

مقدمه:

بستری شدن بیمار در بخش مراقبت ویژه یا ICU، تجربه‌ای استرس‌زا برای بیمار و خانواده می‌باشد. با بستری عضو از خانواده در بخش مراقبت ویژه، کلیه امور زندگی خانواده‌ها تحت تأثیر شرایط و موقعیت بیمار قرار می‌گیرد و به سمت بی‌ثباتی و عدم تعادل سوق می‌یابد.

مواجهه با محیط ناآشنای بیمارستان، تجربه ناخوشایندی است که می‌تواند سبب بروز پاسخهای عاطفی و روانی از قبیل شوک، اضطراب، ترس و احساس یأس و ناامیدی در بیمار و خانواده وی شود. علاوه بر این، از آنجایی که بستری شدن بیمار در بخش مراقبت‌های ویژه یا ICU اغلب بدون هشدار قبلی رخ می‌دهد، این وضعیت نیز به عنوان یک عامل تنش‌زا می‌تواند باعث ایجاد بحران در خانواده شود.

پیامد این بحران

✓ نابسامانی و ناامیدی که خود باعث اثرات سوء و عوارضی چون به از دست دادن شغل، اختلال در تصمیم‌گیری، بیماری‌های جسمی و حتی انتقال اضطراب به افراد دیگر میشود.

✓ آسیب روحی و بحران

✓ آشفتگی در امور روزمره

چرا بیماران و خانواده آنان در گردبادی از شوک، ناامیدی، اضطراب، افسردگی، ناتوانی و سردرگمی قرار می‌گیرند؟

✓ ترس از مرگ بیمار

✓ تردید نسبت به درمان

✓ نگرانی در رابطه با تأمین هزینه‌های مربوط به بستری بیمار

✓ تغییر در نقش‌های مربوط به زندگی زناشویی

✓ اختلال در امور روزمره زندگی

جهت فائق آمدن بر مشکلات پیش رو چه کنیم؟

➤ **درک واقع بینانه:** نه بیشتر!

به جنبه‌های واقعی مساله و آنچه رخ داده است تمرکز کنید، نه آنچه در ذهن می‌- پرورانیید.

➤ **تسلط بر محیط**

➤ **روابط مثبت با دیگران:** دایره ارتباطی

جدیدی ایجاد کرده و با افرادی که تجارب مشابهی دارند، ارتباط و دوستی برقرار نمایید.

➤ **تحمل نامایمات زندگی:** تمام افراد در زندگی ممکن است متحمل مشکلاتی از این دست بشوند، اما فراموش نکنید این مسائل گذراست.

➤ **مدیریت استرس:**

• به جنبه‌های مثبت مشکل توجه نمایید.

• با تیم درمان و پزشک معالج مشورت نمایید.

• احساساتتان را نسبت به مشکل مورد نظر بروز دهید و سعی کنید با افراد قابل اعتماد صحبت و درد و دل نمایید.

• از تکنیک‌هایی همچون دعا و ذکر، آرامسازی، تنفس عمیق و موسیقی درمانی بهره بگیرید.

➤ **از اقداماتی عجولانه و بدون مشورت مانند رضایت شخصی ناگهانی و غیر معقولانه و جابجایی بیمار به مرکزی دیگر، بپرهیزید.**

➤ **توجه به ندای درونی مثبت خود:** شما می‌توانید بر این ندای درونی که شما را تحقیر



امید به زندگی در بیماران ICU و خانواده آنان



امید مثل یک جاده در جنگل است، هرگز جاده ای وجود نداشته است اما وقتی افراد زیادی در آن راه می روند، جاده به وجود می آید

گروه هدف: مراجعین مرکز

تهیه و تنظیم:

سیما گل صنم، عضو کارگروه سلامت روان

ویرایش: اصغری خاتونی

سوپر وایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۰

رفرنس:

✚ گائینی، اشقلی فراهانی و سایر همکاران، بازیابی ثبات: تجارب خانواده بیماران بستری در بخش مراقبت ویژه. *Journal of qualitative Research in Health Sciences*.;7(1):103-18.

✚ کوشان محسن، واقعی سعید. روان پرستاری (بهداشت روانی)۱. انتشارات رفیع، چاپ دوازهم، ۱۳۹۹

✚ ارنست هلیگارد ترجمه محمدنقی براهنی. کتاب زمینه روانشناسی هلیگارد. ۱۳۹۸

جهت رویت مطالب علمی آموزش به بیمار و دسترسی به سامانه پاسخگوئی به سوالات بیمار پس از ترخیص به آدرس زیر، منوی آموزش به بیمار مراجعه کنید:

<https://alzahrahosp.tbzmed.ac.ir>

می کند یا به شما می گوید تلاش نکنید چون مطمئنا شکست می خورید، تسلط پیدا کنید.

از همین حالا تصمیم بگیرید ندای درونی شما فقط و فقط بازخورد های مثبت و مفیدی به شما بدهد.

عزت نفس خود را حفظ نمایید:

احساس ما درباره خودمان، بر چگونگی زندگی ما تأثیر می گذارد. افرادی که احساس می کنند دوست داشتنی و جذاب هستند (به عبارت دیگر کسانی که عزت نفس مناسبی دارند)، روابط بهتری برقرار میکنند. اگر به کمک یا حمایتی احتیاج داشته باشند، از دوستان یا خانواده آسانتر درخواست کمک می کنند . کسانی که باور دارند می توانند مشکلات را حل کنند و به هدف برسند، بیشتر احتمال دارد در مشکلات و بحران های زندگی موفق باشند. داشتن عزت نفس مناسب سبب میشود خود را بپذیرید و با تمام وجود زندگی کنید.

کلام آخر:

امید مانند خورشید است، هر چه بدان نزدیکتر شوی، سایه مشکلات پشت سرت، کمتر خواهد شد...

" ساموئل اسمایلز "