



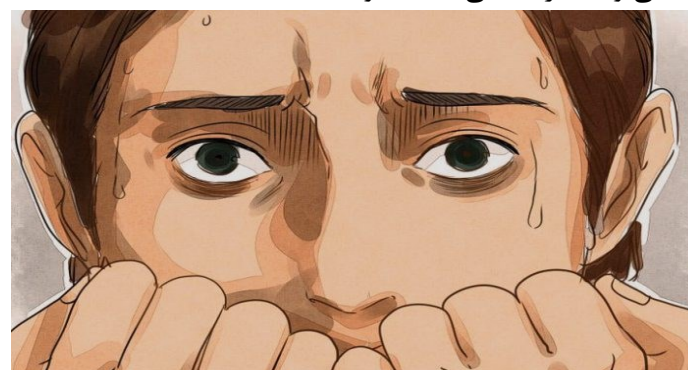
اختلالات اضطرابی



شناسنامه پمفلت آموزشی	
عنوان	اختلالات اضطرابی
تهیه کننده	دفتر آموزش بیمارستان
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱
سال بازنگری	۱۴۰۳
ناظر کیفی	دکتر منصور شکبیا
منابع	خلاصه روانپزشکی کاپلان سادوک، ترجمه فرزین رضاعی ۱۳۹۳ ۱. بهداشت روان محسن کوشان، سعید واقعی ۱۳۹۱

اضطراب

اضطراب، پدیده‌ای طبیعی است و همه افراد، آن را در طول زندگی خود تجربه می‌کنند. هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند که خطری در راه است و باعث می‌شود که فرد بتواند برای مقابله با خطر، اقداماتی را انجام دهد. پاسخ طبیعی به یک موقعیت تنش زا هنگامی به پاسخ غیر طبیعی تبدیل می‌شود که در فرد باعث پریشانی شده و غیر قابل کنترل باشد. پس اضطراب ممکن است به صورت طبیعی و یا غیر طبیعی ایجاد شود.



اضطراب طبیعی: در موقع حادثه ایجاد شده و با رفع عامل اضطراب انگیز، علائم رفع می‌شود مثل اضطراب امتحان.

اضطراب غیر طبیعی: فرد بدون دلیل و به صورت مداوم دچار اضطراب می‌شود.

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی، شایع‌ترین اختلالات روانی هستند و گروهی از اختلالات را در بر می‌گیرند که خصوصیات اصلی آن‌ها، علائم روانی و فیزیکی است.

علائمی چون تنش قلب، تغییر رنگ پوست، احساس نگرانی، ترس، دلهره در این اختلالات مشترک است.

انواع اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی انواع مختلفی دارد:

۱- **اختلالات اضطرابی فراگیر یا منتشر:** خصوصیات اصلی آن عبارتست از اضطراب و نگرانی مفرط همراه با علائمی مثل: تنش عضلانی، احساس گوس به زنگ بودن و از جا پریدن، اختلال در خواب، اختلال تمرکز و بی‌قراری که حداقل ۶ ماه ادامه داشته باشد. این اختلال در زنان و در دهه سوم زندگی بیشتر است.

۲- **اختلال هراس (فوبیا):** هراس به معنای ترس افراطی از یک موضوع، شرایط یا موقعیت خاص و معین است و به دو نوع تقسیم بندی می‌شود:

الف- هراس اختصاصی: در این اختلال، فرد ترسی شدید و مداوم از یک شی یا موقعیتی معین دارد. مثل فرد می‌ترسد که سگ او را گاز بگیرد یا از آسانسور ترس دارد که مبادا سقوط کند یا در آن قفل شود.

ب- جمعیت هراسی: که آن را اختلال اضطراب جمع می‌نامند. فرد در جمع ترسی شدید و مداوم می‌شود و از اینکه از طرف دیگران تحقیر شود دچار نگرانی است.

