

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



آموزش
خودمراقبتی
در سایکوز

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- **تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)**

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

تعریف اختلال روانپریشی

کلمه سایکوز (روان پریشی) برای توصیف شرایطی به کار می‌رود که ذهن دچار مشکل می‌شود و موجب از بین رفتن ارتباط فرد با واقعیت می‌شود. زمانی که کسی به این صورت بیمار شود (ارتباط فکر و ذهن وی با واقعیت قطع گردد)، سایکوتیک (روان پریش) نامیده می‌شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- **علایم (۲۰ دقیقه)**

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

علائم و نشانه‌ها

• تفکر گیج و مبهم (سر در گمی)

- در این حالت افکار روزمره مبهم می‌شوند و ارتباط معمول و طبیعی خود را از دست می‌دهند. همچنین صحبت‌های فرد، نامشخص و نامفهوم می‌شوند. شخص ممکن است در تمرکز، دنبال کردن مکالمه و یادآوری مسائل، مشکل داشته باشد و به علاوه جریان افکار او ممکن است بسیار سریع و یا بسیار کند شوند.

• عقاید نابجا و غلط (هدیان):

- در این حالت شخص عقاید عجیب و غریبی دارد و چنان به عقاید خود مطمئن است که بحث‌های منطقی نمی‌تواند تغییری در آن‌ها ایجاد کند. به عنوان مثال ممکن است شخص با مشاهده چگونگی توقف اتومبیل‌ها در بیرون منزلش، اظهار کند که پلیس او را تحت نظر دارد.

• توهم:

- شخص چیزهایی را می‌بیند، حس می‌کند، می‌چشد یا به مشامش می‌رسد که وجود ندارند. به عنوان مثال چیزهایی می‌شنود که کس دیگری نمی‌شنود و چیزهایی می‌بیند که وجود ندارند. هر مزه و هر بو ممکن است بد و یا حتی مسموم تلقی شود.

علائم و نشانه‌ها

• تغییرات خلقی:

- در سایکوز تغییرات خلقی شایع است و ممکن است شخص به طور غیر معمول احساس غمگینی و یا هیجان کند. افراد مبتلا از نظر هیجانی دل‌مرده به نظر می‌رسند (کمتر از قبل احساسها را تجربه می‌کنند) و نسبت به اطرافیان هیجان کمتری نشان می‌دهند.

• رفتار تغییر یافته:

- رفتار فرد در هنگام سایکوز نسبت به رفتار معمولش تغییر می‌کند. ممکن است بسیار فعال و یا بسیار بی‌حال باشد، به طوری که مثلاً "تمام روز را در گوشه‌ای بنشیند. غالباً این تغییرات رفتاری همراه با علائمی است که در بالا توضیح داده شد. برای مثال شخصی که معتقد است در معرض خطر قرار دارد، ممکن است به پلیس زنگ بزند؛ یا کسی که معتقد است پیغمبر شده است، احتمال دارد روزها در خیابان به موعظه مردم پردازد. شخص مبتلا ممکن است غذا نخورد چون نگران مسموم بودن غذا است، یا ممکن است در خوابیدن مشکل داشته باشد چون بابت مسأله‌ای احساس گناه میکند. علائم در افراد مختلف تفاوت‌هایی دارد و ممکن است در طی زمان تغییر کند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

سیر بیماری

سایکوز طی چه مراحل بروز می‌کند؟

کسی که اولین دوره سایکوز را تجربه می‌کند ممکن است متوجه نشود که چه اتفاقی افتاده است. علائم ممکن است کاملاً "غریب و مخرب" باشند و موجب ناراحتی و گیجی شخص شوند. این ناراحتی و فشار ممکن است با داستان‌های منفی و نگرش‌های منفی درباره بیماری‌های روانی که هنوز در جوامع شایع هستند، افزایش پیدا کند. هر دوره سایکوز در سه مرحله اتفاق می‌افتد، طول این دوره‌ها از فردی با فرد دیگر متفاوت است.

