



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

اختلال افسردگی

❖ اقدامات مراقبتی در زمان افسردگی خفیف

✓انجام کارهایی که موجب کاهش فشار و استرس می گردد مانند خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک ، حق تقدم برای انجام دادن برخی کارها.

✓انجام ورزش ملایم.

✓صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده.

✓خودداری از مصرف الکل.

✓برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم چرب.

✓مثبت اندیشی.

✓رفتن به سینما، شرکت کردن در مراسم مذهبی، اجتماعی تماشای فیلم های خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت یا سایر فعالیت هایی که ممکن است به شما کمک کنند.

✓سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد و احساس بهتری برای شما به وجود بیاورد.

❖ نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی اساسی شدید

✓به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است ، شما را به فکر انداخته و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود.

✓بیشتر به حرفهایشان گوش کنید.

✓به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید.

✓مدام به آنها سر بزنید.

✓با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید.

✓اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرند و در کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.

✓از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگ های مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید.

✓یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذت های کوچک را وارد لحظاتی که می گذرانید.

✓بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند ، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان می خواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند ، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید.

✓کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید ، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید.

✓به جای اینکه بپرسید حالشان چطور است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه کاری کنند و در آن کار همراهی شان کنید ، به آن ها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده و بعد حالش را بپرسید و واقعاً به جوابی که می دهند گوش کنید.

✓اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید و پشت سر آن داستان های دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمی دهد.

♦ اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها

✓غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد ؛ مطمئناً بیمار غذایی را که بیشتر دوست دارد بهتر میخورد.

✓او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد ، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند.

✓ هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیاری قرار ندهید زیرا ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گیرد و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد.

✓ در طول صرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار و حمایت و تشویق وی ، در کنار او بمانید.

✓ از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی و دقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامت کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی و مایعات دریافتی برای وی توضیح دهید.

♦ اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی

✓ بیماران افسرده غالباً مشکلات دفعی دارند و بیشتر بدلیل بی حرکتی و کم تحرکی و کاهش تغذیه دچار یبوست می شوند. توصیه می شود که بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند.

✓ مایعات زیاد مصرف نمایند.

✓ ورزشهای جسمی انجام شود.

♦ اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

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

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

✓ دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.

✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.

✓ محرکهای محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افضل پور کرمان. بهار 1403 31328143