



کد سند: PEBRO84/B
تاریخ تدوین: ۱۴۰۰/۱۱/۲۸
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۴/۰۳/۰۱
تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۰۳/۰۱

آموزش به بیمار

خود مراقبتی در سلامت روان

کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:

(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۷۲۲۱۴۰

من را اسکن کنید



واحد آموزش به بیمار
بیمارستان ولایت



۹- آرام بمانید.

آگاه باشید که نگرانی و استرس زیاد شرایط شما را
بدتر خواهد کرد و به نفع شما نیست در صورت نیاز
می توانید از کمک روانشناس بیمارستان استفاده
کنید.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

۷- برنامه داشته باشید.

برای روزهای بستری در بیمارستان برنامه داشته
باشید. مثلاً جدول حل کنید، کتاب برای مطالعه
همراه داشته باشید یا هر وسیله ای که شما را
سرگرم می کند و گذران روزهای بستری را آسانتر
میکند.



۸- به خودتان فرصت بدهید.

برای کنار آمدن با شرایط پیش رو، به خودتان زمان
بدهید. امید و آرزوهای خود را داشته باشید و
موفقیت را به گونه ای دیگر برای خود تعریف کنید.



مراجعه کننده عزیز:

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با سلامت روان به شما داده شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



اگر از یک بیماری مزمن رنج می برید، ممکن است احساس کنید که هیچ کس وضعیت شما را درک نمی کند و صحبت کردن در مورد احساسات شما دشوار است.

در بسیاری از موارد، مسائل مربوط به سلامت روان شما می تواند بر، توانایی شما برای مقابله با بیماری موثر باشد.

به همین دلیل در ادامه چند راهکار پیشنهاد می شود که در صورت اجرا می تواند به شما کمک کند:

۱- خانه نشین نشوید.

حتما از تخت خود بیرون بیایید. لباس بپوشید و اگر امکان دارد همراه با یکی از دوستان یا اعضای خانواده از خانه خارج شوید.



۲- به جای توجه به جنبه های منفی بر جنبه های مثبت زندگی خود تمرکز کنید.

به عنوان مثال، اگر فرزندان سالم، خانواده حمایت گر، مهارت برجسته یا توانایی خاصی دارید، زمان آن رسیده که روی این جنبه های مثبت تکیه کنید. به هیچ یک از جنبه های منفی که ممکن است داشته باشید فکر نکنید. این روش می تواند به بالا رفتن عزت نفس در شما کمک کند و راحت تر می توانید با شرایط بوجود آمده کنار بیایید.



۳- به خوراكتان اهمیت بدهید.

به اندازه کافی غذا بخورید. سعی کنید مواد غذایی سالم را جایگزین مواد غذایی ناسالم کنید.



۴- به هیچ عنوان شما تنها نیستید.

شما قطعاً دوستان و بستگانی دارید که در این شرایط پیش آمده در کنار شما هستند و با ابراز همدلی می توانند روحیه مضاعفی در شما ایجاد کنند. لذا در عین اینکه استقلال خود را حفظ می کنید، از حمایت آنها بهره مند شوید.

۵- شما مقصر اتفاق بوجود آمده نیستید.

اگر به دلیل مراقبت ناکافی از سلامت خودتان دچار عوارض جدی شده اید، اندکی خشم در هر فردی کاملاً طبیعی است اما هرگز خود را سرزنش نکنید. این کار می تواند روند بهبودی شما را با کندی روبرو کند.

۶- احساسات خود را بنویسید.

برای تخلیه روانی خود توصیه می کنیم احساسات خود را روی کاغذ بیاورید. سعی کنید بدون نقطه بنویسید، این اقدام از تمرکز شما بر احساسات منفی جلوگیری خواهد کرد.