سیر بیماری

• مرحله اول: پیش در آمد

در این مرحله علائم گنگ و مبهم هستند و به سختی می‌توان متوجه آنها شد. ممکن است تغییراتی در چگونگی بیان احساس، ادراک و افکار ایجاد شود.

• مرحله دوم: حاد

در این مرحله علائم سایکوز به وضوح تجربه می‌گردند: علائمی چون توهم، هذیان و یا تفکر مبهم.

• مرحله سوم: بهبودی

سایکوز درمان‌پذیر است و غالب بیماران مبتلا به آن درمان می‌شوند. الگوی رفع علائم از هر فرد به فرد دیگر فرق دارد و معمولاً علائم به طور تدریجی رفع می‌شوند. بسیاری از مردم بعد از اولین دوره سایکوز بهبود می‌یابند و هرگز دوره دیگری از سایکوز را تجربه نمی‌کنند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- **علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)**

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

علل و عوامل خطر

• سایکوز در چه اختلالاتی دیده می‌شود؟

• سایکوز نامی است که به مجموعه ای از علائم مشخص، بدون در نظر گرفتن علت اطلاق می‌شود. تجربه هر کسی از سایکوز متفاوت است و دادن نام خاص یا قراردادن برچسب بیماری سایکوز روی فرد، در مراحل اولیه همیشه مفید نیست. تشخیص به معنای تعیین بیماری از طریق تفسیر علائم موجود و عامل بروز بیماری و طول مدت علائم است. زمانی که فردی برای نخستین بار حمله سایکوز را تجربه می‌کند، تشخیص دقیق نوع سایکوز بسیار دشوار است؛ زیرا که بسیاری از عوامل توصیف‌کننده هنوز واضح نیستند. با وجود این، آشنایی با برخی از عناوین و مفاهیم ممکن است مفید باشد:

• سایکوز ناشی از مواد:

• استفاده از مواد مخدري همچون شیشه، حشيش و ساير مواد يا ترك آنها مي‌تواند با ظهور علائم سایکوز مرتبط باشد. گاهی این علائم پس از رفع اثر آن ماده از بین می‌روند. در موارد دیگر، بیماری ممکن است طولانی شود یا پس از ترک مواد تظاهر نماید.

علل و عوامل خطر

• اسکیزوفرنیا

- اسکیزوفرنیا به سایکوزی اطلاق می‌شود که تغییرات رفتاری و علائم آن حداقل شش ماه طول بکشد. علائم و طول مدت بیماری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. برخلاف عقاید گذشته، بسیاری از افراد مبتلا به روان‌پریشی (سایکوز) زندگی شاد و کاملی خواهند داشت و بسیاری بهبودی کامل خواهند یافت.

• اختلال دوقطبی

- اختلال دوقطبی، اختلال خلقی است که در جریان آن شخص به طور متناوب دچار خلق بالا (شیدایی) و یا کاهش خلق (افسردگی) می‌شود. بیمار ممکن است بیش از حد هیجان‌زده شود و یا خوشحال باشد و فکر کند که فرد بسیار متشخص و مهمی است، یا به انجام شیرین‌کاری‌های سرگرم‌کننده مبادرت ورزد.

• اختلال اسکیزوافکتیو

- این تشخیص زمانی مطرح می‌شود که فرد هم علائم خلقی (نظیر افسردگی یا شیدایی) و هم علائم سایکوز را به صورت همزمان یا متوالی دارا باشد. به عبارت دیگر تابلوی بیماری به تنهایی شبیه هیچ یک از اختلالات خلقی یا اسکیزوفرنیا نیست.

• افسردگی روان‌پرشانه

- این اختلال به صورت افسردگی شدید همراه با علائم سایکوز مشخص می‌شود به صورتی که هیچ دوره‌ای از شیدایی یا خلق بالا حین بیماری اتفاق نیفتاده باشد. این نکته تفاوت این بیماری با اختلال دوقطبی می‌باشد.

