

## مراحل پذیرش بیماری

فرم مراحل پذیرش بیماری را با توجه به افکار و رفتار خود پر کنید و در باره آن بحث کنید

مرحله	افکار اتوماتیک	رفتار
انکار	<p>✓ من بیمار نیستم.</p> <p>✓ دکتر اشتباه تشخیص داده است.</p>	<p>✓ مراجعه به پزشک دیگر</p> <p>✓ نادیده گرفتن درمان های پیشنهادی</p> <p>✓ جستجو برای یافتن توضیح دیگری برای علائم</p>
افکار و رفتار من		
خشم	<p>✓ انصاف نیست که من به چنین بیماری مبتلا شوم.</p> <p>✓ چرا من؟ حقم نبود.</p> <p>✓ دیگران مقصرند که من بیمار شدم.</p>	<p>✓ خشمگین شدن نسبت به تیم درمان</p> <p>✓ عدم تمایل به صحبت در مورد بیماری</p> <p>✓ رد کردن توصیه های درمانی</p>
افکار و رفتار من		
چانه زدن	<p>✓ من به دارو نیازی ندارم و می توانم با داروی گیاهی بهبود یابم</p> <p>✓ با ورزش و کار کردن و کم کردن استرس خودم بیماری را کنترل می کنم</p>	<p>✓ تغییر خودسرانه دارو ها</p> <p>✓ مصرف مواد یا الکل برای کم کردن اضطراب</p> <p>✓ استفاده از روش های غیر علمی درمان مثل دارو های گیاهی</p>

## مراحل پذیرش بیماری

فرم مراحل پذیرش بیماری را با توجه به افکار و رفتار خود پر کنید و در باره آن بحث کنید

		افکار و رفتار من
<p>✓ اجتناب از مراجعه به پزشک یا هر چیزی که یادآور بیماری باشد.</p> <p>✓ کناری گیری از جمع</p> <p>✓ آسیب زدن به خود</p>	<p>✓ من هرگز یک زندگی طبیعی نخواهم داشت چون بیمارم.</p> <p>✓ هیچ کس مرا نخواهد پذیرفت.</p> <p>✓ از خودم متنفرم.</p>	افسردگی
		افکار و رفتار من
<p>✓ پایبندی به درمان</p> <p>✓ بحث و گفتگو با روانپزشک در مورد عوارض دارویی و مشکلات ناشی از بیماری</p>	<p>✓ من می توانم بر مشکلات بیماری غلبه کنم</p> <p>✓ ابتلا به این بیماری پایان دنیا نیست.</p> <p>✓ مجبور نیستم به دلیل مصرف دارو همه علایقم را رها کنم.</p>	پذیرش
		افکار و رفتار من