



اضطراب



گروه هدف: بیمار و خانواده

(بخش روانپزشکی)

تهیه و تایید:

خانم ملایی: پرستار بخش روان

رئیس علمی بخش: دکتر رهنمون

تدوین: ۱۴۰۰

ویرایش: دوم

بازنگری: ۱۴۰۴

کد سند: PA-PHE-۷۶

اضطراب چیست؟

اضطراب احساسی طبیعی در انسان است، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند. با این حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، بسختی کنترل می شوند و برای مدت طولانی باقی می ماند.

انواع اختلال اضطراب :

(۱) هراس اختلال - Panic disorder :

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی میشوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول میانجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ میدهند که عامل تحریککننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید

(۲) اختلال وسواسی جبری :

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار میکند. این بیماری میتواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده های تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی میتوانند بسیار ناراحت کننده، وحشت آور باشد. افکار وسواسی میتوانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی). مانند شستن مکرر دستها، بالا کشیدن بینی. اعمال وسواسی هیچگونه توجیه منطقی ندارند .

(۳) اختلال تنش زای پس از رویداد:

اختلال تنش زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز میشناسند. این حالت مربوط میشود به حادثه های (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن میتواند به هر کسی آسیب برساند.

۵۰ درصد افرادی که دچار چنین استرس شدیدی میشوند

علایم مربوط به آن را (مانند خوابهای تکراری، خاطراتی

مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری

شدید) پس از گذشت حدود سه ماه از دست میدهند.

۴) اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر:

این حالت در افرادی دیده میشود که به طور مداوم نگران

وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانیها می تواند بسیار

متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از

مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته گرفتن غذا، این

حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر

چندانی ندارد.

از علایم آن میتوان تپش قلب، بی قراری، خستگی،

بیخوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام

برد.

درمان:

-رفتار درمانی (روان درمانی) -گفتار درمانی -درمان رفتار شناختی

درمان دارویی

علایم ابتلا به اضطراب:

•احساس هراس، ترس و تشویش

•افکار وسواسی غیرقابل کنترل

•بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده

•کابوس های شبانه

•رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست

•دست های (پاها) سرد و یا عرق کرده

•تنگی نفس، تپش قلب و خشکی دهان

•بی حسی و یا سوزن سوزن شدن اندامها

•تهوع، سرگیجه و احساس ناتوانی

•تنفس عمیق و سریع و احساس خستگی یا ضعف

بیمار لازم است:

-ترس و اضطراب خود را بیان کند.

- در صورت اضطراب رفتارهای تسکینی انجام دهد.

(. آهسته قدم زدن- فشردن دست ها- تشویق به کشیدن نفس

عمیق-کمک به موزیک درمانی و سرگرم سازی و آموزش

های دیگر آرام سازی)

-برای جلوگیری از اختلالات خواب مداخلات لازم را انجام

دهد.(مثل گرفتن دوش آب گرم قبل از خواب ،جلوگیری از

مصرف کافئین و.....)

خانواده بیمار لازم است که :

در صورت بروز ترس در بیمار احساس امنیت در بیمار ایجاد

نماید.

- به بیمار اطمینان دهد که خانواده همیشه از او حمایت کند.

-حادثه ای که اضطراب را در بیمار ایجاد میکند مشخص نماید.

- محرک های محیطی را کاهش دهد

- در صورت بروزعلائم جسمی مثل تهوع استفراغ -تعریق و...

بیمار را به مرکز درمانی منتقل نماید.

منابع:

- بهداشت روان ۲. کوشان،محسن؛ واقعی، سعید

-چکیده روان پزشکی بالینی . پور افکاری، نصرت الله

شماره تلفن بخش روان:۰۴۱۳۷۷۶۳۰۹۰داخلی ۲۰۵