



نحوه برخورد شما با نوسانات خلق

کد : pa-booklet-003

منبع : کتاب روانپرستاری ۲ دکتر محسن کوشان

واحد آموزش سلامت همگانی

تهیه کنندگان : مژگان صفاری - زینب عاملی

ویراستار علمی : دکتر فریبا فغانی

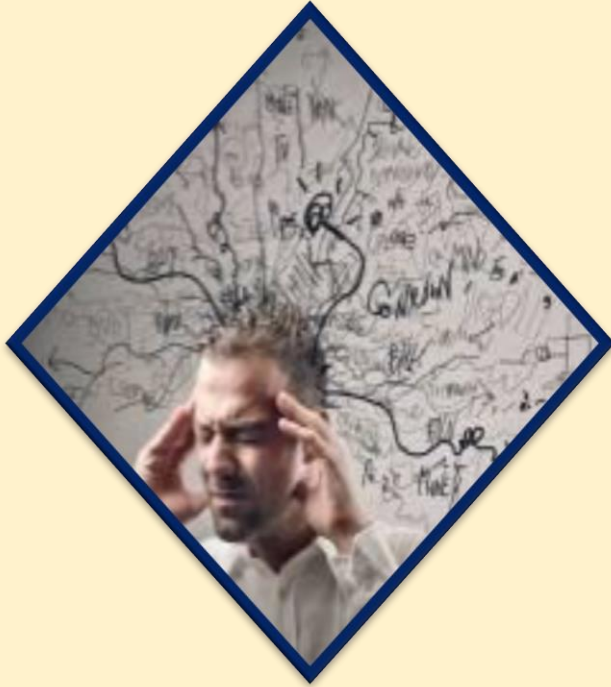
اگر گاهی حالت‌هایی مانند :

بی‌ثبات بودن هیجانات و خلق در خود احساس کردید، به عنوان مثال :
"گاهی به صورت دوره ای خلق شاد، انرژی زیاد، تمایل به حرف زدن ،
ولخرجی، کاهش نیاز به خواب و اعتماد به نفس بالا " را تجربه نمودید و در
دوره ای دیگر، برعکس "خلق غمگین و اندوهگین، ازدست دادن علاقه به
فعالیت‌های روزمره، اشکال در به خواب رفتن یا پر خوابی‌های زیاد، احساس
گناه، تمایل به گوشه گیری، فکر کردن به افکار خطرناک و نداشتن انگیزه
برای ادامه زندگی " را داشتید،

نیاز است که به موارد ذکر شده در این کتابچه توجه فرمایید:



۱- بهترین و اولین اقدام، مراجعه به روانپزشک و توضیح شرایط روحی و خلقی است .



۲- در صورت وجود افکار منفی و خطرناک
حتما اطرافیان را مطلع کنید و برای درمان
اقدام کنید .



۳- در صورت اقدام برای درمان و مراجعه به
پزشک می توانید زندگی خوب و آرامی
داشته باشید .



۴- برای نتیجه گیری بهتر ،
در مراجعات، از همراهی خانواده
کمک بگیرید .



۵- به فعالیت های ورزشی توجه ویژه داشته باشید
و روی جنبه های مثبت زندگی تمرکز کنید.



۶- مختل شدن خواب می تواند نوسانات
خلقی شما را بیشتر و آزاردهنده تر نماید.
برای منظم شدن خواب با پزشک
مشورت نمایید و ساعات مشخصی را برای
خوابتان در نظر بگیرید .



۷- عوامل استرس زای زندگی می تواند آغازگر نوسانات خلق شما باشد، برای کنترل استرس، مهارت های لازم را فرا بگیرید. چرا که نمی توانید تمام اتفاقات استرس زا را از زندگی خود دور کنید.



۸- تصمیمان جدی و اساسی در طی
دوره های خلقی نگیرید و با افراد
مطمئن در این مورد هماهنگ باشید .



۹- تا زمانی که دوره خلقی شما به ثبات لازم
نرسیده ، ممکن است در انجام امور ساده و
روزمره هم دچار مشکل شوید ، از خانواده و
اطرافیان خود در این مورد کمک بگیرید .



۱۰- به فعالیت سرگرم کننده بپردازید،
نقاشی بکشید، به موسیقی گوش دهید،
با دوستان خود تفریحات سالم داشته باشید
و احساس گناه را از خود دور کنید .



۱۱ . توجه داشته باشید هر چقدر سریع تر به نوسانات

خلق خود و غیر معمول بودن آن پی ببرید به همان

نسبت درمان مشکلات سریع تر و رسیدن به ثبات

راحت تر انجام می شود .



۱۲. مراجعات منظم به روانپزشک داشته باشید و داروهای تجویزی را طبق دستور به طور منظم مصرف نموده و از مشاوره های روانشناسی جهت آموزش مهارت‌ها بهره بگیرید.

