



دفترچه راهنمای مراقبت‌های بعد از خروج از کمپ (ویژه خانواده‌ها)

درک وضعیت روانی بیمار در بدو ورود به منزل

خروج از محیط ایزوله کمپ و ورود به دنیای واقعی، برای فرد بهبودیافته مانند راه رفتن روی لبه تیغ است.

- **حساسیت حواس** : مغز فرد به شدت نسبت به بوها، صداها و مکان‌ها حساس است.
- **خلاء پاداش** : مغز دیگر دوپامین مصنوعی دریافت نمی‌کند، لذا فرد ممکن است دچار "بی‌لذتی (Anhedonia)" شود. خانواده نباید انتظار داشته باشد او بلافاصله شاد و پرانرژی باشد.

آماده‌سازی محیط خانه (ایمن‌سازی)

قبل از رسیدن عزیزتان به خانه، این چک‌لیست را اجرا کنید:

- **پاکسازی فیزیکی** : هرگونه ابزار مرتبط، داروهای مشکوک، یا حتی لباس‌هایی که فرد با آن‌ها خاطره مصرف دارد را دور بریزید.
- **تغییر چیدمان** : گاهی تغییر دکوراسیون اتاق فرد، به مغز او سیگنال می‌دهد که «این یک شروع جدید است.»
- **کنترل دسترسی** : شماره تلفن‌های ساقی‌ها و دوستان هم‌مصرف را از گوشی او (با هماهنگی خود او) حذف کنید.

مهارت‌های ارتباطی (چطور صحبت کنیم؟)

بزرگترین عامل لغزش در خانه، «تنش‌های کلامی» است.

- **قانون گوش دادن فعال** : اجازه دهید او از ترس‌ها و وسوسه‌هایش بگوید بدون اینکه توبیخ شود.
- **پرهیز از بازجویی** : پرسیدن جملاتی مثل "کجا بودی؟"، "چرا چشمت قرمزه؟" یا "باز رفتی سراغش؟" مثل سم عمل می‌کند.
- **جایگزینی اعتماد** : اعتماد المثنی ندارد، اما باید به او فرصت دهید تا به مرور زمان آن را بازسازی کند.

مدیریت سبک زندگی (تغذیه و خواب)

جسم فرد برای بازسازی نیاز به سوخت دارد:

- **تغذیه:** مصرف ویتامین‌های گروه B ، منیزیم و پروتئین برای ترمیم اعصاب ضروری است.
- **خواب:** بی‌خوابی شبانه محرک اصلی لغزش است. اگر فرد بی‌خواب شد، حتماً با مشاور مرکز مهر تماس بگیرید.
- **ورزش:** پیاده‌روی روزانه در پارک‌های میناب یا شنا، اندورفین طبیعی تولید کرده و وسوسه را کاهش می‌دهد.

شناسایی علائم پیش‌لغزش (Relapse Warning Signs)

لغزش قبل از اینکه اتفاق بیفتد، با این نشانه‌ها خود را نشان می‌دهد:

1. نامنظم شدن ساعات خواب و بیداری.
2. دروغ‌های کوچک و بی‌اهمیت.
3. قطع ارتباط با راهنما یا نرفتن به جلسات.
4. تغییر ناگهانی خلق‌وخو (تحریک‌پذیری بالا).

پروتکل مواجهه با بحران

اگر لغزش اتفاق افتاد:

- دنیا به پایان نرسیده است.
- او را از خانه بیرون نکنید.
- فوراً با واحد پیگیری مرکز مهر میناب تماس بگیرید تا پروسه «مداخله سریع» آغاز شود.