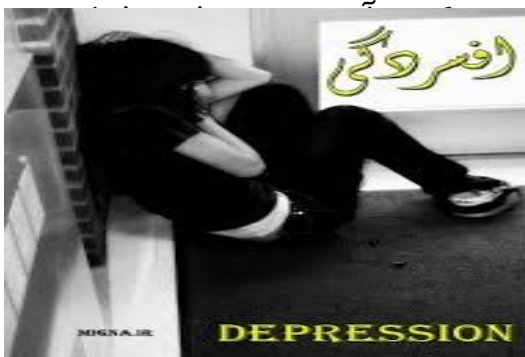




مرکز آموزشی درمانی اعصاب و روان ابن سینا آنچه که خانواده فرد مبتلا به بیماری افسردگی باید بداند



منبع : tadbirkhabar.co

بازنگری : 1

ویرایش : 1

با ید به آنها اطمینان داد که همه چیز بهتر خواهد شد - در رابطه با انتقادات بیمار با او مشاجره نکنید و سعی در رد گفته های او به طور مستقیم نکنید - به او اجازه ندهید در طول روز بخوابد تا شب خواب بهتری داشته باشد - خوردنی و آشامیدنی مثل چای؛ قهوه و کولا را کمتر به بیمار بدهید . رژیم غذایی او را کنترل کنید . دائم او را مشغول کاری کنید با او همدلی کنید نه همدردی ؛ هرگز گفته های او را مستقیم نپذیرید این یعنی اینکه حرف های او را نسبت به سختی زندگی ، بدی دنیا و امثال آن تأیید کنید آن را بطور مستقیم رد نکنید بلکه بطور غیر مستقیم نظر مثبت خود را نسبت به مسائل مطرح کنید و از او بخواهید به گفته های شما هم فکر کند - به بیمار یک سری نقش های اجتماعی واقعی بدهید شیوه های قاطع بودن را به بیمار بیاموزید به یاد داشته باشید که افسردگی یک بیماری دائمی و کاملاً درمان پذیر است به فرد بیمار یادآوری کنید که مراحل درمان مدتی طول می کشد - فرد بیمار را تشویق کنید با پزشک راحت و بدون محدودیت صحبت کند - مسئولیتهای امور خانه را طوری تغییر دهید که زندگی را برای فرد بیمار ساده تر کند - وقتی تغییر مثبتی در فرد بیمار مشاهده کردید از خود عکس العمل نشان دهید . به بیمار یادآوری کنید که صبور باشد و خودتان نیز به یاد داشته باشید که صبور باشید - تعادلی بین نیازهای فرد بیمار و خودتان برقرار کنید - نباید آنها را مورد انتقاد و سرزنش قرار بدهید .

با شروع درمان و پیدا شدن آثار بهبودی بهتر است اعضای خانواده فهرستی از فعالیتهای مورد علاقه بیمار را فراهم کنند و بتدریج بعضی از آنها را وارد زندگی روز مره بیمار کنند و برای تشویق بهتر است یکی از اعضای خانواده به همراه بیمار در این فعالیت شرکت کند .

به آنها بگوئید که کدام کارهایشان شمارا تحت تاثیر قرار داده است ؛ شما را به فکر انداخته است و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود - از آنها بخواهید با شما به پیاده روی طولانی مدت ؛ سینما ؛ به یک رستوران زیبا و یا حتی باغ وحش بیاید - اگر به خودشان تکان ندادند اشکالی ندارد از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی باهم نگاه کنید - یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید - در مورد کاری که به آنها مربوط است حتماً نظرشان را بپرسید - هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید - داروهای بیمار را به دقت و سر وقت به او بدهید - با بیمار وقت صرف کنید و این ممکن است فقط به معنای نشستن کنار او باشد حضور شما به بیمار کمک میکند خود را ارزشمند بداند ؛ شنونده خوب بودن بیش از هر نصیحت کردنی مهم است - از طریق رفتارهای کلامی به او بفرمایید برای شما ارزشمند است این را بارها و بارها به او بگوئید - امید بخشیدن مهم ترین کاری است که می توان برای این بیماران انجام داد .

- از ایجاد سروصدا و درگیری های هیجانی و مشاجرات خانوادگی خودداری کنید .

- از سرزنش و دادن برچسب های منفی به او خودداری کنید .

- رفتارهای بیمار را بعنوان نشانه و علامت بیماری در نظر بگیرید .

- بیمار را حمایت کرده و نیاز به امنیت او را تأمین کنید و فرصت صحبت کردن در مورد مشکلش بدهید با او همدلی کنید .

- ارتباط منظم با روانشناس و روانپزشک داشته باشید .

- فرد بیمار را زیاد به خود وابسته نکنید بیش از حد برای او دلسوزی نکنید .

- بدنبال بیماری ممکن است در هویت بیمارستان تغییراتی شود سعی کنید برخورد تند و خشن نداشته باشید به نظراتش احترام بگذارید ولی می توانید آنها را نپذیرید .

- بیمار را نادیده نگیرید و مورد غفلت قرار ندهید .

- بیمار را طرد نکنید با او خصمانه برخورد نکنید .

- به آرامی و اطمینان به بیمار نشان دهید او را دوست دارید و او را مسخره نکنید .

- توقعات بیش از اندازه و خیلی کم در بیمار منجر به شکست می شود و باید بین حمایت و تشویق تعادل برقرار کنید

- بیمارستان را متوجه این بکنید که اگر نیاز به درد دل و تشویق و کمک در درمانش دارد شما همیشه در کنارش هستید.

- فشار و استرس بیماریهای روان را بدتر می کند پس سعی کند محیط زندگی بیمار را آرام نگه دارید .

- این بیماران نیاز به محبت کردن دارند در محبت کردن و ابراز علاقه دوگانه رفتار نکنید برخی خانواده ها گاه به بیمار محبت می کنند گاه از او متنفر می شوند این کار صحیح نمی باشد در هنگام صحبت کردن سعی کنید چهره شما مثل کلامتان با محبت باشد .

- باید به بیمار احترام گذاشته و به نکات مثبت او توجه کرد .

- تشویق و تحسین کارهای مثبت و موفقیت های هر چند کوچک بیمار سبب احساس عزت نفس در وی می شود .

- عدالت را در خانه رعایت کنید و کارهای منزل را تقسیم کنید .

- سعی کنید در رفتارتان ثابت باشید .

در حال حاضر بیماریهای روان بسیار شایع می باشند که با تشخیص و درمان به موقع قابل کنترل هستند و با توصیه های عمومی مثل رفتن به مسافرت و گوش دادن به موسیقی برطرف نمی شوند.

پس از ویزیت در مطب یا ترخیص از بیمارستان فرد نزد خانواده خود برمی گردد. که رعایت موارد زیر پذیرش این امر را برای بیمار راحت تر می نماید

- همه اعضای خانواده باید بصورت دسته جمعی در مراقبت از بیمار شرکت فعال و برای ادامه درمان وی صبر و حوصله داشته باشند و بیمار را تشویق نمایند در درمان خود همکاری نماید.

- روابط اعضای خانواده باید باهم صریح ، روشن و مستقیم باشد یعنی دو پهلو صحبت نکنید با طعنه حرف نزنید کلمات ساده و واضح بکار ببرید اگر به بیمار آموزش می دهید یا سؤال میپرسید هر بار یک سؤال بپرسید زیرا اگر در یک زمانی چند سؤال باهم بپرسید بیمار گیج میشود.

-درمان ها می توانند تغییرات زیادی برای بیمارستان ایجاد کنند اما از همه علائم و مشکلات بطور کامل جلوگیری نمی کنند .