

به نام خداوند بخشنده مهربان

## مراقبت های اختلالات افسردگی



۱- خانواده و همشهریان محترم در صورت مشاهده علائم اختلالات افسردگی ( شامل : فقدان انرژی و عدم لذت ، احساس گناه و بی ارزشی ، افکار بدبختی و خودکشی ، گوشه گیری ، پرخاشگری ، کاهش ارتباط اجتماعی، 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 روان پزشکی - روان شناسی به تلفن

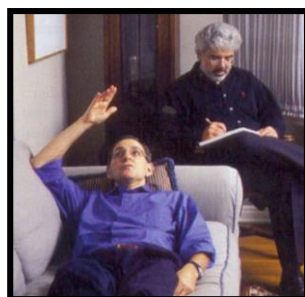
۰۲۵۳۷۷۴۶۳۸۰ می باشد.



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 انجام کارهای مورد علاقه اش برنامه ای منظم و اولویت بندی داشته باشد. همواره سعی کند در وقایع زندگی به نیمه پر لیوان بنگرد و مثبت اندیش باشد و با نقاط قوت خود نقاط ضعف خود را کمتر کند.

۵- بیمار را دوست داشته باشید و بیمار را تشویق کنید تا درباره احساسات خود با شما صحبت کند. اعتماد بنفس را با تشویق و بخاطر آوردن موفقیت ها در بیمار بیشتر کنید.



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 افسردگی 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 دارید. از دروغ ، سرزنش ، تمسخر ، بحث ، قضاوت بیمار جداً بپرهیزید.

به نام خداوند بخشنده مهربان

۸- 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.



۹- تغذیه بیمار 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.

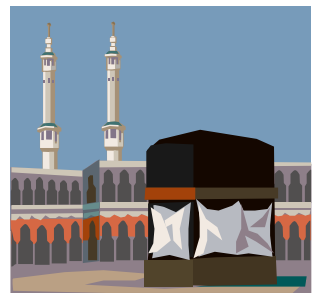
۱۱- بیمار را به نرمش صبح گاهی و ورزش ملایم مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۳۰ دقیقه در روز تشویق کنید.



۱۲- به باورهای غلطی مثل ازدواج کردن ، مصرف مواد مخدر و داروهای بدون تجویز پزشک جهت درمان بیمارتان 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](http://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.



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