

بیشتر بدانیم...

روانپزشی زودهنگام: چگونه به بهبود آن کمک کنیم

www.heretohelp.bc.ca



دختر من ابتدا نمی‌دانست چه چیزی نیاز دارد، اما او به ما نیاز داشت. مدتی زمان برد، اما الان روزهای خوبش بیشتر از اینکه یک استثنا باشند، یک اتفاق معمول هستند.

خانواده و دوستان چه چیزهایی را باید بدانند

زمانی که یکی از اعضای خانواده شما از بیمارستان به خانه بر می‌گردد بسیاری از علائم بیماری احتمالا از بین رفته و یا کاهش یافته ولی برخی علائم شاید هنوز باقی مانده باشد. شما می‌توانید با حفظ محیطی مثبت برای آن‌ها به روند بهبودی آن‌ها کمک کنید و به خودتان درباره بیماری آن‌ها آموزش دهید. برای فردی که به تازگی دچار روانپزشی بوده است کاملا عادی است که:

- بیشتر از حد معمول بخوابد
 - نیاز داشته باشد که اوقات بیشتری را در تنهایی و سکوت سپری کند
 - کندتر شده باشد و احساس توانایی زیادی نداشته باشد
 - فعالیت‌های آرام و بی‌سر و صدا را در کنار تعداد محدودی افراد ترجیح دهد.
- کند شدن و استراحت کردن بخشی از روندی است که به مغز اجازه می‌دهد بهبود یابد. هر فردی با سرعت خاص خود بهبود خواهد یافت. شاید فردی به ماه‌ها یا سال‌ها استراحت از این نوع نیاز داشته باشد تا بهبود پیدا کند. زمانی که این فرد خودش مایل بود، خوب است که او را ترغیب کنید کارهای ساده‌ای انجام دهد، با خانواده وقت صرف کند و یا اینکه بیرون برود و فعالیت‌هایی را که قبلا دوست داشته انجام دهد. با این حال، احتمالا بیشتر از حد معمول به زمان‌هایی برای تنها ماندن نیاز داشته باشد.
- این فرد عزیز شما احتمالا در طول این مدت نیز به لحاظ احساسی در یک فاصله با دیگران به سر ببرد. زمانی که مردم دور و بر آن‌ها باشند، آن‌ها ممکن است ساکت بوده و فقط نظاره‌گر باشند که کاملا طبیعی است.
- با یادداشت کردن اطلاعات مربوط به داروها، دوز آن‌ها و اطلاعاتی که از کادر پزشکی گرفته‌اید می‌توانید به این افراد کمک کنید. اینکه تشخیص دهید کدام دارو بهترین تاثیر را روی فرد عزیز شما دارد به گذشت زمان نیاز دارد. ثبت و نگهداری یادداشت در این زمینه می‌تواند کمک کند.

Translation and resources section provided by: _____

شناسایی نشانه‌های بازگشت بیماری

فکر کردن به نشانه‌هایی که این عضو خانواده شما در زمان بیماری اولیه از خود نشان داد کمک بسیاری می‌کند. اغلب، ولی نه همیشه، اگر این فرد در حال بازگشت به شرایط قبل باشد و یا اینکه تحت استرس زیادی قرار گرفته باشد باز هم این علائم را از خود نشان خواهد داد. این فرد ممکن است علائمی داشته باشد که مختص وی است. آنچه که در زیر می‌آید برخی از علائم هشداردهنده‌ای است که نشان می‌دهد یک نفر در حال بیمار شدن است:

- قدم زدن، بی‌قراری و عصبانیت
 - توهمات / شنیدن صدا
 - مشکوک بودن
 - افکار نامنظم
 - صحبت‌های بی‌معنی
 - دشواری در تمرکز
 - رفتارهای عجیب و غریب
 - باور به اینکه قدرتهای خاصی دارند
 - احساس آرامش بعد از چند روز بی‌خوابی
- تغییر در عادات خواب، نگرانی، اضطراب، افسردگی، دشواری در تمرکز، انزوا و زود آزرده شدن نیز می‌تواند از علائم بازگشت بیماری باشد و یا نشان دهد که فرد تحت استرس زیادی قرار دارد.
- یک روش دیگر کمک به عزیزتان این است که در صورت مشاهده این علائم آن‌ها را یادداشت کنید. اگر تشخیص دادید که این نشانه‌ها، نگران کننده شده‌اند و به صورت متناوبی در حال روی دادن هستند بهتر است با فرد یا نهاد مناسبی تماس بگیرید. این نهاد می‌تواند کلینیک کمک به بیماران روانپزشک و یا متخصص سلامت روان این فرد باشد.



کمک به سلامت فرد

- برخی فاکتورهایی که در کمک به سلامت عزیزتان می‌تواند کمک کننده باشد عبارتند از:
- محیطی آرام و ساکت و با محرک‌های اندک
 - تشویق و برانگیختن آرام
 - اجازه بدهید این فرد با سرعت مختص خود بهبود یابد
 - غذاهای سالم را دم دست نگه دارید
 - اگر فرد در کارهای روزانه و مراقبت شخصی خود نیازمند کمک باشد به وی کمک کنید
 - به آن‌ها اجازه دهید در دوره بهبود خود، از آرامش و استراحت برخوردار باشند
 - آرام، شمرده و ساده صحبت کنید
 - از بحث درباره تصورات و خیالات پرهیز کنید
 - به تدریج فرد جوان را ترغیب کنید دوستان خود را ببینند، یا فعالیت‌های خود را از سر گیرد
 - فشار و استرس را در سطح پایینی نگه دارید

از اینجا کجا می توانم بروم؟

در کنار صحبت با پزشک خانوادگی خود، می توانید به منابع زیر مراجعه کنید تا به اطلاعات بیشتر درباره روانپزشکی دست یابید.

مداخله اولیه در روانپزشکی (Early Psychosis Intervention)

برنامه این نهاد به افرادی کمک می کند که به تازگی علائم روانپزشکی را تجربه می کنند. وبسایت این مرکز به شما کمک می کند به خدماتی که در بریتیش کلمبیا در این زمینه می توانید دسترسی داشته باشید برسید. آنها همچنین اطلاعاتی درباره روانپزشکی، ارزیابی و معاینه، مدیریت آن و نیز حمایت از فرد مبتلا ارائه می کنند. برای اطلاعات بیشتر به وبسایت www.earlypsychosis.ca مراجعه کنید.

انجمن اسکیزوفرنی بریتیش کلمبیا

برای اطلاعات درباره اسکیزوفرنی و روانپزشکی به وبسایت www.bcass.org مراجعه و یا با شماره تلفن 1-888-888-0029 در بریتیش کلمبیا و 604-270-7841 در ونکوور تماس بگیرید.



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca