



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی کوثر

اسکیزوفرنی



تهیه و تنظیم:
الهام حامدی

کارشناس ارشد پرستاری سلامت جامعه

بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP35/4-97/4

- خواب شبانه اهمیت بسیاری دارد. سعی کنید در طول روز نخواستید و فعالیت بدنی داشته باشید تا خواب شبانه تان مختل نشود.

- گرفتن دوش آب گرم ، ماساژ پشت ، نوشیدن های گرم غیرمحرک مثل یک لیوان شیر ولرم برای داشتن خواب خوب کمک کننده است. از مصرف کافئین مثل قهوه چای نسکافه در اواخر عصر و اوایل شب خودداری کنید .

- گوش کردن به موسیقی آرام بدون کلامیک روش آرام سازی خوب برای قبل از خواب است. شبها غذای سبک و مختصر میل کنید خوردن غذاهای چرب و سنگین و خوابیدن با معده پر باعث اختلال خواب شبانه میشود.

منابع: خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک
خلاصه روان پرستاری بهداشت روان ۲

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

- سعی کنید رابطه بین

زمان ایجاد توهم و

اضطراب را پیدا کنید.

تا در دفعات بعدی با رفع عوامل ایجاد کننده از دفعات ایجاد آن کاسته شود.

- تعداد دفعات توهم خود را ثبت کنید تا به پزشکتان اطلاع دهید. این کار در روند بهبود درمان بسیار موثر است.

- روی واقعیتها تمرکز کنید و آنها را تقویت کنید. در مورد کارهایی که انجام داده اید با دیگران حرف بزنید مثلا درباره ورزش صبحگاهی، شرکت در جلسه کاردرمانی

- فعالیت های روزانه خود را در حد توان انجام دهید برای حمام رفتن و رعایت نظافت شخصی؛ لباس پوشیدن و آرایش کردن یا غذا خوردن به دیگران متکی نباشید.

تعریف:

اسکیزوفرنی شامل گروه بزرگی از اختلالات با بعد روانی است که با آشفتگی های خاص تفکر، تکلم، ارتباط، ادراک، عاطفه و رفتار همراه است و علایم آن بیشتر از شش ماه طول میکشد. شروع آن معمولا بی سروصداست و باعث انزوای اجتماعی و اختلال درکی می گردد و به حالاتی از توهمات و هذیان مزمن تبدیل میشود. علایم با گذشت زمان تغییر میکند و در بیماران مختلف متفاوتند.

علایم : فقدان احساس لذت از زندگی، کاهش بروز احساسات، مختل شدن تمرکز، افت اقدامات اجتماعی، هذیان و توهم، اضطراب خشم و مختل شدن قضاوت



مددجوی عزیز:

- در محیط های تحریک کننده، سطح اضطراب شما افزایش می یابد.

برای کاهش سطح اضطراب

* نور محیطی که در آن هستید را کم کنید ، تعداد افرادی که در مجاورت آنها هستید کم باشند ، کم کردن صدای تلوزیون رادیو و موزیک، کم بودن تزئینات محیط زندگی و استفاده نکردن از رنگ های تند و محرک بسیار کمک کننده است.

- اضطراب مسری است، از ارتباط و صحبت با افراد مضطرب دوری کنید.

- برای تخلیه تنشهای انباشته شده انجام فعالیتهای ورزشی و بدنی مثل مشت زدن به یک کیسه بوکس مفید است.

- سعی کنید اشیای خطرناک را از محیط زندگی خود خارج کنید تا در مواقع تهییج و گیجی و عصبانیت از آنها به عنوان وسیله ای برای آسیب به خود و دیگران استفاده نکنید.



* مصرف مرتب داروهای تجویز شده توسط پزشکتان کمک بسیاری به برقراری آرامش و حال خوب شما خواهد کرد. گاهی ECT روند درمان را سریعتر خواهد کرد.

- اگر الکل یا مواد مخدر یا داروی خاصی مصرف میکنید حتما به پزشکتان اطلاع دهید.

- ممکن است گاهی تصور کنید کسی غذای شما را مسموم کرده و قصد آسیب زدن به شما را دارد در این مواقع میتوانید از غذاهای کنسروی استفاده کنید یا خودتان از ظرف غذای اصلی غذا بردارید یا از رستوران غذا تهیه کنید. گرسنگی را تحمل نکنید.

- اگر صدایی میشنوید یا کسی یا چیزی را میبینید که دیگران نمی بینند حتما به پزشک پرستار یا اطرفیانتان اطلاع دهید. تجویز دارو به رفع آنها کمک میکند. نگران مسمومیت یا وابستگی دارویی نباشید با اعتماد به پزشکتان داروهایتان را مصرف کنید.

