

مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل
برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)
(کتاب کار)

مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل

برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)

(کتاب کار)

دانشگاه کارولینای شمالی، ویلمینگتون

مرکز تحقیقاتی بالینی یو.سی. ال. ای

با حمایت

مرکز موضوعات پزشکی و تران

خدمات وابسته به روان پزشکی

بیمارستان ایالت کاماریلو

دپارتمان روان پزشکی یو.سی. ال. ای

ترجمه

دکتر حمید طاهرخانی

روانپزشک - سرپرست مرکز توان بخشی طلوع

دکتر امیرحسین جلالی ندوشن

روانپزشک - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

با مقدمه

دکتر جعفر بوالهروی

روانپزشک - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران



عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل: برنامه بازگشت به اجتماع کتاب کار / دانشگاه کارولینای شمالی ویلمینگتون، مرکز تحقیقات بالینی یو. سی. ال. ای؛ با حمایت مرکز موضوعات پزشکی و تران، خدمات وابسته به روان پزشکی بیمارستان ایالت کاماریلو، دیارتمان روانپزشکی یو. سی. ال. ای؛ مترجم حمید طاهرخانی، امیرحسین جلالی ندوشن؛ با مقدمه جعفر بوالهری.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.، قطع: رحلی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۳-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: **Social and independent living skills the community re-entry program workbook.**

موضوع: اسکیزوفرنی - بیماران - مراقبت‌های خانگی - دستنامه‌ها، مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های زندگی، روان‌پزشکی اجتماعی

شناسه افزوده: طاهرخانی، حمید، ۱۳۴۷ - مترجم، جلالی ندوشن، امیرحسین، ۱۳۵۷ - مترجم.

بوالهری، جعفر، ۱۳۲۷ - مقدمه‌نویس.

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۸۷۲/م ۵۱۴/RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۸۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۸۱۱۱۸

دانشگاه کارولینای شمالی ویلمینگتون
مهارت‌های زندگی اجتماعی و مستقل
برنامه بازگشت به اجتماع (CRP)؛ کتاب کار

ترجمه: دکتر حمید طاهرخانی، دکتر امیرحسین جلالی ندوشن

فروست: ۴۱۷

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرایی: معصومه دنواز

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: نفیس‌نگار، صحافی: روشنگر

چاپ اول، اردیبهشت ۱۳۹۳، ۳۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۱۳-۶

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲، تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد دانش، تلفن ۰۵۱۱-۸۴۴۱۰۱۶

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن ۰۳۱۱-۶۲۸۱۵۷۴

شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن ۰۱۳۱-۳۲۳۲۸۷۶

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن ۰۱۱۱-۲۲۲۷۷۶۴

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن ۰۹۱۱۸۰۲۰۰۹۰

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن ۰۸۳۱-۷۲۸۴۸۳۸

بها: ۷۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۵۹۹ ۵۹۹ ۰۰۰ ۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست

۹.....	مقدمه مترجمان
۱۱.....	معرفی
۱۱.....	راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»
۱۴.....	فعالیت‌های یادگیری
۱۵.....	مهارت‌های اجتماعی
۱۶.....	یادداشت‌ها و سؤالات
۱۶.....	راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»
۱۸.....	آزمون «برنامه بازگشت به اجتماع»
۲۳.....	جلسه اول
۲۳.....	معرفی برنامه بازگشت به اجتماع
۲۴.....	منافع شرکت در این برنامه
۲۴.....	جلسه ۱: معرفی «برنامه بازگشت به اجتماع»
۲۵.....	جلسه ۲
۲۵.....	علائم اختلالات روانی ناتوان کننده
۲۶.....	منافع مصرف داروهای ضد روان پریشی
۲۶.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۷.....	منافع مصرف داروهای تثبیت کننده خلق
۲۷.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۸.....	منافع مصرف داروهای ضد افسردگی
۲۸.....	جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده
۲۹.....	جلسه ۳
۲۹.....	یادداشت‌ها و سؤالات
۳۱.....	برگه کار آمادگی برای ترخیص
۳۱.....	جلسه ۳: آمادگی برای ترخیص
۳۳.....	جلسه ۴
۳۳.....	طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع
۳۴.....	برگه طرح ریزی بازگشت به اجتماع
۳۴.....	جلسه ۴: طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع

- ۳۵.....سوالات مربوط به اسکان (انتخابی).....
- جلسه ۴: طرح‌ریزی بازگشت به اجتماع..... ۳۵.....
- ۳۷.....جلسه ۵.....
- ارتباط با اجتماع..... ۳۷.....
- ۳۸.....برگه ارتباط با اجتماع.....
- جلسه ۵: ارتباط با اجتماع..... ۳۸.....
- ۳۹.....سوالاتی برای مددکار اجتماعی.....
- جلسه ۵: ارتباط با اجتماع..... ۳۹.....
- ۴۱.....جلسه ۶.....
- روبرو شدن با استرس در اجتماع..... ۴۱.....
- ۴۲.....کاربرگ: روبرو شدن با استرس در اجتماع.....
- جلسه ۶: روبرو شدن با استرس در اجتماع..... ۴۲.....
- ۴۳.....منابع فعالیت‌های سرگرم‌کننده.....
- جلسه ۶: روبرو شدن با استرس در اجتماع..... ۴۳.....
- ۴۵.....جلسه ۷.....
- طرح‌ریزی یک برنامه روزانه..... ۴۵.....
- ۴۶.....کاربرگ: برنامه روزانه.....
- جلسه ۷: طرح‌ریزی یک برنامه روزانه..... ۴۶.....
- ۴۷.....جلسه ۸.....
- گذاشتن قرار ملاقات و انجام آن..... ۴۷.....
- ۴۸.....مراحل هماهنگ کردن قرار ملاقات (وقت ویزیت).....
- جلسه ۸: گذاشتن قرار ملاقات و انجام آن..... ۴۸.....
- ۴۹.....جلسه ۹.....
- چگونه دارودرمانی از عود جلوگیری می‌کند..... ۴۹.....
- ۵۰.....برگه درجه‌بندی خود ارزیابی.....
- ۵۱.....برگه درجه‌بندی خود ارزیابی.....
- ۵۲.....برگه درجه‌بندی خود ارزیابی – به شکل آری/خیر.....
- ۵۳.....برگه درجه‌بندی خود ارزیابی – به شکل آری / خیر.....
- ۵۵.....جلسه ۱۰.....
- ارزیابی تأثیر داروهای تجویزی..... ۵۵.....
- ۵۶.....تکلیف منزل: مراحل پیگیری.....
- جلسه ۱۰: ارزیابی تأثیر داروهای تجویزی..... ۵۶.....

- جلسه ۱۱ ۵۷
 حل مشکلات دارویی ۵۷
- مشکلات دارودرمانی: چه باید کرد؟ ۵۸
 جلسه ۱۱: حل مشکلات دارویی ۵۸
- جلسه ۱۲ ۵۹
 حل مشکلات عوارض جانبی دارویی ۵۹
- فهرست عوارض جانبی احتمالی ۶۰
 جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی ۶۰
- فهرست عوارض جانبی احتمالی ۶۱
 جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی ۶۱
- فهرست عوارض جانبی احتمالی ۶۲
 جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی ۶۲
- اجتناب از مشکلات دارودرمانی: سؤالات مطرح ۶۳
 جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی ۶۳
- جلسه ۱۳ ۶۵
 شناسایی علائم هشدار مربوط به عود ۶۵
- فهرست علائم هشدار دهنده ۶۶
 جلسه ۱۳: شناسایی علائم هشدار مربوط به عود ۶۶
- جلسه ۱۴ ۶۹
 حفظ پیگیری علائم هشدار ۶۹
- برگه درجه بندی علائم هشدار ۷۰
 جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علائم هشدار ۷۰
- برگه درجه بندی علائم هشدار ۷۱
 جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علائم هشدار ۷۱
- جلسه ۱۵ ۷۳
 پیشبرد طرح اورژانس ۷۳
- برنامه ریزی برای موارد اورژانس ۷۴
 جلسه ۱۵: پیشبرد طرح اورژانس ۷۴
- جلسه ۱۶ ۷۷
 طرح خود را به درون اجتماع ببرید ۷۷
- فهرستی برای زندگی اجتماعی موفقیت آمیز ۷۸
 جلسه ۱۶: طرح خود را به درون اجتماع ببرید ۷۸

