

برخورد با بیمار یا همراه آژیته

دکتر رضا عسکری

روانپزشک

انچه در این مبحث خواهیم دید:

○ سبب شناسی

○ مداخلات شناختی

○ مداخلات رفتاری

حسی که شما را اذیته میکند

- خشم (پیش زمینه ذهنی، عدم توضیح کافی یا صحیح)
- اضطراب(ابهام، معطل ماندن و ترس از فاجعه ای بزرگتر)
- غم(احتمال فقدان)

راهکارهای شناختی

- همه چیز به نگاه شما برمیگردد
- چوب جادویی در کار نیست
- درگیری در هر حال خسارت بار است
- در دام نگرشهای منفی نیافتید
- نگرش های منفی مسری هستند
- موضوع را شخصی تلقی نکنید
- تغییر در نهایت از جنگیدن اسانتر است

راهکارهای شناختی

- همدلی کنید نه همدردی
- از تجربه ها درس بگیرید تقریبا همه چیز تکراری
- است
- تظاهر به همدلی نکنید... واقعی باشد

راهکارهای رفتاری

- اجازه تخلیه به بیمار بدهید
- آرام بمانید
- ببینید بیمار چه میخواهد... با جدیت گوش کنید
- خونسرد باشید ولی بی تفاوت نه.
- حتی الامکان از دهن به دهن شدن خودداری کنید
- سعی کنید حرف بیمار را قطع نکنید... مطمئن شوید حرفش را زده و سپس شروع کنید
- در برابر فحاشی سکوت کنید

راهکارهای رفتاری

- در میان یک جمع رو به آرام ترین فرد صحبت کنید
- از سوالات منفی اجتناب کنید
- با تهدید یا تحقیر صحبت نکنید
- اطلاعات درمانی را ساده و صریح بیان کنید
- مراقب برداشت اشتباه باشید
- پس از توضیحات کافی به توافقی دوجانبه با بیمار برسید
- اقدامات عملی برای حل مشکل انجام دهید

راهکارهای رفتاری

- حال بیمار را پیگیری کنید ولی باج ندهید
- هرگز هرگز سعی نکنید صدای خود را بالاتر از صدای مخاطب ببرید تا بهتر شنیده شود
- گزارش از فیلد را منعکس کنید
- در هیچ شرایطی بیمار را تمسخر نکنید و یا لبخند تمسخرالود نزنید
- حتی پشت سر بیمار او را مسخره نکنید

سخن پایانی

- فراموش نکنید شما با عموم جامعه و نه طبقه فرهیخته روبرو هستید
- طبق آمارها ۴۰ درصد عموم جامعه به نوعی اختلال شخصیت یا بیماری روانپزشکی مبتلا هستند
- درصد نامعلومی از اعتیاد به مواد مخدر را به ان بیافزاید
- پس اولین ترفند شما تلاش برای کم کردن روی بیمار نباشد

برای شما از صمیم قلب ارزوی موفقیت میکنیم

○ از صبر و حوصله شما سپاسگزاریم