

راهنما برای خانواد ه بیماران مبتلا به

بیماری های روان پزشکی

کنترل توهم

فردی که در حال توهم باشد ممکن

است:

- با خودش با هیجان بحث و گفتگو کند و به نظر برسد که در حال پاسخ گویی به سوالات یا بیانات فرد دیگری است.
- بدون هیچ دلیل واضحی ناگهان می خندد.
- به نظر می رسد حواسش پرت است و یا مشغولیت ذهنی دارد و یا نمی تواند بر موضوع بحث یا کاری متمرکز شود.
- به نظر می رسد چیزی را می بیند که شما نمی توانید ببینید .
- بعضی بیماران می آموزند که با تمرین و

ممارست و با استفاده از یک یا ادغام

چند شیوه با توهمات خود کنار آیند از

جمله :

- صحبت و مشاوره با یک درمانگر یا فردی دیگر .
- افزایش مقدار داروی ضدروان پریشی (سایکوز) مورد مصرف .
- با خواستن از صداها که او را ترک کنند.(در صورت وجود توهم شنوایی)
- نادیده گرفتن صداها ،تصاویر ،بوها، مزه ها و احساس ها.
- تمرکز بر کار یا فعالیتی دیگر .
- گوش دادن به موسیقی بلند (ترجیحا با گوشی) .
- شما می توانید با روشی حمایت گرانه ،همدلانه و آرام :
- از او بپرسید آیا هم اکنون چیزی شنیده یا دیده است؟ و اگر پاسخ بلی

است، آن چه بوده؟

- به منظور درک این که آن تجربه چه احساسی در او ایجاد می کند ،اطلاعات کافی بگیرید.
- راه های مختلف برای کنار آمدن با احساسات و نیازهای برخاسته از توهم پیشنهاد کنید . این امر احساس امنیت و توانایی کنترل احساس خود به بیمار می دهد.
- در مورد اینکه آن تجربه ممکن است یک نشانه یا توهم باشد با او گفتگو کنید . (می توان به جای کلمه نشانه یا توهم واژه دیگری که مورد پذیرش بیمار است به کار برد.)
- در صورت لزوم محدودیت های رفتارش را به او یادآوری کنید (مثلا فریاد نکشد) .
- شما نباید او و یا تجربه اش را مسخره



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی

درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی و درمانی شهید دکتر بهشتی

کنترل توهّم

با بیمار دچار توهّم چگونه برخورد کنیم

واحد آموزش پرستاری

حاتمی - تاره

کنید.

شما نباید از تجربه اش دچار حیرت و

هراس شوید.

شما نباید به او بگویید که تجربه اش

واقعی نیست، یا آن را نادیده و دست کم

بگیرید.

شما نباید در مورد محتوای توهّم یا

اینکه چرا او صدائی می شنود یا چیزی

می بیند، وارد بحثی طولانی شوید.