*سعی کنید تا الگوی خواب بیمار را با فعالیت روزانه و تغذیه مناسب اصلاح کنید.

طب سنتی موارد زیر را از عوامل تشدید و یا ایجاد توهم می داند:

- خوابیدن در روز
- آب یخ
- دخانیات
- داروهای روان گردان
- مدت زیادی تنها بودن
- تاریک بودن محل زندگی یا نشستن
- ترشی زیاد فست فودها مثل ساندویچ و پیتزا
- خوابیدن بلافاصله بعد از غذا
- افکار منفی
- غصه خوردن
- کم تحرکی

ورزش کردن نقش بسیار زیادی برای درمان دارد و چه بهتر که چند نفری باشد.

توجه داشته باشید که هرگونه تغییر ناگهانی و سرخود در مصرف داروها، می تواند موجب مسمومیت های دارویی شود.

در صورت مشاهده علائمی از قبیل:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

در اسرع وقت به اورژانس مراجعه نمایید.

داروهای تجویز شده را طبق دستور درج شده مصرف نمایید:

۱).....

۲).....

۳).....

۴).....

*جهت پیگیری امور درمانی خود می‌توانید با دریافت نوبت به کلینیک ویژه یا مطب پزشک معالج خود در تاریخ ..... مراجعه نمایید. برای دریافت نوبت و مطالب آموزشی بیشتر، می توانید به آدرس www.thums.ac.ir مراجعه نمایید.

*جهت دریافت نتایج آزمایش‌های ..... در تاریخ ..... به پذیرش آزمایشگاه بیمارستان مراجعه نمایید.

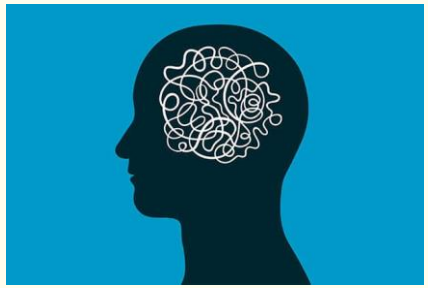
*لطفا هنگام مراجعه به پزشک یا درمانگاه این کارت، خلاصه شرح حال و مدارک مربوط به آزمایشات و سوابق بیماری خود را همراه داشته باشید.

مهر و امضاء پرستار آموزش دهنده:.....

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

بیمارستان آموزشی درمانی نهم دی

آشنایی با توهم



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

تماس: ۵۲۲۲۶۰۱۶– داخلی ۴۵۰

بهار ۱۴۰۲

ITIP 9DHشماره بازنگری : 0 تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۲/۳/۱۷

توهم

توهم خود به تنهایی به عنوان بیماری نیست بلکه به عنوان نشانه ای از برخی اختلالات مورد توجه هستند. از این رو از بین بردن توهم معمولا مدنظر متخصصان بالینی نیست. آنها با عنوان نشانه شناسی بیماری های روانی، وجود یا عدم وجود توهم را مد نظر قرار می دهند و در صورت وجود چنین موردی، با تشخیص نوع اختلال به درمان آن می پردازند که کاهش حالت توهمی را به دنبال دارد.

* درمان اصلی توهم درمان دارویی است. هیچ بیمار دچار توهمی نداریم که بی نیاز از دارو باشد. دارو بیماران را تسکین نمی دهد، بلکه به طور قطعی و ریشه ای درمان می کند.



توهم شکلی از دگرگونی در آگاهی است که در آن شخص مطالبی را درک می کند که با دنیای بیرونی تفاوت دارد، یعنی فرد با حواس پنج گانه خود چیزی حس کند که وجود خارجی ندارد. مثلا احساس کند یک نفر او را صدا می کند ولی کسی نیست، یا حس می کند یک نفر پشت سر او ایستاده ولی واقعا کسی نیست، یا یک نفر را در حال انجام یک کار یا گفتن یک حرف می بیند، در صورتی که اصلا همچین چیزی نیست،

اما انسان چون دچار این حالت شده است فکر می کند واقعیت دارد. کسی که دچار توهم شده است نشانگر این است که از نظر ذهنی دچار ناراحتی شده است و باید از نظر روانپزشکی درمان شود.

علائم توهم:

- با خود خندیدن
- با خود حرف زدن
- ایما و اشاره
- خیره شدن در تنهایی
- قیافه گوش کردن به چیزی را به خود گرفتن
- تغییر سریع خلق
- در وسط صحبت کردن به منظور گوش کردن به چیزی مکالمه را قطع کردن

راهکارهایی برای خانواده

* از تنها گذاشتن بیمار که باعث غرق شدن بیمار در توهمات خود خواهد شد بپرهیزید.

*سعی کنید تا ارتباطی دوستانه و صادقانه با بیمار برقرار کنید تا بیمار محتوی توهمات خود را با شما در میان بگذارد. سعی کنید بیمار را از توهمات منحرف کنید و او را مشغول ارتباط یا فعالیت کنید.

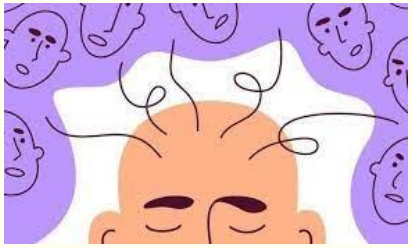
*با توهمات بیمار مخالفت نکنید و با سرزنش توهمات را رد نکنید چرا که بیمار واقعا آنها را احساس می کند.

*به او بگویید (هرچند می‌دانم که صداها برای شما واقعی است ولی من صدایی نمی شنوم) هیچ وقت توهمات را تقویت نکنید به توهمات بیمار نخندید و به آنها دامن نزنید.

*صحبت کردن با اطرافیان، فعالیت و عدم تنها ماندن باعث کاهش توهمات خواهد شد.

*در صورتیکه بیمار در شرایط روانی و جسمی قرار دارد که از کارهای شخصی و فعالیت های اولیه زندگی عقب افتاده است، شما باید مراقبت بیشتری از وی داشته باشید.

*بیمار را تشویق کنید تا کارهای شخصی و رعایت بهداشت را خودش انجام دهد.



*اطلاع دقیقی از مصرف غذا و مایعات وی داشته باشید.

*در صورت عدم اعتماد بیمار از غذاهای کنسرو شده استفاده کنید و اجازه بدهید تا خودش درب آن را باز کند.

*در صورتیکه بیمار سابقه توهمات آمرانه که امر به خودکشی و ...می کنند را داشته باشد، باید نظارت بیشتری به بیمار داشت و وسایل خطرناک و تیز و برنده را از اطرافش دور نگه دارید.