

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ (بیماری های شدید روانپزشکی)

**دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
(انستیتو روانپزشکی تهران)**

مقدمه

استرس های مربوط به جنگ مانند احساس ناامنی حاصل از بمباران و صداهای مکرر انفجار، مواجهه مستقیم و غیر مستقیم با صحنه های تخریب منازل و زخمی و کشته شدن افراد، جابجایی و کمبود منابع شامل خدمات درمانی، می تواند منجر به تشدید اختلالات شدید روان پزشکی مانند اسکیزوفرنیا و اختلال دوقطبی شود. این استرس ها می تواند در بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا موجب تشدید علائم روانپریشی مانند توهم و هذیان، تفکر آشفته و یا انزوای اجتماعی شده و در افراد با اختلال دوقطبی، افکار خودکشی، تحریک پذیری و پرخاشگری و یا بیخوابی را افزایش دهد. شما به عنوان اعضای خانواده این بیماران، نقشی کلیدی در کمک به بیمار برای مدیریت علائم و بهبود سلامت روان آنها دارید. این راهنما براساس دستورالعمل های حمایت های روانی اجتماعی سازمان جهانی بهداشت طراحی شده و هدف آن ارایه راهکارهای کاربردی برای حمایت از این بیماران در زمان پر استرس جنگ است:

الف- راهکارهای عمومی

در زیر یک سری توصیه های عمومی برای مدیریت اختلالات شدید روانپزشکی در زمان جنگ آمده است.

1. پذیرش بدون قضاوت

حرف ها و رفتارهای غیر معمول بیمار مانند صحبت های غیر منطقی و یا پرخاشگری نتیجه بیماری است و نه انتخاب او. بنابراین به جای سرزنش، سعی کنید با صبر و همدلی به او ارتباط برقرار کنید. مثلاً اگر بیمار معتقد است اسراییل او را هدف قرار داده و قصد دارد با پهباد او را بکشد، به جای بحث کردن، بگویید " می فهمم این موضوع چقدر برات ترسناکه، بیا بشینیم و در مورد آن صحبت کنیم". بطور کلی، حتی در شرایط سخت، با بیمار با احترام رفتار کنید. این کار به بیمار کمک می کند احساس ارزشمندی کند

2. ایجاد محیط امن و کاهش محرک های محیطی

سرو صدا (مانند صدای انفجار و ضدهوایی)، شلوغی (مثل وجود تعداد زیاد افراد در یک مکان) یا اخبار منفی می تواند علائم بیمار را تشدید کند. بنابراین سعی کنید یک گوشه آرام را در خانه و یا محل اسکان موقتی خود برای بیمار فراهم کنید تا کمتر در معرض محرک های محیطی مانند سرو صدا باشد. برای مثال از او بخواهید بیشتر در اتاقی که کمتر صدای انفجار و یا سرو صدای افراد می آید، باشند و یا هدفون در گوششان بگذارند و چیزهای مورد علاقه خود را مانند موسیقی و یا داستان های صوتی، گوش دهند. علاوه براین، در مورد اخبار جنگ در حضور بیمار کمتر صحبت کنید و یا دسترسی او را به رسانه های خبری محدود کنید

3. حفظ یک روال منظم روزانه

وجود روال منظم روزانه در زمان بحران ها شامل جنگ، به بیمار حس امنیت و ثبات می دهد. مثلا او را تشویق کنید سر ساعت معینی غذا بخورد، دواهایش را مصرف کند، یا فعالیت هایی مانند قدم زدن و سایر کارهای مورد علاقه را انجام دهد. اگر بیمار مقاومت می کند در انجام این کارها با او همراه شوید برای مثال با آرامش پیشنهاد دهید " بیا با هم چای بخوریم و بعد کمی استراحت کنیم".

4. مدیریت دارویی بیمار:

داروهای ضدروانپریشی (مانند ریسپریدون) برای اسکیزوفرنیا و یا تثبیت کننده های خلق برای اختلال دوقطبی (مانند لیتیوم)، به منظور کنترل علائم بیماری ضروری است. بنابراین مطمئن شوید بیمار داروهایش را طبق دستور پزشک مصرف می کند. علاوه براین مطمئن شوید بیمار داروی کافی برای حداقل یک ماه را در اختیار دارد. اگر دارو کم است با سازمان های امدادی مانند هلال احمر تماس بگیرید

5. تقویت تاب آوری

تشویق بیمار به انجام کارهای زیر به او کمک می کند تا تاب آوری وی در شرایط دشوار جنگی افزایش پیدا کند:

- **فعالیت های مورد علاقه و معنا دار:** بیمار را به انجام فعالیت های ساده و لذت بخش مانند نقاشی، گوش دادن به موسیقی، دعا یا مراقبت از گیاهان تشویق کنید. مثلاً بگویید "بیا با هم به این گل ها (یا گلدان) آب بدیم، حس خوبی داره". این کار می تواند اضطراب بیمار را کاهش دهد
- **ایجاد امید:** به بیمار یادآوری کنید او تنها نیست و شما – و سایر اعضای خانواده – در این شرایط دشوار در کنارش هستید – جملات ساده ای مانند "ما با هم این روزای سخت را پشت سر می گذاریم" می تواند دلگرم کننده باشد
- **مشارکت در فعالیت های خانوادگی:** بیمار را در انجام کارهای ساده مثل پختن غذا یا مرتب کردن وسایل مشارکت دهید تا حس تعلق و ارزشمندی کند مثلاً بگویید "می تونی به من کمک کنی تا این وسیله را جابجا کنم؟"
- **تقویت ارتباطات اجتماعی:** در شرایط جنگ، ارتباط با دیگران (حضور، تلفنی و یا تصویری) مثل اقوام، دوستان و همسایگان می تواند برای بیمار و همینطور خانواده دلگرم کننده باشد و حمایت روانی اجتماعی فراهم کند.

6. ارتباط موثر و حمایت عاطفی

به بیمار اجازه دهید احساساتش را – حتی اگر غیر منطقی به نظر می رسد – بیان کند و به آن خوب گوش دهید. مثلاً اگر بیمار می گوید صدای انفجار و یا صداهای دیگری را می شنود که وجود خارجی ندارد بگویید "می فهمم این صداها اذیتت می کنه، من اینجام تا کمکت کنم". این کار حس امنیت بیمار را تقویت می کند.

7. اجتناب از بحث و مشاجره

زندگی در شرایط جنگی می تواند تعارض ها و مشاجره های خانوادگی را به دلیل افزایش سطح تنش و اضطراب اعضای خانواده، افزایش دهد. سعی کنید بحث و مشاجره را در حضور بیمار به حداقل برسانید چون علائم بیمار را بدتر کند

ب- راهکارهایی برای مدیریت شرایط بحرانی

همانطور که ذکر شد شرایط جنگی می تواند اختلالات شدید روانپزشکی را تشدید کند. شما باید از قبل برای این موقعیت آماده باشید تا بتوانید آن را مدیریت کنید. در زیر گام های مدیریت شرایط بحرانی آمده است:

اول- شناسایی علائم هشدار دهنده:

شما باید علائم هشدار دهنده ای که حاکی از تشدید بیماری است بشناسید. این علائم شامل توهم (مثلا با خود صحبت کردن)، هذیان (مثل باور به اینکه فرد یا افرادی قصد جان او را کرده اند)، افکار خودکشی (مانند صحبت در مورد مرگ)، یا رفتارهای پرخطر مانند پرخاشگری و یا بیخوابی شدید است.

دوم- مدیریت بیمار

اگر بیمار به دلیل تشدید علائم، رفتارهای پرخطر مانند پرخاشگری و یا آسیب زدن به خود را نشان دهد، با او بحث نکنید و یا سعی نکنید او را متقاعد کنید باورهایش اشتباه است و همیشه ایمنی بیمار، خود و سایرین را در الویت قرار دهید. در چنین مواردی، اشیاء تیز یا خطرناک را از دسترس او خارج کنید و او را از موقعیت خطرناک دور کنید. با آرامش او را به مکانی که امکان آسیب زدن به خود و دیگران کم است، هدایت کنید. مثلا بگویید "بیا بریم یک جای آرام بشینیم تا حالمون بهتر بشه، من در کنارت هستم". می توانید در این مکان، یک فعالیت آرام بخش و مورد علاقه بیمار را با او انجام دهید. سپس از دیگران مانند سایر اعضای خانواده و یا خط مشاوره سلامت روان 4030، اورژانس اجتماعی (123) یا روان پزشکی در تهران (54467000 و 44508200) کمک بگیرید.

سوم- تماس با متخصص

در مواقعی که نشانه های تشدید بیماری وجود دارد، فوراً با روانپزشک معالج بیمار تماس بگیرید و ترتیب ویزیت حضوری یا آنلاین را بدهید. ممکن است بیمار نیاز به افزایش دوز دارویی و یا

اضافه کردن یک داروی جدید داشته باشد. در صورتی که پزشک معالج بیمار در دسترس نیست، با پزشکی که در دسترس است مشورت کنید. برای این منظور به مراکز جامع سلامت و مراکز تخصصی سلامت روانی اجتماعی که در تمام شهرها وجود دارند، مراجعه کنید. سعی کنید مدارک پزشکی بیمار را در دسترس داشته باشید تا در صورت نیاز به مشورت با یک پزشک جدید، بتوانید اطلاعات کافی در مورد بیماری را در اختیار او قرار دهید. در صورت تجویز داروی جدید و یا افزایش دوز دارویی، از پزشک در مورد نحوه مصرف دارو و عوارض جانبی احتمالی آن سوال کنید تا آمادگی لازم برای مدیریت دارویی بیمار را داشته باشید.

