

اضطراب:

مقدمه:

اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی است که در ۱۵ الی ۲۰ درصد از بیماران مراجعه کننده جهت درمان، دیده می‌شود. اضطراب، حالتی است که علت خیلی از اختلالات روانی را به وجود می‌آورد و یا در واکنش به یک بیماری، آشکار می‌گردد.

تعریف اضطراب:

اضطراب یک هیجان عادی و شایع‌ترین اختلال روانی می‌باشد و همه انسانها آن را تجربه می‌کنند و در واقع یک احساس ناخوشایند ذهنی، ترس، تنش، ناراحتی و دلواپسی مبهم می‌باشد که با یک یا چند علامت جسمی همراه است که شامل: خالی شدن سردل، تنفس سخت یا تنگی نفس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی‌قراری... می‌باشد.

اضطراب مانند درد یک علامت هشداردهنده است و خبر از خطری قریب‌الوقوع می‌دهد که خاصیت نجات‌دهنده زندگی را دارد و از تهدید جسمی، درماندگی، تنبیه احتمالی، ناکامی، جدایی از افراد مورد علاقه و بالاخره تهدید شخصیت، فرد را خبر می‌دهد و فرد را به مقابله با آن تهدید و یا کاستن از نتایج آن برمی‌انگیزد.

این نوع اضطراب طبیعی می‌باشد و از خصوصیات آن، این است که وقتی خطر برطرف شد، اضطراب نیز از بین می‌رود.

گاهی اوقات اضطراب بی‌مورد است و مقدار آن در اثر تغییر

عوامل محیطی تفاوت نمی‌کند و فرد سعی می‌کند از عوامل

و شرایط اضطراب‌زا دوری کند. این نوع اضطراب، منشأ

بیمارگونه دارد.

اضطراب با ترس متفاوت است. ترس نیز یک علامت هشداردهنده است؛ ولی واکنش نسبت به یک خطر واقعی خارجی است؛ در صورتی که اضطراب واکنش نسبت به یک خطری است که منشأ آن، درونی و مبهم است و فرد را تهدید می‌کند.

علل ایجاد:

۱) علل ژنتیکی و وراثتی (۲) تعارضات حل نشده در ناخودآگاه (۳) مشکلات دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و نحوه برخورد والدین و اطرافیان در این دوران (۴) اشکال در سیستم‌های عصبی مغزی در انتقال پیغام‌های عصبی

***اضطراب فراگیر یا منتشر:**

اضطراب فراگیر اضطراب و نگرانی شدید در مورد چندین رویداد یا فعالیت تعریف می‌شود و در اکثر روزها وجود داشته و حداقل ۶ ماه دوام داشته باشد. در این بیماری، کنترل نگرانی مشکل است، علائم چشمی، تنش عضلانی، تحریک‌پذیری، اشکال در خواب و بی‌قراری با آن همراه است.

***اضطراب طبیعی:**

- ۱- اضطراب زمان مسافرت؛ ۲- اضطراب رویارویی با موارد جدید؛
- ۳- اضطراب ناشی از امتحان؛ ۴- اضطراب ملاقات با فرد مهم.

علائم و نشانه‌های اضطراب:

- ۱- گوش به زنگ بودن؛ ۲- اشکال در تمرکز؛ ۳- کاهش میل جنسی؛ ۴- درد شکم؛ ۵- احساس توده در گلو.

نشانه‌های فیزیکی:

- * لرزش * پیچش عضلانی * کمردرد * سردرد * درد عضلانی *
- * تنگی نفس * تند شدن تنفس * خشکی دهان * بی‌خوابی *
- اشکال در بلع * از جا پریدن * تپش قلب * گل انداختن یا رنگ‌پریدگی * اسهال * تعریق * سردی دست‌ها * تکرار یا ضرورت دفع ادرار * سرگیجه

جهت تشخیص اضطراب و نگرانی با سه یا بیشتر از سه علامت از شش علامت زیر همراه است و حداقل بعضی از علائم برای اکثر روزها در شش ماه گذشته وجود داشته‌اند. البته در بچه‌ها فقط وجود یکی از علائم زیر ضروری است:

- ۱- بی‌قراری یا گوش به زنگ بودن یا بی‌صبری. ۲- به آسانی خسته شدن. ۳- اشکال در تمرکز یا احساس تهی شدن ذهن. ۴- تحریک‌پذیری. ۵- تنش عضلانی. ۶- اختلال خواب.



مرکز آموزشی و درمانی

بیماری های اعصاب و روان

بیمارستان ۲۲ بهمن

واحد آموزش

ویژه بیماران، همراهان و جامعه

موضوع:

الف) بیماریهای اعصاب و روان:

۳) اختلالات اضطرابی:

۱-۱) اضطراب

منابع:

۱- کوشان، محسن. واقعی، سعید. روان پرستاری،

بهداشت روان ۲، ۱۳۹۰

بگیرند. ۶- بیمار مضطرب باید در حالت نشسته و تکیه داده قرار گیرد و حالتی راحت به خود بگیرد. ۷- دوش بگیرد. ۸- لباس تنگ نپوشد ۹- نفس عمیق بکشد ۱۰- بیمار از ورزش های آرامبخش و مفرح مانند شنا استفاده کند.

این نشریه با همکاری تیم پرستاری و روانپزشکی بیمارستان تهیه شده است. جهت هرگونه انتقاد، پیشنهاد و اظهار نظر در مورد این مطلب آموزشی با واحد آموزش بیمارستان تماس حاصل نمائید.
شماره تماس: ۰۲۸۱-۲۵۵۵۰۵۴ داخلی ۲۲۵

این اختلال، یک بیماری مزمن است و ممکن است تمام عمر دوام داشته باشد و درصد بالایی احتمال دارد که به اختلال افسردگی اساسی مبتلا شوند.

اقدامات درمانی:

ترکیبی از مداخلات دارویی (داروهای ضد اضطراب) و روان درمانی، با نظر روانپزشک بیشترین تأثیر را در درمان اختلال اضطراب دارد.

اقدامات جهت بهبودی:

۱- موقعیت اضطراب را شناسایی کرده و در جهت تغییر محیط یا کاهش عوامل اضطراب را تلاش کنید.

۲- بیمار را تشویق به صحبت کردن در مورد مسائل خود کنید زیرا بیمار احساس میکند فرصت لازم به وی داده شده، مورد توجه قرار گرفته و مشکلات وی درک میگردد. لذا بیمار احساس آرامش خواهد کرد.

۳- عوامل تحریک کننده محیط مانند نور، رفت و آمد افراد سر و صدا و کم شود.

۴- آرام سازی: به او گفته شود که در حالت خواب یک صحنه آرام بخش تصور کند و به آرامی نفس بکشد و عضلات بدن را ابتدا سفت و سپس به نرمی شل نماید.

۵- بیماران مبتلا به اضطراب باید بررسی جسمی و روانی گردند و در صورت بهتر نشدن باید از روان پزشک و روش های درمانی کمک