

شماره سند: FO-2130	مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)	واحد
تاریخ تدوین: ۹۱/۹/۳۰		آموزش سلامت
شماره بازنگری: ۰۲	عنوان سند: پمفلت آموزشی	
تاریخ بازنگری: ۹۵/۱/۳۱		

اختلال اضطرابی منتشر

کد پمفلت: PA-6095 تاریخ آخرین بازنگری: ۹۵/۴/۱۳



ویژه: بیماران

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک -

واحد آموزش سلامت

تایید کننده: ریاست بخش سایکوسوماتیک

با کسی صحبت کنید: مشکلات خود را با یک دوست با مشاور کارشناس که می تواند به شما کمک کند همه جانبه نگاه کنید در میان بگذارید .

منابع:

- روان پرستاری، محسن کوشا
- فوریت های روانپزشکی دکتر شاملو



آدرس: چهار راه ابن سینا — میدان امام رضا (ع)

<http://www.mums.ac.ir/emamreza>

تلفن تماس: ۳۸۵۹۳۰۳۱

مراقبت از خود:

این نکات می تواند به شما کمک کند که اضطراب خود را کم کنید:

فعال باشید: تعیین کنید که چه چیزهایی شما را مضطرب می کند. مثلاً اگر مسایل مالی نگرانیتان می کند. پس انداز کنید.

Let it go: در نگرانی گذشته خود را غرق نکنید. آنچه را می توانید تغییر دهید و اجازه دهید بقیه چیزها مسیر خود را طی کند.

چرخه را بشکنید: زمانی که احساس اضطراب می کنید قدم بزنید یا مشغول سرگرمی خاصی که باعث تمرکز شما می گردد، بشوئید.

از خود مراقبت کنید: استراحت کافی داشته باشید. غذای متعادل مصرف کنید. ورزش کنید و زمانی را برای آرامش در نظر بگیرید. از کافئین و نیکوتین که باعث تشدید اضطراب می شوند پرهیز کنید. برای رهایی از اضطراب به الکل یا داروهای بدون نسخه پناه نبرید.

تعریف :

احساس گاهگاهی نگرانی یا اضطراب طبیعی است. این حالت برای همه پیش می آید. در واقع میزان متوسطی از اضطراب می تواند خوب باشد. اضطراب کمک می کند که به خطرات واقعی پاسخ بدهید و می تواند برای شما انگیزه ای جهت پیشرفت در محل کار و خانه باشد.

اما اگر احساس اضطراب بدون دلیل می کنید و نگرانی های شما زندگی روزانه تان را مختل کرده است، امکان دارد که اختلال اضطرابی منتشر داشته باشید. این وضعیت باعث اضطراب زیاده از حد یا غیر واقعی درمورد شرایط زندگی معمولاً بدون یک علت مشخص می شود.

علائم :

بی قراری - احساس تحت فشار بودن - احساس وجود یک توده در شکم - مشکل در تمرکز گرفتن - خستگی - تحریک پذیری - بی صبری - (بی خوابی) مشکل در شروع خواب یا مشکل در خواب ماندن - افزایش تعریق - کشش عضلانی - نفس تنگی - درد معده - اسهال - سردرد.



عوامل خطر :

مجموعه ای از استرس ها

بیماری جسمی طولانی مدت یا جدی

نوع خاص شخصیت یا اختلال شخصیتی که بیشتر مستعد اضطراب است

یک اختلال اضطرابی در خانواده

اختلال اضطرابی و سایر اختلالات اضطرابی به فراوانی در بین افرادی که بیماری طبی مزمن مانند دیابت و پرفشاری خون دارند دیده می شود.



درمان :

دارو درمانی :

پزشکان از داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب برای درمان اختلال اضطراب منتشر و سایر انواع اختلالات اضطرابی استفاده می کنند. داروهایی که به طور عمده تجویز می شوند شامل موارد زیر است :

بوسپیرون فلوکستین پاروکستین ، ایمی پرامین نلافاکسین

ضد افسردگی ها معمولاً فوراً اثر نمی کنند. ممکن است حدود ۲ هفته طول بکشد تا اثر دارو شروع شود

اما این مسئله ممکن است تا زمانی که شما متوجه اثر کامل دارو شوید حدود ۸ هفته طول بکشد.

روان درمانی :

این درمان که گفتگو (حرف) درمانی هم نامیده می شود. به دریافت کمک از یک کارشناس یهداشت روان از طریق ترکیبی از گفتن و شنیدن اطلاق می شود.