۳- **اختلال پانیک:** حمله شدید اضطراب همراه با احساس مرگ قریب الوقوع می‌باشد. فرد به یکباره علائم اضطراب را نشان می‌دهد و به قدری دچار ترس و دلهره می‌شود که احساس می‌کند در حال مردن است. این حالت در یک لحظه شروع می‌شود و مدت زمان محدودی ادامه می‌یابد و دوباره فرد به حالت عادی خود برمی‌گردد.



۴- اختلال وسواسی : وسواس به دو صورت فکری و عملی

دیده می‌شود.

در وسواس عملی، تمایل و اجبار به انجام برخی رفتارها در فرد وجود دارد مثال فرد اجبار در شستن مکرر دست‌ها و ارسی اشیاء مثل بسته بودن در، شیر اجاق گاز و یا غیره داشته باشد.



در وسواس فکری، فرد دارای فکرها و تصاویر ذهنی است که مرتب در ذهن وی تکرار می‌شود و او قادر به کنترل این افکار نیست. مثال افکار مزاحمی که فرد را وادار می‌کند که بچه‌اش را بکشد.

۵- اختلال استرس پس از سانحه: این اختلال عبارتست از

یک واکنش اضطرابی به دنبال یک ضربه بسیار شدید که با مرگ یا جراحت به بیمار یا فرد دیگر توأم بوده است و فرد در آن موقعیت بوده و یا شاهد آن بوده است. وقتی حادثه تمام شده فرد مدام آن صحنه را به خاطر می‌آورد و دچار اضطراب می‌شود، مثل یادآوری صحنه تصادف، خودکشی، جنگ، تجاوز و غیره.

مداخلات لازم در اختلالات اضطرابی :

مشاوره بیمار با روانشناس، در تعیین عوامل ایجاد کننده اضطراب موثر خواهد بود.

داروهای تجویزی طبق دستور پزشک و در زمان تعیین شده استفاده گردد. صحبت بیمار در مورد مسائل خود باعث آرامش قابل توجهی در فرد می‌شود. آموزش روش‌های آرام سازی به این صورت که فرد روی تخت دراز کشیده تمام عضلات خود را شل کرده و به یک صحنه آرام مثل طبیعت فکر کند. سپس از نوک پا تا سر به تدریج عضلات را به صورت متناوب به مدت ۳ ثانیه منقبض کرده و سپس به حالت اول برگشته و عضلات را شل کند.



آموزش تنفس صحیح به بیمار، باید از نفس کشیدن‌های سریع و ناتمام، جلوگیری کرد و نفس‌های عمیقی کشید تا تمامی آنچه در شش‌ها وجود دارد به بیرون فرستاده شود. باید هوای پاک و اکسیژن‌دار را به درون ریه هدایت کنیم که معمولاً هوا از راه بینی به درون می‌رود و از طریق دهان به بیرون هدایت می‌شود.

عوامل ایجاد کننده اضطراب را شناسایی کرده و تا حد امکان جهت رفع آن‌ها تلاش شود.

بیمار سعی کند که به تدریج و با کمک دیگران با عامل ترس آور مواجه شود.

دربرابر خواسته دیگران قاطع باشد و در صوت لزوم به آن‌ها نه بگوید. فرد بیمار سعی کند در اجتماعات یا مکان‌هایی که باعث ترس و اضطراب می‌شود به تدریج و به تنهایی شرکت کند.

برای بهبود خواب در یک محیط آرام قرار بگیرد و قبل از خواب، دوش آب گرم بگیرد و از نوشیدنی‌های گرم مثل شیر استفاده کند. از مصرف مواد حاوی کافئین مثل چای و قهوه اجتناب شود. در صورت ابتلا به استرس پس از سانحه، بیمار سعی کند صحنه حادثه را به یادآورده و احساسات خود را بروز دهد.



SCAN ME

baharanhospital@zamus.ac.ir

آدرس: خیابان امام خمینی ره- روبروی اداره غله

تلفن: ۰۵۴-۳۳۵۱۳۷۷۸