



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

راهنمای مراقبان خانوادگی افراد مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی مزمن



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

راهنمای مراقبان خانوادگی افراد مبتلا به اختلالات روان‌پزشکی مزمن

تألیف: دکتر بتول ماندنی

تألیف: دکتر بتول ماندنی

زیر نظر: دکتر سیدعلی حسینی، دکتر اشرف کربلایی نوری،
دکتر محمدرضا خدایی اردکانی، دکتر محمدعلی حسینی

Guides for Family Caregivers of People with Chronic Psychiatric Disorders

By: Dr Batool Mandani

Dr. Seyed Ali Hosseini

Dr. Ashraf Karbalaie Noori

Dr. Mohammad Reza Khodaie Ardakani

Dr. Mohammad Ali Hosseini

در کتاب حاضر می‌توانید محورهای مهم زیر را مطالعه نمایید:
- کلیاتی درباره اختلالات روان‌پزشکی مزمن و سبب‌شناسی آن
- نحوه دریافت خدمات درمانی و حمایتی و نحوه پیگیری روند درمان بیمار
- آشنایی با شیوه حل مسأله و نحوه انطباق خانواده با مسائل بیمار
- آشنایی با شیوه حل مسأله و نحوه انطباق خانواده با مسائل بیماری و انگ اختلال روان‌پزشکی
- آشنایی با مهارت‌هایی همچون مدیریت خشم، مدیریت استرس، مدیریت زمان و مثبت‌اندیشی



انتشارات دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۹۸-۳
قیمت: ۲۴۰۰۰۰ ریال



9 786006 442983

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمای مراقبان خانوادگی افراد مبتلا به اختلالات روان پزشکی مزمن

مؤلف:

دکتر بتول ماندنی (استادیار دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز)

زیر نظر:

دکتر سید علی حسینی (استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

دکتر اشرف کربلایی نوری (استادیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

دکتر محمدرضا خدایی اردکانی (استاد دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

دکتر محمدعلی حسینی (دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی)

سرشناسه	: ماندنی، بتول، ۱۳۶۱-
عنوان و نام پدیدآور	: راهنمای مراقبان خانوادگی افراد مبتلا به اختلالات روان پزشکی مزمن/ مولف بتول ماندنی ؛ زیر نظر سیدعلی حسینی ... [و دیگران.]
مشخصات نشر	: تهران: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۹ص: مصور، جدول.
شابک	: 978-600-6442-98-3
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: زیر نظر سیدعلی حسینی، اشرف کربلایی نوری، محمدرضا خدایی اردکانی، محمدعلی حسینی.
یادداشت	: واژه نامه.
یادداشت	: کتابنامه.
یادداشت	: نمایه.
موضوع	: روان پزشکی
موضوع	: Psychiatry
موضوع	: بیماری های روانی
موضوع	: Mental illness
موضوع	: بیماری های روانی -- درمان
موضوع	: Mental illness -- Treatment
شناسه افزوده	: حسینی، سیدعلی، ۱۳۴۵ - (دکتر)
شناسه افزوده	: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی
شناسه افزوده	: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences
رده بندی کنگره	: ۴۵۴RC
رده بندی دیویی	: ۸۹/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷۰۷۲۹۸



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نام کتاب: راهنمای مراقبان خانوادگی افراد مبتلا به اختلالات روان پزشکی مزمن

تألیف: دکتر بتول ماندنی

زیر نظر: دکتر سید علی حسینی، دکتر اشرف کربلایی نوری، دکتر محمدرضا خدایی اردکانی، دکتر محمدعلی حسینی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۴۴۲-۹۸-۳

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۸

چاپ: ارشیا

ناشر: دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نشانی: اوین، بلوار دانشجو، خیابان کودکان، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلفکس: ۲۲۱۸۰۰۸۱

با قدردانی از همکاری

● صفحه آرا: گروه گرافیکی ارشیا ● طراحی جلد: گروه گرافیکی ارشیا

همه حقوق نشر برای ناشر محفوظ است؛ هرگونه استفاده از متن به هر صورتی در قالب کتابچه، جزوه، تهیه CD آموزشی، تهیه نرم افزار، استخراج آزمون، ترجمه به دیگر زبان ها و استفاده از مطالب کتاب، اشکال، تصاویر و... بدون اجازه کتبی از ناشر غیر قانونی است.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: کلیاتی دربارهٔ اختلالات روان‌پزشکی مزمن و سبب‌شناسی آن
۱۲	۱. اختلال روان‌پزشکی مزمن چیست؟
۱۴	اسکیزوفرنیا
۱۸	اختلال خلقی
۱۹	افسردگی
۱۹	اختلال دوقطبی
۲۰	مانیا یا شیدایی
۲۱	علل بروز بیماری
۲۴	تمرین
۲۵	فصل دوم: خدمات حمایتی، درمانی و پیگیری درمان بیمار
۲۶	مقدمه
۲۶	۱. از کجا و چگونه می‌توان خدمات مورد نیاز را دریافت کرد؟
۳۰	۲. درمان و انواع آن
۳۱	درمان‌های دارویی
۳۶	جدول داروهای رایج و عوارض جانبی آن‌ها
۳۷	درمان‌های غیردارویی
۴۱	تمرین
۴۳	فصل سوم: آشنایی با شیوه حل مسئله و نحوه انطباق خانواده با مسائل بیمار
۴۴	مقدمه
۴۴	۱. مهارت حل مسئله چیست؟

۴۶	۲. انطباق با مسائل بیمار و شیوه‌های کنار آمدن با بیمار.....
۴۹	۳. بهبود ارتباط با بیمار.....
۵۸	۴. اقدام در شرایط بحرانی و هنگام عود بیماری.....
۶۲	۵. ازدواج فرد مبتلا به اختلال روان‌پریشی.....
۶۸	تمرین «حل مسئله».....
۷۱	فصل چهارم: آشنایی با شیوه‌های کنترل خشم.....
۷۲	مقدمه.....
۷۳	۱. اگر خشم خود را کنترل نکنید چه می‌شود؟.....
۷۴	نشانه‌های خشم و عصبانیت.....
۷۶	۲. کنترل و مدیریت خشم.....
۷۹	چنانچه فرد بیمار خشمگین است و شما آرامید، چگونه رفتار کنید؟.....
۸۱	تکلیف کنترل خشم.....
۸۳	فصل پنجم: آشنایی با اصول مدیریت زمان.....
۸۴	مقدمه.....
۸۴	چگونه می‌توانیم زمان خود را مدیریت کنیم؟.....
۹۱	تمرین «مدیریت زمان».....
۹۵	فصل ششم: مدیریت استرس.....
۹۶	مقدمه.....
۹۶	۱. نشانه‌های استرس.....
۹۹	۲. راهکارهایی جهت مدیریت استرس.....
۱۰۶	شیوه بازنگری سبک زندگی.....
۱۱۰	۳. روش‌های آرام‌سازی.....
۱۱۸	تمرین «مدیریت استرس».....
۱۲۱	فصل هفتم: تفکر مثبت و مثبت‌اندیشی.....
۱۲۲	مقدمه.....
۱۲۲	۱. افکار مثبت و منفی.....

ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر.....	۱۲۵
ویژگی‌های افراد منفی‌نگر.....	۱۲۶
۲. شیوه مثبت‌اندیشی.....	۱۲۷
تمرین «مثبت‌اندیشی».....	۱۳۰
فصل هشتم: انگ اختلال روان‌پزشکی و انگ‌زدایی.....	۱۳۳
مقدمه.....	۱۳۴
چه اقداماتی برای انگ‌زدایی از بیماران روانی انجام دهیم؟.....	۱۳۵
تمرین.....	۱۳۷
فهرست منابع.....	۱۳۹
واژه‌نامه.....	۱۴۳
موضوع‌نما.....	۱۴۷

اختلالات روان پزشکی مزمن به مشکلات عملکردی مغز مربوط می‌شوند و فرد را از کسب مهارت‌های لازم برای زندگی مستقل باز می‌دارند. مراقبت و وجود مراقبان خانوادگی برای افراد دچار اختلالات روان پزشکی مزمن، رایج و ضروری است. شما به عنوان مراقب خانوادگی بیمار، نقشی مهم در مدیریت شرایط بیمار دارید و بخش مهم و زیادی از حمایت و خدمات را به او ارائه می‌دهید. درواقع، شما به عنوان مراقب اصلی و اولیه بیمار، بار اصلی حمایت از بیمار را بر دوش می‌کشید و نقش مهمی در روند درمان بیمار بازی می‌کنید. حمایت شما می‌تواند به بیمارتان در مدیریت بهتر بیماری و داشتن زندگی مستقل‌تر کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهد مشارکت خانواده بیماران، براساس نیازها و توانایی‌های خانواده و درگیر کردن آن‌ها در خدمات سلامت روان می‌تواند نتیجه را برای بیماران ارتقا دهد و توان کنار آمدن و کیفیت زندگی اعضای خانواده را افزایش دهد. از سوی دیگر، مراقبت کردن پدیده‌ای است که می‌تواند باعث تغییر روند زندگی شما شود و جنبه‌های مختلف زندگی و عملکرد شما را تحت تأثیر قرار دهد. این امر سبب می‌شود جدا از نوع اختلال یا تشخیص مطرح شده برای بیمار، با مشکلات زیادی روبه‌رو شوید.

