



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالبانی

اختلال اضطرابی



شماره سند: PF-PW-09

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۰۰/۰۲/۲۰

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت به بیمار

اضطراب، پدیده ای طبیعی است و همه افراد، آن را در طول زندگی خود تجربه می کنند. 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 چیست؟ اختلالات اضطرابی، شایع ترین اختلالات روانی هستند و گروهی از اختلالات را در بر می گیرند که خصوصیات اصلی آنها، علائم روانی و فیزیکی است. علائمی چون تپش قلب، تغییر رنگ پوست، احساس نگرانی، ترس، دلهره در این اختلالات مشترک است.

اختلالات اضطرابی انواع مختلفی دارد:

اختلال اضطرابی فراگیر یا منتشر : خصوصیات اصلی آن عبارتست از اضطراب و نگرانی مفرط همراه با علائمی مثل تنش عضلانی، احساس گوش 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.

۱.۲ 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 شیء یا موقعیتی معین دارد. مثال 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 می نامند. فرد در جمع دچار ترسی شدید و مداوم میشود و از اینکه از طرف دیگران تحقیر شود دچار نگرانی است .

۳. اختلال هول (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، واریسی اشیا مثل بسته بودن در ، شیر اجاق گاز و یا ... داشته باشد.

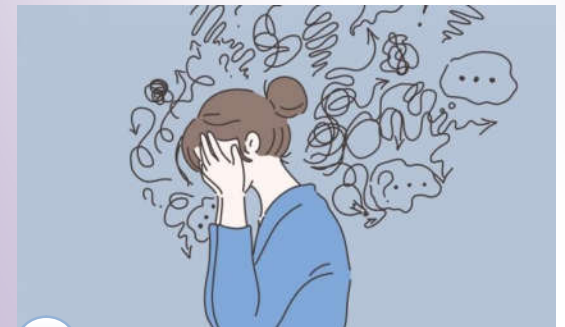


در وسواس فکری، فرد دارای فکرها و تصاویر ذهنی است که مرتب در ذهن وی تکرار میشود و او قادر به کنترل این افکار نیست. مثال افکار مزاحمی که فرد را وادار میکند که بچه اش را بکشد.

۵. **اختلال استرسی 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 می آورد و دچار اضطراب میشود. مثل یادآوری صحنه تصادف، خودکشی، جنگ، تجاوز و ...

مداخلت لازم در اختلالات اضطرابی :

مشاوره بیمار با روانشناس در تعیین عوامل ایجاد کننده اضطراب مؤثر 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 می شود.
- آموزش روش های 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 کشیدن های سریع و ناتمام، جلوگیری کرد و نفس های عمیقی کشید تا تمامی آنچه در شش ها وجود دارد به بیرون فرستاده شود. باید هوای پاک و اکسیژن دار را به درون ریه هدایت کنیم که معمولاً هوا از راه بینی به درون می رود و از طریق دهان به بیرون هدایت می شود.

- عوامل ایجاد کننده اضطراب را شناسایی 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.
- در برابر خواسته دیگران قاطع باشد و در صورت لزوم به آنها نه بگوید.
- فرد بیمار سعی کند در اجتماعات یا مکان هایی که باعث ترس و اضطراب می شود 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 نوشیدنی های 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.