



دانشگاه علوم پزشکی خدمات بهداشتی درمانی گیلان

گروه درمانی در بیماران اسکیزوفن

دکتر فاطمه رنگریزان

قوانین کلی

- حضور منظم و به موقع در گروه
- رعایت نظم
- مشارکت فعال در برنامه‌های گروهی
- احترام به نظر دیگران
- رازداری
- خاموش کردن تلفن همراه
- اجازه گرفتن از شرکت کنندگان برای استفاده از ضبط صوت در شروع هر جلسه
- در ابتدای هر جلسه از شرکت کنندگان خواسته شود اگر سوالی یا مطلبی درباره جلسه قبل دارند طرح کنند
- در پایان هر جلسه از موضوعات بحث شده جمع‌بندی کوتاهی ارائه شود و موضوع جلسه بعد اعلام شود برای هر جلسه فرم دموگرافیک حضور افراد شرکت کننده پر شود

هر ارگان در بدن آدمی کارکردی دارد و در نتیجه تخریب هر ارگان عملکردهای آن نیز مختل می شود. در جدول زیر به هر ارگان با عملکردها و مشکلات خاص و نوع درمان آنها اشاره شده است:

ارگان	عملکرد	اختلال	درمان
چشم	دیدن	تار دیدن	عینک، لنز، جراحی چشم
گوش	شنیدن	ناشنوایی	سمعک
لوزالمعده	تولید انسولین و سوخت و ساز گلوکز	دیابت	تزریق انسولین رژیم سبک زندگی سالم آموزش خانواده
مغز	ادراک، تفکر، احساس و رفتار	بیماری روانپزشکی	دارودرمانی روان درمانی سبک زندگی سالم آموزش خانواده و بیمار

فهرست جلسات

- تعریف اختلال اسکیزوفرنیا
- شناخت علائم سایکوز
- علت بروز اختلال اسکیزوفرنیا
- شیوع سیر و پیامد اختلال اسکیزوفرنیا
- درمان‌های دارویی و غیر دارویی چرا گاهی دارو مصرف نمی‌کنیم؟
- علائم هشدار دهنده عود و جلوگیری از بازگشت بیماری
- پذیرش اختلال و راهکارهایی برای سازگاری بیشتر با آن
- بررسی باورهای درست و نادرست موجب اختلال اسکیزوفرنیا
- بهبود مباحث خاص و تنظیم اهداف

علائم در اسکیزوفرنیا

- اشکال در برنامه‌ریزی
- اشکال در تمرکز
- دیدن چیزهایی که دیگران نمی‌بینند
- شنیدن صداهایی که دیگران نمی‌شنوند
- توهم
- بی‌هدف شدن و بی‌انگیزگی
- کندی حرکت
- تغییر در احساسات و هیجانات
- احساس اینکه در خیابان همه به شما اشاره می‌کنند
- هذیان یا عقاید نادرست
- غمگینی
- از دست دادن علائق قبلی
- کم‌حرفی
- احساس اینکه فکر یا اعمال شما در کنترل شخص دیگری است
- باوری که دیگران آن را درست نمی‌دانند
- تحریف در تصویر از خود
- بی‌ارادگی
- اشکال در صحبت کردن
- اشکال در تفکر و تصمیم‌گیری
- احساس اینکه فرد خاصی به شما دشمنی دارد
- در حالی که بقیه قبول ندارند
- اضطراب و بی‌قراری
- فکر خودکشی
- بی‌علاقگی به برقراری ارتباط با دیگران
- بی‌توجهی به نظافت شخصی
- اشکال در حافظه
- گوشه‌گیری
- اقدام به خودکشی
- پرخاشگری

سایکوز

تعریف بیماری اسکیزوفرنیا

علائم منفی

- نبود انرژی و انگیزه
- آشفتگی در شروع کارها و یا دنبال کردن فعالیت‌های هدفمند
- از دست رفتن مهارت‌های روزانه که فرد قبلاً انجام می‌داده است
- کناره‌گیری اجتماعی
- بی‌توجهی به خود تغذیه و بهداشت فردی نامناسب
- لذت نبردن از رویدادها موضوعات و روابط با دیگران
- سطحی شدن عواطف
- کم شدن کلام
- بی‌تفاوتی
- بی‌ارادگی

علائم مثبت

- توهم
- رفتار آشفته
- هذیان
- مورد تعقیب و شنود قرار گرفتن
- داشتن توانایی‌ها و یا قدرت‌های خاص
- تحت کنترل بودن افکار فرد از طریق نیروها و یا سایر افراد
- پخش افکار فرد و شنیده شدن آن توسط دیگران

شناخت یعنی توانایی فکر کردن برنامه‌ریزی تصمیم‌گیری و حافظه فرد

کار گروهی

فکر خود گشی ...

