



اختلالات اضطرابی



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۸

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۰۶

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

نحوه برخورد با اختلالات اضطرابی:

اغلب افراد خانواده یا دوستان، فردی را که اختلال اضطرابی دارد به خوبی درک نمی کنند و نصایح غیر معقول و ناکارآمدی به او می کنند مانند: چرا نگران هستی؟ مشکلی نیست، نگران نباش، هر چند نیت آنها خیر است.

اما از آنجایی که دیگران درک درستی از این مسئله ندارند، افراد دچار اختلال اضطراب تمایلی به گفتن احساسات خود به خانواده و یا دوستانشان ندارند.

همچنین تصور می کنند که شاید احساسات آنها از نظر دیگران نادرست، بچه گانه، عجیب و غیر عادی تلقی شود.

اما باید بدانیم که دوستان صمیمی و افراد خانواده بخشی از راه حل هستند و توجه و حمایت آنها بسیار

منابع:

- کتاب خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک ۲۰۲۲ مترجم دکتر فرزین رضاعی و دکتر فاطمه هداوندخانی

- کتاب فوریت های روانپزشکی و مسائل قانونی مؤلف الیزابت وار کارولیس مترجم پروانه سودمند سال چاپ ۱۴۰۰

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰

وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

* روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و از معاشرت با افراد استرس زا بپرهیزید. در نگرانی گذشته خود را غرق نکنید، آنچه را که می توانید تغییر دهید و اجازه دهید سایر اتفاقات سیر طبیعی خود را طی کند.

* به طور صحیح تنفس کنید، قدم بزنید و ورزش کنید. فعال باشید، سعی کنید زیاد با خودتان خلوت نکنید و از تنهایی دوری کنید. با افراد صحبت کنید، مشکلات خود را با یک دوست یا مشاور که می تواند به شما کمک کند در میان بگذارید.

روش های پیشنهادی برای درمان اضطراب:

* روش های خودیاری: شامل اختصاص دادن زمانی برای استراحت، کاهش مصرف قهوه، یادداشت کردن افکار نگران کننده، تعیین راه حل هایی برای این افکار و روبرو شدن با موقعیت های اضطراب زا (شروع از موقعیت هایی باشد که حداقل اضطراب را شامل شود)

* رفتار درمانی شناختی: این درمان بر این اساس پایه گذاری شده است که شما کسی هستید که فکر می کنید. در حین درمان، درمانگر به شما کمک می کند افکار و اعتقادات بی دلیلی که باعث استرس های روانپزشکی، ترس یا افسردگی می شود را تعیین کنید.

شما یاد می گیرید که افکار منفی را با ادراک مثبت تر و واقعی تر جایگزین کنید. شما راه هایی را یاد می گیرید که وقایع زندگی را درست تر ببینید و با آنها کنار بیایید.



توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماری های جسمی نیاز به درمان و مراقبت دارند. این مطالب به منظور آشنایی با اختلالات اضطرابی و مراقبت های لازم در مورد آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان را به خوبی مدیریت نموده و یا به بیمار خود در روند درمان کمک نمایید.

اضطراب چیست؟

اضطراب یک واکنش طبیعی انسان است و احساس گاه گاهی نگرانی یا اضطراب طبیعی است. این حالت برای همه پیش می آید. در واقع میزان متوسطی از اضطراب می تواند مفید باشد. اضطراب کمک می کند که به خطرات واقعی پاسخ بدهید و می تواند برای شما انگیزه ای جهت پیشرفت در محل کار و منزل 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 داشته باشید. این وضعیت باعث اضطراب بیش از حد یا غیر واقعی، در مورد شرایط زندگی بدون یک علت مشخص و مبهم می شود.

انواع اضطراب:

۱- اضطراب حاد ناشی از موقعیت خاص: گاه اشیاء و موقعیت های معین می تواند منجر به اضطراب شود.



۲- اختلال اضطراب فراگیر: برخی افراد تقریباً در مورد هر اتفاقی مضطرب و نگران به نظر می رسند.

۳- اختلال هراس: وقوع خود به خودی حمله های اضطرابی

۴- اختلال استرس پس از حادثه: گاه حوادث استرس زای زندگی مثل سیل، زلزله، سوء استفاده جنسی یا تصادف بزرگ منجر به مجموعه ای از علائم اضطراب می شود.

۵- ترس مرض گونه: این اضطراب فقط در شرایط خاص رخ می دهد و منجر به رویگردانی فرد از آن شرایط می شود، گاهی فرد با پیش بینی برخورد با چنین شرایطی دچار اضطراب می شود.

۶- اختلال اضطراب وسواسی - جبری: این نوع اضطراب می تواند جنبه فکری و عملی داشته باشد مانند شستشو مکرر دست ها و یا چک کردن مداوم وسایل

علائم شایع اضطراب کدامند؟

تغییرات خلقی، کاهش فرایند یادگیری و کاهش میل جنسی در اضطراب شدید و احساس اینکه یک اتفاق نامطلوب یا زیان بار به زودی رخ خواهد داد.

- * کاهش شناخت واقعی از محیط و مشکل در حافظه
- * تند شدن تنفس، ضربان بالا و تپش قلب و عرق کردن
- * احساس دردهای عصبی در حفره شکم
- * حالت لرزش، پرش و انقباض عضلات
- * خشک شدن دهان و مشکل در بلع
- * تحریک پذیری و مشکل در تمرکز
- * تهوع، اسهال و کاهش وزن
- * سردرد و خواب آلودگی



چرا اضطراب اتفاق می افتد؟

* مشکلات اجتماعی و مالی

* خستگی یا کار زیاد

* سابقه خانوادگی و ژنتیک

* وقوع مجدد موقعیت هایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آن به فرد آسیب رسیده است.

* بیماری های جسمی (پرکاری تیروئید، اختلالات قلبی، سندرم پیش از قاعدگی، کم خونی، دیابت، قند خون پایین و قرص های رژیمی)



* کمال گرایی غیرمنطقی

* ترک اعتیاد

توصیه هایی جهت رهایی از استرس و اضطراب:

- * از روش های آرام سازی برای کاهش استرس بهره بگیرید.
- * به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید تا استرس شما کاهش یابد.
- * اضطراب و استرس ایجاد شده را مدیریت نمایید و مشکلات را بپذیرید.
- * عوامل استرس زا را کم کنید و تعیین کنید چه چیزهای شما را مضطرب می کند.
- * برنامه های زندگی خود را اولویت بندی کنید.
- * از تفکرات بیجا و بیش از حد دوری کنید.
- * از رقابت با دیگران خودداری کنید.

