



بروشور آموزشی

* راهنمای حمایت از بیماران شدید روانپزشکی در شرایط جنگی

ویژه خانواده‌ها و مراقبان بیماران

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

اسفند ۱۴۰۴

در شرایط جنگی، دسترسی به برخی خدمات درمانی ممکن است با اختلال روبه‌رو شود. همچنین گزارش‌هایی از آسیب دیدن برخی بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی درمانی در جریان حملات دشمن وجود دارد. به همین دلیل، مدیریت مراقبت از بیماران روانپزشکی در محیط خانه اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بسیاری از بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی با مصرف منظم دارو و حمایت خانواده می‌توانند وضعیت نسبتاً پایداری داشته باشند. آگاهی خانواده‌ها از اصول مراقبت در این شرایط می‌تواند از بروز بحران‌های جدی جلوگیری کند.

هدف این راهنما کمک به خانواده‌ها و مراقبان است تا در شرایط دشوار جنگی بتوانند با آمادگی بیشتری از بیمار خود مراقبت کنند.

نکته مهم: به دستور معاونت محترم بهداشت، در شرایط فعلی و با توجه به نیاز جامعه، فعالیت کلیه مراکز سلامت روانی اجتماعی جامعه نگر (سراج) در سراسر کشور ادامه دارد و در موارد مورد نیاز، بیماران و خانواده می‌توانند جهت دریافت خدمات، به این مراکز مراجعه نمایند.

تداوم درمان دارویی مهم‌ترین اصل مراقبت

در بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی، قطع یا بی‌نظمی در مصرف دارو یکی از شایع‌ترین علت‌های عود علائم است.

خانواده‌ها باید توجه داشته باشند که:

- داروها دقیقاً طبق برنامه تجویز پزشک مصرف شوند

- مصرف دارو حتی در زمان بهبود نسبی به هیچ وجه قطع نشود
 - در صورت فراموشی یک نوبت دارو، برنامه مصرف مختل نشود و طبق دستور ادامه یابد
 - داروها در زمان مشخص و منظم در اختیار بیمار قرار گیرد
- در بسیاری از بیماران، پایداری وضعیت روانی به مصرف منظم دارو وابسته است.

برنامه‌ریزی برای دسترسی به دارو

در شرایط جنگی ممکن است رفت‌وآمد یا دسترسی به پزشک و داروخانه محدود شود. به همین دلیل بهتر است خانواده‌ها از قبل برای تأمین دارو برنامه‌ریزی داشته باشند.

توصیه می‌شود:

- همواره مقدار مشخصی داروی ذخیره در خانه و کیف اضطرار وجود داشته باشد
 - نام داروها و مقدار مصرف آن‌ها در جایی در دسترس یادداشت شود
 - نسخه‌های قبلی بیمار تاحد ممکن نگهداری شود
 - داروها در محل مشخص و دور از دسترس کودکان نگهداری شوند
- داشتن این اطلاعات می‌تواند در صورت مراجعه به مراکز بهداشتی درمانی دیگر بسیار کمک‌کننده باشد.

چه زمانی لازم نیست به بیمارستان یا مراکز سراج مراجعه شود

در شرایط عادی ممکن است خانواده‌ها با بروز تغییرات رفتاری خفیف به بیمارستان مراجعه کنند. اما در شرایط جنگی، به دلیل احتمال خطرات محیطی و فشار زیاد بر مراکز بهداشتی درمانی، بهتر است از مراجعه غیرضروری خودداری شود.

مواردی مانند:

- بی‌حوصلگی یا کاهش انگیزه
- صحبت کردن کمتر از حد معمول
- تغییرات خفیف در خواب
- نگرانی یا بدبینی خفیف
- کاهش فعالیت روزانه

در بسیاری از موارد می‌توانند در محیط خانه و با ادامه درمان دارویی مدیریت شوند.

چه زمانی مراجعه فوری به بیمارستان دارای بخش فوریت روانپزشکی ضروری است

با وجود محدودیت‌ها، در برخی شرایط مراجعه فوری به مراکز درمانی دارای بخش فوریت روانپزشکی ضروری است. از جمله در موارد زیر:

- بیان مستقیم یا جدی درباره تمایل به خودکشی
- تلاش برای آسیب رساندن به خود
- پرخاشگری شدید یا خطر آسیب به دیگران

- بی‌قراری شدید و غیرقابل کنترل
 - از دست رفتن شدید تماس با واقعیت و عود توهم و هذیان شدید
- در چنین شرایطی، دریافت کمک تخصصی و مراجعه به بیمارستان دارای بخش فوریت روانپزشکی باید در اولویت قرار گیرد.

کاهش عوامل تشدیدکننده عود بیماری

در بیماران شدید روانپزشکی، برخی عوامل می‌توانند احتمال عود علائم را افزایش دهند. خانواده‌ها بهتر است تا حد امکان از بروز این شرایط پیشگیری کنند.

از جمله:

- قطع یا بی‌نظمی در مصرف دارو
- بی‌خوابی طولانی
- درگیری‌های شدید خانوادگی و جرح و بحث با بیمار یا در حضور وی
- مصرف مواد یا الکل
- فشارهای روانی شدید و مداوم

مدیریت این عوامل می‌تواند به حفظ ثبات وضعیت بیمار کمک کند.

نقش خانواده در حفظ ثبات وضعیت بیمار

نقش خانواده در مراقبت از بیماران روانپزشکی اهمیت زیادی دارد. مراقبان می‌توانند با اقدامات ساده از بروز بحران جلوگیری کنند.

از جمله:

- توجه به تغییرات رفتاری بیمار
 - پیگیری منظم مصرف دارو
 - حفظ ارتباط با پزشک و مراکز بهداشتی درمانی
 - کمک به حفظ برنامه روزانه زندگی بیمار
- مراقبت منظم و آگاهانه خانواده در بسیاری از موارد می‌تواند از نیاز به بستری شدن بیمار جلوگیری کند.

نکته پایانی

در شرایط جنگی، مراقبت از بیماران شدید روانپزشکی ممکن است با چالش‌های بیشتری همراه باشد. با این حال، ادامه درمان دارویی، توجه به تغییرات رفتاری و شناخت موقعیت‌هایی که نیاز به مراجعه فوری دارند می‌تواند به خانواده‌ها کمک کند تا از بروز بحران‌های جدی پیشگیری کنند.

آگاهی و آمادگی خانواده‌ها نقش مهمی در حفظ سلامت و امنیت بیماران در این شرایط دارد.