



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین بستری

اختلال وسواس جبری

همکار محترم پرستاری بیمارستان با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و تریخیص

اختلال وسواس جبری طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد.

❖ مراقبت از خود

- ✓ به طور مرتب برای حدود نیم ساعت و هر روز به افکار وسواسی تان فکر کنید، یا آنها را روی یک برگه کاغذ بنویسید و بعداً آنها را دوباره بخوانید و یا اینکه آنها را ضبط کنید و دوباره به آنها گوش دهید و همزمان در برابر میل به انجام اقدامات جبری مرتبط مقاومت کنید. برای مثل افکار وسواسی شما ممکن است مربوط به تمیزی باشد و اعمال جبری مربوط می تواند شستشوی بیش از حد باشد.
- ✓ از مشروبات الکلی و مواد مخدر دوری کنید.
- ✓ اگر افکار وسواسی شما، مربوط به دین و ایمان است، در مورد آنها با افراد مطلع و آگاه به این امور مشورت کنید .
- ✓ کتابهای مفید و کمک کننده مربوط به اختلال وسواسی جبری را مطالعه کنید.

❖ اقدامات مراقبتی در زمان مصرف داروها

- ✓ آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران کننده باشد، خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می کند که ممکن است به نگرانی شما بیافزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آنها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی بشوید متوجه آن خواهید شد و می توانید با پزشک خود مشورت کنید.
- ✓ برخی ضدافسردگی ها باعث خواب آلودگی می شوند، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با دکترتان در میان بگذارید و نظرش را جویا شوید.
- ✓ همواره بهتر است از مصرف دارو در دوران بارداری، به ویژه در سه ماهه نخست، حتی المقدور اجتناب شود. برخی مادران مجبور به مصرف داروهای ضدافسردگی در طی دوران بارداری هستند، در این موارد باید مضرات و منافع مصرف دارو برای مادر و نوزاد به دقت توسط پزشک بررسی شود و سپس در مورد ادامه مصرف یا قطع مصرف تصمیم گیری شود.
- ✓ بهتر است حتی در مواردی که مادر دارو ضدافسردگی مصرف می کند، به شیردهی ادامه دهد.
- ✓ مصرف دارو را به علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهند رفت. در صورت ایجاد عوارض شدید به پزشک مراجعه نمایید و دارو را قطع نکنید.
- ✓ داروها را هر روز مرتب مصرف کنید، در غیر این صورت، موثر نخواهند بود.
- ✓ داروهایتان را همانطور که به شما گفته شده است؛ مصرف کنید. حتی اگر شما احساس بهتر بودن کردید، چرا که با قطع مصرف داروها دوباره بیماری بازمی گردد.
- ✓ از مصرف سایر داروها بدون تجویز پزشک اجتناب نمایید.
- ✓ داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد ۲-۱ هفته طول می کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.
- ✓ الکل مصرف نکنید. مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می شود.
- ✓ داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید.



دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

اختلال وسواس جبری

❖ اقدامات مراقبتي خانواده

- ✓ به یاد داشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید.
- ✓ سعی کنید فرد را به توانمندی‌های مثبتش بیشتر سوق دهید. تجربه‌های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یادآوری کرد.
- ✓ به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی را بیان کند و یا اینکه آن‌ها را بنویسد یا اینکه آن‌ها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند.
- ✓ بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید.
- ✓ استرس و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می‌دهد لذا علی‌رغم ایجاد مشکلات و آشفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمایند فضای با آرامشی برقرار باشد.
- ✓ سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓ بیمار با مشکلات روانی نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پائین آوردن انتظارات به طور موقت، مهربان و شکیبا بودن کمک کننده خواهد بود.
- ✓ بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال و رفتار وسواس گونه می‌زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی‌باشد. لذا از قضاوت و یا مسخره نمودن اعمال او حذر نمایند.
- ✓ شما درگیر رفتارهای وسواس گونه بیمار نشوید اما حد و حدود این اعمال باید به روشنی مشخص شده و فرد وسواسی طبق همان محدودیت‌ها و قواعد عمل نماید.
- ✓ به بیمار جهت ترک اعمال خود فشار وارد نیاورید ولی به طور دائم به تکالیفی که درمانگر برای انجام تکالیف خاص تعیین نموده گوشزد نمایند.
- ✓ حرکات رفتاری که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی‌باشد به صورت آهسته و در دراز مدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد نمایید.
- ✓ باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید بجای او تصمیم نگیرید ولی در تصمیم‌گیری او را کمک نمایید.
- ✓ فعالیت‌های روزانه دویدن، شنا، ورزش‌های گوناگون که باعث صرف انرژی می‌شود را زیاد نمایید.
- ✓ تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید.
- ✓ دائم رفتارها و علائم بیماری را زیر نظر داشته باشید در صورت ظهور علائم جدید و علائم عود مسئله را با درمانگر در میان بگذارید.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر شما و یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم بیماری را تجربه کنید.
- ✓ اگر علی‌رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.