

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین بستری اختلال افسردگی

❖ اقدامات مراقبتی در زمان افسردگی خفیف

- ✓ انجام کارهایی که موجب کاهش فشار و استرس می گردد مانند خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم برای انجام دادن برخی کارها
- ✓ انجام ورزش ملایم
- ✓ صحبت و همنشینی با دوستان و خانواده
- ✓ خودداری از مصرف الکل
- ✓ برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم چرب
- ✓ مثبت اندیشی
- ✓ رفتن به سینما، شرکت کردن در مراسم مذهبی، اجتماعی تماشای فیلم های خنده دار و شاد، رفتن به مسافرت یا سایر فعالیت هایی که ممکن است به شما کمک کنند.
- ✓ سهیم شدن در فعالیت هایی که می تواند مفید باشد و احساس بهتری برای شما به وجود بیاورد.

❖ نحوه برخورد اطرافیان با افراد دارای اختلال افسردگی اساسی شدید

- ✓ به آنها بگویید که کدام کارهایشان شما را تحت تاثیر قرار داده است ، شما را به فکر انداخته و احساس بهتری به شما داده یا باعث شده روحیه تان بهتر شود. بیشتر به حرفهایشان گوش کنید. به چشمانشان نگاه کنید و بیشتر به آنها لبخند بزنید. مدام به آنها سر بزنید.
- ✓ با آنها پیاده روی، سینما، یک رستوران زیبا یا حتی باغ وحش بروید.
- ✓ اگر با شما به بیرون از منزل نیامدند، اشکالی ندارد، از آنها بخواهید با شما شطرنج بازی کنند یا یک فیلم کمدی بگیرید و در کنارشان تماشا کنید. یادتان باشد نباید آنها را مجبور به کاری بکنید.
- ✓ از آنها بخواهید چیزهایی را لمس کنند، اشیایی با بافت و رنگهای مختلف بیاورند و از آنها نظرشان را بخواهید.
- ✓ یک غذای خوشمزه و خوش ظاهر برای آنها درست کنید، سعی کنید لذتهای کوچک را وارد لحظاتیان کنید.
- ✓ بلند به آنها بگویید که برایتان مهم هستند ، بگویید که دلتان برایشان تنگ شده و دلتان می خواهد برگردند و دوباره با شما خوش بگذرانند ، هر چیزی که در موردشان دوست دارید را به زبان بیاورید.
- ✓ کارهایی که فقط با دوستان صمیمی خود انجام می دهید با آنها تکرار کنید ، مثلاً با آرنجتان به بازویشان بزنید یا آرام با یک دسته کاغذ لوله شده بزنید روی سرشان، باید سعی کنید رفاقت خود را به آنها نشان دهید.
- ✓ به جای اینکه بپرسید حالشان چگونه است بپرسید دوست دارند برای خوش گذرانی امروز چه کاری کنند و در آن کار همراهیشان کنید ، به آنها بگویید که کاملاً مشخص است که حالشان بهتر شده و بعد حالش را بپرسید و واقعاً به جوابی که می دهند گوش کنید.
- ✓ اگر خجالت زده بودند یک داستان مشابه در مورد خودتان بگویید و پشت سر آن داستان های دیگر که از خجالت زدگی کسان دیگر شنیده اید را مثل لطیفه برایشان تعریف کنید، هیچ چیز بیشتر از دیدن احساس خجالت زدگی دیگران این درد را در انسان تخفیف نمی دهد.

منبع: محسن کوشان، روان پرستاری، ۱۴۰۱

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین بستری اختلال افسردگی

❖ اقدامات مراقبتی در زمان کاهش اشتها

- ✓ غذاهایی که مورد علاقه و یا مورد تنفر بیمار است، شناسایی شوند و غذای دلخواه وی فراهم گردد؛ مطمئناً بیمار غذایی را که بیشتر دوست دارد بهتر می‌خورد.
- ✓ او را تشویق کنید که اگر اشتها ندارد، در دفعات متعدد غذای مختصر تری را مصرف کند تا انرژی بیشتری دریافت کند.
- ✓ هرگز غذای حجیم در سه وعده در اختیار وی قرار ندهید زیرا ممکن است مورد اعتراض بیمار قرار گیرد و حتی برای او غیر قابل تحمل باشد.
- ✓ در طول صرف غذا به منظور کمک کردن به بیمار و حمایت و تشویق وی، در کنار او بمانید.
- ✓ از آنجا که ممکن است بیمار دانش کافی و دقیقی در ارتباط با نقش غذای خوب در سلامت کلی انسان نداشته باشد، در خصوص اهمیت تغذیه کافی و مایعات دریافتی برای وی توضیح دهید.

❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات دفعی

- ✓ بیماران افسرده غالباً مشکلات دفعی دارند و بیشتر بدلیل بیحرکتی و کم تحرکی و کاهش تغذیه دچار یبوست می‌شوند. توصیه می‌شود که بیماران مواد غذایی پرفیبر مانند میوه و سبزیجات به منظور پیشگیری از یبوست مصرف کنند.
- ✓ مایعات زیاد مصرف نمایند.
- ✓ ورزشهای جسمی انجام شود.

