

## ۱۷ - خدمات آموزش خانواده

- این برنامه با هدف ارائه خدمات به خانواده بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی انجام می‌شود که شامل برقراری ارتباط اولیه و پیگیری با خانواده، افزایش اطلاعات در رابطه با بیماری و مهارت‌های مقابله خانواده بیماران و افزایش حمایت برای خانواده بیماران انجام می‌شود.
- آموزش برای بیماران تحت پیگیری تلفنی به صورت جلسات گروهی (۱/۵ تا ۲ ساعت) با شرکت خانواده بیماران دچار اختلالات شدید روانپزشکی در مرکز CMHC انجام می‌شود. تعداد ۶ جلسه با فواصل یک تا دو هفته و با شرکت ۴ تا ۸ خانواده برگزار می‌شود.
- آموزش برای گروه ویزیت در منزل به صورت جلسات انفرادی با شرکت خانواده بیمار دچار اختلالات شدید روانپزشکی (با سابقه دو بار در سال یا بیشتر) در خانه انجام می‌شود. تعداد جلسات ۶ جلسه (۴۵ دقیقه تا ۱ ساعت) با فواصل یک تا دو هفته خواهد بود که تیم درمانی پس از ترخیص بیمار با مراجعه با خانه بیمار انجام خواهند داد.
- محتوای آموزشی جلسات شامل اطلاعات در مورد بیماری، درمان، علائم هشدار دهنده، روش حل مسئله، مهارت ارتباطی و روش‌های حل بحران می‌باشد.
- اجرای جلسات بر عهده پزشک عمومی و کارشناس بهداشت روان است.

## ۱۸ - بازتوانی زندگی اجتماعی

### جمعیت هدف

بیماران دچار بیماری‌های شدید روانپزشکی شامل بیماران مبتلا به اسکیزوفرنیا، اختلال دوقطبی و اسکیزوافکتیو که دارای مشکل در انجام مهارت‌های پایه زندگی و موقعیت‌های بین فردی هستند.

### پذیرش

- از بیمارستان‌های روانپزشکی
  - روانپزشکان
  - بیماران و خانواده بیماران
  - سازمان بهزیستی
- سازمان‌های مردم نهاد (NGOs)

### معیار پذیرش

بیماران مبتلا به اختلال شدید روانپزشکی، رضایت خانواده و تایید نظر روان‌پزشک در هنگام انتخاب بیماران برای شرکت در گروه باید مورد توجه قرار گیرد. علائم و نشانه‌های بیمار در حد امکان کنترل شده باشد و خطر جدی آسیب به خود و دیگران وجود نداشته باشد. می‌توان کلیه بیماران را قبل از ورود به سیستم آموزشی از نظر میزان توانایی عملکرد ارزیابی نمود.

### ترکیب گروه

مسئول تیم تلاش می کند که در طی فرآیند ارزیابی بیماران، افرادی را که در وضعیت عملکرد مشابه هستند، در یک گروه قرار دهد زیرا گروه پیشرفت بهتری خواهد داشت. ولی گاهی این وضعیت امکانپذیر نیست بنابراین رهبران باید یاد بگیرند که نیازهای تمام افراد گروه را در حد امکان و بدون توجه به سطح عملکرد آنها متعادل سازند.

### تعداد افراد گروه

تعداد ایده آل افراد گروه بین ۶-۱۰ نفر است. تعداد افراد گروه اساساً بوسیله میزان تخریب عملکرد شرکت کنندگان مشخص می شود (هر چه تخریب عملکرد افراد بیشتر باشد تعداد افراد گروه کمتر خواهد بود). گروه با تعداد کم به رهبر گروه اجازه می دهد تا تمرکز بیشتری در روند آموزش به افراد داشته باشد.

### شرایط انتخاب رهبران گروه

رهبر یا رهبران گروه باید دارای شرایط زیر باشند:

- حداقل دارای یکی از مدارک زیر باشند:

۱. مدرک لیسانس در یکی از رشته های روانشناسی، کار درمانی، مددکاری اجتماعی و مشاوره بعلاوه یک سال تجربه کاری وابسته.
۲. مدرک لیسانس در یکی از رشته های مرتبط از قبیل پرستاری بعلاوه دو سال تجربه کار وابسته (در صورت عدم).

- طی دوره آموزشی (حداقل ۲۰-۱۶ ساعت) قبل از شروع به کار در این سرویس

- مدرک مربیگری آموزش مهارت های اجتماعی

- تسلط به مهارت های اختصاصی به شرح زیر:

- آگاهی از اصول رفتاری پایه

- آگاهی از اختلالات شدید روانی که شامل نشانه ها و عوارض ناشی از آنها می شود.

- توانایی ارائه محتوای آموزشی به شکل قابل فهم

- توانایی طراحی و ارائه ایفای نقش

- توانایی ارائه پس خوراند مناسب در ارتباط با محتوای کلامی و اجزاء غیر کلامی ایفای نقش

- توانایی هدایت بیماران در راستای تغییرات اصلاحی در هنگام ایفای نقش

- توانایی تعیین تکلیف خانگی به گونه ای که با نیازهای شخصی مراجع سازگار باشد.

- توانایی مدیریت رفتارهای مشکل ساز در هنگام فعالیت در گروه

خصوصیاتی مثل تجربه کلینیکی و علاقه خدمت به بیماران نسبت به مدرک تحصیلی رسمی، از اهمیت بیشتری برخوردار است.

### فرکانس و طول زمان جلسات

هر چه بیماران زمان بیشتری را در گروه سپری کنند احتمال اینکه مهارت های آموخته شده، به زندگی خارج از گروه آنها تسری

یابد، بیشتر است. جلسات فعالیت آموزشی گروه ها به صورت هفتگی برگزار می گردد (یک جلسه در هفته). در بعضی موارد

ممکن است بیماران با نظر رهبر گروه و با هدف آموزش نگهدارنده (maintenance)، در جلسات بیشتری شرکت کنند. طول مدت جلسه به میزان تخریب عملکرد اعضاء گروه بستگی دارد. هر چه راندمان عملکرد اعضاء گروه پایین تر باشد طول زمان جلسات کمتر خواهد بود. طول مدت جلسات از ۴۵ تا ۹۰ دقیقه خواهد بود.

### **طول مدت آموزش (معیارهای ترخیص):**

به طور کلی تصمیم گیری در ارتباط با طول مدت فعالیت بیمار در گروه به موارد زیر بستگی دارد:

۱. محدودیت‌های خارجی از قبیل امکانات محل ارائه خدمات و مدت زمانی که بیماران در اختیار سیستم درمانی هستند.
۲. سطح عملکرد بیمارانی که در گروه شرکت می‌کنند.
۳. میزان گستردگی خدماتی که برای گروه در نظر گرفته شده است (یک مهارت خاص یا عملکرد کلی اجتماعی) در این راهنما تعداد ۱۲ جلسه آموزش گروهی در نظر گرفته شده است. جلسات هفته ای یک بار برگزار می‌گردد.

### **محیط آرایه خدمات**

محل برگزاری دوره‌های آموزش مهارت‌های اجتماعی می‌تواند در مانگاه‌های روانپزشکی و مراکز سلامت روان جامعه نگر باشد. اتاق برگزاری جلسات باید به اندازه کافی از محل‌های رفت و آمد دور باشد. به گونه‌ای که باعث حواس پرتی شرکت کنندگان در جلسه نشود. وسعت اتاق باید به اندازه‌ای باشد که اعضاء گروه بتوانند به راحتی در ایفای نقش شرکت کنند.

### **ساعت برگزاری جلسات**

این زمان باید به گونه‌ای باشد که با سایر فعالیت‌های بیماران بخصوص اوقات استراحت و تفریح آنها تعارض ایجاد نکند. برای اکثر مراجعین ساعات اولیه صبح معمولاً زمان مناسبی نیست. در ضمن اگر محل و زمان خاصی برای آموزش انتخاب می‌شود بهتر است این موارد تغییر نکند زیرا جابجایی آنها برای بیماران تنش زا است.

## **محتوای جلسات باز توانی زندگی اجتماعی**

### **جلسه اول: مدیریت دارودرمانی**

نحوه استفاده از داروهای ضد سایکوز را آموزش می‌دهد تا آنان بتوانند در مدیریت داروهای روانی خود همکاری کنند.

#### **مهارت ۱: فواید داروها:**

فواید داروهای روانی، و ارزش دارو درمانی در مرحله حاد و نگهدارنده

#### **مهارت ۲: مدیریت دارو**

چگونه داروهایشان را طبق دستور پزشک به مقدار درست و در زمان درست مصرف کنند، در مصرف داروها مسائل بهداشتی را رعایت کنند، درب بطری داروها را محکم ببندند، و اثرات داروها را یادداشت کنند.

## جلسه دوم و سوم : مدیریت علائم

نحوه کنترل و انطباق با علائم را آموزش می دهد.

### مهارت ۱: شناسایی و مدیریت علائم هشدار دهنده

علائم هشداردهنده عود قریب الوقوع (نظیر به هم ریختگی الگوی خواب، افزایش احساس تحریک پذیری یا عصبانیت، و احساس یک فاجعه در آینده نزدیک).

### مهارت ۲: مدارا با علائم دائمی بیماری

شناسایی علائم بالینی دائمی بیماری و مدارا با آن

### جلسه چهارم و پنجم: مدارا با استرس

روشهای برخورد با استرس های رایج را آموزش می دهد، شیوه هایی که برای پیشگیری از عود بیماری کمک می کند.

### جلسه ششم و هفتم : طراحی یک برنامه روزانه/اوقات فراغت

نحوه برنامه ریزی برای فعالیتهای روزانه و به کارگیری فعالیتهای تفریحی برای اوقات فراغت را آموزش می دهد.

### مهارت ۱: شناسایی فواید فعالیت ها

### مهارت ۲: برنامه ریزی و پایبندی به یک فعالیت

### جلسه هشتم، نهم، و دهم و یازدهم: مهارتهای اساسی برای گفتگو

نحوه درگیر شدن در مکالمات صمیمانه و خلاصه را آموزش می دهد.

### مهارت ۱: ارتباط کلامی و غیر کلامی

### مهارت ۲: آغاز یک محاوره دوستانه

### مهارت ۳: تداوم محاوره

### مهارت ۴: اتمام محاوره

### جلسه دوازدهم: مهارت مراقبت از خود

اهمیت مراقبت از خود و تاثیر آن بر زندگی اجتماعی را آموزش می دهد.

مسئول تیم پس از سپری نمودن آموزش های لازم باید قادر باشد در طول زمان جلسات به مدت ۴۵ تا ۹۰ دقیقه یک گروه حداکثر

۱۰ نفره را آموزش دهد. با توجه به موارد فوق هر مرکز می تواند بر اساس جمعیت تحت پوشش و تعداد بیماران، تیم های آموزشی

مورد نیاز خود را ساماندهی نماید.

### مدل پیشنهادی ارائه خدمات توانبخشی در منزل

در این مدل، تیم درمانی به محل زندگی بیماران مراجعه می نماید و آموزش مهارت های اجتماعی را در قالب خدمات ویزیت در

منزل ارائه می دهد. در این حالت کارشناس تیم ویزیت در منزل از طریق آموزش های ساده به بیمار و در مواردی توصیه هایی به اعضای

خانواده سعی می کند توانایی بیماران در انجام وظایف روزمره و عملکرد اجتماعی ارتقاء دهد. برای افزایش اثر بخشی این روش می

توان از روشورهایی که به زبان ساده و در عیت حال مختصر به آموزش مهارت های اجتماعی اشاره کرده اند، استفاده کرد.