• سایکوز ناشی از بیماری‌های طبی

- برخی بیماری‌ها مانند تومور یا عفونت‌های مغزی، ضربه مغزی یا تب بالا می‌توانند منجر به ایجاد علائم سایکوتیک شوند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

درمان‌ها

• درمان دارویی

دارودرمانی برای سایکوز روش درمانی محوری است و در کنار سایر درمان‌ها نقش اساسی در بهبود و تقلیل دوره سایکوز و جلوگیری از حملات بعدی دارد. داروهای مختلفی وجود دارند که در کاهش علائم سایکوز و اضطراب و ناراحتی‌های دیگر ناشی از این بیماری بسیار مؤثر هستند.

• مشاوره و روان‌درمانی

از روش‌های متفاوت مشاوره و روان‌درمانی متناسب با شرایط فرد و مرحله بیماری استفاده می‌شود. فرد مبتلا به علائم حاد سایکوز ممکن است تنها بخواهد بداند آیا کسی وجود دارد که بتواند تجربیات او را درک کند و به او اطمینان بدهد که بهبود خواهد یافت یا نه؟ وقتی که بهبودی نسبی حاصل می‌شود، ممکن است شخص بپرسد که: چرا من به این بیماری مبتلا شدم؟ و بخواهد راه‌های عملی برای جلوگیری از حمله‌های بعدی را بیاموزد.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

درمان و مراقبت از خود

- کنترل استرس و تشخیص به موقع نشانه‌های هشدار دهنده، می‌تواند یکی از راه‌های عملی برای جلوگیری از حملات آینده باشد. مشاوره و یا روان‌درمانی می‌تواند به صورت فردی یا گروهی انجام گیرد. کمک و درمان عملی ممکن است مربوط به مسائل روزمره زندگی باشد مانند برگشت به سرکار یا مدرسه یا گرفتن جایی برای زندگی.
- خوشبختانه امروزه ارائه آموزش به بیماران و خانواده‌ها در مورد نشانه‌های بیماری، بازگشت بیماری، شیوه استفاده از داروها و چگونگی مدیریت موارد اورژانسی در بسیاری از مراکز درمانی کشور انجام می‌شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)

سناریو

غزل ۱۸ ساله اخیرا رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد. او از ۱۲ سالگی علائم افسردگی را نشان داده بود. در سال گذشته علائم افسردگی او تشدید شده که سبب بی‌اشتهایی و کم شدن وزن او شده است. شش ماه قبل به دلیل مصرف زیاد قرص خواب بستری شده بود. پس از ترخیص به صورت هفتگی یک مشاور را می‌دید که سبب شده بود حالش خیلی بهتر بشود. دو ماه قبل به صورت ناگهانی در مدرسه دچار مشکل شده بود و با شنیدن صدای قرآن فکر کرده بود که یکی از بستگانش فوت کرده است. بعد از آن غزل متوجه شده بود که اتفاقات عجیبی در حال افتادن هستند به طور مکرر احساس می‌کرد که اتفاقاتی برایش می‌افتد که قبلا آنها را تجربه کرده است مثلا مصاحبه با روانپزشک قبلا هم برایش اتفاق افتاده است. مدتی است که بسیار شکاک شده و فکر می‌کند که همه چیز را باید با جزئیات زیاد دقت کند همچنین به بقیه اعتماد ندارد و بیان می‌کند بقیه در موردش بد فکر می‌کنند. در دوره‌های غزل احساس می‌کرد که بقیه در حال جاسوسی از او هستند و زمانی که دیگران با هم صحبت می‌کردند مدام فکر می‌کرد صحبت‌ها در مورد او است. چند روز قبل در اتاقش فکر کرده بود کسی به او توصیه می‌کند از خانواده‌اش جدا شود ولی هیچکس دیگر آن صدا را نمی‌شنید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال روانپریشی
کل زمان ۱۰۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۱۰ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف سایکوز (روان پریشی) (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- سیر بیماری (۵ دقیقه)

۶- علل و عوامل خطر (۱۰ دقیقه)

۷- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۸- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۹- سناریو (۱۰ دقیقه)

۱۰- نمایش فیلم (۲۰ دقیقه)



از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم