

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:		
مراقبت در منزل: - سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید. - سعی کنید که هیچ حادثه دردناکی برای این فرد اتفاق نیفتد تا مجبور نباشد مجدداً فشار روحی روانی را تحمل کند. به تدریج ذهن فرد باید از فشارهای روانی دور شود تا اختلال به ضعیف‌ترین مرحله خود برسد. بیمار باید دانش و مهارت غلبه بر حادثه را فرا بگیرد. - 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 تا به این باور برسد که در مقابل یک عمل انجام شده قرار گرفته و قرار نیست همیشه این اتفاق بیفتد. - دوری گزیدن و یا فرار کردن از محلی که فشار روحی روانی در آن ایجاد شده، اختلال را پایدار می‌کند. با بیمار صحبت کنید تا به کار و شغل خود ادامه دهند. بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید. - بیمارانی که مشکل به خواب می‌روند و یا در طول شب از خواب بر می‌خیزند و مجدداً به سختی به خواب می‌روند، ممکن است با ماساژ پشت، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه، یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند. سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود. - نباید اجازه داده شود که بیمار در طول روز بخواهد خواب‌های مختصر در طول روز، مانع خواب شب می‌گردد. - دریافت نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای، قهوه و نوشابه کولا را هنگام خواب محدود کنید زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت بیمار شود. - محرک‌های محیطی مانند (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید زیرا در این محیط بیمار مضطرب می‌شود. - آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران کننده باشد، خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می‌کند که ممکن است به نگرانی شما بیافزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی‌شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می‌کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آنها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی شوید متوجه آن خواهید شد و می‌توانید با پزشک خود مشورت کنید. - برخی ضد افسردگی‌ها باعث خواب آلودگی می‌شود، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با پزشک خود 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 ضد افسردگی 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 داروی ضد افسردگی مصرف می‌کند، 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 کنید و دارو را قطع نکنید. داروها را هر روز مرتب مصرف کنید، در غیر این صورت، موثر نخواهند بود. - داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی‌کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد 1-2 هفته طول می‌کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا 6 هفته زمان نیاز باشد. - الکل مصرف نکنید. مصرف آن با داروهای ضد افسردگی تداخل دارد و باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی می‌شود. - داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید. در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد. - در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		