



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

اختلال دو قطبی

♦ مراقبت هایی که خانواده بیمار باید انجام دهد:

✓ دانستن این که به افراد بسیار افسرده چه بگوییم سخت است. آن ها همه چیز را از دیدگاه منفی می بینند و قادر نیستند بگویند از شما چه می خواهند. آن ها ممکن است زودرنج و گوشه گیر باشند اما در همان حال به کمک شما نیاز دارند.

✓ آن ها ممکن است نگران باشند ولی نخواهند یا نتوانند که نصیحت شما را بپذیرند. سعی کنید در حد امکان صبور باشید و آنان را درک کنید.

✓ در شروع یک دوره شیدایی، شخص شاد و پرانرژی به نظر می رسد. هرچند که این گونه هیجانات منجر به بدتر شدن شرایط روحی آنان می گردد.

بنابراین سعی کنید آنان را متقاعد کنید که کمکشان نمایید و به آنان در مورد بیماری شان توضیح دهید.

✓ اطلاعات بیشتری در مورد اختلالات دوقطبی پیدا کنید. همراهی شما با بیمار در جلسات روانپزشکی بسیار موثر خواهد بود.

✓ به خودتان زمان و فضای کافی برای تجدید قوا بدهید. مطمئن باشید که زمان هایی برای خودتان و گذراندن با دوستانتان اختصاص داده اید.

✓ در صورتی که دوست یا فامیل شما در بیمارستان است، مدت نگهداری از آن ها را با دیگران تقسیم کنید. شنباه دوستان وقتی خسته نیستید بهتر می توانید کمک کنید.

✓ در مواقع اضطراری مانند شیدایی یا افسردگی شدید بیمار را سریعاً به یک مرکز درمانی منتقل نمایید.

✓ نام و شماره یک پزشک متخصص قابل اعتماد را داشته باشید.

✓ محدودیت های عزیزتان را قبول کنید. مبتلایان دوقطبی نمیتوانند خلق خود را کنترل کنند. نمی توانند به افسردگی پایان دهند یا در زمان شیدایی، خود را کنترل کنند. نمیتوان با کنترل خود، نیروی اراده و یا استدلال، بر افسردگی یا شیدایی غلبه کرد.

این بیماران نیاز به محبت شما دارند در محبت کردن و ابزار علاقه سعی کنید دوگانه رفتار نکنید برخی خانواده ها گاه به بیمار محبت می کنند گاه از او متنفر می شوند این کار صحیح نیست در موقع محبت کردن سعی کنید، چهره شما مثل کلامتان با محبت باشد.

✓ باید به فرد بیمار احترام گذاشت و به نکات مثبت او توجه کرد.

✓ با تشویق بیمار به خاطر کارهای مثبت و موفقیت هایی که به دست می آورد هر چقدر هم کوچک باشد به وی احساس عزت نفس ببخشید.

✓ سعی کنید در خانه کاری که ارزش دارد به او بدهید مهم نیست که همکاری او کم باشد مهم این است که در قبال کار اندکی که انجام می دهد او را تشویق نمائید.

✓ عدالت را در خانه رعایت نمایید و کارهای منزل را تقسیم کنید.

✓ سعی کنید در رفتارتان ثبات داشته باشید.

✓ سعی کنید که به بیمار مسئولیت بدهید تا حس استقلال پیدا بکند.

✓ سعی کنند در خانواده هایشان نظم و قانون وجود داشته باشد.

✓ از ایجاد سر و صدا و درگیری های هیجانی و موقعیت های استرس زا و مشاجرات خانوادگی پرهیز کنید.

✓ از سرزنش و برچسب های منفی در ارتباط با وی استفاده نکنید.

✓ رفتارهای بیمار را به عنوان نشانه و علامت بیماری در نظر بگیرید.

✓ بیمار را حمایت کرده و نیاز به امنیت او را تامین کنید فرصت کافی به بیمار برای صحبت در مورد مشکلاتش بدهید و با او همدلی کنید.

✓ ارتباط منظم با روانشناس و روانپزشک داشته باشید.

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

✓ او را طرد نکنید و با او خصمانه برخورد نکنید.

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 افضل‌ی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

