



سازمان بهزیستی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۹

کتابچه‌ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد

اطلاعاتی درباره این بیماری و کمک‌هایی که
می‌توان درباره آن انجام داد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد: اطلاعات درباره این بیماری و کمک هایی که می توان درباره آن انجام داد / مؤلف سازمان بهداشت جهانی؛ مترجم: سازمان بهزیستی کشور، ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه.

مشخصات نشر: تهران: سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۱۶ ص.: مصور

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول: ۱۹.

شابک: دوره: ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج ۱۹: ۸- ۴۰- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۹۸۹، Training package for a family member of an adult who shows strange behavior

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور. روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۹].

رده بندی کنگره: HDV ۲۵۵/۱۸ ج. ۱۹، ۱۳۸۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۲۶۱

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای خانواده فرد بزرگسالی که رفتار غیر عادی دارد.

اطلاعاتی درباره این بیماری و کمک هایی که می توان درباره آن انجام داد (۱۹)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: آناهیتا خدابخشی کولایی - بهمن صدیق - فرانک تفرشی

صفحه آرای: ندا شوقی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می کند تا با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما دارد، آشنا شوید و نحوه کمک به فرد را فرا بگیرید.

در برخورد با فردی که رفتار غیر عادی دارد به نکات زیر توجه کنید :

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- در آموزش به فرد عجله نکنید. اگر کاری را یاد گرفت و به تنهایی انجام داد او را تشویق کنید.
- با خونسردی و مهربانی با فرد بیمار صحبت کنید و به او نشان دهید که با او دوست هستید و می خواهید به او کمک کنید.
- به فرد اجازه صحبت کردن بدهید و با علاقه و احترام به سخنان او گوش کنید.
- به فرد اطمینان دهید که قصد شما آسیب رساندن به او نیست و موقعیت او را درک می کنید. هم چنین برای او شرح دهید که دارو ها به درمان او کمک خواهند کرد.
- با فرد با عزت و احترام رفتار کنید همان طور که با افراد مبتلا به بیماری های عادی برخورد می کنید.
- از دست فرد بیمار عصبانی نشوید، به خاطر داشته باشید آنچه که اتفاق می افتد در کنترل کامل فرد نیست. داشتن برخوردی همراه با خونسردی و آرامش امری حیاتی است.
- به فردی که حرف های عجیب و غریبی می زند، نخندید.
- با فردی که عقاید نامعقولی را اظهار می دارد جر و بحث نکنید.
- فرد را نترسانید و تهدید نکنید.
- فرد را دست نیندازید و مسخره نکنید و به دیگران نیز چنین اجازه ای ندهید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می شوید:

- علت رفتار های غیر عادی
- علایم و نشانه های رفتار های غیر عادی
- تجویز دارو
- کمک های افراد خانواده

رفتار غیرعادی بر اثر بیماری به وجود می آید

■ منظور از فردی که رفتار غیرعادی دارد، کسی است که، نحوه ی اندیشه، کردار و گفتارش با دیگران متفاوت است. اما او قبلاً چنین رفتار هایی نداشته است و به تازگی رفتار او تغییر پیدا کرده است. ممکن است رفتار او ناگهان و در طی چند روز، یا رفته رفته در طول چند ماه عوض شده باشد. رفتار غیر عادی ناشی از بیماری در ذهن و فکر فرد است. به دلیل بیماری فرد نمی تواند مانند قبل رفتار کند. خانواده و دوستانش باید او را درک کنند و به او کمک نمایند.



■ این فرد نمی تواند به آسانی فکر کند یا آن چه را که اتفاق افتاده است، درک کند. شاید نمی فهمد که بیمار است یا چگونه وضعیت او بر دیگران تأثیر می گذارد. لازم است شما و خانواده فرد بدانید که تغییر رفتار او به دلیل دچار شدن او به یک بیماری است.

فرد بیمار چگونه رفتار می کند

- فردی را که شما آموزش می دهید، شاید بعضی از این رفتارها را از خود نشان دهد.
- ممکن است گاهی اوقات فرد رفتاری غیر عادی داشته باشد و دیگر مواقع رفتارش نه تنها غیرعادی نباشد، بلکه کاملاً عادی و مثل زمان پیش از بروز بیماری بنظر برسد.
- در شروع بیماری به نظر می آید که فرد بسیار نگران است. ممکن است متوجه شوید او برخی از کارهایی را که قبلاً انجام داده نمی تواند انجام بدهد و علاقه کمتری به زندگی دارد.
- تصمیماتی که فرد می گیرد و یا حرف هایی که می زند به نظر عجیب و غیرعادی می آید و علت آن کاملاً برای شما مشخص نیست.

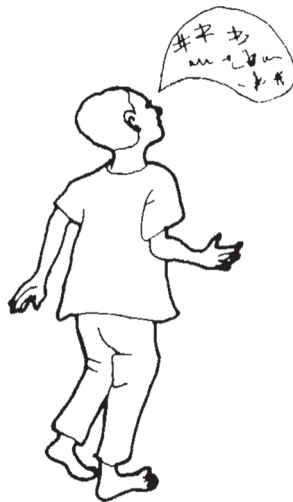
■ ممکن است نتواند به راحتی بخوابد.

■ گاهی میل ندارد با دیگران روبرو شود و دست و دلش هم به کار نمی رود. گاهی به نظر می آید که به دنبال چیزی می گردد که نمی تواند بیابد و گاهی خودش هم نمی داند که به دنبال چیست.



■ گاهی اوقات بدون دلیل در محیط کار و خانه به دیگران شک می کند و خیال می کند دیگران او را دوست ندارند. فکر می کند که دیگران می خواهند او را به دردرس بیندازند یا تنبیه کنند. ممکن است فکر کند دیگران پشت سرش حرف هایی می زنند که درست نیست.

■ از گفته دیگران خیلی زود ناراحت می شود و آن چه را که دیگران می گویند، اشتباه می فهمد.



■ طرز حرف زدن شخص عوض می شود و گاهی اوقات به نظر می رسد به زبان دیگری حرف می زند که شما نمی توانید بفهمید چه می گوید و گاه حرف های زشت به دیگران می زند.



■ اگر قبلاً اعتماد به نفس بیشتری داشته و فعال بوده است، در حال حاضر به مسائل خانوادگی و اجتماعی کمتر توجه دارد، ممکن است بخواهد در تمام روز در خانه تنها باشد و یا هنگام غذا خوردن نخواهد با دیگران باشد.



■ اگر قبلاً فردی آرام و ساکتی بوده، حالا فعال، با اعتماد به نفس و پرحرف شده است.

■ همیشه در حرکت است و قادر به استراحت نیست. ممکن است گیج به نظر برسد.



■ فرد ممکن است به چیزهایی اعتقاد پیدا کند که شما می دانید درست نیست. ممکن است بگوید با شخصی مهمی صحبت کرده، اما معلوم است حقیقت ندارد.



■ ممکن است فکر کند که شخص دیگری است. ممکن است فکر کند شخص خیلی مهمی است مانند نخست وزیر یا یک رهبر بزرگ مذهبی یا کسی که فوت کرده است.

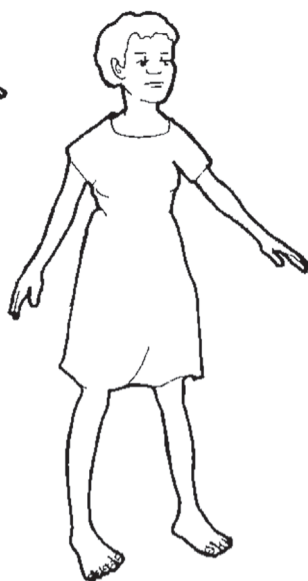


■ وقتی بیماری شدیدتر می شود، بیمار در حالت بیداری چیزهایی را می بیند یا می شنود که وجود ندارند. برای مثال ممکن است فکر کند او را صدا می زنند، شاید با مخاطب های خیالی گفتگو کند. شما می دانید چنین کسانی در کنار او نیستند.



■ فرد بیمار علاقه ی خود را به دیگران از دست می دهد. مایل نیست بین خانواده و فامیل باشد. دیگر سرکار نمی رود و در فعالیتهای روزمره زندگی مشارکت نمی کند.

■ به جمع آوری آشغال و یا چیزهای به درد نخور می پردازد. ممکن است به نظر بسیار نامرتب برسد و یا لباس های عجیب و غریب بپوشد.



■ به تدریج تحرکش بسیار کم می شود. به نظر می رسد که در خواب و خیال راه می رود.

■ دیگر توجهی به امور شخصی خود ندارد. ممکن است غذا نخورد، خود را نشوید، حمام نرود و کارهای عادی و روزمره را انجام ندهد.

■ به خاطر بیماریش، فرد ممکن است هر کدام از رفتار های شرح داده شده را از خود نشان دهد. به هر حال، رفتارش در هر زمان متفاوت است و زمانی با زمان دیگر فرق دارد.

تجویز دارو برای شخص بیمار



■ لازم است فرد به خاطر بیماریش دارو مصرف کند. دارو در بهبودی او می تواند موثر باشد. اغلب لازم است که شخص دارویش را به مدت طولانی مصرف کند، شاید برای تمام عمر، حتی اگر رفتار غیرعادی نشان ندهد، باز هم لازم باشد که دارویش را مصرف کند. بهورز هم به شما توصیه می کند از مصرف دارو اطمینان پیدا کنید، چون در غیراین صورت، رفتار غیرعادی باز می گردد.

■ اگر فرد برای کنترل بیماری خود دارو نداشته باشد یا دارو هایش تمام شده باشد بی درنگ او را نزد بهورز ببرید.

■ اگر بیمار دارو مصرف می کند، از مصرف صحیح و به موقع آن مطمئن شوید.

■ از بهورز بپرسید که چگونه می توانید به فرد دارو بدهید. او می تواند در این مورد به شما کمک کند.

■ اگر به دلیلی بیمار دارو هایش را مصرف نمی کند با بهورز مشورت کنید.

■ بهورز به خاطر کمک به فرد بیمار، مایل است در روزهای معینی او را ببیند. شما با آگاهی از تاریخ این روزها می توانید از انجام حتمی این ملاقات با بهورز مطمئن شوید.

■ در صورتی که دهان و بدن شخص بیمار ناگهان سفت و خشک شود

و بعضی از قسمت های بدنش شروع به لرزش نماید و از حرکت بایستد، می تواند ناشی از مصرف دارو باشد. در این صورت فوراً به بهورز اطلاع دهید، و با وی مشورت کنید. اگر حضور فردی بهورز عملی نیست بیمار را به نزدیک ترین مرکز درمانی برسانید.



مصرف به موقع دارو در کنترل علائم بیماری و بهبود وضعیت فرد نقش بسزایی دارد.

افراد خانواده چه کمک هایی می توانند به بیمار بکنند

■ خانواده فرد احتمالاً از تغییر رفتار او متعجب و نگران می شوند. تمام اعضای خانواده باید این نکته را درک کنند که تغییر رفتار او فقط به دلیل بیماری است و همه آنها می توانند به بهبودی بیمار کمک بسیار موثری نمایند.

■ رفتار غیرعادی که فرد بیمار به دلیل بیماریش از خود بروز می دهد گاهی خانواده را تحت فشار زیادی قرار می دهد، حتی برخی خانواده ها به همین دلیل از هم پاشیده اند.

بعضی از افرادی که رفتار غیرعادی دارند، خانواده هایشان را ترک می کنند و در کوچه ها سرگردان می شوند، یا این که روستای خود را ترک کرده به جای دیگر می روند. این وضعیت موجب تشدید بیماری می شود زیرا هیچ کس از بیمار مراقبت به عمل نمی آورد.



خانواده ها باید به فرد بیمار بفهمانند که او عضوی از خانواده است. با این کار، او خوشحال می شود و احساس می کند در جمع دیگران پذیرفته شده است.



■ گاهی دشوار است که اعضاء خانواده بتوانند فرد را درک کنند. در این صورت صحبت با دوستان یا اقوام در مورد بیماری، به آنان کمک خواهد کرد. خانواده باید در صورت امکان از اقوام و دوستان کمک بخواهد.



■ اعضای خانواده باید فرد بیمار و رفتار غیر عادی او را بپذیرند و مثل همیشه محبت، عشق و علاقه شان را به او نشان دهند تا او احساس امنیت نماید.



■ شاید فرد نتواند تمام فعالیت های پیش از بیماری اش را انجام دهد. باید دریابید که چه کارهایی را هنوز می تواند انجام دهد. کارهای بخصوصی را به همراه هم انجام دهید و دقت کنید که او چه میزان از آن کارها را می تواند انجام دهد بعد این موضوع را با اعضای خانواده در میان بگذارید تا بدانند چگونه او را به انجام کارهایی که قادر به انجام آنهاست، تشویق کنند.



■ به اعضاء خانواده بگویید برای بهبود شخص بیمار از خود صبر و حوصله نشان دهند.

■ خشمگین شدن و فشار آوردن به تغییر رفتار فرد کمک نمی کند. در عوض باید شما و خانواده سعی کنید با مهربانی او را راهنمایی کنید تا مثل گذشته رفتار کند. رفتاری مودبانه و عاقلانه داشته باشید، سعی کنید او را درک کرده و از او حمایت کنید.



■ بهتر است وقتی بیمار کار خطایی می کند به روی خود نیاورید. نباید با فرد بیمار جر و بحث کرد. جر و بحث با او فایده ای ندارد. وقتی اشتباه می کند او را سرزنش نکنید، بلکه در عوض با نرمی او را از رفتار نامناسبش باز دارید. مثلاً می گوید که یکی از همسایه ها با او دعوا کرده و تهدیدش کرده است. باید به او بگویید که غیر از این همسایه، افراد بسیاری هستند که به او علاقه دارند و مایلند با او دوست باشند. می توانید به او یادآوری کنید که بسیاری از همسایه ها با او رفتار خوبی دارند.

■ تنبیه کردن در تغییر دادن رفتار فرد موثر نیست. شما و اعضای خانواده نباید فرد را به دلیل رفتار غیرعادی اش تنبیه کنید.

در مواقعی که ما کسی را دوست نداشته باشیم به روش های مختلف او را تنبیه می کنیم، مثلاً تا می توانیم از دیدن او اجتناب می ورزیم، با او حرف نمی زنیم یا خیلی کم صحبت کنیم، حرف او را گوش نمی کنیم یا موضوعات را برایش توضیح نمی دهیم. وقتی هم که خوشحال نیستیم یا از وجود دیگران دلخور هستیم احساس خود را با حالت صورتمان نشان می دهیم. تمام این رفتارها نمایانگر این موضوع است که شخص را دوست نداریم و نمی خواهیم در جمع ما باشد.

مراقب باشید که به شیوه های اشاره شده در بالا رفتار نکنید. رفتارهایی از این قبیل، بیماری او را تشدید می کند. بهتر است در ارتباط با بیمار این رفتارها را از خود نشان ندهیم.



■ هنگامی که فرد بیمار کار خوبی انجام می دهد یا به نحو مناسبی رفتار می کند، احساس رضایت خود را به او ابراز کنید تا احساس کند که شما و خانواده اش او را دوست دارید و در نتیجه راهنمایی های شما را خیلی راحت تر می پذیرد.



■ حتی هنگامی که فرد بیمار با شما صحبت می کند و شما حرف او را نمی فهمید، به او توجه کنید و با او هم کلام شوید.



■ اگر فرد بیمار نمی تواند درست فکر کند و تصمیمات غیرعقلانه ای می گیرد، باید او را در تصمیم گیری صحیح کمک کنید. اما مواظب باشید که این کار را با ملایمت انجام دهید.



■ داشتن احساساتی از قبیل هیجان، خشم یا اضطراب زیاد از حد، بیماری او را تشدید می کند، بنابراین باید از صحبت کرد با او در مورد مسایل حساسی مثل مذهب یا سیاست اجتناب کنید.

بعد از گذشت مدتی خانواده متوجه می شوند که چه مواردی بیماری او را تشدید می کند. خانواده فرد بیمار باید این موارد را به خوبی بشناسد و از آنها دوری نمایند.



■ گاهی اوقات که بیماری حادث می شود، رفتار غیرعادی شکل واضح تری به خود می گیرد.

■ در برخی بیماری ها فرد می خواهد تنها باشد و بسیار افسرده و ساکت گوشه ای می نشیند و وقتی با او صحبت می کنید پاسخ نمی دهد.



- گاهی اوقات بیمار بسیار بی قراری می کند و مدام حرف می زند.
- ممکن است به شدت بترسد و هیجان زده شود.
- ممکن است بگوید می خواهد سر خودش و یا سایرین بلایی بیاورد.

- وقتی رفتار فرد بیمار تا به این حد شدت یافت، هر چه زودتر او را نزد بهورز ببرید.
- در طی این مدت بیشتر مواظب او باشید تا به خودش و یا به دیگران آسیبی نرساند.



بهتر است اشیای تیز، برنده، دارو ها، سموم و وسایل آتش زا را از دسترس او دور کنید. در صورت بدتر شدن اوضاع، وسایل برقی را خاموش کنید و سعی کنید خونسرد باشید. در مدتی که بیمار حالش بد است، با او بلند صحبت نکنید، فریاد نکشید و تا بهتر شدن اوضاع صبور باشید.

خانواده چگونه می توانند به عضو بیمار کمک کنند؟

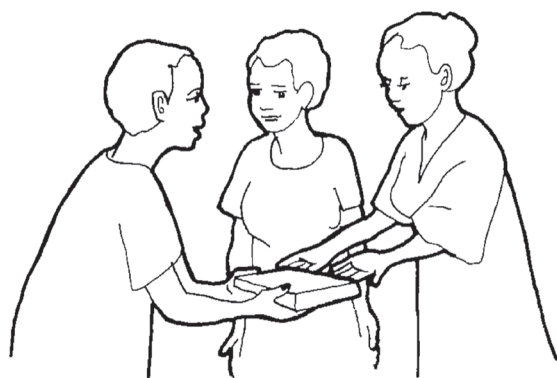


- در صورت امکان خانواده ی فرد باید به او کمک کنند تا بتواند به همراه آنان کارهایی را انجام دهد. لازم است فرد در فعالیت های خانه سهمی داشته باشد.
- شما و تمام اعضای خانواده باید با او صحبت کنید و به او هم فرصت دهید که در گفت و گو های خانوادگی شرکت کند.