تو هم ...



باورهای درست و نادرست

<input type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا نمی‌توانند کار کنند؟
<input type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا نمی‌توانند ازدواج کنند؟
<input checked="" type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا نیاز دارند برای مدت طولانی دارو مصرف کنند؟
<input type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا چند شخصیتی هستند و روابط پایدار و خوبی با دیگران ندارند؟
<input type="checkbox"/>	اختلال اسکیزوفرنیا بیماری نادری است ؟
<input type="checkbox"/>	مصرف مواد مخدر یا الکل باعث کمتر شدن علائم اختلال اسکیزوفرنیا می‌شود؟
<input type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا ضعف شخصیتی دارند؟
<input type="checkbox"/>	افراد مبتلا به اختلال اسکیزوفرنیا همیشه بیمار هستند ؟
<input type="checkbox"/>	وقتی علائم اختلال اسکیزوفرنیا برطرف شد می‌توان داروها را قطع کرد ؟
<input checked="" type="checkbox"/>	برای درمان اختلال اسکیزوفرنیا علاوه بر مصرف دارو اقدامات دیگری نیز می‌توان انجام داد؟
<input type="checkbox"/>	اختلال اسکیزوفرنیا بیماری نیست بلکه حالت ذهنی منفی است که با تفکر مثبت اصلاح می‌شود؟
<input checked="" type="checkbox"/>	سوء مصرف طولانی مدت بعضی از مواد مخدر می‌تواند منجر به اختلال اسکیزوفرنیا شود؟
<input type="checkbox"/>	داروهایی که برای درمان اختلال اسکیزوفرنیا استفاده می‌شوند وابستگی می‌آورند و منجر به تغییر شخصیت می‌شوند ؟
<input type="checkbox"/>	تهدید به خودکشی خطرناک نیست. افرادی که تهدید می‌کنند اقدام به خودکشی نمی‌کنند؟
<input type="checkbox"/>	پدر و مادر با رفتار و تربیت نادرست باعث بیماری شده‌اند؟

عوارض / داروها

لرزش

سفتی عضلانی

بی اشتها

سستی و شل شدن بدن

کاهش خواب

خواب آلودگی

خشکی دهان

گرفتگی عضلانی

کم خونی

فراموشی

قفل شدن فکر

بی قراری

چاقی

گند شدن

آبریزش دهان

فلوکستین

زولپیدم

بی پردین

کلوزاپین

تری هگزی فنیدیل

پراپرانولول

اولانزاپین

هالوپریدول

رئسپریدون

تری فلوپرازین

لورازپام

آمپول مودیگیت یا فلوپنتیکسول

کلونازپام

پرفنازین

تیوتکسین

موارد شایع در استفاده نامنظم از دارو

- دستورهای دارویی کامل توضیح داده نشده است و در نتیجه بیمار درست متوجه نشده است.
- بیمار عوارض جانبی دارو را تحمل نکند.
- علائم بیماری با درمان تداخل پیدا کند.
- بیمار از علائمی که بیماری برایش ایجاد کرده است راضی باشد و نخواهد آن را درمان کند.
- برنامه زندگی بیمار آشفته و نامرتب باشد و در نتیجه مصرف دارو بدون برنامه ریزی مرتب و پیگیری امکان پذیر نباشد.
- بیمار مصرف دارو را به علت گران بودن قیمت دارو قطع کند.
- بیمار مصرف دارو را به توصیه دوست و آشنا قطع کند.
- بیماران ممکن است بیماری خود را انکار کنند یا ادعا کنند که بهبود یافته اند.

درمان

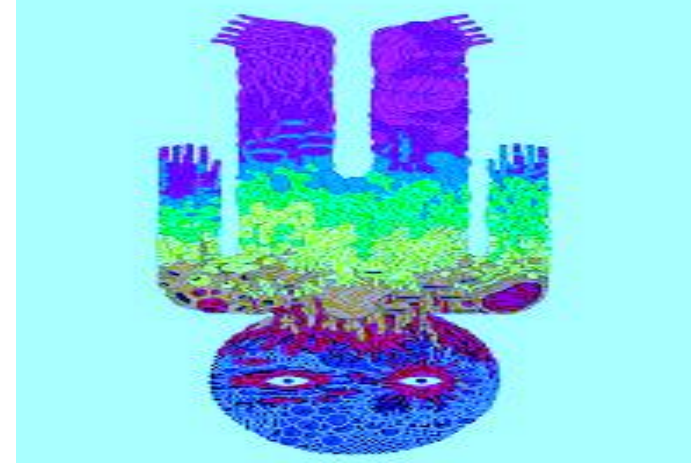
- درمان دارویی تحت نظر روانپزشک.
- درمان‌های روانی اجتماعی.
- سایر درمان‌ها (الکتروشوک).

انواع داروهای ضد سایکوز

سر کوئل	کوتیاپین
لارگاکتیل	کلروپرومازین
مدیکیت	فلوفنانزین
ملریل	تیووریدازین
اسکازینا	تری فلورازین
فلوانکسول	فلوینتیکسول
ناوان	تیوتیکسین
سرنیس هالدل	هالوپریدول
لپوتکس	کلوزاپین
ریسپریدال	ریسپریدون
زایپرکسا	الانزپین

عوارض جانبی شایع

- خواب آلودگی خفیف
- نا آرامی
- لرزش
- خشکی عضلانی خفیف
- حساسیت به نور آفتاب
- افزایش وزن تاری دید
- تغییر در سیکل قاعدگی
- یبوست
- قطره قطره آمدن ادرار



عوارض جانبی کمتر شایع

- اسپاسم‌های عضلانی.
- حالت‌های سرماخوردگی
- سرگیجه شدید
- زخم‌های دهان و لثه
- مشکل در ادرار کردن
- ادرار تیره رنگ
- پوست یا چشم زرد رنگ

موارد دیگری که باید در مورد آنها دقت کنید

- با روانپزشک در مورد شروع هر داروی دیگری مشاوره کنید.
- ممکن است در هنگام رانندگی یا کار با ماشین آلات در مواقع خطر سرعت عمل شما کمتر باشد.
- عوارض ناخواسته الکل در هنگام مصرف این داروها بیشتر است.
- درصد کمی از مردم ممکن است در قسمت‌های مختلف بدن اغلب در دهان دچار حرکات تکراری غیرمعمول شود این حالت ممکن است مدت زیادی طول بکشد بنابراین به محض دیدن علائم با پزشک متخصص مشورت کنید.

راهکارهای کاهش احتمال عوارض دارویی

- کاهش مقدار دارو
- تغییر نوع دارو
- مصرف دارو در شب برای جلوگیری از خواب آلودگی
- ورزش
- تجویز دارو برای کاهش عوارض جانبی

• مهمترین علائم عود عبارتند از:

علائم هشدار دهنده

- بی خوابی یا به هم خوردن تنظیم خواب
- کناره گیری از اجتماع
- گوشه گیری
- ترس
- بدگمانی
- غیبت کردن از کلاس درس یا حاضر نشدن در محل کار
- خارج نشدن از منزل
- ناتوانی در تمرکز
- خیره شدن
- نامفهوم بودن کلام
- تمایل به مصرف مواد یا الکل
- انجام اعمال تکراری
- رفتارهای عجیب و غریب
- کاهش توجه به بهداشت فردی
- حساسیت بیش از حد به محرک‌هایی مانند صدا و نور و تحمل کم در برابر استرس

نشش راه پیشگیری از عود اختلال

- مصرف منظم داروها
- مراجعه منظم به روانپزشک
- تماس با روانپزشک و مراجعه به او هنگام عود علائم یا بروز علائم هشدار دهنده
- دوری از عوامل تنش زا
- تنظیم خواب
- مصرف نکردن الکل و مواد مخدر

توصیه‌هایی برای رفع مشکل خواب

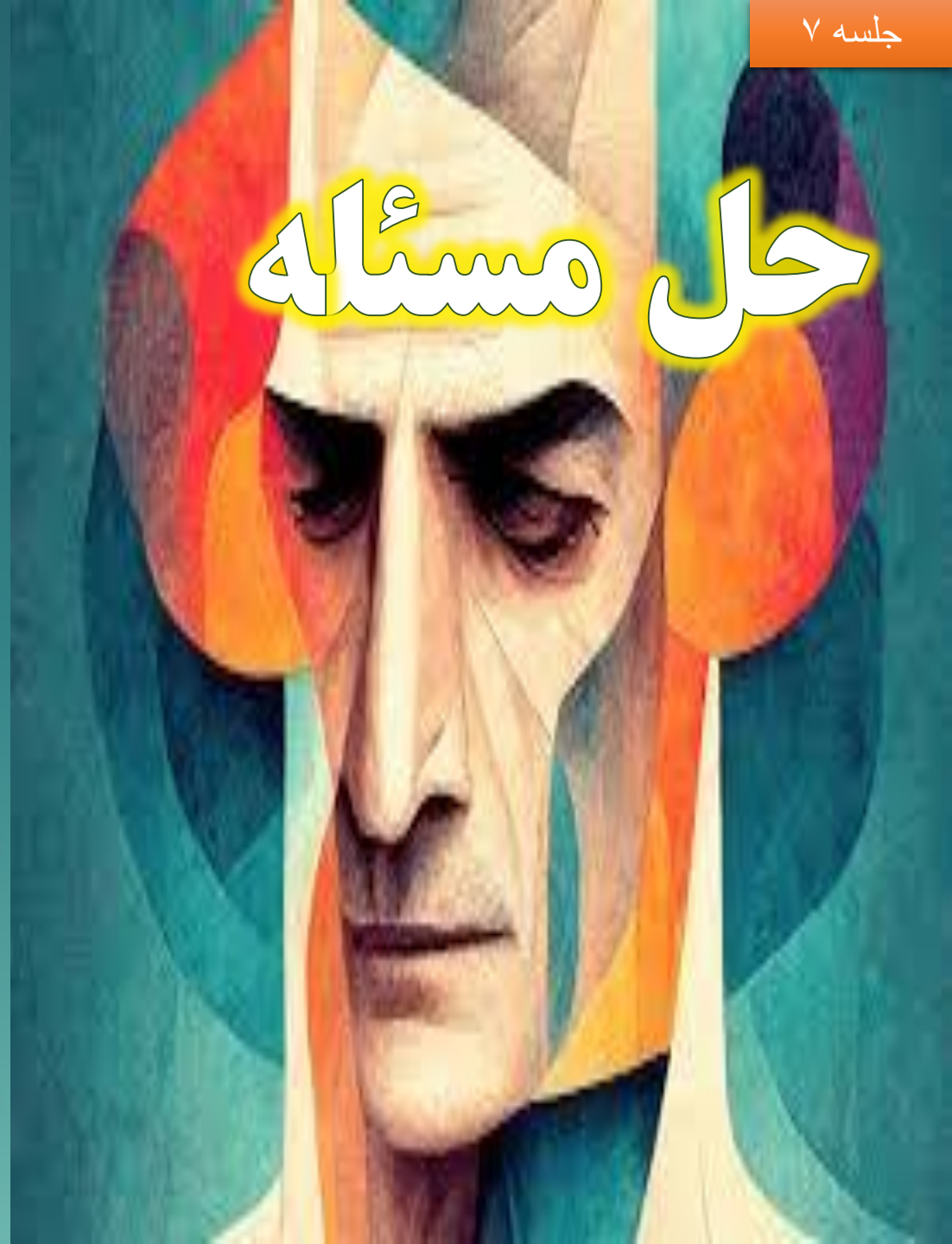
- برنامه خوابتان منظم باشد یعنی هر شب سر ساعت مشخصی به رختخواب بروید تا بخواهید
- سعی کنید محل خوابتان راحت باشد آرام تاریک خنک
- سعی کنید در رختخواب خودتان بخواهید نه روی صندلی یا نیمکت یا کاناپه
- در صورت امکان ۹۰ دقیقه قبل از خواب دوش بگیرید تا دمای بدن شما پایین بیاید و احساس خواب آلودگی به شما دست دهد
- سعی کنید قبل از خواب غذای سنگین نخورید
- 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
- میزان فعالیت بدنتان را در طول روز در حد متعادلی تنظیم کنید
- ورزش کردن در طول روز به خواب شبانه کمک می‌کند.

شناسایی مرحله پذیرش بیماری

رفتار	افکار اتوماتیک	
<ul style="list-style-type: none"> • مراجعه به پزشک دیگر • نادیده گرفتن درمان‌های پیشنهادی • جستجو برای یافتن توضیح دیگری برای علائم 	<ul style="list-style-type: none"> • من بیمار نیستم • دکتر اشتباه تشخیص داده است 	انکار
<ul style="list-style-type: none"> • خشمگین شدن از تیم درمان. • تمایل نداشتن به صحبت درباره بیماری • رد کردن توصیه‌های درمانی 	<ul style="list-style-type: none"> • انصاف نیست که به من چنین بیماری مبتلا شوم • چرا؟ من حقم نبود! • دیگران مقصرند که من بیمار شدم. 	خشم
<ul style="list-style-type: none"> • تغییر خودسرانه داروها • مصرف مواد مخدر یا الکل برای کم کردن اضطراب • استفاده از روش‌های غیر طبیعی و غیرعلمی درمان 	<ul style="list-style-type: none"> • من به دارو نیازی ندارم و می‌توانم با داروی گیاهی بهبود یابم • با ورزش و کار کردن و کم کردن استرس خودم بیماری را کنترل می‌کنم 	چانه زدن
<ul style="list-style-type: none"> • خودداری از مراجعه به پزشک یا هر چیزی که یادآور بیماری باشد • کنارگیری از جمع • آسیب زدن به خود 	<ul style="list-style-type: none"> • من هرگز زندگی طبیعی نخواهم داشت چون بیمارم • هیچکس مرا نخواهد پذیرفت • از خودم متنفرم 	افسردگی
<ul style="list-style-type: none"> • پایبندی به درمان • بحث و گفتگو با روانپزشک درباره • عوارض دارویی و مشکلات ناشی از بیماری 	<ul style="list-style-type: none"> • من می‌توانم بر مشکلات بیماری غلبه کنم • ابتلا به این بیماری پایان دنیا نیست. • مجبور نیستم به دلیل مصرف دارو همه علایقم را رها کنم 	پذیرش

حل مسئله

- مشخص کنید که مشکل چیست اگر مسئله وسیعی است که آن را به چند مشکل کوچک تقسیم کنید. و یکی از آنها را برای تمرین روش حل مشکل انتخاب کنید.
- تمام پیشنهادات و راه حل‌ها را یادداشت کنید حتی اگر مسخره به نظر بیایند یا راه حل مناسبی نباشند راه حل‌ها را بدون در نظر گرفتن امکان اجرا یا عواقب آنها بنویسید.
- بهترین راه حل پیشنهادی را با توجه به شرایط و امکانات انتخاب کنید.
- برای اجرای راه حل پیشنهادی برنامه‌ریزی کنید.



بهبود

- **تعریف بهبودی: اسکیزوفرنی یک بیماری مزمن است و پس از مصرف منظم دارو علامتهای بیماری برطرف میشود و فرد به تدریج عملکرد قبلی خود را باز می یابد و این به معنی بهبود است. اما این به معنی زمان قطع دارو نیست و تشخیص آن به روانپزشک معالج بستگی دارد.**
- **تنظیم اهداف: برای آینده برنامه ریزی کرده و اهداف را به صورت کوتاه مدت – میان مدت و بلند مدت تنظیم کنید. این کار از سردرگمی جلوگیری می کند. مثلا تنظیم برنامه روزانه و ساعات خواب و بیداری از اهداف کوتاه مدت – پیدا کردن کار و ادامه تحصیل از اهداف میان مدت و موفقیت در کار از اهداف بلند مدت می باشد.**
- **جمع بندی و اعلام پایان جلسات و خداحافظی گروه**

فهرست کارتهای نقاط قوت:

- | | | |
|----------------|----------------|----------------|
| • مراقبت کننده | • حمایتگر | • مسئولیت پذیر |
| • بی آلایش | • منصف | • شاد |
| • فروتن | • قابل اعتماد | • سازگار |
| • ملایم | • پر انرژی | • محترم |
| • منظم | • هدفمند | • فهمیده |
| • صادق | • آرام | • قوی |
| • انعطاف پذیر | • متفاوت و خاص | • با محبت |
| • مشوق | • کنجکاو | • با اطمینان |
| • با فکر | • یاری رسان | • مصمم |
| • صمیمی | • سخاوتمند | • متعهد |
| • عاقل | • با وفا | • سخت کوش |
| • ماجراجو | • محتاط | • امیدوار |
| • همکاری کننده | • توانا | • مهربان |
| • ماهر | • جسور | • مستقل |
| • با دقت | • شوخ طبع | • کار دان |
| • راضی. | • خلاق. | • شجاع. |

سپاس از توجه شما