- آزمون «برنامه بازگشت به اجتماع» ۷۹
- کاربرگ : برنامه روزانه ۸۴
جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه ۸۴
- کاربرگ : برنامه روزانه ۸۵
جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه ۸۵
- کاربرگ : برنامه روزانه ۸۶
جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه ۸۶
- کاربرگ : برنامه روزانه ۸۷
جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه ۸۷
- برگه درجه بندی خود ارزیابی ۸۸
- برگه درجه بندی خود ارزیابی ۸۹
- برگه درجه بندی خود ارزیابی – به شکل آری / خیر ۹۰
- برگه درجه بندی خود ارزیابی – به شکل آری / خیر ۹۱
- برگه درجه بندی علایم هشدار ۹۲
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار ۹۲
- برگه درجه بندی علایم هشدار ۹۳
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار ۹۳
- برگه درجه بندی علایم هشدار ۹۴
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار ۹۴
- برگه درجه بندی علایم هشدار ۹۵
جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار ۹۵

مقدمه مترجمان

بعد از جنگ جهانی دوم و با معرفی داروهای روان پزشکی جدید، دوران مؤسسه‌زدایی شروع شد که در آن بیماران از آسایشگاه‌های روانی ترخیص گردیدند و ظاهراً به جامعه بازگردانده شدند. ولی در دهه‌های بعدی، سروکار اغلب به مؤسسات دیگر کشیده شد، به عبارتی بیماران راهی زندان‌ها، خانه‌های سالمندان، نوانخانه‌ها و غیره شدند و یا این‌که خانواده‌هایی که آموزشی در زمینه نگهداری از آنها ندیده بودند تحت فشار مراقبت از بیماران قرار گرفتند. نکته ساده بود؛ تا بیماران مورد حمایت‌های روانی اجتماعی، بازتوانی روان پزشکی، برنامه‌های آموزشی و پیگیری‌های پس از ترخیص قرار نگیرند این داستان ادامه خواهد داشت. بیماری مبتلایان به اختلالات روان پزشکی شدید با بهبود علائم و علامت‌ها پایان نمی‌یابد و نقصان مهارت‌ها و آثار بیماری طولانی‌مدت و مزمن بر ابعاد مختلف زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی بیماران مانع از حضور مطلوب آنان در خانه، محل کار و جامعه می‌شود. در دهه‌های ۸۰ و ۹۰ میلادی تفکر بازتوانی روانی اجتماعی برای بیماران روان پزشکی اوج گرفت و تا به امروز پیشرفت‌های قابل توجهی نموده است. امروزه دیگر این یک حقیقت بزرگ و رهگشا است که بازتوانی از درمان جدا نیست و بازتوانی روانی اجتماعی از لحظه اول مصاحبه، ارزیابی بیمار و تجویز اولین نسخه دارویی شروع می‌شود. به بیان دیگر بازتوانی روانی اجتماعی با درمان دارویی شروع می‌شود و با درمان‌های شناختی-رفتاری، آموزش مهارت‌های اجتماعی، مداخله‌های خانوادگی، بازتوانی حرفه‌ای، اشتغال‌حمایتی، اسکان‌حمایتی، مدیریت‌مورد و شبکه‌حمایتی اجتماعی ادامه می‌یابد.