■ خانواده باید به او اجازه صحبت کردن بدهند. گاهی احساس بیمار را برای خانواده تشریح کنید.

اعضای خانواده باید به حرف های او گوش دهند و به او خاطرنشان سازند که او را درک می کنند. همچنین لازم است که در انجام کارهای معمولی، او را کمک کنند.



■ فرد نباید بی کار و بدون فعالیت در منزل بنشیند. به جای این کار، به همراه او فعالیتی انجام دهید. او را به فعالیت های بدنی تشویق کنید تا در حد ممکن تحرک داشته باشد و کارهای خارج از منزل را انجام دهد. او به کمک شما نیاز دارد تا کارهایی را که از دستش بر می آید انجام بدهد. به خاطر داشته باشید که فرد بیمار را با فشار و اجبار به کاری وادار نکنید.

■ اگر فرد بیمار، کارهای شخصی خودش را انجام نمی دهد، دوباره به او یاد بدهید که این کار را انجام دهد. از توان یار محلی کتابچه مربوط به آموزش مراقبت از فردی را که غیرعادی دارد، را بخواهید.

در مقابل رفتارهای دیگران چه کنیم؟

■ گاهی برخی از مردم موجب ناراحتی فردی می شوند که رفتار غیرعادی دارد. کودکان و حتی بزرگسالان وقتی با او حرف می زنند، مسخره اش می کنند یا به او حرف های زشت می زنند، و شاید به سوی او سنگ پرتاب کنند. این رفتار، ناشایست است و باعث بدتر شدن بیماریش می شود. چه بسا بترسد و از خانه خارج شود.

اگر اطلاعی از این گونه رفتارها دارید، و یا رفتارهای این گونه را مشاهده کردید با این کودکان یا بزرگسالان صحبت کنید. برایشان شرح دهید که رفتار غیرعادی فرد ناشی از یک نوع بیماری است و بر اثر نفرین الهی یا ارواح شیطانی به وجود نیامده است، خداوند او را مجازات نکرده و یا به دلیل کار بدی که این فرد یا یک عضو

خانواده‌ش انجام داده باشد نیست، توضیح دهید که هر کس باید کمک کند تا زندگی برای کسی که رفتار غیرعادی دارد راحت‌تر شود. برایشان شرح دهید که رفتار خشن، بیماری را تشدید می‌کند.

■ اگر صحبت کردن با این افراد موثر نباشد، موضوع را با توان یار محلی در میان بگذارید. به این ترتیب می‌توانید همراه با هم به ملاقات مسئولان محلی، روحانیون، معلمان مدارس و کسانی که می‌توانند به حل مشکل کمک کنند بروید.

نتیجه

بعد از مطالعه این کتابچه می توانید اطلاعات خود را با پاسخ دادن به پرسش های زیر بیازمایید:

- رفتار غیر عادی چه علت هایی دارد؟
 - آیا می توان با صرف دارو به بهبودی آن کمک کرد؟
 - برای کمک به فرد دارای رفتار غیر عادی چه می توانید بکنید؟
- اکنون کتابچه را بررسی کنید و ببینید آیا پاسخ های شما صحیح است یا نه. اگر هر پاسخی اشتباه است دوباره کتابچه را بخوانید سپس به پرسش ها پاسخ بدهید و پاسخ های خود را ارزیابی کنید. اگر در انجام این کار مشکلی دارید آن را با توان یار محلی در میان بگذارید.
- در زیر پرسش های دیگری آمده است که نشان می دهد شما و اعضای خانواده فرد بیمار تا چه اندازه به او کمک می کنید.
- آیا کارهای زیر را انجام می دهد؟
 - آیا درخانه زندگی می کند؟
 - آیا دارو مصرف می کند؟
 - آیا در صورت لزوم به ملاقات بهورز می رود؟
 - آیا در گفتگو های خانوادگی شرکت می کند؟
 - آیا همراه با اعضای خانواده غذا می خورد؟
 - آیا نظافت را رعایت می کند؟
- اگر همه ی پاسخ ها «آری» است کار خود را خوب انجام داده اید. در غیر این صورت در مورد آن چه که می توانید برای فرد بیمار انجام دهید با توان یار محلی مشورت کنید.

