

مراقبت های اختلالات وسواسی



۱- خانواده و همشهریان محترم در صورت مشاهده علائم اختلالات وسواسی (مثل : نگرانی های بی دلیل تکراری مزاحم ، باورهای غلط تکراری مزاحم ، شمردن بی دلیل تکراری چیزها ، شستن مکرر و طولانی دست ها و لباس ها، دستشویی ها و حمام های بسیار طولانی 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- این مرکز به آدرس قم خیابان معلم میدان روح اله جنب سازمان انتقال خون

درمانگاه روانپزشکی - روانشناسی به تلفن ۰۲۵۳۷۷۴۶۳۸۰ می باشد.

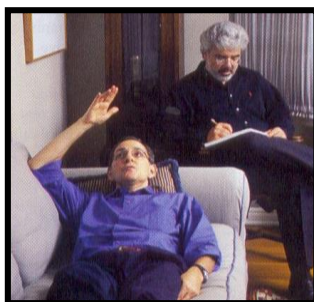


۳- به بیمار کمک کنید تا حتماً داروهای تجویز شده را طبق دستور بخورد. داروها عوارضی دارند که بتدریج کاهش می یابد. برای کنترل بهتر عوارض با روان پزشک

خود مشورت کنید.

۴- به بیمار کمک کنید تا در تصمیم گیری هایش افکار منفی ، شکست ، تردید ، عجله و تغییرات ناگهانی را راه ندهد و کار هایش را نیمه کاره رها نکند. زیرا سبب افزایش اضطراب می شود.

۵- بیمار را دوست داشته باشید و بیمار را تشویق کنید تا درباره احساس خود با شما صحبت کند. علت ناراحتی بیمار را پیدا کنید. رفتارهای مورد قبول را برای بیمار توضیح دهید.



۶- با حمایت خانواده و ارائه برنامه درمانی روان پزشک یا روان شناس به بیمار کمک کنید تا بیمار علل ، زمان ، مکان ، شرایط و علائم عود اختلال وسواسی خود را کشف و بتدریج با تمرین آن ها را کنترل کند. بیمار را با مراکز مشاوره ای و روان شناسی و سازمان های مردم نهاد (سمن) و بهزیستی معتبر و مجاز آشنا کنید.

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

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



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



۱۰- 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.

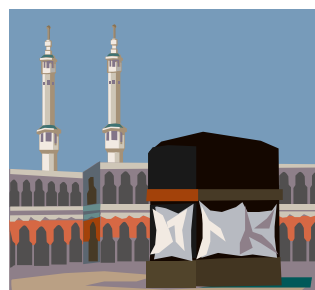


۱۱- بیمار را به نرمش صبح گاهی و ورزش ملایم مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۳۰ دقیقه در روز تشویق کنید.



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

۱۳- خانواده و بیمار می توانند از مجلات مفید مثل سپیده دانایی و موفقیت و پیوند (چاپ آموزش و پرورش) یا سایت www.ravvan.com استفاده کنند.



۱۴- 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.

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