

راهنما برای خانواده بیماران کنترل توهم

- ❖ فردی ممکن است در حال توهم باشد که :
 - ❖ با خودش با هیجان بحث و گفتگو می کند و به نظر می رسد که در حال پاسخ گویی به سئوالات یا بیانات فرد دیگری است .
 - ❖ بدون هیچ دلیل واضحی ناگهان می خندد .
 - ❖ به نظر می رسد حواسش پرت است و یا مشغولیت ذهنی دارد و یا نمی تواند بر موضوع بحث یا کاری متمرکز شود .
 - ❖ به نظر می رسد چیزی را می بیند که شما نمی توانید ببینید .

بعضی بیماران می آموزند که با تمرین و با استفاده از یک یا ادغام چند شیوه با توهمات خود کنار بیایند از جمله:

- ❖ صحبت و مشاوره با درمانگر یا فردی دیگر.
- ❖ افزایش مقدار داروی ضد روانپریشی (سایکوز) مورد مصرف با نظر پزشک معالج .
- ❖ با درخواست از صداها که او را ترک کنند . (در صورت وجود توهم شنوایی)
- ❖ نادیده گرفتن صداها، تصاویر، بوها، مزه ها و احساس ها .
- ❖ تمرکز بر کار یا فعالیتی دیگر .
- ❖ گوش دادن به موسیقی بلند (ترجیحاً با گوشی) .
- ❖ شما می توانید با روشی حمایت گرانه، همدلانه و آرام:
- ❖ از او بپرسید آیا هم اکنون چیزی دیده یا شنیده است؟ و اگر پاسخ بلی است، آن چه بوده؟
- ❖ به منظور درک این که آن تجربه چه احساسی در او پدید می آورد، اطلاعات کافی بگیرید.
- ❖ راه های مختلف برای کنار آمدن با احساسات و نیازهای برخاسته از توهم پیشنهاد کنید. این امر احساس امنیت و توانایی کنترل احساس خود به بیمار می دهد.
- ❖ درباره این که این تجربه ممکن است توهم باشد با او گفتگو کنید. (می توان به جای کلمه توهم واژه دیگری بکار برد که مورد پذیرش بیمار است) .
- ❖ در صورت لزوم، محدودیت های رفتارش را به او یادآوری کنید (مثلاً فریاد نکشد).

او و یا تجربه اش را مسخره نکنید.

از تجربه اش دچار حیرت و هراس نشوید.

به او نگویید که تجربه اش واقعی نیست، یا آن را نادیده و دست کم بگیرید.

در مورد محتوای توهم یا این که چرا او صدایی می شنود یا چیزی می بیند، وارد بحثی طولانی نشوید.