



Bohlool Hospital

## آشنایی با توهم و درمان آن



کارگروه آموزش به بیمار بخش داخلی  
واحد آموزش سلامت—بازنگری دوم

### طب سنتی موارد تغذیه‌ای زیر را کمک کننده

#### در درمان توهم می داند:

از خوردن گوشت گاو و بادمجان و قارچ و زیاد خوردن مواد سرد مزاج باید پرهیز کرد. بهتر است غذاهای سرخ کردنی را کمتر و پختنی‌ها و آبدارها را بیشتر کرد.

استفاده از گلاب و نعنا و بهارنارنج و بیدمشک، چه به صورت عرق، چه سبزی، چه عطر، چه دم کردنی بسیار مفید است.

ورزش کردن نقش بسیار زیادی برای درمان دارد و چه بهتر که چند نفری باشد.

خوب خوابیدن هم بسیار مهم است ولی خواب خوب نیازمند بیداری خوب و داشتن فعالیت و نخوابیدن در طول روز است. بی هدف بودن و نداشتن برنامه برای آینده هر شخصی را بیمار می کند. فردی که صبح بیدار شده و تا شب هیچ برنامه ای ندارد به درمان نمی رسد.

#### درمان اصلی توهم، درمان دارویی است .

اطلاع دقیقی از مصرف غذا و مایعات وی داشته باشید در صورت عدم اعتماد بیمار از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید و اجازه بدهید تا خودش درب آن را باز کند در صورتی که بیمارتان سابقه توهمات آمرانه که امر به خودکشی و.. می کنند را داشته باشد.

بایستی نظارت بیشتری به بیمار داشته و وسایل خطرناک و تیز و برنده را از اطرافش دور نگه دارید سعی کنید تا الگوی خواب بیمارتان را با فعالیت روزانه و تغذیه مناسب اصلاح کنید.

### طب سنتی موارد زیر را از عوامل تشدید و یا

#### ایجاد توهم می داند:

خوابیدن در روز، آب یخ، دخانیات، داروهای روان گردان، مدت زیادی تنها بودن، تاریک بودن محل زندگی یا نشستن، ترشی زیاد، فست فودها مثل ساندویچ و پیتزا، خوابیدن بلافاصله بعد از غذا، افکار منفی، غصه خوردن، کم تحرکی

## توهم چیست؟

توهم خود به تنهایی به عنوان بیماری نیست بلکه به عنوان نشانه‌ای از برخی اختلالات مورد توجه هستند از این رو از بین بردن توهم معمولاً“ مدنظر متخصصان بالینی نیست. آنها با عنوان نشانه شناسی بیماری‌های روانی وجود یا عدم وجود توهم را مد نظر قرار می‌دهند و در صورت وجود چنین مورد و با تشخیص نوع اختلال به درمان اختلال مبادرت می‌ورزند که کاهش حالت توهمی را به دنبال دارد.

درمان اصلی توهم، درمان دارویی است.

هیچ بیمار دچار توهمی نداریم که بی نیاز از دارو باشد.

دارو بیماراران را تسکین نمی‌دهد، بلکه به طور قطعی و ریشه‌ای درمانشان می‌کند.

توهم شکلی از دگرگونی در آگاهی است که در آن شخص مطالبی را درک می‌کند که با دنیای بیرونی تفاوت دارد؛ یعنی فرد با حواس پنج گانه خود چیزی حس کند که وجود خارجی ندارد.

مثلاً“ احساس کند یک نفر او را صدا می‌کند ولی کسی نیست.

یا حس کند یک نفر پشت سر او ایستاده ولی واقعا“ کسی نیست.

یا یک نفر را در تفکر خود در حال انجام یک کار یا گفتن یک حرف می‌بیند، در صورتی که اصلاً“ همچین چیزی نیست. اما انسان چون دچار این حالت شده است فکر می‌کند آن واقعیت دارد.

کسی که دچار توهم شده است نشانگر این است که از نظر ذهنی دچار ناراحتی شده است و باید از نظر روانپزشکی درمان شود .

### علائم توهم:

۱. باخود خندیدن
۲. با خود حرف زدن
۳. ایما و اشاره و خیره شدن در تنهایی
۴. قیافه گوش کردن به چیزی را به خود گرفتن
۵. تغییر سریع خلق
۶. در وسط صحبت کردن به منظور گوش کردن به چیزی مکالمه را قطع کردن

## راهکارهایی برای خانواده:

از تنها گذاشتن بیمار که باعث غرق شدن بیمار در توهماتش خواهد شد بپرهیزید.

سعی کنید تا ارتباطی دوستانه و صادقانه با بیمار برقرار کنید تا بیمار محتوی توهمات خود را با شما در میان بگذارد.

**سعی کنید بیمار را از توهمات منحرف کنید و او**

**را مشغول ارتباط یا فعالیت کنید با توهمات**

**بیمارتان مخالفت نکنید و با سرزنش توهمات را**

**رد نکنید چرا که بیمارتان واقعا“ آنها را احساس**

**می‌کند.**

به او بگویید (هرچند می‌دانم که صداها برای شما واقعی است ولی من صدایی نمی‌شنوم) هیچ وقت توهمات را تقویت نکنید به توهمات بیمارتان نخندید و به آنها دامن نزنید.

صحبت کردن با اطرافیان، فعالیت و عدم تنها ماندن باعث کاهش توهمات خواهد شد.

در صورتی که بیمارتان در شرایط روانی و جسمی قرار دارد که از کارهای شخصی و فعالیت‌های اولیه زندگی عقب افتاده است، شما باید مراقبت بیشتری از وی داشته باشید. بیمار را تشویق کنید تا کارهای شخصی و رعایت بهداشت را خودش انجام دهد.