در ایران قدم‌های ارزشمندی در زمینه ادغام سلامت روان در مراقبت‌های اولیه بهداشتی برداشته شده است ولی در زمینه درمان هنوز به درمان‌های دارویی اکتفا می‌شود و توجه کمی به روان پزشکی جامعه‌نگر و بازتوانی می‌گردد. خوشبختانه در سال‌های اخیر دوره سه ماهه روان پزشکی جامعه‌نگر در برنامه آموزشی چهارساله دستیاران روان پزشکی گنجانده شده ولی روشن است که بدون اقدامات مؤثرتر بعدی که شامل راه‌اندازی برنامه‌های جامعه‌نگر و به ویژه بازتوانی روانی و اجتماعی باشد، این کار به تنهایی مؤثر نخواهد بود. از جمله خدمات عمده‌ای که باید در بازتوانی به بیماران ارائه گردد آموزش مهارت‌های اجتماعی و آماده‌سازی آنان برای حضور مجدد در اجتماع است. در تمام رشته‌های مرتبط با سلامت روان نظیر روان پزشکی، روان‌شناسی، کاردرمانی، مددکاری، روان‌پرستاری و غیره در مورد آموزش مهارت‌ها به بیماران صحبت شده ولی تمام کسانی که در عمل درگیر بازتوانی بیماران روان پزشکی هستند می‌دانند که اجرای مشترک و هدفمند آموزش مهارت‌ها چقدر دشوار است. به همین سبب کوشش شد که به مجموعه‌ای دست یابیم که بتواند پاسخگوی نیازهای مراکز درمانی و توان‌بخشی کشور در این زمینه باشد. با جستجوهای صورت گرفته هیچ برنامه‌ای مانند "برنامه بازگشت به اجتماع" که حاصل چند دهه تلاش و تجربه پروفیسور لیبرمن و همکارانش می‌باشد یافت نشد. مجموعه‌ای کاملاً کاربردی و مؤثر که در عین سادگی بسیاری از ظرایف را در خود دارد. این برنامه یکی از زیرمجموعه‌های برنامه کلی‌تری به نام "برنامه مهارت‌های زندگی مستقل و اجتماعی" است که به وسیله مرکز تحقیقات بالینی اسکیزوفرنیا و بازتوانی روان پزشکی در دانشگاه تهیه شده است. "برنامه بازگشت به اجتماع" شاخص‌ترین کار در این مجموعه است و راه ورود مجدد به جامعه را برای بیماران روان پزشکی شدید چون افراد مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و افسردگی‌های عودکننده هموار می‌سازد.

اجرای این برنامه برای اولین بار از سال ۱۳۸۷ در مرکز توان‌بخشی طلوع آغاز گردید، همزمان اجرای دوره بازتوانی در همین مرکز برای دستیاران روان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران و سپس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی آغاز شد. اداره مرکز توان‌بخشی طلوع به صورت "درهای باز"، رفت و آمد آزاد بیماران، بازگشت تعداد زیادی از این بیماران به جامعه و امکان زندگی جمعی در خانه‌های اسکان‌حمایتی اثرات این برنامه را تقویت نمود و در نهایت بازخوردهای مثبت از طرف خانواده‌ها، اساتید و به ویژه دستیاران روان پزشکی جای



خالی آن را در میان برنامه درمانی رایج مراکز روان پزشکی بیشتر نشان داد. همه این نکات موجب شد مرکز توان بخشی طلوع با حمایت مالی دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و کارفرمایی و نظارت انستیتو روان پزشکی تهران، این اثر را به صورت رسمی ترجمه نماید تا در اختیار متخصصان و کارشناسان مراکز روان پزشکی در سراسر کشور قرار گیرد. به دنبال ترجمه اثر، پیاده سازی این برنامه از سال ۱۳۹۱ در قالب برنامه روان پزشکی جامعه نگر در بیمارستان روان پزشکی ایران آغاز گردید. همچنین مکاتبه‌هایی رسمی با پروفیسور لیبرمن انجام شد که ایشان با استقبال شایان توجه از ترجمه برنامه به زبان فارسی و کاربرد آن در ایران بر بومی سازی آن و هماهنگ نمودن برنامه با نیازهای بیماران و خانواده‌های ایرانی تأکید نمود. وی همچنین بر کاربرد "برنامه بازگشت به اجتماع" به صورت جامع و یکپارچه در کنار دیگر خدمات بازتوانی و حمایت اجتماعی اصرار نمود. پروفیسور لیبرمن در یکی از ایمیل‌هایش نوشت:

" این که یکی از نوشته‌های من به فارسی ترجمه می‌شود برایم خبر فوق‌العاده‌ای است و مرا به یاد یکی از

نوشته‌هایم می‌اندازد که ۵۰ سال پیش وقتی دانشجوی کالج دارت‌موس بودم در اوج جنگ سرد بین غرب و شرق بود نوشتم. نوشته من فراخوانی بود برای ارتباط چهره به چهره و تبادل فرهنگی بین اتحاد جماهیر شوروی و آمریکا. این نوشته برنده جایزه صلح شد و جایزه کوچک نقدی آن به من در گذران هزینه تحصیلم کمک کرد. پس از ۸ سال از این اتفاق و به دنبال یک برنامه فرهنگی هنری که بین دو کشور برگزار شد من و تیم تخصصی‌ام با ارائه این کار نوآورانه "بازتوانی روان پزشکی" به دیگر کشورها و توسعه دادن آن توانستیم آن را به اثری جهانی تبدیل کنیم. من عمیقاً از کوشش شما در ترجمه این کار، از علاقه گروه تان و از دکتر ارجمند به خاطر انتشار این اثر قدردانی می‌کنم که موجب می‌شوید این اثر در اختیار همکاران دانشگاهی در آن کشور قرار گیرد".

ما نیز این استقبال بی‌نظیر نویسنده کتاب را به فال نیک گرفته از همه کسانی که همدل با ما عزمی ملی را پی می‌گیرند که در آینده‌ای نه چندان دور همه بیماران و خانواده آنها از روش‌های نوین بازتوانی روانی اجتماعی بهره‌گیرند سپاسگزاری می‌کنیم.

تهیه مجموعه حاضر بدون همکاری مرکز توان بخشی طلوع، انستیتو روان پزشکی تهران، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دفتر سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و همچنین حمایت بی‌دریغ انتشارات ارجمند میسر نمی‌گردید.

از خانم‌ها مهشید ملک‌شاهی، عسل فاضلی، مرجان علیمحمد، مهدیه سیدی، عفت محمدامینی و فرخ رنجبر به جهت یاری رساندن در ترجمه بخش‌هایی از کتاب مربیان و همچنین آقای بامشاد لطف‌آبادی برای مساعدت در پیاده کردن متن تصاویر ویدیویی بسیار سپاسگزاریم. از همکاران مرکز توان بخشی طلوع و بیمارستان ایران به ویژه خانم‌ها نازنین و مونا اسماعیلی که اجرای "برنامه بازگشت به اجتماع" بدون همکاری آنان میسر نبود متشکریم و همچنین از آقای مسعود معینی و همکاران ایشان به جهت دوبله فارسی تصاویر ویدیویی سپاس‌گزاری می‌نماییم.

دکتر جعفر بواله‌ری

دکتر حمید طاهرخانی

دکتر امیرحسین جلالی

راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»

«برنامه بازگشت به اجتماع» برای آموزش معلومات و مهارت‌هایی طراحی شده است که برای آماده کردن شما برای ترخیص و ادامه اقامت شما در اجتماع نیاز می‌باشد. برای یادگیری مطالب، شما در جلسات منظم همراه با مربی و دیگر شرکت‌کنندگان حضور می‌یابید. خود را برای حضور فعالانه آماده کنید. حضور بیشتر شما باعث دریافت بهتر آموزش و تمرین‌ها خواهد بود. بدون نگرانی سؤالات خود را مطرح نموده، نظر خود را بیان کرده، و با دیگر اعضای گروه درباره برنامه صحبت نمایید. بحث کردن با دیگران در مورد مطالب مطرح شده، باعث پیشرفت بیشتری در کسب مهارت‌های آموزشی می‌شود.