❖ اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب

- ✓ اختلال خواب در بیماران افسرده شایع است. بیمارانی که مشکل به خواب می‌روند و یا در طول شب از خواب بر می‌خیزند و مجدداً به سختی به خواب می‌روند، ممکن است با ماساژ پشت، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه، یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند.
- ✓ نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخوابد خوابهای مختصر در طول روز، مانع خواب شب می‌گردد.
- ✓ دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود.
- ✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.
- ✓ محرکهای محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می‌شود.

منبع: محسن کوشان، روان پرستاری، ۱۴۰۱

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین ترخیص اختلال افسردگی

اقدامات مراقبتی جهت جلوگیری از عوارض دارویی

یکی از داروهایی که در درمان افسردگی اساسی استفاده می‌گردد لیتیوم می‌باشد که دارای عوارض جانبی مانند خشکی دهان، تاری دید، یبوست احتباس ادرار، کاهش فشار خون وضعیتی، تندى ضربان قلب، ضربان های نابجای قلبی، بحران افزایش فشار خون می‌باشد. اقدامات زیر در جهت کاهش عوارض این دارو می‌باشد:

- ✓ در خصوص خشکی دهان استفاده از آب نبات بدون شکر، یخ و تر کردن لب ممکن است کمک کننده باشد.
- ✓ در زمان احتباس ادرار، استفاده از کمپرس آب گرم و سرد در لگن و باز نمودن شیر آب و در صورت لزوم استفاده از سوند توصیه می‌شود.
- درمان با لیتیوم باید توسط روانپزشک شروع شود. تعیین مقدار دقیق لیتیوم در بدن لازم است. مقدار کم آن بی اثر و مقدار زیاد آن سمی است. بنابراین باید به طور مرتب در چند هفته اول آزمایش خون دهید تا مطمئن شوید که از مقدار مناسبی استفاده می‌کنید. با ثابت شدن مقدار دارو پزشک می‌تواند لیتیوم را همراه با آزمایش خون منظم برای بیمار تجویز کند.
- مقدار لیتیوم در خون به مقدار آب بدن بستگی دارد. اگر آب بدن کم شود مقدار لیتیوم در خون بالا رفته و احتمال بروز اثرات منفی آن و یا حتی اثرات سمی آن وجود دارد. بنابراین آب بسیار بنوشند- مخصوصا در مواقعی که هوا گرم است و یا فعالیت بدنی زیاد است.
- چایی و قهوه کمتر مصرف کنند. چون آنها باعث افزایش ادرار می‌گردند.
- حداقل سه ماه یا بیشتر طول می‌کشد تا اثرات لیتیوم پدیدار شود. در این مدت با اینکه تغییر حالت روحی بیمار ادامه دارد باید به خوردن قرص‌های لیتیوم ادامه دهند.
- در صورت ایجاد اثرات جانبی دارو مانند تاری دید، ضعیف شدن ماهیچه‌های بدن، اسهال، لرزش ضعیف دستها، احساس بیمار بودن، استفراغ کردن، تلو تلو خوردن، لکنت زبان به پزشک مراجعه نمایند.
- استفاده طولانی از لیتیوم ممکن است به کلیه و غده تیروئید آسیب رساند. بهتر است هر چند ماه یکبار برای اطمینان از کارکرد صحیح آنها آزمایش داد.
- از رژیم غذایی مناسب استفاده کنند.
- نوشیدن نوشیدنی‌های غیر شیرین بسیار مفید است.
- اگر باردار هستند، بهتر است برای آگاهی از قطع یا ادامه مصرف لیتیوم با روانپزشک خود مشورت کنند.
- اگر لیتیوم مصرف می‌کنند، نباید به نوزاد شیر بدهند.

آرزوی ما سلامتی شماست.

راهنمای آموزش به بیمار در مرکز آموزشی درمانی هاجر (س) شهر کرد

آموزش حین ترخیص اختلال افسردگی

- ✓ بطور کلی بهترین دارو به بیماری بستگی دارد. یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می‌گردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است.
- ✓ باید هر برنامه برای حاملگی را با روانپزشک خود در میان بگذارند. با هم فکری هم، بیمار می‌تواند برای کنترل حالات روحی خود در طول حاملگی و پس از تولد نوزاد برنامه ریزی کنید.
- ✓ در طول زمان حاملگی، تمام کسانی که با این موضوع در رابطه اند شامل: پزشک متخصص زنان- ماما- پزشک خانواده - روانپزشک و روانپرستار- باید با هم در ارتباط باشند.
- ✓ حتی پس از بهبودی بهتر است همواره این قرصها را با توجه به نظر روانپزشک همراه داشته باشند. اگر خیلی زود مصرف قرصها را ترک کنند، احتمال عود افسردگی زیاد است. اگر به یکباره مصرف را قطع کنند، ممکن است دچار علائم ترک شوند.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر یکی از اعضای خانواده تان علائم افسردگی اساسی را از خود بروز دهد.
- ✓ اگر علی‌رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.
- ✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.

آرزوی ما سلامتی شماست.