



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

اختلالات تطابقی



ویژه: بیماران و همراهیان

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۱/۱۸

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۱/۱۸

کد پمفلت: PA-۳۲-۱۰۰۱

شماره بازنگری: ۵

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش سایکوسوماتیک - واحد آموزش سلامت

سعی کنید هیچگاه سلامت جسمی خود را

فراموش نکنید

رژیم غذایی، ورزش و خواب مناسب داشته باشید



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

یکی از راهکارهای مناسب در درمان اختلالات

تطابقی، غلبه بر انکار و اجتناب است.

* شما باید درباره مشکلاتتان با دیگران صحبت کنید تا اضطرابتان کمتر شود.

* اگر اضطراب شدید دارید، می توانید طبق دستور پزشک از داروهای ضد اضطراب استفاده کنید.

* خواب مناسب به مدت چند شب می تواند به وضعیت شما کمک کند. مثلاً می توانید فهرستی از مشکلات خود تهیه نمایید و در مقابل آنها راه های غلبه بر مشکل را یادداشت کنید.

* خانواده و دوستان شما می توانند به شما در سازگاری با واقعه کمک کنند.

* همچنین شما با کمک آنها می توانید در زندگی خود تغییراتی را به وجود آورید که در آینده بتوانید سازگاری بهتری با وقایع زندگی داشته باشید.

* خود شما هم می توانید روش سازگاری با واقعه استرسزا را بیاموزید، عوامل استرسزا و احساسات خود در مورد آنها را به طور روزانه یادداشت کنید، با دوستان خود در مورد تجربیاتتان صحبت کنید.

* به یک گروه حمایتی بپیوندید.



توجه داشته باشیم که بیماری های روحی و روانی نیز مانند بیماری های جسمی نیاز به درمان و مراقبت دارند. لذا این مطالب به منظور آشنایی شما با بیماری اختلال شخصیت و مراقبت های مربوط به آن می باشد. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان را به خوبی مدیریت نموده و یا به بیمار خود در روند درمان کمک نمایید.

اختلالات تطابقی چیست؟

اختلالات تطابقی به واکنش های غیرطبیعی در برابر شرایط جدید زندگی گفته می شود. واکنش طبیعی نسبت به تغییرات استرس زا شامل یک دوره اضطراب و افسردگی کوتاه مدت است که گاهی با تحریک پذیری و عدم تمرکز همراه می شود. در بعضی از موارد یک دوره کوتاه انکار نیز ممکن است وجود داشته باشد. اما اگر پاسخ به حوادث استرس زا بیش از حد انتظار باشد، عملکرد اجتماعی شخص را دچار اشکال کند، فاصله پاسخ از زمان ایجاد تغییر کمتر از ۳ ماه باشد و یا در صورتی که اختلال روانی دیگری مانند اضطراب یا افسردگی وجود نداشته باشد، این اختلال از نوع تطابقی است.



عوامل تشدید اختلالات تطابقی (سازگاری):

اگر چه علت اختلالات سازگاری ناشناخته است، اما برخی عوامل ممکن است موجب اختلالات سازگاری شود. شانس ابتلا به این اختلال در میان کودکان و نوجوانان، دختران و پسران به یک اندازه است. اما در میان بزرگسالان، زنان دو برابر بیشتر از آقایان با اختلالات سازگاری تشخیص داده شده اند.

* وقایع استرس زا: یک یا چندین واقعه استرس زا در

زندگی ممکن است خطر ابتلا به اختلال سازگاری را افزایش دهد و این ممکن است در هر نوع رویداد استرس زا در زندگی فرد اتفاق بیافتد. هر دو رویدادهای مثبت و منفی نیز می تواند موجب استرس شدیدی شود. برخی از نمونه های رایج عبارتند از:

- * جان سالم به در بردن از یک فاجعه
- * از دست دادن شغل و بازنشستگی
- * طلاق یا فروپاشی یک رابطه
- * تشخیص یک بیماری جدی
- * ادامه تحصیل در مکانی دور
- * داشتن یک نوزاد
- * مشکلات مالی
- * حمله فیزیکی
- * مرگ یک دوست
- * مشکل در مدرسه



ابتلا به یک بیماری یکی از سخت ترین وقایع زندگی

محسوب می شود که سازگاری با آن بسیار دشوار است

برخی از افراد دچار اضطراب، افسردگی، احساس گناه و خشم می شوند و گروهی نیز با آن مقابله می کنند.

دردهای شدید، مضطرب شدن و بی اختیار بی باعث ایجاد اضطراب می شود و جدایی از شخص مورد علاقه و از دست دادن فعالیت های روزانه افسردگی به دنبال دارد. در این حالت برخی از افراد مرگ را برای خود ناعادلانه می پندارند و دچار خشم می شوند.

به طور کلی واکنش های احساسی در مقابل بیماری های کشنده در جوانان شایع تر از افراد مسن است. اولین واکنش در مقابل بیماری ها انکار است، اما به مرور انکار کاهش می یابد و فرد با وضعیت موجود کنار می آید.

بعد از آن فرد دچار وابستگی و سپس جابه جایی خشم شده و بستگان را مقصر می داند. جابه جایی خشم موجب می شود تا فرد دچار تنهایی شود.

در مرحله آخر فرد وارد مرحله پذیرش می شود. در این میان هدف پزشک، کمک به فرد بیمار برای رسیدن به مرحله پذیرش پیش از رسیدن به مراحل پایانی بیماری است. بنابراین بهترین کار، کاهش درد و علائم و نشانه های بیماری و ارائه توضیح مناسب به او درباره بیماری اوست.

