

## مراقبت های اختلالات دوقطبی



۱- خانواده و همشهریان محترم در صورت مشاهده علائم اختلالات دوقطبی ( شامل : دوره های پرخاشگری و گوشه گیری ، کم یا پر حرف شدن ، مذهبی شدن شدید ، انجام کارهای غیر عادی و خطرناک برای خود و خانواده و جامعه ، کاهش تمرکز و حافظه ، اختلال خواب و اشتها و نظافت و آراستگی و ... ) و غیر عادی شدن زندگی و کار ، در افراد نزدیک تان ، هر چه زودتر آن ها را نزد روانپزشک یا روان شناس ببرید.

۲- مرکز روان پزشکی به آدرس قم خیابان معلم میدان روح اله جنب سازمان انتقال خون درمانگاه روانپزشکی-روانشناسی به تلفن ۰۲۵۳۷۷۴۶۳۸۰ می باشد.



۳- به بیمار کمک کنید تا حتماً داروهای تجویز شده را طبق دستور بخورد. داروها عوارضی دارند که بتدریج کاهش می یابد. برای کنترل بهتر عوارض با روان پزشک خود مشورت کنید.

### ۴- نحوه برخورد با بیمار در دوره های افسردگی ( غم و اندوه ) :

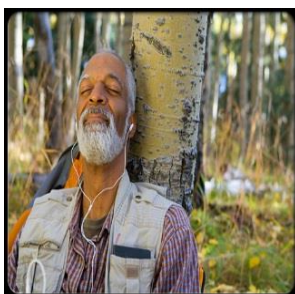
الف - به بیمار کمک کنید تا بیماری خود را قبول کند و بشناسد. بیمار را دوست داشته باشید و به حقوق بیمار احترام بگذارید و او را به ابراز احساسات تشویق کنید. به او مسئولیت های کوچک ساده بدهید تا درانجامش موفق شود و اعتماد به نفس اش بیشتر شود .

ب - از بیمار در انجام کارهای ساده خانه مثل سبزی پاک کردن ، دستمال کشی ، نان گرفتن ، مرتب کردن وسایل خانه کمک بگیرید. بیمار را به انجام کارهای شخصی خود مثل نظافت و آرایش کردن شستن البسه و ظرف های غذای خود تشویق کنید. بیمار را به فعالیت های اجتماعی مثل میهمانی رفتن یا عضو یک گروه ورزشی شدن که نتیجه مثبت دارد تشویق کنید.



### ۵- نحوه برخورد با بیمار در دوره های مانیک ( شادی و سرخوشی ):

الف - به بیمار کمک کنید تا بیماری خود را قبول کند و بشناسد. بیمار را دوست داشته باشید و به حقوق بیمار احترام بگذارید و او را به ابراز احساسات تشویق کنید.



ب - عوامل تحریک کننده اطراف مثل نور ، صدا ، هوای گرم یا سرد ، دروغ ، سرزنش ، تمسخر ، بحث ، قضاوت را کنترل کنید . بیمار را به انجام فعالیت های بدون رقابت مثل باغبانی ، جارو کردن ، نقاشی ، خوشنویسی و... که انرژی را کاهش می دهد، تشویق کنید.

به نام خداوند بخشنده مهربان

بیمار را به لطفه گویی و خندانند دیگران تشویق نکنید. بیمار را به انجام رفتارهای اجتماعی مناسب تشویق کنید و بخواهید که مسئولیت رفتارهای خود را بپذیرد.

۶- خانواده و دوستان و همکاران ، محیط زندگی و محل کار بیمار را صبورانه ، امن ، آرام و حمایت گرانه نگه دارید. از دروغ ، سرزنش ، تمسخر ، بحث ، قضاوت بیمار جداً پرهیزید.

۷- برای بیمار اهداف و برنامه زندگی و دوست های جدید و مسافرت و معاشرت با فامیل و کارهای لذت بخش ، ساده و مفید و مطالعه کتب اخلاقی و روان شناسی ایجاد کنید.



۸- تغذیه بیمار شامل روزانه ۱۰ لیوان آب ۳ لیوان شیر یا دوغ و ۳۰۰ گرم سبزیجات یا ۳ عدد سیب و حدود ۴ انجیر گوشت مرغ و ماهی و ۲۰ گرم از مغزهای گردو و بادام و پسته باشد.



۹- بیمار بزرگ سال باید حداقل ۸ ساعت خواب شبانه کافی داشته باشد. برای بهبود خواب بیمار توصیه می شود روز نخوابد ، محل- نور- صدا و دمای جای خواب را مناسب کند، چای ، قهوه و سیگار قبل از خواب مصرف نکند، شام سبک و مختصر بخورد، حمام ولرم و ماساژ پشت قبل از خواب داشته باشد. در رخت خواب تلویزیون نگاه نکند.



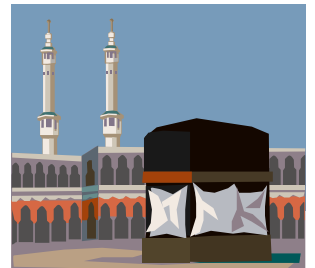
۱۰- بیمار را به نرمش صبح گاهی و ورزش ملایم مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۳۰ دقیقه در روز تشویق کنید.



۱۱- به باورهای غلطی مثل ازدواج کردن ، مصرف مواد مخدر و داروهای بدون تجویز پزشک جهت درمان بیمارتان عمل نکنید.

۱۲- خانواده و بیمار می توانند از مجلات مفید مثل سپیده دانایی و موفقیت و پیوند ( چاپ آموزش و پرورش ) یا سایت [www.ravvan.com](http://www.ravvan.com) استفاده کنند.

۱۳- به بیمار کمک کنید تا اعتقادات مذهبی منطقی در او رشد کند نماز بخواند و با خدای خود راز و نیاز کند و همیشه به رحمت و کمک او امیدوار باشد.



در صورت تمایل می توانید انتقادات و پیشنهادات خود را به آدرس [peyngah@gmail.com](mailto:peyngah@gmail.com) ایمیل کنید.

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم - بیمارستان کامکار عرب نیا - مرکز روان پزشکی

با نظارت : واحد آموزش پرستاری ۱۳۹۳

تهیه کننده : کارشناس پرستاری امین شاطریان

منابع : کتب روان پزشکی و روان شناسی و روان پرستاری