

خود مراقبتی در سایکوز

برای درمان سایکوز چه کاری انجام می‌شود؟

در ابتدا روان پزشک و روان شناس با انجام مصاحبه زمانی را برای شناخت فرد صرف کرده و با خانواده و با دوستان وی نیز صحبت می‌کند. معمولاً آزمایش‌های خونی و رادیوگرافی برای رد علل فیزیکی علائم انجام می‌شود. اطلاعات به دست آمده از فرد مبتلا به سایکوز، خانواده و دوستانش به همراه نتایج آزمایش‌ها، نظراتی درباره نوع سایکوز، دلیل آن و این که چگونه می‌توان به بهترین نحو به فرد کمک کرد، فراهم می‌آورد. بعضی اوقات، علائم سایکوز سریعاً برطرف می‌شوند و افراد بلافاصله به زندگی طبیعی باز می‌گردند. ولی در مورد بعضی از افراد ممکن است بیماری هفته‌ها و یا شاید ماهها طول بکشد.

درمان دارویی

دارودرمانی برای سایکوز روش درمانی محوری است و در کنار سایر درمان‌ها نقش اساسی در بهبود و کاهش دوره سایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد. داروهای مختلفی وجود دارند که در کاهش علائم سایکوز و اضطراب و ناراحتی‌های دیگر ناشی از این علائم بسیار مؤثر هستند. جزئیات در مورد نوع و نحوه مصرف داروها توسط روانپزشک تعیین می‌شود و اگر عوارض جانبی به وجود آید ممکن است لازم باشد نوع دارو و یا مقدار مصرف آن تغییر پیدا کند و یا از داروهای دیگری برای رفع عوارض استفاده شود. مهم‌ترین نکته آن است که در درمان سایکوز مصرف دارو نقش کلیدی دارد و دارو نباید خودسرانه قطع شود.

بهتر است حتی در صورت عدم بهبودی یا وجود عوارض دارویی نیز این موارد را با پزشک معالج در میان بگذارید. عدم قطع خودسرانه داروها و قبل از اتمام داروها مراجعه به روانپزشک انجام شود تا در صورت نیاز نسخه تمدید یا تغییر کند.

مشاوره و روان درمانی

از روشهای متفاوت مشاوره و روان درمانی متناسب با شرایط فرد و مرحله بیماری استفاده می‌شود. کنترل استرس و تشخیص به موقع نشانه‌های هشدار دهنده می‌تواند یکی از راههای عملی برای جلوگیری از حملات آینده باشد. مشاوره و یا روان درمانی می‌تواند به صورت فردی یا گروهی انجام گیرد. کمک و درمان عملی ممکن است مربوط به مسائل روزمره زندگی باشد مانند برگشت به سرکار یا مدرسه یا گرفتن جایی برای زندگی.

چه موقع باید بستری کردن در بیمارستان را مد نظر داشت؟

در صورت علائم خطر بیماری مانند پرخاشگری، افکار خودکشی، تحریک پذیری، بدبینی، اختلال در خواب باید به مراجعه به مرکز درمانی یا پزشک معالج مراجعه نمود.

در مواردی که علائم سایکوز، شخص یا افراد دیگر را در معرض خطر قرار می‌دهد به طور معمول بستری شدن در بیمارستان به عنوان اقدام اولیه در نظر گرفته می‌شود. برای مثال وقتی شخص به طور جدی می‌خواهد دست به خودکشی بزند یا به کسی آسیبی برساند، بستری کردن، علاوه بر این که ارزیابی و درمان را ممکن می‌سازد، این اطمینان را ایجاد می‌کند که شخص و اطرافیان او در امان هستند.

- رعایت رژیم غذایی توصیه شده توسط پزشک و مصرف مایعات بیشتر و میوه‌های تازه
- توصیه به جایگزین کردن آبمیوه‌های کم کالری به جای نوشیدنی‌های قندی برای افرادی که دچار خشکی دهان هستند.
- توصیه به مصرف ویتامین ب (غلات کامل ، نانها و برنج و ماکارونی سبوس دار)
- توصیه به انجام تحرک و ورزش انجام شود. افزایش فعالیت با توجه به میزان توانایی و تحمل بیمار توصیه شود .
- در صورت مصرف داروهای آرام بخش و خواب آور از کارهایی که نیاز به دقت و هوشیاری دارند مانند رانندگی و کار با دستگاه اجتناب شود.

در صورتیکه سوال یا مشکلی دارید با شماره تماس واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیماران تماس بگیرید:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۶۰۶ ز ساعت ۷ تا ۱۳ روزهای غیر تعطیل