

## مراقبت های اختلالات جنون (سایکوز)



۱- خانواده و همشهریان محترم در صورت مشاهده علائم اختلالات جنون ( مثل : باورها و افکار غیر واقعی و عجیب ، شنیدن صداها و دیدن چیزهای که دیگران حس نمی کنند ، شک کردن غیر منطقی ، رفتارهای عجیب ، بدبینی شدید به همه ، خود بزرگ پنداری بی دلیل ، انزوا طلبی ، اختلال خواب - اشتها - نظافت ، اقدام به آسیب 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.

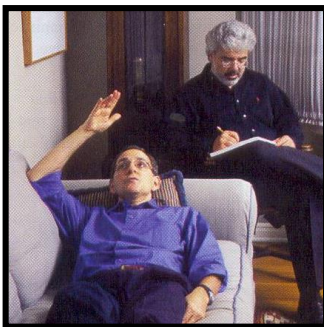
۴- از بیمار با ملایمت بخواهید تا وظایف و کارهای خود را انجام دهد. نتیجه انجام ندادن وظایف را برای بیمار توضیح دهید. زمانی که بیمار نگران است با او بمانید.

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 پزشکی یا روان شناس به بیمار کمک کنید تا بیمار علل ،

زمان ، مکان ، شرایط و علائم عود اختلال جنون 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.



به نام خداوند بخشنده مهربان

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 پرهیزید .

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 .



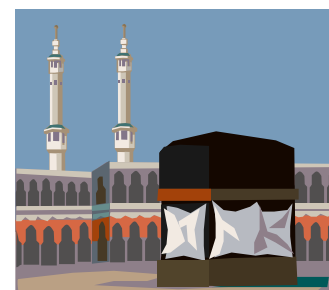
۱۱- بیمار را به نرمش صبح گاهی و ورزش ملایم مثل پیاده روی و دوچرخه سواری حداقل ۳۰ دقیقه در روز تشویق کنید .

۱۲- به باورهایی 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