

آموزش‌های پس از ترخیص

بیماران روان‌پزشکی پس از ترخیص از بیمارستان، معمولاً نیاز به توجهات خاصی هم از جانب خودشان و هم از جانب خانواده دارند. چرا که از یک سو درمان آن‌ها پس از مرخص شدن از بیمارستان از سوی دیگر عوامل محیطی بر روند درمان و بهبودی آن تأثیرات مثبت و منفی دارند. بنابراین ضروری است هم بیماران و هم خانواده آن‌ها، اطلاعات درست و صحیحی در این زمینه داشته باشند.

این برگه آموزشی در همین راستا تهیه شده است تا آموزش‌های لازم را به زبان ساده و مختصر به شما ارائه نماید. لطفاً آن را با دقت مطالعه و به توصیه‌های آن عمل نمایید.



مدت زمان درمان

مدت درمان بیماری‌های روانی توسط پزشک تعیین می‌شود و بسته به نوع و شدت بیماری از چند هفته تا چند ماه یا سال ممکن است ادامه یابد. بنابراین با برطرف شدن علائم بیماری، از قطع درمان خودداری کنید زیرا ممکن است موجب عود و بازگشت بیماری شود.

نحوه مصرف دارو

زمان مصرف داروهای روان‌پزشکی معمولاً ساعتی نبوده و نحوه مصرف آن‌ها بسته به فرد متفاوت است و توسط پزشک تعیین می‌شود. بنابراین زمان و

مقدار مصرف آن‌ها را خودسرانه تغییر ندهید تا اخلاقی در روند درمان و بهبودی شما ایجاد نشود.



نظارت بر مصرف داروها

بعضی از بیماران به علت ماهیت بیماریشان، توجه و دقت کافی بر زمان و میزان مصرف داروها ندارند در این مورد لازم است یکی از اعضای خانواده نظارت کامل بر مصرف دارو داشته باشد و حتی مسئول تقسیم مصرف داروی بیمار باشد.

عوارض داروها

بعضی از داروهای روان‌پزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که سبب ناراحتی بیمار شوند، مانند خواب آلودگی شدید، خارش بدن، پرخوری و افزایش وزن، یا اینکه مشکلات جسمی جدی به همراه داشته باشند. در این‌گونه موارد بیمار و خانواده نباید به طور خودسرانه داروها را قطع کنند یا مقدار آن‌ها را کاهش دهند بلکه لازم است در اولین فرصت به پزشک مراجعه و مشکلات را گزارش دهند، پزشک تصمیم لازم و صحیح را برای نحوه ادامه درمان می‌گیرد.

درمان غیر دارویی

علاوه بر درمان دارویی در بیماری‌های روانی ممکن است از برنامه‌های درمانی دیگر مانند روان‌درمانی، خانواده‌درمانی، کار درمانی انجام شده باشد و در زمان ترخیص بیمار از بیمارستان ناتمام مانده باشد، لازم است بیمار

پس از ترخیص به صورت مراجعه سرپایی و طبق برنامه منظم مراجعه نماید. اجرا و ادامه این برنامه‌ها به بهبودی کامل‌تر بیمار کمک می‌کند.

نحوه برخورد با بیمار

خانواده باید توجه داشته باشند که بعضی از بیماران حتی پس از ترخیص، همچنان مشکلات خفیف رفتاری داشته باشند، در این مورد نباید با بیمار مقابله و برخورد تند داشته باشند بلکه برعکس با مشکلات بیمار مدارا کرده تا روند بهبودی کامل‌تر شود. هرگونه سرزنش یا برخورد تند با بیمار ممکن است موجب بدتر شدن وضعیت روانی وی شوند.

شرایط محیطی زندگی بیمار

بیماران روانی به دلیل تحمل فشارهای زیاد روانی در گذشته، نیاز به محیطی آرامش بخش دارند. ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری و کشمکش در خانواده از جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار موثر است.



شروع به کار و فعالیت بیمار

پس از ترخیص از بیمارستان و کسب بهبودی کافی، بیماران می‌توانند کار و فعالیت خود را شروع کنند. کار کردن به روند بهبودی کامل‌تر و بازگشت بیمار به زندگی معمولی کمک می‌کند، البته به شرطی که آن کار و شغل فشار روانی بیشتر به بیمار تحمیل نکند.



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی بیمارستان روان پزشکی بهاران
تاسیس ۱۳۶۵

موضوع:

آموزش‌های پس از ترخیص بیماران روان پزشکی

شناسنامه بروشور آموزشی	
عنوان	آموزش‌های پس از ترخیص
تهیه کننده	زهرا نظر علی - کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۰
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر محمد داود محبی
منابع	کتابچه‌های آموزش به بیمار و قوانین بیمارستان روان پزشکی بهاران



پایان درمان

ترخیص بیمار از بیمارستان به معنای بهبود کامل و پایان درمان بیمار نیست، بلکه لازم است بیمار همچنان به مصرف داروهای خود تحت نظر روان‌پزشک ادامه دهد. اجرای دقیق دستورات دارویی، پیگیری درمان، مراجعه به موقع به روان‌پزشک، مطابق زمانی که تعیین شده است و گزارش وضعیت بیمار به پزشک از مسائل مهمی است که خانواده‌ها بایستی به آن توجه داشته باشند.

پایان درمان توسط پزشک تعیین می‌شود.



baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره - روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸

شرایط محیط کار

در صورت شروع به کار بیمار لازم است با کمک افرادی چون کارفرما، همکاران، دوستان و تلاش شود که فشارهای روانی به وی در این محیط‌ها کاهش یابد. اگر بیمار قبلاً شغلی حساس، دشوار و پر استرس داشته یا در محیطی پر استرس کار می‌کرده، بهتر است نوع کار یا محیط کاری وی تعدیل یا تغییر کند.

بازگشت علائم بیماری

ممکن است در روند درمان، به دلایل مختلف مانند قطع خودسرانه داروها یا مصرف نامرتب یا به دلیل ماهیت بیماری، علائم بیماری فرد عود کنند مانند بی‌خوابی، رفتارهای پرخاشگرانه، افکار غیر عادی یا تغییر خلقیات بیمار و در این صورت در اولین فرصت بیمار را نزد پزشک ببرید تا از بدتر شدن وضعیت بیماری وی جلوگیری شود.

باورهای غلط در مورد بیماری‌های روانی

ممکن است در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی‌اساس در مورد بیماری‌های روانی وجود داشته باشد، مانند اینکه اگر بیمار ازدواج کند زودتر خوب می‌شود! این باور نادرست در مورد بیماران شدید روانی نه تنها کمک نمی‌کند بلکه وضعیت بیمار و بیماری وی را بدتر خواهد کرد. بنابراین خانواده‌ی آن‌ها نباید به اینگونه پندها و توصیه‌های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیرخواهی باشد گوش دهد یا عمل کنند، زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل‌شان را دو چندان می‌کند.

یکی دیگر از باورهای غلط، این است که بعضی از افراد فکر می‌کنند همه داروهای اعصاب و روان اعتیاد آور هستند در حالی که هیچ‌کدام از داروهای اعصاب و روان در صورتی که مطابق دستور پزشک مصرف شوند اعتیادآور نیستند، بنابراین دلیلی برای نگرانی وجود ندارد.