

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: - آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن هست نگران کننده باشد، خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض جانبی بیشتری را ذکر می کند که ممکن است به نگرانی شما بیافزاید. اما بیشتر افراد، دچار هیچ عوارض جانبی نمی شوند و یا شکل خفیفی از عوارض جانبی را تجربه می کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهد شد. اما داشتن لیست آنها مهم است چون در صورتی که دچار عوارض جانبی بشوید متوجه آن خواهید شد و می توانید با پزشک خود مشورت کنید. - برخی ضد افسردگی ها باعث خواب آلودگی می شود، قبل از اقدام به رانندگی وضعیت خود را با دکترتان در میان بگذارید و نظارش 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 دارو ضد افسردگی مصرف می کند، 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. - داروهایتان را همانطور که به شما گفته شده است، مصرف کنید حتی اگر شما احساس بهتر بودن کردید چرا که با قطع مصرف داروها دوباره بیماری بازمی گردد. از مصرف سایر داروها بدون تجویز پزشک اجتناب کنید. - داروهای ضد افسردگی سریع اثر نمی کنند، کمی تحمل داشته باشید. در بیشتر افراد 1-2 هفته طول می کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا 6 هفته زمان نیاز باشد. داروها را از دسترس اطفال دور نگه دارید. - از مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر خودداری کنید تجربه های 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 آن ها را بنویسد یا اینکه آن ها را ضبط کند. فرد باید بتواند افکار مزاحم را اصلاح و بازسازی کند. - فشار روانی و موارد بحران وضعیت بیمار را بدتر کرده و احتمال عود را افزایش می دهد لذا علی رغم ایجاد مشکلات و آشفتگی در خانواده به واسطه این بیماری در منزل سعی نمایند فضای آرامش بخشی برقرار باشد. سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید. - بیمار با مشکلات روانی نیاز به درک خود از طرف دیگران دارد لذا پائین آوردن انتظارات به طور موقت، مهربان و شکیبا بودن کمک کننده خواهد بود. بدانید بیمار برای رفع اضطراب خود دست به اعمال و رفتار وسواس گونه می زند و هیچ کس به اندازه خود او از رفتارهایش متنفر نمی باشد. لذا از قضاوت و یا مسخره نمودن اعمال او اجتناب کنید. - به بیمار جهت ترک اعمال خود فشار وارد نکنید ولی به طور دائم به او تکالیفی را که درمانگر برای انجام تکالیف خاص تعیین نموده، گوشزد کنید. - حرکات رفتاری که برای بیمار بسیار سخت است و قادر به انجام آن نمی باشد به صورت آهسته و در دراز مدت تغییر دهید و همیشه تغییرات را به بیمار گوشزد کنید. باید مواظب اعتماد به نفس بیمار باشید بجای او تصمیم نگیرید ولی در تصمیم گیری او را کمک کنید. - فعالیت های روزانه دویدن، شنا، ورزش های گوناگون که باعث صرف انرژی می شود را زیاد کنید. - تلاش موفقیت آمیز فرد برای موفقیت در برابر وسواس را مورد تشویق قرار دهید. 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 کردید. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		