



اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)

همکار محترم پرستار با توجه به دستورالعمل جامع خودمراقبتی و آموزش بیمار، الزامی است آموزش بیمار حین بستری و ترخیص

اختلال استرس پس از حادثه طبق این دستورالعمل و حداقل محتوای زیر انجام گیرد

❖ اقدامات مراقبتی

- ✓ 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 غلبه بر حادثه را فرا گیرد.
- ✓ سعی کنید فرد را به توانمندی های مثبتش بیشتر سوق دهید. تجربه های موفق آمیزی که فرد در سایر موارد داشته را باید به او یاد آوری کنید.
- ✓ به فرد کمک کنید که احساسات و افکار منفی خود را بیان کند آنها را بنویسد یا آنکه 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 این همیشه اتفاق بیفتد.
- ✓ دوری گزیدن یا فرار کردن از محلی که استرس در آن 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 خواب در بیماران شایع است. بیمارانی که مشکل به خواب می روند و یا در طول شب از خواب بر می خیزند و مجدداً به سختی به خواب می روند ، ممکن است با ماساژ پشت ، دوش ولرم و یا صحبت کوتاه ، یک لیوان شیر ولرم ، بهتر بخوابند.
- ✓ بهتر است بیمار از خواب روزانه پرهیز نماید اما چرت کوتاه روزانه حدود نیم ساعت در صورتیکه تداخلی با خواب شبانه ایجاد نکند مانعی ندارد.
- ✓ دریافت نوشیدنیهای کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه ، نسکافه و کلا مواد محرک را هنگام خواب محدود کنید.
- ✓ ورزشهای هوازی و منظم نقش مهمی در بهبودتشت خواب دارند.
- ✓ سعی کنید بیمار در طول روز سرگرم و خسته شود.
- ✓ محرکهای محیطی مثل (نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ) را کاهش دهید. زیرا در این محیط بیمار مضطرب می شود.

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار، حین ترخیص

اختلال استرس پس از حادثه (PTSD)

❖ اقدامات مراقبتی خانواده

- ✓ بیادداشته باشید شما نقش مهمی در کمک به بیمار دارید
- ✓ سعی کنید با کلام و رفتار احساس امنیت در خانه را برای بیمار ایجاد کنید.
- ✓ سعی کنید هیچ حادثه دردناکی برای فرد اتفاق نیافتد 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..

❖ اقدامات مراقبتی در زمان مصرف دارو

- ✓ بطور کلی بهترین دارو به بیماری بستگی دارد . یک دارو ممکن است برای یک نفر مناسب باشد ولی در شخص دیگری اثر خوبی نداشته باشد. اما برای اولین تجویز اصولاً دارویی تجویز می گردد که تاثیر بیشتری در دیگران نشان داده است.
- ✓ آگاهی داشتن از عوارض جانبی این داروها ممکن است 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 اغلب 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.
- ✓ مصرف دارو را به علت عوارض جانبی آن قطع نکنید بسیاری از این عوارض در عرض چند روز از بین خواهد رفت. در صورت عوارض شدید به پزشک مراجعه کنید.
- ✓ بهتر است داروها توسط خانواده به بیمار داده شود.
- ✓ داروها را هر روز مرتب مصرف کنید در غیر این صورت موثر نخواهند بود.
- ✓ برخی از داروها سریع عمل نمی کنند کمی تحمل داشته باشید در بیشتر افراد ۲-۱ هفته طول می کشد تا اثرات قرص معلوم شود ولی گاهی ممکن است برای مشاهده تاثیر کامل تا ۶ هفته زمان نیاز باشد.
- ✓ الکل، سیگار، قلیان و مواد مخدر مصرف نکنید زیرا با داروها تداخل دارد و باعث افت سطح هوشیاری و خواب آلودگی میشود.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ اگر علی رغم درمان علائم بیماری تشدید یابد.
- ✓ اگر هر گونه شکی نسبت به ایمنی او وجود دارد، سریعاً او را به نزدیکترین مرکز اورژانس برای بررسی ببرید.
- ✓ در صورتی که عوارض داروها را مشاهده نمودید.
- ✓ به طور منظم جهت ادامه درمان به پزشک معالج طبق نظر ایشان مراجعه نمایید.