



سندرم قلب شکسته

		شماره پرونده:	
نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
		اتاق:	
		تخت:	
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:
	جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد		
بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام کنید:			
مراقبت در منزل:			
<ul style="list-style-type: none"> - فرد همدلی را بیابید که بتوانید احساسات خود را برایش بازگو کنید. یافتن فردی مطمئن و قابل اطمینان یعنی کسی که بتواند درکتان کند و بکوشد احساس بهتری داشته باشید یکی از راه‌های مؤثر در درمان دلشکستگی است. - به منظور بهبود، انجام دادن کارها و فعالیت‌های متنوعی که به آنها علاقه مند هستید، می‌تواند تا حد زیادی تسکین‌دهنده باشد. - از گریه کردن واهمه نداشته باشید. زمانی که شما دچار شکست عاطفی می‌شوید و از لحاظ احساسی آسیب می‌بینید، گریه کردن به شما آرامش می‌دهد. - تصورات منفی را که در مورد خودتان دارید کنار بگذارید و جنبه‌های مثبت و خوب خود را در نظر آورید. خود را بیش از حد سرزنش نکنید. - تلاش کنید با غم و ناراحتی‌تان کنار بیایید آن را بپذیرید و قبول کنید. به خود این فرصت را بدهید که به چیزهای دیگری در زندگی‌تان متمرکز شوید. - رای خودتان ارزش قائل شوید. وقتی برای خود ارزش قائل شوید در واقع با خودتان و خواسته‌هایتان محترمانه برخورد خواهید کرد. - در خودتان تحول ایجاد کنید. ورزش کنید، رژیم غذایی مناسبی داشته باشید، در فعالیت‌های جمعی شرکت کنید و عبادت کنید تا تحولات مثبت را در زندگی‌تان حس کنید. - با خودتان صبور باشید و شروعی مجدد داشته باشید. احساسات خود را ذره ذره به بیرون منتقل کنید و درباره‌اش با افراد قابل اعتماد حرف بزنید. - به انتقام گرفتن فکر نکنید، زیرا انتقام و نفرت می‌تواند شما را از رسیدن به سلامت دور کند. - به دنبال فردی باشید که بتواند شما را به حرکت در آورد. فرد خنثی را انتخاب نکنید. - به دنبال کسی باشید که در مسیر زندگی همراه و همسفر شما باشد و شما را ارتقا بخشد، خود را بیشتر به واقعیت نزدیک کنید. - فراموش نکنید که یک رابطه باید بهترین شرایط را برای خودتان و طرف مقابلتان ایجاد کند. - مراقبت از خود را فراموش نکنید. یک قلب شکسته می‌تواند بشدت آسیب‌پذیر باشد. 			
<p>در صورت مشاهده موارد زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید</p> <p>در صورت بروز هرگونه درد در قفسه سینه یا تپش نامنظم، غیرطبیعی، سریع، تنگی نفس بعد از یک شرایط استرس‌زا بهتر است سریعاً به پزشک یا اورژانس مراجعه کنید.</p>			