

## فرم آموزشی «پیشگیری از عود بیماری»

هنگام بروز علائم هشداردهنده نخستین و بهترین واکنش مراجعه به پزشک است. نحوه مراجعه به پزشک با نظر او و در فواصل زمانی مشخص تنظیم می‌شود، ولی در صورت بروز علائم هشداردهنده زودتر مراجعه کنید. راهکارهای دیگری از قبیل صحبت کردن درباره این موضوع با افراد خانواده، تنظیم برنامه روزانه و ساعات خواب و دوری از عوامل تنش‌زا نیز مفید است. مصرف الکل و مواد مخدر نیز ضمن افزایش عوارض جانبی داروها، منجر به بازگشت علائم می‌شود و در بلندمدت آثار منفی فراوانی دارد.

### شش راه پیشگیری از عود بیماری

۱. مصرف منظم داروها
۲. مراجعه منظم به روان‌پزشک
۳. تماس با روان‌پزشک و مراجعه به او هنگام عود علائم یا بروز علائم هشداردهنده
۴. دوری از عوامل تنش‌زا
۵. تنظیم خواب
۶. مصرف نکردن الکل و مواد مخدر

### تنظیم خواب

یکی از نکات مهمی که باید به آن توجه کنید، تنظیم ساعت خواب است. هشت ساعت خواب در طول شبانه‌روز معمولاً کافی است. البته با توجه به این که شما دارو مصرف می‌کنید، این زمان می‌تواند بین هفت تا ده ساعت متغیر باشد، اما چنانچه میزان خواب از هفت ساعت کمتر یا از ده ساعت بیشتر شود، ممکن است نشانه‌ای از برگشت بیماری باشد.

### توصیه‌هایی برای رفع مشکلات خواب

- ❖ برنامه خوابتان منظم باشد، یعنی هر شب سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید تا بخواهید.
- ❖ سعی کنید محل خوابتان راحت باشد (آرام، تاریک، خنک).
- ❖ سعی کنید در رختخواب خودتان بخوابید نه روی صندلی یا کاناپه.
- ❖ در صورت امکان ۹۰ دقیقه قبل از خواب دوش بگیرید تا دمای بدن شما پایین بیاید و احساس خواب‌آلودگی به شما دست دهد.
- ❖ سعی کنید قبل از خواب، غذای سنگین نخورید.
- ❖ از محرک‌های قوی و تنش‌زا از دو ساعت قبل از خواب دوری کنید (بحث‌هایی که منجر به درگیری هیجانی می‌شود، برخی برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های کامپیوتری).
- ❖ از مصرف قهوه، سیگار، قلیان و نوشیدنی‌های انرژی‌زا در شب خودداری کنید.
- ❖ چنانچه عادت به خواب ظهر دارید، سعی کنید بیشتر از یک ساعت نباشد.
- ❖ سعی کنید از سر شب به بعد در معرض نورهای بسیار روشن و شدید قرار نگیرید. نور گوشی‌های همراه یا کامپیوتر می‌تواند زمان شروع خواب را به هم بزند.
- ❖ میزان فعالیت بدنتان را در طول روز در حد متعادلی تنظیم کنید. ورزش کردن در روز به خواب شبانه کمک می‌کند.