امروزه ما می‌دانیم که شما به عنوان خانواده بیمار نباید سرزنش شوید، بلکه برای کنار آمدن با مشکلات پیچیده ناشی از داشتن یک فرد مبتلا به اختلال روان پزشکی در کنار خود، به حمایت و آموزش نیاز دارید. حمایت و آموزش شما همچنین می‌تواند به پیش‌آگهی بهتر برای بیمار منجر شود. همان‌طور که گفته شد روند مراقبت - با توجه به وابستگی زیاد بیمار به شما - می‌تواند بر وضعیت سلامتی، رفاه، عملکرد شما و اعضای دیگر خانواده و ارتباطات بین اعضای خانواده تأثیر گذارد. این امر نیز خود به‌طور مستقیم بر چگونگی خدماتی که شما ارائه می‌دهید تأثیر می‌گذارد.

در برنامه‌های ارائه خدمات روان‌پزشکی، شناسایی نیازهای خانواده‌های بیماران از اهمیت بسیاری برخوردار است. درواقع، شما خانواده‌ها که از بیمار خود مراقبت می‌کنید، نیازهای متعددی دارید که درمانگران و ارائه‌دهندگان خدمات بهداشت روانی با شناسایی این نیازها و اولویت‌بندی آن‌ها می‌توانند با برنامه‌ریزی مناسب و به‌کارگیری برنامه آموزشی مناسب، در تأمین و رفع نیازها به شما کمک کنند. بنابراین، بررسی عملکرد شما و ارائه آموزش در زمینه بهبود عملکرد شما و براساس نیازتان، امری ضروری است.

در ایران، طرحی تحقیقاتی، با هدف شناخت مشکلات عملکردی و نیازهای شما مراقبان خانوادگی افراد با اختلالات روان‌پزشکی مزمن و تدوین بسته آموزشی انجام گرفت. در این طرح، با چند تن از شما مراقبان خانوادگی مصاحبه‌ای انجام شده است. هدف از سؤال‌ها در این مصاحبه، شناسایی مشکلات عملکرد مراقبان، تأثیری که مراقبت از بیمار بر عملکرد می‌گذارد و محدودیت‌ها و مشکلاتی که در زندگی ایجاد می‌کند، و نیز چگونگی برخورد مراقبان با این مشکلات و شناسایی نیازهای حمایتی و آموزشی برای بهبود عملکرد آن‌ها بود. طبق یافته‌های به‌دست‌آمده، مراقبت از بیمار بر تمام حیطه‌های زندگی و انجام کارها، کنترل شرایط، مدیریت خود و ارتباطات فرد مراقب تأثیر می‌گذارد و عملکرد او را در بسیاری از زمینه‌ها دچار مشکل می‌کند.

این بسته آموزشی به‌منظور رفع نیازهای شما مراقبان خانوادگی و با هدف بهبود عملکرد شما و اعضای دیگر خانواده و برای بهبود کیفیت زندگی شما تهیه شده است. در فصول ارائه شده برخی از مفاهیم و مهارت‌های مورد نیاز شما درباره شیوه برخورد و مدیریت مشکلات، آموزش داده می‌شود. امید است با این بسته بتوانیم گامی مؤثر در جهت پیشبرد نیازهای شما و بهبود عملکردتان برداریم.



پیوند میان شما و خانواده‌تان تنها به خاطر یک پیوند خونی نیست، بلکه به خاطر حمایت، توجه، محبت، احترام، شادی و لذتی است که بین یکایک شما در جریان است.



کلیاتی دربارهٔ اختلالات روان‌پزشکی مزمن و سبب‌شناسی آن

با مطالعه این فصل شما می‌توانید:

۱. با تعریف اختلالات روان‌پزشکی مزمن و علائم آن‌ها آشنا شوید.
۲. با علائم و علت بروز بیماری و نیز رفتارهای ناهنجار آشنا شوید.

