

نکات کلیدی

- ♦ بیمار را نادیده نگیرید و مورد غفلت قرار ندهید حتی زمانی که به نظر می‌رسد بیمار به آنچه می‌گذرد، گوش نمی‌دهد.
- ♦ او را طرد نکنید با او خصمانه برخورد نکنید.
- ♦ سعی کنید از درگیری هیجانی بیش از حد و دخالت در امور وی که ضرری برای وی یا دیگران ندارد، خودداری کنید.
- ♦ به آرامی و اطمینان به وی نشان دهید که او را دوست دارید او را مسخره نکنید.
- ♦ اگر بیمار شما سوء ظن دارد در زمان عصبانیت از نزدیک شدن و دست زدن به او خودداری کنید چون خشم او بیشتر می‌شود.
- ♦ متقاعد کردن بیمار به اینکه باورهایش اشتباه است نه تنها فایده‌ای ندارد بلکه منجر به ایجاد تنش و ناراحتی بیمار می‌گردد و رابطه شما را هم خراب میکند
- ♦ با برخوردی مثبت بیمار را به رعایت بهداشت شخصی تشویق کنید.
- ♦ با تشویق، بیمار را کمک نمایید تا یک برنامه روزانه برای خود تنظیم کند.



بیماران با اختلال روان نیاز
به حمایت خانواده دارند



آموزش به خانواده بیماران روانپزشکی



◀ پس از ترخیص از بیمارستان ممکن است لازم باشد که بیمار هفته‌ها یا ماهها تحت نظر روانپزشک باشد و در این مدت دارو مصرف کند. اجرای دقیق دستورات دارویی، پیگیری درمان، مراجعه به روانپزشک طبق برنامه منظم و گزارش وضعیت بیمار به تیم درمان از جمله نکاتی است که خانواده‌ها بایستی به آن توجه داشته باشند.

◀ پس از ترخیص از بیمارستان و کسب بهبودی کافی چنانچه بیمار قصد دارد فعالیتهای شغلی و اجتماعی خود را از سر بگیرد لازم است با کمک افرادی چون کارفرما، همکاران، دوستان و ... ترتیبی اتخاذ شود که فشارهای وارده به وی در این محیطها کاهش یابد. اگر بیمار قبلاً شغلی حساس، دشوار و پر استرس داشته یا در محیطی پر استرس کار می‌کرده چه بسا لازم است نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

◀ پس از ترخیص بیمار از بیمارستان می‌بایست مراقبین بر وضعیت او نظارت کنند و تغییرات بارز رفتاری، خلقی، فکری، شیوه زندگی و خواب را به تیم درمانی گزارش نمایند.





اغلب بیماریهای روانپزشکی بویژه اختلالات روان پزشکی آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی وسیعی به همراه دارند از این رو توجه به این بیماریها فقط به رفع علائم حاد بیماری و بستری کردن بیمار در مدت زمانی کوتاه محدود نمی شود بلکه برای بازگرداندن بیمار به سطح عملکرد قبل از بیماری و فراهم کردن یک زندگی طبیعی برای وی می بایست منابع مختلفی اعم از تیم درمانی، خانواده، کارفرما، دوستان، بستگان و ... هماهنگ با هم عمل کنند. آگاهی از این موضوع و عمل کردن به آن می تواند هر چه بیشتر بیمار را به سطح عملکرد قبل از بیماری و به اجتماع بازگرداند و برعکس بی توجهی به آن زمینه را برای استمرار علائم، عود مکرر بیماری و درازمدت مزمن شدن بیماری فراهم می کند.



نکات قابل توجه

داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که برای بیمار ناخوشایند باشد یا اینکه مشکلات جسمی جدی به همراه داشته باشد. در این گونه موارد بیمار یا خانواده ها نبایستی خودسرانه اقدام به قطع یا تغییر برنامه دارویی بیمار نمایند، بلکه می بایست در اولین فرصت موضوع را به پزشک معالج در میان بگذارند.

ایجاد محیطی با حداقل درگیری و کشمکش در خانواده از جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار مؤثر است.

خانواده ها بایستی توجه داشته باشند که در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی اساس در خصوص بیماریهای روانپزشکی زیاد به چشم می خورد. آنها نبایستی به پندها، توصیه های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهند یا عمل کنند زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل شان را ممکن است بیشتر کند.

به عنوان مثال ممکن است یک باور غلط این باشد که اگر بیمارشان ازدواج کند بهبود می یابد؟ مسلماً ازدواج کردن برای برخی از بیماران روانپزشکی نه تنها به درمان وی کمک نمی کند بلکه ممکن است مشکلات زیاد دیگری برای او و خانواده اش به همراه می آورد، این گونه موارد حتماً باید با پزشک معالج در میان گذاشته شود.

همه اعضای خانواده باید به صورت یک تیم در مراقبت از بیمار شرکت فعال داشته باشند. آنها باید برای ادامه درمان بیمار را تشویق کنند.

این بیماران نیاز به محبت شما دارند در محبت کردن و ابزار علاقه سعی کنید متعادل باشید. هم محبت زیاد و هم تنفر و خشونت با این بیماران هر دو میتواند مشکل ساز باشد.

به دنبال بیماری ممکن است تغییراتی در هویت این بیماران ایجاد شود. مثلاً ممکن است مذهبی تر از قبل شود یا در انتخاب دوست یا همسر الگوی جدیدی پیدا کند. برخورد خانواده ها با این تغییرات بسیار مهم است. مثلاً سعی نکنید با اعتقادات مذهبی او برخورد تند و خشن کنید، شنونده خوبی باشید سعی کنید نظراتش احترام بگذارید ولی می توانید آنها را نپذیرید و در این فرصت از پزشک معالج کمک بگیرید.

گاهی بیماران چیزی میگویند و یا کارهایی می کنند که آزاردهنده یا خجالت آور است. ممکن است بی پروا، بی رحم، ایرادگیر و یا عصبانی، منزوی، زود خشم و متخاصم شده و تغییرات خلقی متناوب داشته باشند. کنار آمدن با این رفتارها دشوار است. اما تلاش کنید به یاد آورید که اینها عوارض بیماری روانپزشکی می باشد نه نتیجه خودخواهی و یا ناپختگی فرد.