

اقدامات مراقبتی خانواده:

- ✓ به یاد داشته باشید که شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید.
- ✓ سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓ سعی کنید که هیچ حادثه دردناکی برای این فرد اتفاق نیفتد تا مجبور نباشد مجدداً استرسی را تحمل کند. به تدریج ذهن فرد باید از استرس دور شود. تا اختلال به ضعیف ترین مرحله خود برسد.
- ✓ راهکارها و مهارت های مقابله ای را به بیمار آموزش دهید که در مواقع ضروری و بروز حوادث بتواند از خودش دفاع کند و شانس غلبه بر استرس پس از حادثه بیشتر شود. در واقع بیمار باید دانش و مهارت مقابله با حادثه را فرا بگیرد.
- ✓ سعی کنید فرد را به توانمندیهای مثبتش بیشتر سوق دهید. تجربه های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یادآوری کنید.
- ✓ به فرد مبتلا کمک کنید که احساسات و افکار منفی خود را بیان کند 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 یا فرار از محلی که در آن استرس ایجاد شده اختلال را پایدار می کند. بیمار را تشویق کنید تا به کار و شغل خود ادامه دهد.

✓ بیمار را به شرکت در جلسات روان درمانی تشویق کنید.

اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب:

- ✓ اختلال در خواب در این بیماران شایع است.
- ✓ بیمارانی که مشکل به خواب می روند یا در طول شب از خواب برمی خیزند و مجدداً به سختی به خواب می روند، ممکن است با ماساژ پشت، دوش ولرم، صحبت کوتاه و نوشیدن یک لیوان شیر ولرم، بهتر بخوابند.
- ✓ نباید اجازه دهید که بیمار در طول روز بخوابد. خواب های مختصر در طول روز مانع خواب شب می شود.
- ✓ دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و قهوه و نوشابه کولا راهنگام خواب برای بیمار محدود کنید. زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت وی شود.
- ✓ سعی کنید بیمار را در طول روز سرگرم و خسته کنید.
- ✓ برای کاهش اضطراب بیمار محرک های محیطی مثل نور زیاد، تعداد افراد، سروصدا و تزئینات زیاد را کاهش دهید.



اقدامات مراقبتی در زمان مصرف داروها:

- ✓ آگاهی داشتن از عوارض جانبی این دارو هاممکن هست نگران کننده باشد خصوصاً اینکه بروشور همراه دارو، حتی عوارض 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 را تجربه می کنند. عوارض جانبی غالباً در عرض چند هفته برطرف خواهند 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 پزشک در میان بگذارید و نظرش را جویا شوید.
- ✓ همواره بهتر است حتی المقدور از مصرف دارو در دوران بارداری به ویژه سه ماهه نخست آن اجتناب کنید. برخی مادران مجبور به مصرف داروهای ضد افسردگی در طی دوران بارداری هستند، در این مورد باید منافع و مضرات دارو برای مادر نوزاد توسط پزشک به دقت بررسی شود. و سپس در مورد ادامه مصرف یا قطع مصرف آن تصمیم گیری شود.
- ✓ با مشورت پزشک در مواردی خاص که مادر داروی ضد افسردگی مصرف می کند، می تواند به شیردهی نیز ادامه دهد.
- ✓ مصرف دارو را به علت عوارض جانبی قطع نکنید، بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهند رفت. در



مرکز آموزشی درمانی امین

اختلال استرس پس از حادثه



شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	راهنمای پرستاری حین تریخیص اختلال استرس پس از حادثه
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر حق شناس
سمت	روان پزشک
تاریخ تهیه	1400
کد پمفلت	PE-PSY -11

منبع : کتاب خلاصه روان پزشکی کاپلان

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید

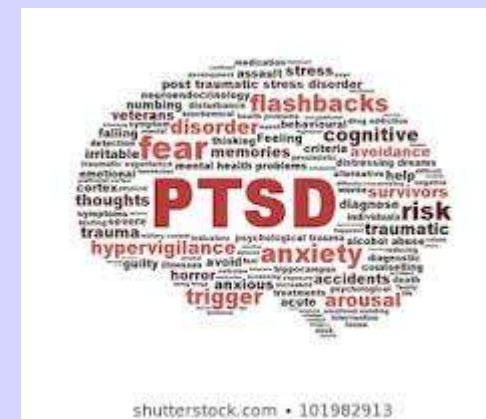
www.amin.mui.ac.ir

صورت بروز عوارض شدید به پزشک مراجعه کنید و دارو را قطع نکنید.

✓ دارو را هر روز مرتب مصرف کنید ،درغیر این صورت موثر نخواهد بود.داروهای ضدافسردگی 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 داشته باشد

✓ الکل مصرف نکنید.مصرف آن با داروهای ضدافسردگی تداخل داردو باعث کاهش سطح هوشیاری و خواب آلودگی می شود.

✓ دارو را از دسترس اطفال دور نگه دارید.



زمان مراجعه بعدی:

✓ اگر شما ویا یکی از اعضای خانواده تان علائم بیماری را حداقل تا یک ماه پس از حادثه تجربه کنند.

✓ در صورت تشدید علائم بیماری

✓ در صورت مشاهده عوارض داروها