



ترس و استرس بیماران را چطور کاهش دهیم؟



ترس و استرس بیماران را چطور کاهش دهیم؟

ترس، نگرانی و استرس موضوعی است که در زندگی همه ما وجود دارد اما استرس و ترس بیمار موضوعی متفاوت است. بر همین اساس چند نکته اساسی که می تواند در کاهش استرس و ترس بیماران به [مدیریت کلینیک](#) کمک کند را معرفی می کنیم.

آشنایی با محیط کلینیک-اطاق عمل و تجهیزات مورد استفاده در کاهش ترس بیماران
یکی از موارد بسیار مهم در بحث ترس بیماران، نا آشنایی آن ها از محیط ها و تجهیزات کلینیک ها و بیمارستان ها است.

به همین دلیل می بایست بیمار را نسبت به محیط ها، دستگاه ها و اقداماتی که قرار است حین درمان صورت گیرد آگاه کنیم، زیرا آگاهی بیمار باعث آرامش بیمار می شود.

فرض کنیم بیماری برای انجام تصویربرداری ام آر آی یا انجام آندوسکوپی به مرکز ما مراجعه می کند. اگر به عنوان پزشک یا درمانگر به بیمار شفاف توضیح ندهیم که چه اتفاقی در انتظار او است، منجر به افزایش ضربان قلب (تپش قلب) در اثر ترشح هورمون آدرنالین می شود که برای فردی که بیمار است، این افزایش ضربان قلب، می تواند خطرناک باشد.

یا بیماری دچار گرفتگی عروق قلبی است و برای انجام آنژیوگرافی و اقداماتی که قرار است داخل بدن او انجام شود، دچار استرس و نگرانی هم باشد. همان طور که مشخص است، شرایط کاملا مهیا است که بیمار دچار سکته قلبی شود.

پس توجه مدیریت کلینیک و اطاق عمل به آموزش و اطلاع بخشی به بیمار درباره محیط و تجهیزات کلینیک و اطاق عمل از اهمیت زیادی برخوردار است.

حال این آگاه سازی را می توانیم به روش های مختلفی انجام دهیم.

بروشور پشت در مطب یا اتاق کلینیک ها

اطلاع رسانی با استفاده از بروشور در مراکز درمانی کاری است که امروزه تقریبا همه مراکز درمانی انجام می دهند تا بیمار را نسبت به انجام آزمایش یا مراحل درمان بیماری مطلع سازند.

می توانیم بگوییم این روش بسیار موثر است؛ اما با وجود تکنولوژی و شبکه های اجتماعی، قرار دادن بروشور چقدر بیمار را تشویق می کند تا آن را مطالعه کند. پس توصیه می کنیم از روش های نوین و جدیدتری که برای آگاهی بخشی به بیمار می توان استفاده کرد، غافل نشویم .

کاهش ترس بیماران با رسانه های تصویری

امروزه با گسترش تکنولوژی و شبکه های اجتماعی قطعا یکی از بهترین روش ها برای کاهش ترس و نگرانی بیماران، ساخت کلیپ هایی است که نحوه انجام یک روش درمانی را به درستی برای بیمار شرح دهد.

خیلی خوب است اگر مدیریت کلینیک-اطاق عمل یا پزشکان، یک تلویزیون یا مانیتور را پشت در اتاق های تصویربرداری نصب کنند و نحوه انجام تصویربرداری را برای بیمار شرح دهند. مطمئنا این روش بسیار کارآمد تر از روش هایی مثل بروشور و کاتالوگ خواهد بود.

حتی پزشکان نیز می توانند هنگام ویزیت یا زمانی که بیمار بستری است از یک تبلت استفاده کنند و اطلاعات مربوط به انجام عمل جراحی را برای بیمار کاملاً به صورت عکس و تصویر نمایش دهند.

البته توصیه می شود از فیلم های واقعی استفاده نشود، به جای آن از یک انیمیشن استفاده شود، مثلاً نمایش یک عمل جراحی واقعی نه تنها کمکی به بیمار نمی کند که حتی استرس و نگرانی بیمار را افزایش می دهد.

حتماً برای ساخت اینگونه کلیپ ها، باید هزینه هایی در این جهت انجام دهید اما به بازگشت وجه آن نیز فکر کنیم. قطعاً انجام کاری به این شکل بی ثمر نخواهد ماند.

استرس و ترس بیماران را بیشتر نکنیم.

طرز فکر یک پزشک نسبت به فرآیند درمان به مرور زمان تغییر می کند و این تغییر نیز برای پزشک و پرسنل درمان مشهود نیست.

همه پزشکان و کادر درمان در ابتدای فعالیت خود از محیط بیمارستان، بیمار، خون و ... استرس می گیرند و دچار نگرانی می شوند. ولی به مرور زمان این ترس و استرس جای خود را به مهارت و اعتماد به نفس می دهد و استرس و ترس فراموش می شود.

اما این مسئله درباره بیماران صدق نمی کند. بیمار نمی تواند بر ترس و استرس خود از محیط کلینیک و بیمارستان، فائق آید. پس شاید یک عمل ساده و روتین برای پزشک باشد ولی این عمل با ترس و استرس برای بیمار همراه خواهد بود.

این وظیفه پزشک و درمانگر است که این استرس را در بیمار شناسایی کرده و در جهت کاهش آن اقدام کند.

