



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

## اختلال سازگاری

شناسنامه پروشور

عنوان	اختلال سازگاری
تهیه کننده	فاطمه شریفی
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ	اردیبهشت ۱۴۰۰
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی

### تعریف

اختلالات سازگاری نوعی بیماری روانی مرتبط با استرس است. در اختلال سازگاری فرد به سختی می تواند با تغییر در شرایط زندگی خود سازگار شود. ورشکستگی، شروع تحصیل در دانشگاه، بچه دار شدن و یا ابتلا به یک بیماری جدی، مثال هایی از شرایط سخت زندگی هستند. اختلال سازگاری شامل نوع حاد (کمتر از شش ماه طول میکشد) و نوع مزمن (بیش از شش ماه طول می کشد) می باشد.

در صورت ابتلای به این اختلال ، فرد ممکن است اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی را تجربه کند.

### نشانه های بیماری؛

در واکنش به یک یا چند عامل استرس زا و قابل شناسایی و در مدت ۳ ماه پس از آغاز این عوامل، نشانه های رفتاری و روانی در فرد پدید می آیند.

این رفتارها و نشانه ها باعث تجربه رنجش شدید در فرد میشود که هیچ تناسبی با شدت عامل استرس زا نداشته و همچنین ممکن است که فرد را با مشکل جدی در عملکرد خود مواجه کند.

### نشانه های روانی؛

احساساتی مانند غم و اندوه، ناامیدی، نگرانی، افسردگی و شکست، لذت نبردن از کارها، عصبی بودن، بی قرار و مضطرب بودن، مشکلات خواب، کاهش تمرکز در انجام کارها، افکاری راجع به آسیب زدن به خود را تجربه میکند.

### نشانه های رفتاری؛

خسونت، رانندگی پرخطر، نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی، فاصله گرفتن از خانواده و دوستان، غیبت های گهگاه از محل کار و تحصیل، تخریب اموال و دارایی در فرد بیمار مشاهده می شود.

### عوامل تشدید اختلالات سازگاری؛

اگر چه علت اختلالات سازگاری ناشناخته است، اما برخی عوامل ممکن است موجب اختلالات سازگاری شود. شانس ابتلا به این اختلال در میان کودکان و نوجوانان، دختران و پسران به یک اندازه است . اما در میان بزرگسالان، زنان دو برابر بیشتر از آقایان با اختلالات سازگاری تشخیص داده شده اند .

یک یا چندین وقایع استرس زا در زندگی ممکن است خطر ابتلا به اختلال سازگاری را افزایش دهد و این ممکن است در هر نوع رویداد استرس زا در زندگی فرد اتفاق بیافتد هر دو رویدادهای مثبت و منفی نیز می

تواند موجب استرس شدیدی شود. برخی از نمونه های رایج عبارتند از:

- تشخیص یک بیماری جدی
- مشکل در مدرسه
- طلاق یا فروپاشی یک رابطه
- از دست دادن شغل
- داشتن یک نوزاد
- مشکلات مالی
- حمله فیزیکی
- جان سالم به در بردن از یک فاجعه
- بازنشستگی
- مرگ یک دوست
- ادامه تحصیل در مکانی دور
- مشکلات روحی و روانی
- قرار گرفتن در معرض جنگ یا خشونت
- شرایط دشوار زندگی

## درمان؛

\*دارو درمانی

\*روان درمانی

روان درمانی بهترین راه درمان اختلالات سازگاری است. روش های گوناگونی برای روان درمانی این اختلال روانی به کار برده می شود. شیوهی درمانی شناختی - رفتاری ، روانکاوی، خانواده درمانی، رفتار درمانی و گروه درمانی

شیوه هایی هستند که در درمان اختلالات سازگاری سودمند هستند.

## بعنوان یک بیمار چگونه می توانم به خود کمک کنم تا احساس بهتری داشته باشم؟

- در مورد مسائل پیش آمده و احساساتتان با خانواده و دوستانتان صحبت کنید.
- مسائل پیش آمده و احساساتتان را یادداشت کنید.
- تغذیه سالم روزانه داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- فهرستی از کارهای مورد علاقه تان را تهیه کرده و آن ها را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایطتان پیدا کنید. از تشکل های اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

▪ مراقب باشید در مقابل وسوسه ی کنار آمدن با احساسات ناراحت کننده خود به وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از دارو های غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک خودداری کنید.

نکته: اگر فرزندان با مشکلات سازگاری روبه روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می کنند که صحبت کردن در مورد

شرایط پیچیده باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد، و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان حامی و پشتیبان باقی خواهید ماند.

## منابع :

- بهداشت روان ۲. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. (۱۳۹۰).
- روانپزشکی بالینی، قلعه بندی، میر فرهاد، ۱۳۹۸.
- سازگاری با تغییرات زندگی، مولف درک راجر، مترجمان بهمن نجاریان و دکتر ایران داوودی، ۱۳۹۶.

آدرس : شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا : ۴ - ۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت : <http://ebnesina.sums.ac.ir>