

## فرم «آموزشی سازگاری با بیماری»

واقعیت این است که هرگاه بیماری طولانی و مزمن می‌شود، ما باید با آن سازگار شویم. سازگاری یعنی خود را با شرایطی که بیماری برای ما پیش آورده وفق دهیم و با احساساتمان به طور مؤثری برخورد کنیم.

### راهکارهایی برای سازگاری بیشتر

- ❖ هنگامی که افراد بیمار می‌شوند، اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند، فرقی نمی‌کند که بیماری آن‌ها چه باشد. بنابراین، این حالت‌ها تا حدودی طبیعی است، اما اگر طولانی شوند، باید درباره آن‌ها با روان‌پزشکتان مشورت کنیم.
- ❖ اشتغال (بیرون رفتن از خانه، ارتباط با مردم و داشتن درآمد اهمیت زیادی دارد. سعی کنید کاری که انتخاب می‌کنید تنش‌زا نباشد).
- ❖ ارتباط با دوستان و اطرافیان (ملاقات با دوستان وضعیت روانی شما را بهبود می‌بخشد، به میهمانی بروید، به خود برسید و از میهمان‌ها پذیرایی کنید، حتی اگر بی‌حوصله هستید).
- ❖ ورزش کردن (ورزش در هوای آزاد و بهتر است دسته‌جمعی باشد).
- ❖ اینکه گاهی فکری در مورد بیماری در ذهن شما وجود دارد (مانند آیا من بهبود پیدا می‌کنم؟ آیا بیماری دوباره عود خواهد کرد؟ آیا قادر به ادامه تحصیلاتم خواهم بود؟) که شما را مضطرب، بی‌قرار و کمی اندوهگین کند، تا حدی طبیعی است؛ زیرا آدم‌ها به هر دلیل سلامت خود را در خطر ببینند دچار حالت‌هایی مانند اضطراب و افسردگی می‌شوند، اما نباید اجازه دهید این افکار زیاد شوند. یکی از راه‌های کاهش این فکرها و احساس‌های منفی، شرکت در این گروه‌هاست که با دادن اطلاعات بیشتر به شما و تأکید بر درمان‌پذیر بودن بیماری، نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهند.
- ❖ از مصرف الکل، مواد مخدر و داروهای روان‌گردان خودداری کنید؛ زیرا منجر به تشدید عوارض داروها، حادث شدن نشانه‌ها در هنگام بیماری و بازگشت علائم در هنگامی که اختلال مهار شده است، می‌شود.
- ❖ داروها را به‌موقع مصرف کنید. با صلاح‌دید خود یا تشخیص اطرافیان میزان مصرف آن‌ها را تغییر ندهید. در صورت بهبود علائم، قبل از مشورت با پزشک، داروها را قطع نکنید. به طور منظم برای پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ از موقعیت‌ها و فعالیت‌های پرتنش، دوری کنید.
- ❖ برای کاهش مشکلات روابط بین فردی و انتخاب بهترین واکنش در هنگام مواجهه با آن‌ها، از مهارت حل مسئله استفاده کنید.
- ❖ کسب اطلاعات بیشتر درباره بیماری
- ❖ یک برنامه روزانه منظم تهیه کنید. افراد مبتلا معمولاً در طول روز آشفته هستند. بنابراین، نیازمند برنامه روزانه منطقی و پیش‌بینی‌پذیر هستند. هیچ‌کس بهتر از خود شما قادر به تنظیم برنامه دقیق نیست.