



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

راهنمای مراقبت از

بیماران روانپزشکی



تلفن تماس با واحد آموزش به بیمار در ساعات اداری

۳۸۲۷۵۵۸۳

✓ خانواده بیمار را تشویق نموده که کارهای شخصی روزانه خود را انجام داده و از مسئولیت خود تا حد امکان معاف نشود.

✓ هنگامی که بیمار به بعضی مراقبت ها نیاز داد همه افراد خانواده در این مورد کمک کنند.

✓ خانواده و بیمار باید متوجه باشند اثرات عمده داروها معمولاً بلافاصله پس از شروع یا تعویض دارو ظاهر نمی شود و ممکن است چند هفته زمان جهت شروع اثرات مورد نیاز باشد.

✓ نکته بسیار مهم این است که بدون هماهنگی پزشک معالج داروها قطع یا تغییر داده نشوند اکثر داروها خوب تحمل می شوند و اجازه ندهید افراد غیر متخصص در برنامه دارویی بیمار دخالت کنند. همچنین با فروکش کردن علائم بیماری داروها را بدون هماهنگی پزشک معالج قطع یا تعویض نکنید بعضی از اختلالات اعصاب و روان مثل بیماری های فشار خون و دیابت ممکن است نیاز به درمان طولانی داشته و لذا مدت درمان بیماری بر اساس نوع بیماری واز فردی به فرد دیگر فرق می کند.

✓

✓ نکته قابل توجه در افراد با بیماری اعصاب و روان تنظیم خواب بیمار است ابتدا سعی شود مصرف دارو های آرام بخش **حدود دو ساعت** قبل از خواب باشد.

✓ بیمار تشویق گردد کمتر در طول روز بخوابد و تا حد امکان صبح ها وقت معینی از خواب بیدار شود، مصرف نوشیدنی های کافئین دار مثل چای قهوه و نوشابه قبل از خواب محدود شود. قبل از خواب می توان از روش هایی که به خواب رفتن کمک می کند مثل نوشیدنی گرم غیر محرک، غذای سبک و مختصر، حمام گرم، موسیقی ملایم و تمرین آرام سازی استفاده کرد و تلاش نمود در وقت معینی هر شب به رختخواب برود.

✓ افراد دچار بیماری اعصاب و روان ممکن است در زمان هایی نتوانند رفتار خود را کنترل نمایند یا اینکه افکار یا قصد اقدام آسیب به خود و دیگران را داشته باشد که ممکن است با مشورت پزشک معالج نیاز به بستری پیدا نمایند.

✓ همچنین در مواردی از جمله عدم مصرف دارو و گاهی جهت تنظیم مقدار دارو یا به جهت اقدامات

تشخیصی و درمانی مناسب ممکن است نیاز باشد بیمار بستری شود. در چنین مواقعی بایستی به پزشک مراجعه نمود.

خانواده‌ها و افراد مراقب بیماران اعصاب و روان نقش عمده‌ای در پذیرش درمان و پیش آگهی اختلال این بیماران را دارند و اثبات شده بیمارانی که از حمایت مناسب خانواده در ابعاد مختلف برخوردارند نسبت به بقیه بیماران کمتر دچار عود بیماری خود می‌شوند و از این نظر استرس روانی و مالی کمتری را برای خانواده بوجود خواهند آورد.

امید است خانواده‌ها، مراقبین و افرادی که در تماس شبانه‌روزی با این بیماران هستند، نکات فوق را مورد توجه خود قرار دهند.

✓ رفتارها و برخوردهای نامطلوب مختلف در خانواده ممکن است باعث شود بیماری فرد شدید شده یا عود نماید که از مهمترین آن‌ها می‌توان به سرزنش بیش از حد بیمار یا خرده‌گیری و انتقاد اشاره کرد که لازم است

افراد خانواده به این موارد توجه کنند و از موارد فوق پرهیز کنند.

✓ همچنین وجود ناسازگاری‌های درون خانواده و مصرف برخی داروها که توسط پزشک تجویز نشده می‌تواند باعث تغییر روند و حتی عود آن شود.

✓ مثل سایر بیماری‌های جسمی که تحت درمان و مراقبت قرار دارند و آزمایشات دوره‌ای انجام می‌دهند در مورد بیماران دچار اختلال اعصاب و روان نیز بخاطر بیماری و مصرف دارو بر اساس صلاحیت پزشکی ممکن است آزمایشات دوره‌ای نیاز داشته باشد.

در مورد مصرف داروها در منزل بهتر است یک نفر از افراد خانواده بر مصرف داروهای بیمار نظارت نماید

در بیمارانی که بروز دردهای جسمی با منشا اختلالات روانی به اثبات رسیده است بهتر است خانواده‌ها بیمار را مکرراً مورد بررسی‌های پزشکی و آزمایشات متعدد قرار ندهند و فقط از روانپزشکان در جهت حل مشکلات بیمار کمک بگیرند.

در صورت بروز هذیان در صورتیکه آرام است: بی طرفانه و آرام به او گوش دهید، به نظرات و پیشنهادهای غیر هذیانی فرد پاسخ دهید، موضوع صحبت را از محتوای هذیان منحرف کنید. در صورتیکه هذیان توأم با عواطف شدید است:

اطراف بیمار آرامش برقرار کنید، تعداد افراد و میزان سر و صدا دور و بر بیمار را کم کنید، کمکش کنید با آن احساسات و عواطف مزاحم و ناراحت کننده کنار بیاید. مثلاً بپرسید: چه میتوانم بکنم تا احساس امنیت بیشتری کنی؟

در صورت مسجل شدن تشخیص بیماری روانی توسط پزشک می‌بایستی خانواده با روانپزشک و گروه درمان در برطرف نمودن مشکلات بیمار تلاش نموده و وی را به بیمار نبودن متهم ننمایند. لطفاً از بکار بردن، جملات ذیل خودداری نمایید.

«تو بیمار نیستی» «تو تظاهر به بیماری می‌کنی»

توجه داشته باشید درمان بیماری روانی با فعالیت یک تیم درمانی امکان‌پذیر است و خانواده نقش مهمی در این راستا عهده دارند.