

سوالات پرتکرار همراهان و بیماران روان

۱- آیا من واقعا مشکل روانی دارم ؟

اگر افکار ، احساسات یا رفتارهایتان باعث رنج مداوم شده یا عملکرد روزانه (کار ، تحصیل ، روابط) شما را مختل کرده ، بله نیاز به بررسی تخصصی دارید - مشکل روانی مانند بیماریهای جسمی است و نشانه ضعف شخصیتی نیست

۲- آیا این بیماری برای همیشه باقی می ماند ؟

برخی اختلالات مزمن هستند مانند اختلال دوقطبی ، اما با مدیریت صحیح (دارو ، درمان ، سبک زندگی) می توان علائم را کنترل کرد و زندگی پر باری داشت . برخی اختلالات (مانند برخی افسردگی ها) دوره ای هستند و کاملا بهبود می یابند .

۳- آیا باید دارو مصرف کنم ؟

تصمیم با پزشک معالج است . در بسیاری موارد ترکیب دارو و روان درمانی موثرترین است .

۴- عوارض جانبی دارو چیست ؟

هر دارو عوارض جانبی خود را دارد (مثل خشکی دهان - خواب آلودگی ، تغییر وزن) روانپزشک و پرستاران بخش عوارض داروهای مصرفی شما را توضیح میدهند . اغلب عوارض موقتی هستند . هرگز بدون مشورت پزشک دارو را قطع نکنید

۵- چقدر طول میکشد تا دارو اثر کند ؟

معمولا ۲ تا ۶ هفته برای اثرگذاری و بهبود تدریجی است . صبروری و ادامه مصرف حیاتی است.

۶- اگر دارو را قطع کنم چه میشود ؟

خطر عود بیماری بسیار بالا می رود . قطع دارو باید تدریجی و تحت نظارت روانپزشک باشد

۷- چند جلسه درمان لازم دارم ؟

بستگی به تشخیص و هدف دارد درمان کوتاه مدت (۱۰-۱۵ جلسه) یا بلند مدت (چند ماه تا سال) درمانگر در مورد طرح درمان با شما صحبت میکند

۸- آیا می توانم کار / تحصیل ادامه دهم ؟

در بسیاری موارد بله ، گاهی نیاز به مرخصی کوتاه مدت یا کاهش ساعت کار است که در صورت صلاحدید پزشک برای شما درخواست میشود

۹- اگر فکر خودکشی داشتیم چه کنیم ؟

فورا کمک بگیرید . با خطوط بحران (۱۲۳ یا ۱۴۸۰) ، روانپزشک خود یا فردی مطمئن تماس بگیرید - این افکار بخشی از بیماری هستند و با درمان قابل کنترل اند

۱۰ چه زمانی به اورژانس مراجعه کنیم ؟

در صورت وجود خطر فوری آسیب به خود یا دیگران ، توهمات شدید ، گیجی و سردرگمی حاد ، یا علائم جسمی شدید ناشی از اضطراب (مثل تپش قلب بسیار شدید)

۱۱- اگر بیمارم داروهایش را نخورد چه کار کنم ؟

با آرامش دلاییش را پرسید (مثلا عوارض) او را تشویق کنید تا نگرانی اش را با روانپزشک در میان بگذارد . از تهدید اجتناب کنید

امیدوار باشید

اختلالات روانپزشکی قابل درمان هستند . درمان موفق نیازمند همکاری بین بیمار ، خانواده و تیم درمان است . شکست های موقت بخشی از مسیر هستند / صبر و پیگیری کلید موفقیت است .