



شماره سند : TR/QI/102
گروه هدف : بیماران و همراهیان
تاریخ بازنگری : ۱۴۰۳/۰۱/۰۵
تاریخ بازنگری بعدی : ۱۴۰۵/۰۱/۰۵
ویرایش : ۰۳

اضطراب

آموزش به بیمار و همراهیان

۶- به اندازه کافی استراحت کنید و اگر مشکل خواب دارید به پزشک مراجعه کنید.

۷- از مصرف کافئین و شکلات و نیکوتین دوری جوئید.

۸- فکر خود را مشغول مثبت و عوامل غیراضطراب زا کنید.

۹- برای لذت بردن برنامه ریزی کنید، مثلا به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده روی یا کوهنوردی بروید.

۱۰- برنامه ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد یا بیکار بودن در طول روز می تواند به اضطراب شما بیفزاید.

۱۱- علائم اضطرابی خود را یادداشت کنید و گاهی به همسر یا دوست صمیمی خود آنها را بگویید، برخی مواقع گفتگو با یک دوست از اضطراب شما می کاهد.

منبع : <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>

مددجوی گرامی خواهشمند است فایل های بارگزاری شده در سایت بیمارستان (www.javadalaemehosp.ir) با عنوان (آموزش به بیمار) جهت مراقبت اثربخشی از بیمار در منزل را مطالعه فرمایید و همچنین در صورت نیاز به هرگونه مشاوره بالینی با شماره تلفن:

05131841-3 داخلی ۲۵۱ (کلینیک پرستاری آموزش سلامت)

همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ تماس حاصل فرمایید.

آدرس: مشهد-بلوار وکیل آباد- بلوار هنرستان

روحي علائم اضطراب و دلشوره

- ✓ نداشتن احساس راحتی، بی قراری، احساس تحریک پذیری بیش از اندازه
- ✓ ترس دایم از اینکه اتفاقی بد در حال وقوع است یا احساسی مبنی بر اینکه دنیا به آخر رسیده است.
- ✓ عدم توانایی در تمرکز و احساس اینکه همه چیز را فراموش می کنی



روش درمان اضطراب و استرس

- ۱- ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص بشناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت برنامه ریزی کنید.
- ۲- در مشکلات قبلی خود باقی نمانید، تغییراتی در شرایط ایجاد کنید و اجازه دهید تا مشکلات را پشت سر بگذارید.
- ۳- با روح و جسم خود مهربان باشد.
- ۴- سعی کنید تنش ها را با ورزش سنگین و ماساژ رها کنید.
- ۵- از تکنیکهای آرام سازی و رها سازی Relaxation استفاده کنید.

طبق آخرین تحقیقات به نظر میرسد که عوامل ژنتیکی در بعضی از انواع اضطراب مانند اختلال هراس یا ترس از مکانهای باز نقش زیادی دارد.



عوامل جانبی موثر در ابتلا به اضطراب

طبق گفته های برخی از متخصصان، تغذیه نادرست نیز در ابتلا به اضطراب نقش دارد. کمبود برخی از اسیدهای آمینه، منیزیم، اسید فولیک و ویتامین B12 باعث تسریع در ابتلا به اضطراب میشود. استفاده از مواد مخدر و داروهای روان گردان، برخی از ضایعه های مغزی نیز در بوجود آمدن اضطراب نقش به سزای دارد.

علائم جسمی اضطراب و دلشوره

- ✓ لرزش یا پرش عضلات
- ✓ احساس گر گرفتگی یا پری در ناحیه گلو یا قفسه سینه
- ✓ تنگی نفس و افزایش ضربان قلب سبکی سر یا گیجی
- ✓ عرق سرد و دستان مرطوب
- ✓ دردهای عضلانی
- ✓ خستگی مفرط
- ✓ مشکلات خواب

۱- عوامل زیست شناختی و جسمانی:

در افراد مضطرب میزان برخی از هورمون ها در خون غیر عادی است ، بنابراین هر آنچه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود برای بدن خطر محسوب می شود . بارداری ، کم کاری یا پر کاری تیروئید، پائین بودن میزان قند خون و بی نظمی ضربان قلب از این عوامل هستند.

۲- عوامل اجتماعی و محیطی:

عوامل ارتباطی و اجتماعی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب می شود مانند مشکلات خانوادگی ، احساس جدایی و طرد شدگی و....

❖ عوامل محیطی میتوان تغییرات ناگهانی و غیر منتظره را همچون زلزله ، بیماری ، مرگ نزدیکان ، مهاجرت و طلاق را نام برد.

۳- عوامل ژنتیکی و ارثی:

یکی از مهمترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بالاست. البته الگو قرار دادن رفتار والدین و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد ولی تحقیقات و بررسی های انجام شده بر روی حیوانات و دو قلوهایی که با هم و جدا از هم زندگی میکنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده اند نشان میدهد که عوامل ژنتیکی نیز بسیار موثر اند.

اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از یک حالت ، نا خوشایند و مبهم ، هراس و دلواپسی ، با منشا نا شناخته که به فرد دست میدهد و شامل عدم اطمینان ، درماندگی و برانگیختگی جسمانی است. وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلا استرس زا بوده اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد میشود. همه انسانها در زندگی خود دچار اضطراب میشوند ولی اضطراب مزمن و شدید ، غیر عادی و مشکل ساز است تحقیقات و بررسی ها نشان میدهد . که اضطراب در خانمها، طبقات کم درآمد و افراد میانسال و سال خورده بیشتر دیده میشود.



علل اضطراب

سه عامل کلی را میتوان برای اضطراب در نظر گرفت.