

راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

اختلال استرس پس از حادثه

❖ اقدامات مراقبتی خانواده

- ✓ بیاد داشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید.
- ✓ سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓ سعی کنید که هیچ حادثه دردناکی برای این فرد اتفاق نیفتد تا مجبور نباشد مجدداً استرسی را تحمل کند. به تدریج ذهن فرد باید از استرس دور شود تا اختلال به ضعیف ترین مرحله خود برسد.
- ✓ راهکارها و مهارت های مقابله ای را به بیمار آموزش دهید که در مواقع ضروری و بروز حوادث بتواند از خودش دفاع کند و شانس غلبه بر استرس پس از حادثه بیشتر شود. درواقع بیمار باید دانش و مهارت غلبه بر حادثه را فرا بگیرد.
- ✓ سعی کنید فرد را به توانمندی های مثبتش بیشتر سوق دهید. تجربه های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یادآوری کنید.
- ✓ به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی خود را بیان کند آنها را بنویسد یا اینکه آن ها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند تا به این باور برسد که در مقابل یک عمل انجام شده قرار گرفته و قرار نیست همیشه این اتفاق بیفتد.
- ✓ دوری گزیدن و یا فرار کردن از محلی که استرس در آن ایجاد شده، اختلال را پایدار می کند. بیمار را تشویق کنید تا به کار و شغل خود ادامه دهد.
- ✓ بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید.

❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

✓اختلال خواب دراین بیماران شایع است . بیمارانی که مشکل به خواب می روند و یا در طول شب از خواب بر می خیزند و مجدداً به سختی به خواب می روند ، ممکن است با ماساژ پشت ، دوش ولرم،صحبت کوتاه و نوشیدنی یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند.

✓نباید اجازه دهید که بیمار در طول روز بخوابد خواب های مختصر در طول روز ، مانع خواب شب می گردد.

✓دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب برای بیمارمحدود کنید زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت وی شود.

✓سعی کنید بیماررادر طول روز سرگرم و خسته کنید.

✓برای کاهش اضطراب بیمارمحرک های محیطی مثل نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ را کاهش دهید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل ی پور کرمان.. بهار1403

034 31328143