ج- مدیریت چالش های خاص زمان جنگ

ضرورت جابجایی در زمان جنگ و کمبود منابع شامل خدمات درمانی ممکن است مشکلاتی را در مدیریت معمول بیماران با اختلالات شدید روان پزشکی ایجاد کنید. در زیر راهکارهایی برای مقابله با این چالش ها، آمده است.

1. آماده کردن کیف اضطراری - فهرستی از شماره تلفن های مهم (پزشک معالج، مراکز درمانی و سازمان های امدادی مانند هلال احمر و اورژانس پزشکی و اجتماعی) را تهیه کنید و در کیفی قرار دهید. علاوه بر این، داروهای بیمار را برای حداقل یک ماه تهیه و به همراه مدارک پزشکی او و سایر وسایل ضروری، در این کیف قرار دهید تا در صورت نیاز به جابجایی، سریع در دسترس باشند.
2. اگر مجبور به جابجایی هستید کیف مربوط به شرایط اضطراری را با خود ببرید تا مطمئن شوید داروها و مدارک پزشکی بیمار همراهتان است. در مکان جدید فوراً مراکز درمانی موجود را شناسایی کنید تا در صورت نیاز به آن مراجعه کنید. بهترین مراکز درمانی در شهرها مراکز جامع سلامت و مراکز تخصصی سلامت روانی اجتماعی و در روستاها، خانه های بهداشت هستند.
3. اگر در محل اسکان موقتی، دسترسی به روانپزشک یا دارو محدود است با شماره تلفن اطلاعات دارویی و یا هلال احمر تماس بگیرید.
4. بخاطر داشته باشید بیماری هایی مانند اسکیزوفرنی و دو قطبی بیماری های طبی هستند و نباید مایه شرم شما و یا خانواده تان باشد. بنابراین در محل اسکان جدید خود بدون شرم و خجالت، از دیگران در مورد خدمات حمایتی و درمانی موجود در آن منطقه، اطلاعات بگیرید و در صورت نیاز از خدمات آنها استفاده کنید.

د- خود- مراقبتی

مراقبت از بیماران شدید روان پزشکی آن هم در شرایط جنگی که خودتان نیز استرس زیادی را تجربه می کنید، می تواند شما را از نظر جسمی و روانی خسته کند. بنابراین به فکر سلامت خودتان نیز باشید. برای این منظور می توانید از "راهنمای مراقبت های عمومی در زمان جنگ" استفاده کنید. در زیر به چند مورد از آنها اشاره شده است:

• مدیریت استرس

روزانه یکی دو ساعت برای خودتان وقت بگذارید و برای کاهش سطح استرس و خستگی تان، فعالیت هایی مانند تنفس عمیق، صحبت با یک دوست یا انجام کارهای های مورد علاقه یا مذهبی مثل دعا و نیایش را انجام دهید

• تقسیم وظایف

اگر یک خانواده چند نفری هستید مراقبت از بیمار را بین خود تقسیم کنید. مثلاً یک نفر می تواند مسوول داروها باشد و دیگری فعالیت روزانه بیمار را مدیریت کند.

• دریافت حمایت

اگر احساس فرسودگی و نومیدی و درماندگی می کنید از خدمات روان شناختی موجود مانند مشاوره گرفتن از یک روان شناس و یا روانپزشک استفاده کنید. علاوه براین برخی سایت ها و صفحه های اینستاگرام وجود دارد که برای خانواده های بیماران مبتلا به اختلالات شدید روانپزشکی مطالب آموزشی مفیدی دارد که می توانید از آن استفاده کنید.

در بحران جنگ مهمترین اقداماتی که خانواده های بیماران روانپزشکی می توانند برای مراقبت از بیمار خود انجام دهند استفاده از راهکارهای عمومی مدیریت استرس و نیز توجه به علائم هشدار دهنده تشدید بیماری و اقدام فوری برای دریافت کمک تخصصی است. علاوه براین، خانواده ها باید به سلامت روان خود نیز توجه داشته و اقدامات خود مراقبتی لازم را برای پیشگیری از خستگی روانی انجام دهند.