

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
مركز ملي آموزش و ارتقاى سلامت



معاونت بهداشت

آموزش خودمراقبتی در اختلال شبه جسمی

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)

۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)

۳- تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)

۴- علایم (۲۰ دقیقه)

۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)

۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)

۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

معرفی مربی

معرفی شرکت کنندگان

معرفی برنامه آموزشی

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- **تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)**
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)
- ۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

تعریف اختلال‌های شبه جسمی

در اختلالات شبه جسمی، علائم یک بیماری ظاهر می‌شود یا فرد بر این باور است که یک بیماری یا بدشکلی وجود دارد علی‌رغم این که در واقعیت این گونه نیست. به عبارت دیگر در این بیماری‌ها، اختلالات روان‌شناختی خود را به صورت علائم بیماری‌های جسمی نشان می‌دهند. همین مفهوم گاهی به صورتی غیرحرفه‌ای بیان می‌شود: «از اعصاب است. چیزی نیست». این اختلال‌ها، عموماً وضعیتی طول کشیده و مزمن، همراه با شکایت‌های متعدد فیزیکی همراه است. این شکایت‌ها ممکن است سال‌ها ادامه داشته باشند و منجر به ناتوانی و اختلال در فعالیت‌ها و امور روزانه شوند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)
- ۴- **علایم (۲۰ دقیقه)**
- ۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)
- ۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

علائم و نشانه‌ها

- علائم این اختلال کمتر شبیه الگوهای معمول مشکلات جسمانی است، و بیش‌تر بر میزان نامتناسب و افراطی افکار و احساسات و رفتارهای بیماران در واکنش به نشانه‌ها دلالت دارد.
- این علائم به میزان زیادی روی روابط فرد اثر می‌گذارد و سبب مراجعه شخص به پزشک و مشاور یا مصرف دارو می‌شود. سابقه مادام‌العمر «بیماری» معمولاً دیده می‌شود. پزشکان از نام‌های متفاوتی برای حالت‌های مختلف این دسته از مشکلات استفاده می‌کنند، اما در اینجا ما همه را شبه‌جسمی می‌نامیم. نامی که برای خانواده این اختلالات به کار می‌رود.
- هر نوع علامت جسمانی ممکن است در جریان این گروه بزرگ از اختلالات توسط فرد تجربه شود، یا گزارش شود.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)
- ۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

درمان‌ها

• روان‌درمانی:

به زبان ساده آنچه باعث می‌شود که فرد دچار این مشکل شود، آن است که هیجانات خود را نمی‌تواند به‌خوبی بیان کند، در نتیجه روان‌درمانی‌هایی چون تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به افراد کمک کند تا بهتر بتوانند هیجانات خود را مدیریت نمایند.

یکی از روش‌های درمان روانشناختی که به آن درمان شناختی رفتاری می‌گویند می‌تواند برای شما مفید باشد. این نوع از درمان مستلزم کار کردن با یک مشاور حرفه‌ای است. در این روش افکار و احساساتی که تجربه می‌کنید و کارهایی که برای تطابق پیدا کردن با آنها انجام می‌دهید شناسایی می‌شوند و اقدامات لازم برای تغییر افکار و رفتارهای ناسالم که سبب این نوع از اضطراب می‌شوند انجام می‌گیرد. در این روش نحوه تفسیر شما از نشانه‌ها شناسایی و تلاش می‌شود دید متوازن‌تر و واقع‌گرایانه‌تری به آنها داده شود. این روش به شما کمک می‌کند متوجه شوید چه چیزهایی حالتان را بدتر می‌کند و سبب بروز علائم می‌شود، روش‌های انطباق با نشانه‌ها را در شما ایجاد می‌کند و باعث می‌شود با وجود ادامه یافتن علائم همچنان فعال باقی بمانید. هرچند درمان شناختی رفتاری برای خیلی از افراد کمک کننده است اما سایر افراد ممکن است از روش‌های دیگر درمانی سود ببرند.

• دارو درمانی:

داروی اختصاصی برای درمان این اختلال وجود ندارد. در درمان این اختلال توجه به درمان اختلال‌های هم‌زمان چون افسردگی و اضطراب حائز اهمیت است. با وجودی که داروی اختصاصی وجود ندارد اما درمان اضطراب و افسردگی به میزان زیادی به کاهش مشکلات کمک می‌کند.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)
- ۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

چگونه از خود مراقبت کنیم

- روان‌پزشک یا پزشک عمومی بهترین کسی هست که می‌توانید با او صحبت کنید. او ممکن است روان‌درمانی یا دارو را به شما تجویز کند. از مصرف خودسرانه دارو یا انجام بدون دلیل آزمایش و عکس‌برداری بپرهیزید. سعی کنید تحت نظر یک پزشک باشید. زود امید خود را از دست ندهید، و حتی عدم بهبودی خود را با پزشک معالج خودتان در میان بگذارید.

- اگر آن‌قدر مضطرب شده‌اید که از آسیب رساندن به خودتان ترس دارید هرچه زودتر با پزشک خود ملاقات کرده به او بگویید که چه احساسی دارید.

مدول آموزشی خود مراقبتی در اختلال‌های شبه جسمی
کل زمان ۶۰ دقیقه

- ۱- معرفی مربی و معرفی شرکت کنندگان (۵ دقیقه)
- ۲- معرفی برنامه آموزشی (۵ دقیقه)
- ۳- تعریف اختلال‌های شبه جسمی (۱۰ دقیقه)
- ۴- علایم (۲۰ دقیقه)
- ۵- درمان‌ها (۱۰ دقیقه)
- ۶- چگونه از خودمراقبت کنیم (۱۰ دقیقه)
- ۷- سناریو (۱۰ دقیقه)

سناریو

جعفر مدیر بانک ۳۷ ساله و متاهل است. همیشه احساس ناخوشی می‌کرده و مرخصی‌های زیادی برای درمان بیماری‌هایش گرفته است. چند ماه قبل علائمی در او بروز کرده بود که باعث شد فکر کند تومور مغزی دارد. او حملات میگرنی، تاری دید، سرگیجه و تهوع را تجربه و به همین دلیل به چند پزشک مراجعه کرده بود. آزمایش‌های تشخیصی و سی‌تی اسکن و MRI برای او انجام شده بود که هیچ پزشکی تشخیص تومور مغزی را تایید نکرد به همین دلیل الان اعتقاد دارد که سکته مغزی کرده است. در حال حاضر اعتقاد راسخی دارد که در سال‌های آتی به تومور مغزی مبتلا می‌شود یا سکته مغزی می‌کند. هر وقت که سردرد، حالت تهوع یا سرگیجه داشته باشد یا اینکه در تلویزیون یا روزنامه مطلبی در مورد تومور یا سکته مغزی بخواند به شدت نگران می‌شود و به پزشک‌های متعددی مراجعه می‌کند. کتاب‌ها و مجلات پزشکی متعددی را می‌خواند و مرتب در اینترنت در مورد آنها مطالعه می‌کند. با وجود اینکه همه پزشکان می‌گویند که مشکلی ندارد همیشه فکر می‌کند که چیزی دیده نشده است. او هر هفته به پزشک مراجعه می‌کند و پوشه‌ای قطور از آزمایش‌ها و عکس‌های رادیوگرافی در خانه دارد.

از توجه شما

سپاسگزارم

زندگی آموختنی است، آن را بیاموزیم