



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین بستری

اختلال وسواس جبری

❖ مراقبت از خود

✓ به طور مرتب برای حدود نیم ساعت و هرروز به افکار وسواسی تان فکر کنید، یا آنها را روی یک برگه کاغذ بنویسید و بعداً آن ها را دوباره بخوانید و یا این که آن ها را ضبط کنید و دوباره به آن ها گوش دهید و همزمان در برابر میل به انجام اقدامات جبری مرتبط مقاومت کنید. برای مثل افکار وسواسی شما ممکن است مربوط به تمیزی باشد و اعمال جبری مربوط می تواند شستشوی بیش از حد باشد.

✓ از مشروبات الکلی و مواد مخدر دوری کنید.

✓ اگر افکار وسواسی شما، مربوط به دین و ایمان است، در مورد آنها با افراد مطلع و آگاه به این امور مشورت کنید.

✓ کتاب های مفید و کمک کننده مربوط به اختلال وسواسی جبری را مطالعه کنید.

❖ اقدامات مراقبتی در زمان مصرف داروها

✓ آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران کننده باشد، خصوصاً این که بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می کند که ممکن است به نگرانی شما بیا فزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آنها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی بشوید متوجه آن خواهید شد و می توانید با پزشک خود مشورت کنید.

✓ برخی ضدافسردگی ها باعث خواب آلودگی می شوند، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با دکترتان در میان بگذارید و نظرش را جویا شوید.

✓همواره بهتر است از مصرف دارو در دوران بارداری، به ویژه در سه ماهه نخست، حتی المقدور اجتناب شود. برخی مادران مجبور به مصرف داروهای ضدافسردگی در طی دوران بارداری هستند، در این موارد باید مضرات و منافع مصرف دارو برای مادر و نوزاد به دقت توسط پزشک بررسی شود و سپس در مورد ادامه مصرف یا قطع مصرف تصمیم گیری شود.

✓بهتر است حتی در مواردی که مادر دارو ضدافسردگی مصرف می کند، به شیردهی ادامه دهد.

✓مصرف دارو رابه علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری ازاین عوارض درعرض چند روز از بین خواهند رفت. در صورت ایجاد عوارض شدید به پزشک مراجعه نمایید و دارو را قطع نکنید.

✓داروها را هر روز مرتب مصرف کنید، درغیر این صورت، موثر نخواهند بود.

✓داروهایتان را همانطور که به شما گفته شده است؛مصرف کنید.حتی اگر شما احساس بهتر بودن کردید، چراکه با قطع مصرف داروها دوباره بیماری بازمی گردد.

✓ازمصرف سایر داروها بدون تجویز پزشک اجتناب نمایید.

✓داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی کنند، کمی تحمل داشته باشید.در بیشتر افراد2-1هفته طول می کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا6هفته زمان نیاز باشد.

✓الکل مصرف نکنید. مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل داردوباعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می شود.

✓داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید.

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 پور کرمان. بهار 1403