

علایم ابتلا به اضطراب

- ◆ احساس هراس
- ◆ کابوس های شبانه
- ◆ یاد آوری تجربیات ناراحت کننده
- ◆ رفتارهای تشریفاتی مانند شستن مکرر دست ها
- ◆ تنگی نفس، تپش قلب، لرزش دست ها
- ◆ تهوع، سرگیجه و احساس ناتوانی
- ◆ بی حسی یا سوزن سوزن شدن اندام ها
- ◆ تعریق سرد، درد قفسه ی سینه
- ◆ کاهش اعتماد به نفس
- ◆ کاهش توانایی یادگیری

درمان

درمان اصلی برای اختلالات اضطراب شامل رفتار درمانی، شناخت درمانی و درمان دارویی و ترکیبی از هر دو می باشد.

از داروهای ضدافسردگی و کاهش دهنده اضطراب جهت درمان زیر نظر روانپزشک استفاده می شود.

روش های درمان اختلال اضطراب فراگیر



انواع اختلالات اضطرابی

اختلال هراس: این افراد دچار حملات ناگهانی اضطرابی می شوند که چند دقیقه بیشتر طول نمی کشد، اغلب این افراد جوان هستند. همراه با علایم جسمانی مثل تپش قلب و تاکی پنه هستند. این افراد به خاطر علایم جسمانی اکثرا به مراکز غیر روانپزشکی مراجعه می کنند.

اختلال وسواس جبری: اختلال شایعی است در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می کند که می تواند به صورت وسواس فکری یا عملی باشد و عمل نکردن به این اعمال باعث مضطرب شدن فرد می شود. همچنین فرد از پوچی و غیر منطقی بودن آنها آگاهی دارد و شدیداً تمایل دارند در برابر فکر و عمل وسواسی مقاومت کنند.

اختلال استرس پس از سانحه: که به عنوان سندرم موج انفجار می شناسند، مربوط می شود به حادثه ای از قبیل جنگ، تصادفات شدید، تجاوز به عنف، سوانح طبیعی که با استرس شدید هیجانی همراه است. که مهمترین ناراحتی این بیماران تجربه مجدد سانحه در رویا و خیالات روزانه می باشد.

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر: این حالت در افرادی دیده می شود که به طور مداوم نگران وقوع اتفاق هستند. این نگرانی ها متنوع می باشند مانند نگران بیماری فرزندان، مرگ عزیزان و غیره....



اضطراب چیست؟

عبارت است از یک احساس ناخوشایند ذهنی، ناراحتی تنش زا و دلواپسی مبهم است که هر کسی در هر شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند، خیلی از افراد زمانی که دچار مشکل شده یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس، عصبی و مضطرب می شوند، با این حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب، ترس غیر منطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند.

اضطراب مانند درد یک علامت هشدار دهنده است و خبری از خطری قریب الوقوع می دهد.

- **اضطراب طبیعی:** وقتی عامل خطر برطرف می شود اضطراب نیز بر طرف می شود مانند اضطراب ناشی از امتحان ملاقات فردی مهم و اضطراب زمان مسافرت.
- **اضطراب بیمارگونه:** فرد سعی می کند از عوامل و شرایط اضطراب زا دوری کند ولی اضطراب همچنان باقی است.

تفاوت ترس و اضطراب

ترس: واکنش نسبت به یک خطر واقعی و مشخص بیرونی است که ممکن است زندگی فرد را در مخاطره بیاندارد.

اضطراب: احساس پیش بینی خطر در آینده می باشد و زمانی بروز می کند که فرد به چیزی فکر می کند یا نگران است، در واقع واکنش به یک منبع قطعی بیرونی نیست و از نظر علت مبهم است و واقعی آن را تجربه نمی کند. اضطراب ریشه درونی دارد و از درون شخصیت می آید و پاسخی است به تهدید ناشناخته و غالباً مزمن است و





اضطراب

مجتمع آموزشی، درمانی، پژوهشی خورشید
واحد آموزش سلامت همگانی و بیمار
۳۲۲۲۲۱۲۷ - ۲۶۵۱ داخلی

nour.mui.ac.ir

تهیه کننده: زهرا تیموری

نایب کننده: سیما قزلباش

عضو هیئت علمی دانشکده پرستاری

تنظیم کننده:

واحد آموزش سلامت همگانی / آموزشی کارکنان

کد پمفلت: BR/PR/027

سال ۱۴۰۰

توصیه های لازم به بیمار مضطرب

- بیان ترس خود و قرار دادن تدریجی بیمار در معرض منبع ترس که نوعی رفتار درمانی محسوب می شود، می تواند مفید باشد.
- اضطراب خود را بیان کند زیرا شناخت عامل و یا عوامل تسریع کننده در جلوگیری از افزایش اضطراب مفید است.
- در مواقع کاهش اضطراب به بیمار در کشف علل احتمالی وقوع اضطراب کمک شود.
- یادگیری تکنیک تن آرامی و آرامش عضلات و تمرینات تنفسی
- آهسته قدم زدن و نفس عمیق کشیدن
- موزیک درمانی
- صحبت کردن با دوستان یا ایجاد سرگرمی جهت عدم فکر کردن به عواملی که موجب اضطراب شده است.



منابع:

۱. کوشان م، واقعی س. پرستاری بهداشت روان، انتشارات: اندیشه رفیع، تهران ۱۳۹۹.
۲. کیقبادی س، نوقایی ا. روان پرستاری، انتشارات بشری، تهران ۱۳۸۴.

نحوه برخورد با بیمار مضطرب

- در صورت بروز ترس در بیمار، احساس امنیت در بیمار ایجاد نماید.
 - به بیمار اطمینان دهید که خانواده همیشه از او حمایت می کنند.
 - حادثه ای که اضطراب را در بیمار ایجاد می کند مشخص نمایید.
 - محرک های محیطی را کاهش دهید.
 - در صورت بروز علائمی مثل تهوع و استفراغ و تعریق و... بیمار را به مرکز درمانی منتقل نمایند.
- ### اقدامات لازم در زمان مشکلات خواب
- برای کاهش اضطراب بیمار محرکهای محیطی مثل نور زیاد، تعداد افراد، سر و صدا، تزئینات شلوغ را کاهش دهید.
 - دریافت نوشیدنی های کافئین دار مانند چای قهوه و نوشابه را هنگام خواب برای بیمار محدود کنید، زیرا ممکن است مانع خواب و استراحت وی شود.
 - سعی کنید بیمار را در طول روز سرگرم و خسته کنید.
 - نباید اجازه دهید که بیمار در طول روز بخوابد خواب های مختصر در طول روز، مانع خواب شب می گردد.

