

راهنما برای خانوادهء بیماران

به حداقل رساندن عود بیماری و جلوگیری از بحران

برای بیمار مناسب ترین سبک زندگی روزمره را فراهم کنید، شامل: تمرین منظم، فعالیت های تفریحی، کارهای متداول روزانه، مصرف غذای متعادل و خودداری از مصرف مواد مخدر و الکل.

علائم اولیه هشداردهنده را تشخیص دهید. از جمله:

- هرگونه تغییر زیاد در الگوهای رفتار (خوردن، خوابیدن، عادات اجتماعی)
- وجود یا فقدان هیجان، احساسات و داشتن انرژی نامتناسب
- بروز هرگونه رفتار ویژه که هنگام عود قبلی بیماری مشاهده شده است
- اعتقادات افکار و ادراکات غیر معمول و متفاوت
- اشکال در انجام فعالیت های معمول
- مشکل در ایجاد ارتباط

هنگامی که علائم هشداردهنده ظاهر می شوند در حالی که بیمار را در حد امکان درگیر فعالیت ها کرده اید، اقدامات زیر را هم انجام دهید:

- روان پزشک را مطلع سازید تا وی با انجام ارزشیابی در صورت لزوم درمورد افزایش مقدار دارو تصمیم بگیرد.
- ارتباط خود را با برنامه های درمانی روان پزشکی حفظ کنید.
- عوامل فشارآور محیطی را کم کنید.
- تغییر در کارهای برنامه های روزانه را به حداقل برسانید (حد معقول حفظ شود).
- محیطی آرام و امن و در حد امکان با شرایط قابل پیش بینی فراهم کنید.
- در صورت امکان مشاهدات خود را با فرد مبتلا در میان بگذارید و با او درباره اقداماتی به منظور پیشگیری از عودی دیگر، بستری شدن یا هر نوع برنامه دیگر در این مسیر، صحبت کنید.

آمادگی برای کم کردن اثرات نامطلوب عود بیماری و یا بحران:

- یک طرح بحران برای خود آماده داشته باشید.
- شماره تلفن های فوریت ها و مراکز درمانی را در جایی مناسب نگهدارید. حد و مرزی برای خود در نظر بگیرید و درمورد این که اگر آن حدود رعایت نشود، چه خواهید کرد تصمیم بگیرید.
- به آرامی و روشنی حد و مرز تعیین شده را به عزیزتان یادآوری کنید و دقیقاً تذکر دهید که او چه باید بکند و اگر حد و مرز مقرر رعایت نشود شما چه خواهید کرد.