

بیمار محترم جهت بهبودی هر چه سریعتر نکات زیر را رعایت نمایید :

- ◆ خانواده های گرامی، بعد از ترخیص از بیمارستان ممکن است لازم باشد که بیمار هفته ها یا ماه ها تحت نظر روانپزشک باشد و در این مدت دارو مصرف کند. اجرای دقیق دستورات دارویی، پیگیری درمان، مراجعه به روانپزشک طبق برنامه منظم و گزارش وضعیت بیمار به تیم درمان از جمله نکاتی است که بایستی به آن توجه داشته باشید.
- ◆ از آنجا که مصرف مرتب و منظم داروهای تجویز شده از طرف روانپزشک نقش اساسی در درمان و کنترل علائم بیماری دارد، بنابراین لازم است بعد از ترخیص نظارت مستقیم بر مصرف منظم داروی تجویز شده داشته باشید.
- ◆ داروهای روانپزشکی ممکن است دارای عوارضی باشند که برای بیمار ناخوشایند باشد، در این گونه موارد نبایستی خودسرانه اقدام به قطع یا تغییر برنامه دارویی بیمار نمایید، بلکه می بایست در اولین فرصت موضوع را به پزشک معالج در میان بگذارید.
- ◆ ممکن است برخی از برنامه های درمانی نظیر: روان درمانی، خانواده درمانی، کاردرمانی در زمان ترخیص بیمار از بیمارستان ناتمام مانده باشد و لازم باشد که بیمار پس از ترخیص به صورت سرپایی و طبق برنامه منظم مراجعه کند. تحقق این امر بالطبع به استمرار و تداوم درمان و پیشگیری از عود کمک می کند.
- ◆ ایجاد محیطی آرام و بدون درگیری و کشمکش در خانواده از جمله عواملی است که در پیشگیری از عود علائم بیمار بسیار موثر است. سعی کنید عوامل موثر در عود بیماری را به حداقل برسانید. این عوامل عبارتند از: برهم خوردن زمان های طبیعی خواب و بیداری، مصرف مواد، ناسازگاری های درون خانواده و فشارهای روانی شدید.
- ◆ بعد از ترخیص از بیمارستان و کسب بهبودی کافی چنانچه بیمار قصد دارد فعالیت های شغلی و اجتماعی خود را از سر بگیرد، لازم است با افرادی چون کارفرما، همکاران، دوستان و... ترتیبی اتخاذ شود که اگر بیمار قبلاً شغلی حساس، دشوار و پر استرس داشته یا در محیطی پر استرس کار می کرده است. چه بسا لازم است نوع کار یا محیط کار وی تعدیل یا تغییر کند.
- ◆ زمانی که بیمار دچار پرخاشگری شده است، آرامش خود را حفظ کنید، از بیمار فاصله بگیرید، وسایل و ابزارهای برنده، سنگین و خطرناک را از دسترس بیمار دور کنید، با آرامش ولی با قاطعیت به او یادآور شوید که پرخاشگر شده است و بعد از حفظ آرامش با او گفتگو خواهید کرد. اگر آرام نشد وی را به بیمارستان انتقال دهید. در صورت نیاز با اورژانس و یا پلیس تماس بگیرید تا در صورت امکان به شما کمک کنند بیمارتان را به بیمارستان برسانند.
- ◆ در صورت بروز علائمی مانند بی خوابی، افزایش انزوای اجتماعی، رعایت نکردن بهداشت فردی، با خود صحبت کردن، بی تفاوتی، خروج بدون دلیل از خانه، نگاه های سرد و مات و بی احساس، مسافرت های متعدد نامشخص و بدون هدف، کم تحرکی، ارتباط دادن غیر معمول وقایع به مذهب، تهدید به آسیب به خود و دیگران و خنده های بی مورد بیمار را به بیمارستان ارجاع دهید.
- ◆ شماره تلفن های ضروری را داشته باشید مثل بیمارستان، فوریت ها و نظایر آن.
- ◆ از دادن قول و قراری که نمی توانید به آن عمل کنید جدا بپرهیزید.
- ◆ مسئولیت مراقبت از بیمار را بر عهده یک نفر قرار ندهید و این مسئولیت را به تناوب بین افراد خانواده تقسیم کنید.
- ◆ توجه داشته باشید که برای مراقبت بیشتر از بیمار در ابتدا لازم است خود شما سالم باشید. بنابراین در مراقبت از سلامت جسمی و روانی خود اهتمام ورزید.
- ◆ توجه داشته باشید که در جامعه باورهای غلط، عامیانه و بی اساس در خصوص بیماری های روانی زیاد به چشم می خورد. نباید به پندها، توصیه های عامیانه دیگران حتی اگر از روی خیر خواهی باشد گوش دهید یا عمل کنید زیرا عمل کردن به آن گاه مشکل را دو چندان می کند.
- ◆ یکی از مهم ترین عوامل برای جلوگیری از عود بیماری، مصرف مرتب داروها و مراجعه منظم به روانپزشک می باشد.

