به تنهایی در مقابل او قرار بگیرید و بهتر است چند نفر مراقب او باشند. در بسیاری از موارد وقتی بیمار خود را در مقابل چند نفر ببیند ترجیح می‌دهد تسلیم شود.
- ✓ گاهی بیمار شروع به صحبت و گریه می‌کند، در این مواقع بایستی اجازه داد بیمار احساسات خود را تخلیه کند.
- ✓ در صورت بالا بودن شدت پرخاشگری و خشونت بیمار و عدم کنترل وضعیت وی از طریق رهنمودهای بالا با پلیس ۱۱۰ یا اورژانس ۱۱۵ یا اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرید و بگویید که برای درمان طبی و کنترل رفتار خشونت آمیز بیمارتان احتیاج به کمک آنها دارید.
- ✓ در صورتی که علائم توهم و هذیان بیمار تحت کنترل قرار گرفته باشد ولی همچنان رفتارهای پرخاشگرانه از خود نشان دهد بهتر است مراتب را به اطلاع روان پزشک معالج برسانید.
- ✓ برخی از دارو هایی که در درمان اینگونه بیماران به کار می‌روند، اثر ضد پرخاشگری دارند و می‌توانند تا حد زیادی این رفتارها را در بیمارتان کاهش دهند.

منبع: محسن کوشان، روان پرستاری، ۱۴۰۱

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین ترخیص سایکوز

❖ مهارت مقابله با استرس فرد مراقبت کننده

- ✓ از خودگویی های مثبت استفاده کنید، یعنی همیشه توانمندی ها و علل مراقبت از بیمار را برای خود بازگو کنید.
- ✓ بر توانایی ها و تکالیف خود تمرکز کنید، یعنی برگه ای را برداشته و توانمندی ها و وظایفی را که در قبال بیمار پذیرفته اید ثبت کنید و راه های انجام آن را بشناسید .
- ✓ پیدا کردن مؤسسات حمایتی و بررسی راه های کمک آنها
- ✓ سرگرمی هایی را برای خودتان در نظر بگیرید.

❖ مهارت مراقبت های هیجانی و شناختی

- ✓ در اتاق بیمار به کاری مشغول شوید.
- ✓ در صورت تمایل بیمار با او قدم بزنید.
- ✓ برای شروع صحبت با بیمار سعی کنید انتخاب موضوع صحبت را در اختیار بیمار قرار دهید تا بر حسب علائق و سلیقه های او عمل شود.
- ✓ هرگز با تندی با بیمار صحبت نکنید یا از عقاید بیمار نخندید.
- ✓ به داستان بیمار گوش دهید، ولی نه موافقت و نه رد کنید.

❖ نحوه برخورد در زمان قبل از ازدواج بیمار

- ✓ با بیمار درخصوص ازدواج گفتگو کنید.
- ✓ تا حد امکان روشن و شفاف صحبت کنید.
- ✓ سعی نکنید در یکی دو جلسه به نتیجه برسید، می توانید موضوع گفتگو را باز گذاشته و تا حصول نتیجه به مذاکره خود ادامه دهید.
- ✓ گفتگو را به صحنه ی بحث و بگو مگو نکشانید.
- ✓ سعی نکنید چیزی را به بیمار تحمیل کنید.
- ✓ صحبت و مذاکره در مورد ازدواج معمولاً با خجالت و رودربایستی همراه است، ولی بهتر است گام به گام ، مذاکرات شفاف تر شود.
- ✓ مذاکره در خصوص ازدواج، خصوصی و بدون حضور سایر اعضا خانواده و فرزندان باشد.
- ✓ در گرفتن پاسخ و اخذ تصمیم عجله نکرده و فقط به پاسخ بله یا خیر از سوی بیمار اکتفا نکنید.
- ✓ همسر بیمار از بیماری وی اطلاعات لازم را داشته باشد .
- ✓ به سؤالات همسر آینده بیمار با متانت و بدون مخفی کاری پاسخ داده شود. در صورت لزوم همسر آینده بیمار می تواند با اجازه بیمار، نزد پزشک معالج رفته و اطلاعات لازم در حد آگاهی های لازم برای خود کسب نماید.
- ✓ در صورت ازدواج دائم، پیش از ازدواج ، نظر هر دو طرف را در مورد زندگی مشترک بدون فرزند جویا شویم.
- ✓ مسئولیت پذیری، کسب در آمد بیشتر و اداره خانواده از مواردی هستند که بهتر است از پیش چاره اندیشی شده باشند.

منبع: محسن کوشان، روان پرستاری، ۱۴۰۱

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین ترخیص سایکوز

❖ شرایط بعد از ازدواج

- ✓ مصرف دارو به وسیله مرد مبتلا به سایکوز تاثیری روی جنین ندارد اما در مورد بانوی مبتلا مصرف داروها در ۳ ماه اول بارداری ممنوع است.
- ✓ بچه دار شدن بیماران مبتلا، گرچه منعی ندارد اما تشویق هم نمی شود زیرا گذشته از احتمال سرایت ژنتیک بیماری به فرزند، استرس های ناشی از فرزندپروری ممکن است باعث تشدید بیماری یا تظاهر دوباره آن در پدر یا مادر مبتلا به اسکیزوفرنی شود.
- ✓ خانواده بیمار توجه کنند که حتی پس از ازدواج، حمایت های خود را از بیمار دریغ نکنند.
- ✓ حتی همسر بیمار را برای ایفای بهتر نقش خود از حمایت و محبت دو چندان خود برخوردار سازند، چرا که حمایت مضاعف از همسر بیمار باعث حمایت بیشتر از خود بیمار خواهد شد.

❖ اقدامات مقابله با بی خوابی

- ✓ بیمار را به خوابیدن در طول روز تشویق نکنید تا شب بخوابد.
- ✓ دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.
- ✓ از روش هایی که به خواب رفتن را سریع می کند مانند نوشیدنی گرم غیر محرک (مثل شیر)، غذای سبک، مختصر و حمام ولرم یا ماساژ پشت استفاده کنید.
- ✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.
- ✓ محرک های محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر یکی از اعضای خانواده تان رفتاری مبنی بر فقدان ارتباط با واقعیت از خود بروز می دهد و علائمی مانند:
 - میل شدیدی به صدمه زدن به خود یا دیگران پیدا کنند
 - احساس ناامیدی شدیدی داشته باشند.
 - قادر به مراقبت از خود نباشند.
 - نمی توانند خانه را ترک کنند.
- ✓ اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.
- ✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.