

انزوای اجتماعی و کاهش عملکرد بیمار در زمینه های شغلی و روابط اجتماعی باعث مشکلات بیشتری برای بیمار می گردد. برای پیشگیری از انزوا و گوشه گیری، بازتوانی روانی برای بیمار ضروری است تا فعالیت های عادی زندگی بیمار کمتر مختل شود.

خانواده با انجام اقداماتی می تواند در سازگاری شخص با بیماری و همچنین حفظ و ارتقاء توانمندی های روانی به او کمک کند. برخی از این اقدامات شامل موارد ذیل می باشد:

#### به مراقبت خود از بیمار ادامه دهید.

بیمار شمایه مراقبت های دارویی، بهداشتی و توانبخشی روانی مستمر نیاز دارد. انجام تمام این مراقبت ها از عهده یک نفر خارج است. از این رو لازم است که تمام اعضاء خانواده در این مراقبت نقش داشته باشند بهتر است که وظیفه و نوع مراقبت هریک از اعضاء خانواده متناسب با شرایط آنها تعیین و مشخص شود.

#### به شخص مبتلا کمک کنید بیماری خود را بپذیرد.

برای این منظور بهتر است اعضاء خانواده آموزش های لازم در زمینه بیماری را فرا گیرد و در زمان های مناسب و با کنترل مرحله حاد بیماری اطلاعات مربوط به بیماری را با حوصله به بیمار منتقل کنند.

یکی از این فرصت ها هنگامی است که بیمار درمورد علت مصرف دارو، نام بیماری و یا علائم خود را جویا می شود. در این لحظه خانواده می تواند با پاسخی کوتاه بر دانش بیمار بیفزاید. در زمان انتقال اطلاعات، از سخنرانی، نصیحت و ارائه اطلاعات زیاد در مدت کوتاه به فرد خودداری کنید.

#### در شخص بیمار امیدواری ایجاد کنید.

یادآوری اثرات درمان، پاک شدن علائم بیماری و افزایش کارایی و بهبود روابط اجتماعی که در پی درمان در فرد مبتلا ایجاد می شود، از مواردی است که می تواند بیمار را به ادامه درمان امیدوار کند.

#### بیمار را به ثبت علائم بیماری و عوارض دارویی تشویق کنید.

بیمار را تشویق و کمک کنید تا هرگونه تغییری را که در روحیه ی خود احساس می کند یادداشت کند از او بخواهید که اگر در مصرف یک دارو سبب بروز علائم ناراحت کننده می شود این علائم را ثبت کند. این توجه باعث می شود که بیمار نسبت به بیماری خود آگاهی بیشتری بدست آورد و سعی کند آنها را با خانواده و پزشک معالج خود در میان گذارد.

#### بیمار را به تنظیم برنامه تشویق کنید.

بیمار را برای نوشتن و اجرای یک برنامه سبک روزانه و منظم تشویق کنید انجام این کار مانع تغییرات زیاد و غیرقابل پیش بینی در برنامه روزانه می شود. موفقیت در تنظیم و اجرای برنامه به منظم شدن ساعات خواب و بیداری بیمار کمک می کند علاوه بر این سبب می شود که بیمار در سایر فعالیت ها مانند خرید مایحتاج خانه، کارهای منزل، تنظیم اوقات فراغت و تفریح مشارکت فعالیت تری داشته باشد.

#### بیمار را به مصرف منظم دارو تشویق کرده و بر مصرف آن نظارت کنید.

افزایش آگاهی شخص از بیماری خود هم کاری او را برای مصرف منظم داروها بیشتر خواهد کرد ضمن تشویق بیمار به مصرف منظم داروها، از دور و نزدیک (بسته به میزان همکاری بیمار) بر چگونگی مصرف داروها توسط بیمار نظارت کنید.

#### به بیمار برای شرکت در فعالیت های تفریحی و اجتماعی مناسب کمک کنید.

بر اساس سلیقه و تمایل بیمار بعضی از موارد زیر می تواند مفید باشد



## نقش خانواده در بهبود

## فرد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنی



واحد آموزش به بیمار بیمارستان امام رضا (ع)

با نظارت دکتر الهام اسماعیلی شاندریز

(متخصص بیماری های اعصاب و روان)

بازنگری: شهریور ۱۴۰۱



بیمار را به خاطر رفتار های مثبت وی، هر چند هم کوچک باشند تشویق کنید. در انجام کار های دشوار با وی مشارکت کنید.

### برای استقلال بیشتر بیمار به وی کمک کنید

وظایف سبک برای وی در نظر بگیرید و پیش از اجرای نظر وی را برای انجام کار های محوطه جو یا شوید پس از انجام کار ها وی را در برابر سایر اعضای خانواده تشویق کنید بدین ترتیب اعتماد به نفس بیمار افزایش می یابد و زمینه برای استقلال و خودگردانی بیمار بیشتر مهیا می شود.

مراقب سلامت جسمانی و روانی خود و سایر اعضای خانواده باشید.

از سلامت جسمی و روانی خود غافل نباشید برای حمایت و مراقبت کافی از بیمار لازم است سایر اعضای خانواده سالم، شاداب و پرانرژی باشند. از این رو سایر اعضای خانواده نیز لازم است از فعالیت های تفریحی، ورزشی و استفاده از اوقات فراغت شخصی خود برخوردار شوند و به خاطر داشته باشید که هر قدر اعضای خانواده سالم و شاداب باشند بیشتر و بهتر می توانند از بیمار مراقبت کنند.

سایت آموزش به بیمار: [www.nkums.ac.ir](http://www.nkums.ac.ir)

تلفن ۸-۰۵۸۳۲۲۲۸۱۱۱ داخلی ۲۱۷

گردش در پارک نزدیک منزل، شرکت در جلسات مذهبی و اعیاد شرکت در جلسات آموزشی مربوط به همین بیماری، شرکت در مهمانی های خانوادگی از جمله این موارد می باشند

### در صورت عدم تمایل بیمار به یک مورد خاص، اصرار

#### نکنید



در اجرای برنامه های تنظیم شده ثابت قدم باشید. بدین منظور وظایف را میان سایر اعضای خانواده تقسیم کنید و پیگیر باشید که وظایف به موقع و به نحو مطلوب انجام شوند. با بیمار صحبت کنید.

با بیمار آهسته، شمرده و با صدا و با لحنی آرام صحبت کنید. سعی کنید جملات کوتاه بکار ببرید. از انتقاد و سخنان کنایه دار خودداری نمایید.

رفتار های مثبت را تقویت کنید: