

# راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی



سیما قزلباش

(عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان)

ریحانه حاجی صادقان

(کارشناس ارشد روانپرستاری)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی

تالیف:

سیما قزلباش

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

ریحانه حاجی صادقیان

کارشناس ارشد روانپرستاری



انتشارات موجک



سرشناسه: قزلباش، سیما، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی / تالیف سیما قزلباش، ریحانه حاجی صادقیان.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات موجک، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۹۵ ص: جدول.

شابک: ۷-۱۸۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰۰ ریال

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۹۳.

موضوع: بیماری‌های روانی

Mental illness: موضوع

موضوع: بیماران روانی -- مراقبت

Mentally ill -- Care: موضوع

موضوع: روان‌پزشکی

Psychiatry: موضوع

شناسه افزوده: حاجی صادقیان، ریحانه، ۱۳۷۳-

رده بندی کنگره: RC۴۵۴

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۲۷۱۳

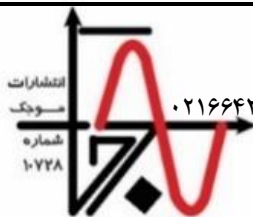
انتشارات موجک

تلگرام: ۰۹۰۱۷۶۷۲۵۰۲ کانال: telegram.me/mojak1

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۲۷۰۵۳۱۸ - ۰۲۶۳۲۷۲۱۸۱۹ - ۰۲۱۶۶۱۲۷۵۹۳ - ۰۲۱۶۶۴۲۹۷۳۳

ایمیل: mojakpublication@yahoo.com

سایت: www.mojak.ir



عنوان: راهنمای مراقبت از بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی

تالیف: سیما قزلباش، ریحانه حاجی صادقیان

مشخصات ظاهری: ۹۵ صفحه، قطع وزیری

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹، تیراژ: ۵۰۰ جلد

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال، شابک: ۷-۱۸۲-۹۹۴-۶۰۰-۹۷۸

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای انتشارات موجک محفوظ است. هیچ شخص حقیقی و حقوقی حق چاپ و تکثیر این اثر را به هر شکل و صورت اعم از فتوکپی، چاپ کتاب و ... را ندارد. متخلفین به موجب بند ۵ ماده قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

# فهرست مطالب

| عنوان  | صفحه     |
|--|----------|
| مقدمه .....                                    | ۱        |
| <b>فصل اول: معیارهای سلامت روان .....</b>      | <b>۳</b> |
| ۱-۱ معیارهای سلامت روان .....                  | ۳        |
| ۲-۱ معیارهای بهداشت روان در اسلام .....        | ۴        |
| <b>فصل دوم: آشنایی با اختلالات روانی .....</b> | <b>۵</b> |
| ۱-۲ بیماری روانی چیست؟ .....                   | ۵        |
| ۲-۲ انواع اختلالات روانی .....                 | ۶        |
| ۱-۲-۲ سبب شناسی اختلالات روانی .....           | ۹        |
| ۲-۲-۲ پیش آگهی بیماری‌های روانی .....          | ۹        |
| ۳-۲ اسکیزوفرنیا .....                          | ۱۰       |
| ۱-۳-۲ شیوع اسکیزوفرنی .....                    | ۱۱       |
| ۲-۳-۲ سبب شناسی اسکیزوفرنی .....               | ۱۱       |
| ۳-۳-۲ علائم اسکیزوفرنی .....                   | ۱۳       |
| ۴-۳-۲ پیش آگهی .....                           | ۱۶       |
| ۴-۲ اختلالات خلقی .....                        | ۱۷       |
| ۵-۲ انواع اختلالات خلقی .....                  | ۱۸       |

- ۱۹-۲ اختلال افسردگی ..... ۱۹
- ۱۹-۲-۱ شیوع افسردگی ..... ۱۹
- ۲۰-۲-۲ سبب شناسی اختلال افسردگی ..... ۲۰
- ۲۱-۲-۳ اختلال افسردگی اساسی ..... ۲۱
- ۲۲-۲-۴ علائم و نشانه‌ها ..... ۲۲
- ۲۳-۲-۵ پیش آگهی ..... ۲۳
- ۲۳-۲-۷ اختلالات دو قطبی ..... ۲۳
- ۲۴-۲-۱ شیوع اختلالات دو قطبی ..... ۲۴
- ۲۴-۲-۲ سبب شناسی اختلالات دو قطبی ..... ۲۴
- ۲۵-۲-۳ انواع اختلالات دو قطبی ..... ۲۵
- ۲۶-۲-۴ ملاک‌های تشخیصی برای دوره مانای کامل ..... ۲۶
- ۲۷-۲-۵ پیش آگهی ..... ۲۷
- ۲۷-۲-۸ اختلالات اضطرابی ..... ۲۷
- ۲۸-۲-۱ شیوع اختلالات اضطرابی ..... ۲۸
- ۲۸-۲-۲ سبب شناسی اختلالات اضطرابی ..... ۲۸
- ۲۹-۲-۹ انواع اختلالات اضطرابی ..... ۲۹
- ۲۹-۲-۱ اختلال وحشت زدگی (پانیک) ..... ۲۹
- ۳۰-۲-۹-۲ بازار هراسی ..... ۳۰
- ۳۰-۲-۹-۳ هراس یا فوبیای اختصاصی ..... ۳۰
- ۳۲-۲-۹-۴ اختلال فوبی یا اضطراب اجتماعی (جمعیت هراسی) ..... ۳۲
- ۳۳-۲-۹-۵ اختلال اضطرابی فراگیر یا منتشر ..... ۳۳
- ۳۴-۲-۱۰ چگونه دفعات عود بیماری را به حداقل برسانیم؟ ..... ۳۴
- ۳۵-۲-۱۱ علائم اولیه هشدار دهنده عود بیماری ..... ۳۵
- ۳۵-۲-۱۲ اقدامات لازم هنگام ظهور علائم هشدار دهنده ..... ۳۵



## فصل سوم: مدیریت و کنترل نشانه‌های اساسی بیماری روانی ..... ۳۷

۱-۳ مقدمه ..... ۳۷

۲-۳ پاسخ به هذیان و توهمات بیمار ..... ۳۷

۱-۲-۳ اصول کلی در مواجهه با بیمار مبتلا به هذیان و توهم ..... ۳۷

۲-۲-۳ کنترل توهم‌ها ..... ۴۰

۳-۳ پاسخ به آشفتگی‌های کلامی ..... ۴۱

۴-۳ کنترل خشم در بیمار مبتلا به اختلال روانپزشکی ..... ۴۲

۵-۳ کمک به بیمار برای کنترل استرس‌ها ..... ۴۴

## فصل چهارم: مهارت‌های برقراری ارتباط با بیماران مبتلا به اختلالات روانی ..... ۴۷

۱-۴ مقدمه ..... ۴۷

۲-۴ مهارت‌های ارتباطی ..... ۴۸

۳-۴ برقراری ارتباط با بیمار مبتلا به اختلالات روانی ..... ۵۳

۴-۴ ارتباط با بیماران دچار سوء ظن و بدبینی ..... ۵۴

۵-۴ نحوه رویارویی با بیماران پر حرف ..... ۵۵

۶-۴ برقراری ارتباط با بیماران کم حرف ..... ۵۶

## فصل پنجم: نحوه مقابله با مشکلات رفتاری ناشی از بیماری‌های روانی ..... ۵۷

۱-۵ مقدمه ..... ۵۷

۲-۵ رفتارهای عجیب و غریب ..... ۵۷

۳-۵ خشونت (تعدی، بی حرمتی) ..... ۵۹

۴-۵ سوء مصرف مواد ..... ۶۱

۵-۵ مواجهه با بیمار دچار افکار خودکشی ..... ۶۳

## فصل ششم: مقابله با استرس‌ها ..... ۶۷

- ۶-۱ مقدمه ..... ۶۷
- ۶-۲ مقابله‌ی هیجان‌مدار ..... ۶۸
- ۶-۳ مقابله‌ی مسئله‌مدار ..... ۶۹
- ۶-۴ مهارت حل مسئله ..... ۷۰
- ۶-۵ روش آرامسازی در کنترل اضطراب ..... ۷۴
- ۶-۶ آرمیدگی تدریجی عضلات ..... ۷۴
- ۶-۷ تکنیک‌های آرمیدگی چه فوایدی دارند؟ ..... ۷۵
- ۶-۸ مراحل انجام روش آرمیدگی تدریجی عضلات ..... ۷۵

## فصل هفتم: منابع حمایتی در دسترس ..... ۸۱

## فصل هشتم: پاسخ به برخی سؤالات مراقبین خانوادگی بیماران مبتلا به اختلالات روانپزشکی ..... ۸۵

- منابع ..... ۹۳
- منابع فارسی ..... ۹۳
- منابع انگلیسی ..... ۹۴

## مقدمه

بروز مشکلاتی نظیر مبتلا شدن یکی از اعضاء خانواده به اختلالات روانپزشکی می‌تواند اثرات مخرب متعددی به همراه داشته باشد. وجود بیمار روانی از لحاظ روابط انسانی می‌تواند سایر اعضاء خانواده را در شرایط ناراحت کننده‌ای قرار دهد و صرف نظر از تحمیل هزینه‌های مراقبتی بالا و صرف وقت، فشار روانی مضاعفی بر خانواده وارد سازد.

مراقبت از بیمار روانی ممکن است زندگی خانواده را تا حدودی مختل سازد. بسیار طبیعی و مورد انتظار است که با ابتلاء یکی از اعضاء خانواده به بیماری جسمی یا روانی شدید و ناتوان کننده سایر اعضا واکنش‌هایی نشان دهند. از جمله واکنش‌های افراد خانواده به بیمار شدن یک عضو خود، مواردی همچون بروز آشفتگی هیجانی و عاطفی، گيجی و بهت، عصبانیت و خشم، احساس درماندگی، کم حوصلگی، گریه کردن، مشغولیت ذهنی و اختلال در خواب و اشتها، استرس خواهد بود.

در این شرایط خانواده را متحمل بار مراقبت می‌دانیم. فشار روانی مراقبین یک مفهوم سه بعدی است که حاصل تداخل مراقبت نمودن با کیفیت روابط بین فردی، تأثیرات منفی آن در ایفای سایر نقش‌ها و مسئولیتها و بروز اضطراب و نگرانی می‌باشد. معمولاً فشار روحی روانی را در سه محدوده زیر ارزیابی می‌کنند: مشکلات و علائم رفتاری بیمار مانند تحریک پذیری، عصبانیت و سایر رفتارهای غیرانطباقی، کاهش سطح عملکرد و کارآیی بیمار در زمینه‌های مختلف و اثرات منفی بیماری بر دیگران مانند تداخل در شغل و اوقات فراغت آنها.

بطور کلی مراقبین خانوادگی بعنوان افراد در معرض خطر و بیماری، استرس بالایی را متحمل می‌شوند و اعضاء تیم روانپزشکی می‌توانند از طریق اتخاذ نقش معلم، عامل ارجاع و نیز ارائه مراقبت‌های عاطفی و روانی، به این جمعیت آسیب پذیر کمک نمایند. مداخلاتی که برای خانواده اجرا می‌شود به وابستگان مراقبت کننده از بیمار کمک خواهد کرد تا نگرش شان در مورد بیماری،

علائم و نشانه‌های رفتاری، تغییر کند و به این طریق از شدت استرس و فشار روحی روانی که متحمل می‌شوند کاسته شود.

از جمله مداخلات مذکور می‌تواند تدوین مطالب علمی در قالب کتاب‌های آموزشی برای مراقبین باشد تا از این طریق با شناساندن اختلالات روانپزشکی به مراقبین خانوادگی و ارائه توصیه‌های مراقبتی لازم به آنها، امکان مدیریت مناسب شرایط بیمار به وجود آید. در این صورت متعاقب بهبود کیفیت مراقبت ارائه شده به بیمار توسط مراقبین خانوادگی، سطح سلامت روانی و کیفیت زندگی خانواده نیز ارتقاء خواهد یافت.

در حال حاضر اعتقاد بر این است که خانواده‌ها نقش مهمی در فرایند درمان دارند. بنابراین اکنون بیش از گذشته درمانگران و خانواده‌ها با یکدیگر تعامل دارند.

بسیاری از بیماران روانپزشکی به علت بیماری خود روابط مناسبی با اطرافیان و خانواده‌هایشان ندارند که این مسأله متقابلاً باعث نارضایتی اعضای خانواده نیز از برقراری ارتباط با بیمار می‌شود. لازم به ذکر است برقراری ارتباط صحیح با بیمار از سوی اعضای خانواده نقش مهمی در درمان و توانبخشی آنها ایفا می‌کند، لذا بیماران به حمایت عاطفی خانواده و دریافت توجه و محبت آنها نیاز دارند.

برای ارائه مراقبت صحیح به بیمار از جانب اعضای خانواده، لازم است مراقبین از اطلاعات صحیحی پیرامون بیماری عضو بیمار خود برخوردار باشند. لذا تلاش شده است اطلاعات مورد نیاز مراقبین بیماران روانپزشکی در این کتاب ارائه شود. امید است محتوای این کتاب بتواند در راستای کمک به بیماران و ارتقاء کیفیت زندگی مراقبین خانوادگی مؤثر واقع گردد.

از دریافت نظرات و بازخوردهای خوانندگان عزیز پیرامون محتوای کتاب حاضر بسیار استقبال خواهیم کرد.

سیما قزلباش

عضو هیات علمی گروه روان‌پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

بروز مشکلاتی نظیر مبتلا شدن یکی از اعضاء خانواده به اختلالات روانپزشکی می‌تواند اثرات مخرب متعددی به همراه داشته باشد. وجود بیمار روانی از لحاظ روابط انسانی می‌تواند سایر اعضاء خانواده را در شرایط ناراحت کننده‌ای قرار دهد و صرف نظر از تحمیل هزینه‌های مراقبتی بالا و صرف وقت، فشار روانی مضاعفی بر خانواده وارد سازد. مراقبت از بیمار روانی ممکن است زندگی خانواده را تا حدودی مختل سازد. بسیار طبیعی و مورد انتظار است که با ابتلاء یکی از اعضاء خانواده به بیماری جسمی یا روانی شدید و ناتوان کننده سایر اعضا واکنش‌هایی نشان دهند. از جمله واکنش‌های افراد خانواده به بیمار شدن یک عضو خود، مواردی همچون بروز آشفتگی هیجانی و عاطفی، گنجی و بهت، عصبانیت و خشم، احساس درماندگی، کم حوصلگی، گریه کردن، مشغولیت ذهنی و اختلال در خواب و اشتها، استرس خواهد بود.