طرز استفاده از کتاب کار

این کتاب کار برای شماست تا در حین جلسات آموزشی استفاده کنید. این کتاب شامل تمام برگه‌های کار، جداول و فرم‌هایی است که شما برای آموزش و اطلاعات در حین جلسات نیاز دارید. همچنین صفحاتی پیش‌بینی شده است برای نوشتن یادداشت‌ها و سؤالاتی که شما می‌خواهید به یاد داشته باشید. شما می‌توانید این کتاب کار را بعد از اتمام آموزش همراه با خود داشته باشید، بنابراین خواهید توانست هر چیزی را که آموخته‌اید به یاد آورید و همچنین استفاده از مهارت‌ها باعث ادامه بهبودی شما خواهد بود.

قبل از شروع جلسات آموزشی، به کل کتاب نگاهی انداخته و سؤالات خود را درباره اطلاعات موجود در آن با مربی مطرح نمایید.

«برنامه بازگشت به اجتماع» به شانزده جلسه تقسیم می‌شود. در هر جلسه، مربی به شما مهارت‌ها یا معلوماتی می‌آموزد که برای آمادگی پس از ترخیص و ادامه بهبودی شما کمک کننده است. در این راه شما ممکن است نیازی به بستری نداشته باشید. این شانزده جلسه و اهداف آن در ذیل می‌آید:

جلسات شانزده‌گانه

جلسه ۱: معرفی «برنامه بازگشت به اجتماع»

در جلسه اول شما با مهارت‌هایی که در «برنامه بازگشت به اجتماع» یاد می‌گیرید آشنا می‌شوید و منافع خاصی را که با حضور در برنامه دریافت می‌کنید شناسایی می‌نمایید.

جلسه ۲: علائم اختلالات روانپزشکی ناتوان کننده

در این جلسه شما اطلاعاتی در مورد علائم عود اختلالات روانپزشکی نظیر اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و افسردگی عود کننده کسب می‌کنید. شما همچنین از منافع دارودرمانی در درمان این علائم آگاه می‌شوید. هرچه بیشتر درباره داروهایتان اطلاعات داشته باشید، بیشتر می‌توانید به پزشک خود برای انتخاب بهترین دارو برای شما، کمک نمایید.

جلسه ۳: آمادگی برای ترخیص

در اینجا شما یاد می‌گیرید که چه علائمی نیاز به توجه داشته و کدام رفتار را باید برای آماده شدن برای ترخیص و ادامه درمان بیاموزید.

جلسه ۴: طرح ریزی بازگشت به اجتماع

شما در مورد محل زندگی، نحوه تأمین مالی، ادامه درمان و دریافت سایر خدمات در اجتماع بحث خواهید کرد. این جلسه به شما کمک خواهد کرد بیشتر در طرح ریزی برای آینده خود دخالت نمایید.

جلسه ۵: ارتباط با اجتماع

در این جلسه شما منابع و خدمات در دسترس اجتماع را بررسی کرده و با شخصی از اجتماع که بعد از بستری می‌تواند به شما کمک کند تماس برقرار نمایید. مطالعات نشان داده ملاقات با یک مددکار یا کارشناس سلامت روان قبل از ترخیص از بیمارستان احتمال ادامه درمان در اجتماع و تداوم بهبودی شما را افزایش می‌دهد.

جلسه ۶: روبرو شدن با استرس در اجتماع

در جلسه ششم شما درباره نحوه روبرو شدن با استرس در اجتماع، بحث خواهید کرد و یاد می‌گیرید که چگونه استرس در عود بیماری نقش خواهد داشت. شما همچنین درباره نحوه انجام فعالیت‌های تفریحی و اوقات فراغت در اجتماع که باعث کنترل بهتر استرس می‌شود اطلاعات کسب می‌نمایید. اگر شما یاد بگیرید چگونه استرس را مدیریت کرده و از مشاگره اجتناب کنید شانس بیشتری برای حفظ سلامتی خود خواهید داشت.

جلسه ۷: طرح ریزی یک برنامه روزانه

تمرین این جلسه درباره فهرست کردن میزان و نوع فعالیت‌های روزانه مناسب برای شما، می‌باشد. حفظ برنامه روزانه موجب ایجاد انگیزه برای انجام امور بیشتر می‌شود و احساس بهتری را نصیب شما می‌نماید. درگیر شدن در فعالیت‌های متنوع روزانه به شما کمک می‌نماید از احساس آزرده‌گی، تنهایی و افسردگی اجتناب کنید و حتی می‌تواند علائم را کاهش دهد.

جلسه ۸: گذاشتن یک قرار ملاقات و انجام آن

در این جلسه شما تمرین می‌کنید که چگونه قرار ملاقات (ویزیت) را تنظیم کرده و می‌آموزید که به چه چیزهایی برای پیگیری این ملاقات نیازمندید. انجام به موقع ملاقات‌ها به ادامه کنترل بیماری شما کمک می‌نماید.

جلسه ۹: چگونه دارودرمانی از عود جلوگیری می‌نماید

در جلسه نهم شما درباره نحوه عملکرد داروها و کنترل پاسخ بدن به دارو می‌آموزید. با این آگاهی شما می‌توانید برای درمان مناسب‌تر خود به پزشک کمک نمایید.

جلسه ۱۰: ارزیابی تأثیر داروهای تجویزی

در جلسه دهم فرصت بیشتری خواهید داشت تا پاسخ بدنی خود را نسبت به دارو پیگیری نموده و از این اطلاعات به‌طور مؤثرتری برای اعلام نیازهای خود به پزشکتان استفاده نمایید.

جلسه ۱۱: حل مشکلات دارویی

این جلسه به شما می‌آموزد چگونه مشکلات دارویی را شناسایی کرده و آن را بر طرف نمایید. با این کار داروها کارکرد بهتری برای شما خواهد داشت.

جلسه ۱۲: حل مشکلات عوارض جانبی دارویی

بحث این جلسه عوارض جانبی احتمالی مربوط به انواع گوناگون داروها می‌باشد و شما با همراهی پزشکتان درباره مبحث عوارض جانبی و سایر مشکلات تمرین خواهید نمود.

جلسه ۱۳: شناسایی علایم هشدار مربوط به عود

در جلسه ۱۳ شما یاد می‌گیرید که علایم هشدار مربوط به خود را که می‌تواند نشانه شروع عود بیماری باشد شناسایی کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا بیماری خود را به نحو مؤثرتری مدیریت نمایید.

جلسه ۱۴: حفظ پیگیری علایم هشدار

در این جلسه با کنترل روزانه علایم هشدار آشنا می‌شوید و در مورد شخصی که بتواند به شما در این رابطه کمک کند فکر خواهید کرد. اگر بتوانید علایم هشدار خود را پیگیری نمایید، ممکن است قادر به انجام اقدام مناسب قبل از بازگشت علائم بیماریتان شوید. با این کار دیگر نیازی به بستری مجدد شما نخواهد بود.

جلسه ۱۵: شکل دادن یک طرح پیشگیری از عود در مواقع اورژانس

شما در اینجا یک طرح قدم به قدم را پی‌ریزی می‌نمایید که در صورت شدت گرفتن علایم هشدار و نیاز به کمک، باید آن را دنبال کنید.

جلسه ۱۶: طرح اورژانس خود را به درون اجتماع ببرید

در آخرین جلسه شما یک فرد حمایتگر را که می‌تواند در موارد اورژانس به شما کمک کند پیدا می‌کنید. شما همچنین یک فهرست برای زندگی موفق در اجتماع دریافت می‌نمایید که می‌تواند به شما در حفظ مهارت‌هایی که در طی برنامه بازگشت به اجتماع آموخته‌اید کمک نماید.

فعالیت‌های یادگیری

به دلیل وجود اطلاعات فراوان، هر جلسه به چندین فعالیت یادگیری تقسیم شده است. فعالیت‌های یادگیری به گونه‌ای قدم به قدم به شما مهارت‌های ویژه‌ای را در هر جلسه یاد می‌دهد. در بعضی جلسات از همه این فعالیت‌های یادگیری استفاده می‌شود، ولی بسته به ماهیت مهارتی که آموزش داده می‌شود ممکن است در برخی دیگر از جلسات تنها بعضی از این فعالیت‌ها استفاده شود.

معرفی جلسه

بخشی از این برنامه است که به معرفی فعالیت یادگیری در طی جلسه می‌پردازد و شرکت‌کنندگان را با مراحل که برای یادگیری مهارت مورد نظر لازم است آشنا می‌سازد. شما همچنین از منافع که به واسطه آموختن این مهارت‌ها برای شما حاصل می‌شود مطلع می‌گردید.

نوار ویدئویی و سؤال و جواب‌ها

در این فعالیت یادگیری، شما صحنه‌ای را در فیلم تماشا می‌کنید که در آن افرادی را در حال انجام صحیح مهارت‌ها نشان می‌دهد، و سپس شما به سؤالاتی درباره فیلمی که دیده‌اید جواب می‌دهید.

ایفای نقش

در این فعالیت یادگیری، به شما فرصت داده می‌شود تا مهارتی را که در فیلم نشان داده شده است تمرین نمایید. در اینجا یادگیری شما به عمل در می‌آید، و مهارت‌های فوق به یک قسمت واقعی در زندگی شما تبدیل می‌گردد.

مدیریت منابع و حل مسأله

در این فعالیت یادگیری، شما می‌آموزید که موانع را تشخیص داده و بر آن غلبه کنید. بعضی از این موانع شامل شناسایی و یافتن منابع مورد نیاز برای به کارگیری موفق مهارت‌های اکتسابی می‌باشد. در حین انجام این فعالیت، شما راهبردی را برای حل انواع مسایل می‌آموزید.

تمرینات داخل کلاس

در این فعالیت یادگیری، شما با کامل کردن برگه‌های کار، مهارت‌ها را در زندگی خود به کار می‌بندید.

تکالیف خارج کلاسی

در این فعالیت یادگیری، این فرصت را پیدا می‌کنید که مهارت‌های خود را در موقعیت‌های جدید بدون همراهی مربی به کار ببندید. این تکالیف‌ها به شما کمک می‌کند به توانایی‌های خود برای استفاده مستقل از مهارت‌های جدید اعتماد کنید و با انواعی از موقعیت‌ها روبرو شوید.

مهارت‌های اجتماعی

در حین «برنامه بازگشت به اجتماع» شما نحوه ارتباط نیازها، مسایل، احتیاجات و احساسات با اجتماع را یاد می‌گیرید، پس داشتن یک مهارت ارتباطی خوب خیلی مهم است. عناصر اساسی برای ارتباط خوب در زیر ذکر شده است:

۱. تماس چشمی

در حین صحبت یا گوش کردن، به دیگران نگاه کنید تا توجه خود و اطمینان به آنچه که می‌گویید را نشان دهید.

۲. حالت بدن

حالت بدنی خوبی در حالت ایستاده یا نشسته به خود بگیرید. آرامش خود را حفظ کنید، ولی صاف بایستید.

۳. حرکات غیر کلامی

این حرکات چنانچه به موقع استفاده شود، به پیام‌های کلامی شما معنی بیشتری می‌بخشد.

۴. حالت چهره

حالت چهره شما باید ملایم و متناسب باشد. مهم است که در حین گوش دادن به صحبت دیگران گاهی لبخند بزنید و سرخود را تکان دهید.

۵. بلندی صدا

صدای شما نباید خیلی بلند یا کوتاه باشد. خوش‌برخورد باشید و به صدای خود زیر و بم بدهید.

۶. روانی کلام

صحبت کردن شما باید با ملایمت باشد.

۷. سطح انرژی

شما باید به طور متناسب اشتیاق خود را نمایش داده و به موضوعی که بحث می‌شود علاقه نشان دهید.

یادداشت‌ها و سؤالات

راهنمای «برنامه بازگشت به اجتماع»

یادداشت‌ها

سؤالات
