



آموزش به بیمار

توهم



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

طب سنتی موارد تغذیه ای زیر را کمک کننده در درمان توهم می داند:

از خوردن گوشت گاو و بادمجان و قارچ و زیاد خوردن مواد سرد مزاج باید پرهیز کرد. بهتر است غذاهای سرخ کردنی را کمتر و پختنی ها و آبدراها را بیشتر کرد.

استفاده از گلاب و نعناع و بهارنارنج و بیدمشک، چه به صورت عرق چه سبزی، چه عطر، چه دم کردنی بسیار مفید است ورزش کردن نقش بسیار زیاد برای درمان دارد و چه بهتر که چند نفری باشد. خوب خوابیدن هم بسیا مهم است ولی خواب خوب نیازمند بیداری خوب و داشتن فعالیت و خوابیدن در طول روز است.

بی هدف بودن و نداشتن برنامه برای آینده هر شخصی را بیمار می کند فردی که صبح بیدار شده و تا شب هیچ برنامه ای ندارد به درمان نمی رسد.

درمان اصلی توهم، درمان دارویی است

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 در ب آن را باز کند در صورتی که بیمار تان سابقه توهمات آمرانه که امر به خودکشی و... می کنند را داشته باشد، بایستی نظارت بیشتری به بیمار داشته و وسایل خطرناک و تیز و برنده را از اطرافش دور نگه دارید سعی کنید تا الگوی خواب بیمار تان را با فعالیت روزانه و تغذیه مناسبی اصلاح کنید.

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

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

توهم چیست؟

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 معمولاً، 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 مورد و با تشخیص نوع اختلال به درمان اختلال مبادرت می ورزند 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 بیمار را تسکین نمی دهد بلکه به طور قطعی و ریشه ای درمان شان 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.



مثلاً، احساس کند یک، نفر او را صدا می کند ولی کسی نیست.

یا حس کند یک، نفر پشت سر او ایستاده ولی واقعاً کسی نیست یا یک، نفر را در تفکر خود در حال انجام یک، کار یا گفتن یک، حرف می بیند در صوتی که اصلاً، همچنین چیزی نیست اما انسان چون دچار این حالت شده است فکر می کند آن واقعیت دارد کسی که دچار توهم شده است نشانگر این است که از نظر ذهنی دچار نا راحتی شده است و باید از نظر روانپزشکی درمان شود.

علائم توهم:

- ۱- باخود خندیدن
- ۲- با خود حرف زدن
- ۳- ایما و اشاره و خیره شدن در تنهایی
- ۴- قیافه گوش کردن به چیزی را به خود گرفتن
- ۵- تغییر سریع خلق
- ۶- در وسط صحبت کردن به منظور گوش کردن به چیزی
- ۷- مکالمه را قطع کردن



راه کارهایی برای خانواده:

از تنها گذاشتن بیمار که باعث غرق شدن بیمار در

توهماتش خواهد شد پرهیزید.

سعی کنید تا ارتباطی دوستانه و صادقانه با بیمار برقرار

کنید تا بیمار محتوای 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 تان مخالفت نکنید و با سرزنش توهمات را رد نکنید چرا که بیمار تان واقعاً، آنها را احساس می کند.

به او بگویید (هرچند می دانم که صداها برای شما واقعی

است ولی من صدایی نمی شنوم) هیچ وقت توهمات را

تقویت نکنید به توهمات بیمار تان نخندید و به آنها دامن

نزنید.

صحبت کردن با اطرافیان فعالیت و عدم تنها ماندن باعث

کاهش توهمات خواهد شد.

در صورتی که بیمار تان 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