



## بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

# اضطراب

شناسنامه بروشور

عنوان	اضطراب
تهیه کننده	فاطمه شریفی
نایب‌کننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
ناظر کیفی	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/29

## اضطراب چیست؟

اضطراب احساسی طبیعی در انسان است، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می‌کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم‌های حساس، عصبی و مضطرب می‌شوند. با این حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، به سختی کنترل می‌شوند و برای مدت طولانی باقی می‌مانند.

## انواع اختلال اضطراب:

### 1-Panic disorder اختلال هراس:

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می‌شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می‌انجامند. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می‌دهند که عامل تحریک‌کننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست‌دادن تعادل از علائم دیگر آن هستند.

### 2-OCD اختلال وسواسی جبری:

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده‌ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود

بیرون کند. افکار وسواسی می‌توانند بسیار ناراحت کننده و وحشت‌آور باشند. افکار وسواسی می‌توانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی) مانند شستن مکرر دست‌ها، بالا کشیدن بینی. با این حال، اعمال وسواسی هیچ‌گونه توجیه منطقی ندارند.

### 3-PTSD اختلال تنش‌زای پس از رویداد:

اختلال تنش‌زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می‌شناسند. این حالت مربوط می‌شود به حادثه‌ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می‌تواند به هر کسی آسیب برساند. 50 درصد افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می‌شوند. علائم مربوط به آن را (مانند خواب‌های تکراری، خاطراتی مبهم ولی پر تکرار، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید) پس از گذشت حدود سه ماه از دست می‌دهند. هرچه اقدام‌های لازم برای درمان زودتر انجام گیرند، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می‌شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می‌شود.

### 4-اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر:

این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانی‌ها می‌تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته‌گرفتن غذا، این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد. از علائم آن می‌توان تپش

قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه اشاره کرد.

### علائم ابتلا به اضطراب:

- احساس هراس، ترس و تشویش
- افکار وسواسی غیرقابل کنترل
- به یادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده
- کابوس های شبانه
- رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست
- دست های (پاها) سرد و یا عرق کرده
- تنگی نفس، تپش قلب و خشکی دهان
- بی حسی و یا سوزن سوزن شدن اندام ها
- تهوع، سرگیجه و احساس ناتوانی
- تنفس عمیق و سریع و احساس خستگی یا ضعف

### درمان:

دو درمان اصلی برای اختلالات اضطراب شامل رفتار درمانی (روان درمانی)، درمان دارویی و ترکیبی از هر دو وجود دارد.

### روان درمانی:

این نوع درمان که به رفتار درمانی، گفتار درمانی و یا مشاوره روانی معروف است شامل صحبت با یک روانشناس و یا روان پزشک برای کمک به بیمار در کاهش اضطراب می شود.

درمان رفتار-شناختی یکی از موثرترین شکل های روان درمانی برای درمان اختلالات اضطراب می باشد. در طی این درمان بیمار می تواند فعالیت هایی را که بدلیل اضطراب رها کرده است را دوباره شروع کرده و کم کم اضطراب شروع به بهبود نماید.

### درمان دارویی:

از داروهای ضدافسردگی و کاهش دهنده اضطراب برای درمان این مشکل استفاده می شود.

### خانواده بیمار لازم است که:

- در صورت بروز ترس در بیمار احساس امنیت ایجاد نماید.
- به بیمار اطمینان دهد که خانواده همیشه از او حمایت کند.
- حادثه ای که اضطراب را در بیمار ایجاد می کند مشخص نماید.
- محرک های محیطی را کاهش دهد.
- در صورت بروز علائم جسمی مثل تهوع استفرغ- تعریق و... بیمار را به مرکز درمانی منتقل نماید.

### بیمار لازم است:

- ترس و اضطراب خود را بیان کند.
- در صورت اضطراب رفتارهای تسکینی انجام دهد. (آهسته قدم زدن- فشردن دست ها- تشویق به کشیدن نفس عمیق- کمک به موزیک درمانی و سرگرم سازی و آموزش های دیگر آرام سازی)
- برای جلوگیری از اختلالات خواب مداخلات لازم را انجام دهد(مثل گرفتن دوش آبگرم قبل از خواب و جلوگیری از مصرف کافئین و ...)

### منابع:

- بهداشت روان 2. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. (1395).
- چکیده روان پزشکی بالینی. پور افکاری، نصرت الله. (1400).

نوبت دهی اینترنتی



آموزش به بیمار و مراجعین



مراجعین گرامی: برای دسترسی به اطلاعات، از طریق نصب نرم افزار بارکد خوان بر روی گوشی همراه خود، اقدام به اسکن بارکد درج شده در فرم نمایید.

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

سیزده آبان- بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: 4- 07132289601

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir>