



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

اختلال وسواس جبری

♦ اقدامات مراقبتی خانواده

- ✓بیاد داشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید.
- ✓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 کرد.
- ✓به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی را بیان کند و یا این که آنها را بنویسد یا اینکه آن ها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند.
- ✓بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید.
- ✓استرس و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می دهد لذا علی رغم ایجاد مشکلات و آشفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمایند فضای با آرامشی برقرار باشد.
- ✓سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓بیمار با مشکلات روانی نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پائین آوردن انتظارات به طور موقت ، مهربان و شکیبا بودن کمک کننده خواهد بود.
- ✓بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال و رفتار وسواس گونه می زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی باشد. لذا از قضاوت و مسخره نمودن اعمال او حذر نمایند.
- ✓شما درگیر رفتارهای وسواس گونه بیمار نشوید اما حد و حدود این اعمال باید به روشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیت ها و قواعد عمل نماید.
- ✓به بیمار جهت ترک اعمال خود فشار وارد نیاورید ولی به طور دائم به تکالیفی که درمانگر برای انجام تکالیف خاص تعیین نموده گوشزد نمایند.

- ✓حرکات رفتاری که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در دراز مدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد نمائید.
- ✓باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید بجای او تصمیم نگیرید ولی در تصمیم گیری او را کمک نمائید.
- ✓فعالیت های روزانه دویدن ، شنا ، ورزش های گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد نمائید.
- ✓تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.
- ✓دائم رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشید در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود مسئله را با درمانگر در میان بگذارید.

♦ زمان مراجعه بعدی

- ✓اگر شما و یایکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را تجربه کنید.
- ✓اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

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

034 31328143