

فرم آموزشی «سازگاری با بیماری»

واقعیت این است که هرگاه بیماری طولانی و مزمن شود، بهتر است با آن سازگار شویم. سازگاری یعنی خود را با شرایطی که بیماری برای ما پیش آورده، وفق دهیم و با احساساتمان به طور مؤثری برخورد کنیم.

راهکارهایی برای سازگاری بیشتر

- ❖ افراد هنگام ابتلا به بیماری مزمن، دچار اضطراب می‌شوند، فرقی نمی‌کند که بیماری آن‌ها چه باشد. بنابراین، این حالت‌ها تا حدودی طبیعی است، اما اگر افسردگی یا اضطراب شما طولانی شده، درباره‌اش با روان‌پزشکتان مشورت کنید.
- ❖ **اشتغال.** بیرون رفتن از خانه، ارتباط با مردم و درآمد داشتن اهمیت زیادی دارد. سعی کنید کاری که انتخاب می‌کنید تنش‌زا نباشد.
- ❖ **ارتباط با دوستان و اطرافیان.** ملاقات با دوستان وضعیت روانی شما را بهبود می‌بخشد. به میهمانی بروید، به خود برسید و از میهمان‌ها پذیرایی کنید، حتی اگر بی‌حوصله هستید.
- ❖ **ورزش کردن.** ورزش بهتر است در هوای آزاد و دسته‌جمعی باشد. اگر این امکان وجود ندارد، حداقل روزی بیست دقیقه پیاده‌روی کنید.
- ❖ **شرکت در گروه‌های آموزشی یا همیاری.** در این گروه‌ها با دادن اطلاعات بیشتر به شما و تأکید بر درمان‌پذیر بودن بیماری دوقطبی، نگرانی‌های شما را کاهش می‌دهند.
- ❖ **پرهیز از مصرف الکل و مواد مخدر.** از مصرف الکل، مواد مخدر و داروهای روان‌گردان خودداری کنید؛ زیرا منجر به تشدید عوارض داروها، حادثه شدن نشانه‌ها در هنگام بیماری و بازگشت علائم، در هنگامی که اختلال مهار شده است، می‌شود.
- ❖ **مصرف به موقع داروها.** با صلاحدید خود یا تشخیص اطرافیان، میزان مصرف داروها را تغییر ندهید. در صورت بهبود علائم، قبل از مشورت با پزشک داروها را قطع نکنید. به طور منظم برای پیگیری درمان به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ **مدیریت استرس.** از موقعیت‌ها و فعالیت‌های پرتنش، دوری کنید. روش‌های کنترل استرس را یاد بگیرید و تمرین کنید.
- ❖ **حل مسئله.** برای کاهش مشکلات موجود در روابط بین فردی و انتخاب بهترین واکنش در هنگام مواجهه با آن‌ها، از مهارت حل مسئله استفاده کنید.
- ❖ **کسب اطلاعات بیشتر درباره اختلال دوقطبی.** در فرم آموزشی معرفی کتاب و منابع، برخی منابع معرفی شده است.
- ❖ **برنامه روزانه منظم تهیه کنید.** افراد مبتلا به بیماری دوقطبی گاهی در طول روز برنامه مرتبی ندارند و از فعالیتی به فعالیت دیگر می‌روند. بنابراین، نیاز دارید برنامه روزانه منطقی و پیش‌بینی‌پذیر داشته باشید. هیچ‌کس بهتر از خود شما قادر به تنظیم برنامه دقیق نیست.