



بیمارستان آموزشی درمانی ابن سینا

# اختلال سازگاری

شناسنامه بروشور

عنوان	اختلال سازگاری
تهیه کننده	طاهره زارع
تاییدکننده	کمیته آموزش به بیمار
تاریخ بازنگری	تیرماه 1403
<b>ناظر کیفی</b>	
دکتر مقیمی	معاون آموزشی
خانم مقصودی	سوپروایزور آموزشی
کدمدرک	EB-EP-7/3/31

## تعریف:

اختلال سازگاری (Adjustment disorders) واکنش غیرانطباقی نسبت به یک یا چند عامل استرس‌زای روانی، اجتماعی است که در ضمن ۳ ماه پس از ظاهر شدن عامل تنش زا (استرس‌زا) پدید می‌آید و فرد واکنش افراطی از جمله افکار منفی، عواطف و احساسات شدید و تغییرات رفتاری به استرس نشان می‌دهد.

در اختلال سازگاری فرد به سختی می‌تواند با تغییر در شرایط زندگی خود سازگار شود. برخی از عوامل اصلی در بروز این اختلالات عبارتند از:

- طلاق، از دست دادن شغل، مرگ عزیز-بیماری و مشکلات جسمی-تغییرات بزرگ در زندگی مانند تغییر محل زندگی- سابقه اختلالات روانی-نداشتن حمایت اجتماعی کافی-وجود منابع محدود برای مقابله با استرس-فشارهای اجتماعی و شغلی بالا.

## نشانه های بیماری؛

در واکنش به یک یا چند عامل استرس‌زا و در مدت ۳ ماه پس از آغاز این عوامل، نشانه‌های رفتاری و روانی و گاهی جسمی در فرد پدید می‌آیند.

این رفتارها و نشانه‌ها باعث تجربه رنجش شدید در فرد می‌شوند که هیچ تناسبی با شدت عامل استرس‌زا ندارد.

## نشانه های روانی:

احساساتی مانند غم و اندوه، ناامیدی، نگرانی، افسردگی و شکست، لذت نبردن از کارها، عصبی بودن، بی‌قرار و مضطرب بودن، مشکلات خواب،

کاهش تمرکز در انجام کارها، افکاری راجع به آسیب زدن به خود را تجربه می‌کند.

## نشانه های رفتاری:

در این افراد رفتارهایی نظیرخشونت، رانندگی پرخطر، نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی، فاصله گرفتن از خانواده و دوستان، غیبت‌های گهگاه از محل کار و تحصیل، تخریب اموال و دارایی در فرد بیمار مشاهده می‌شوند.

## نشانه های جسمی:

بی‌خوابی-لرزش-انقباض یا لرزش عضلانی-خستگی-درد بدن-سوهاضمه.

## عوامل تشدید کننده 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 چند واقعه استرس‌زا در زندگی ممکن است خطر ابتلا به اختلال سازگاری را افزایش دهد و این ممکن است در هر نوع رویداد استرس‌زا در زندگی فرد اتفاق بیافتد. هر دو رویدادهای مثبت و منفی نیز می‌توانند موجب استرس شدیدی شوند. برخی از نمونه‌های رایج عبارتند از:

-تشخیص یک بیماری جدی-مشکل در مدرسه-داشتن یک نوزاد-مشکلات مالی-حمله فیزیکی-جان سالم به در بردن از یک فاجعه-بازنشستگی-مشکلات روحی و روانی-قرار گرفتن در معرض جنگ یا خشونت.

## پیشگیری و درمان؛

افزایش آگاهی و آموزش عمومی در خصوص این اختلالات و عوامل خطر آن می‌تواند نقش کلیدی در پیشگیری ایفا کند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی مانند مدیریت استرس و حل مسئله به افراد در معرض خطر، می‌تواند به پیشگیری کمک کند. شناسایی زودهنگام علائم اولیه اختلال انطباقی و ارزیابی دوره‌های افراد در معرض خطر نیز اهمیت بسزایی دارد. در صورت مشاهده علائم، مداخلات زودهنگام از جمله ارجاع به متخصصان بهداشت روان و انجام مشاوره‌های روان‌شناختی و روان‌درمانی می‌تواند از تشدید اختلال جلوگیری نماید.

درمان اختلالات سازگاری شامل ترکیبی از درمان‌های روان‌شناختی و دارویی می‌شود:

**روان‌درمانی شناختی-رفتاری:** به فرد کمک می‌کند تا الگوهای فکری و رفتاری ناسازگار را شناسایی و اصلاح نماید. هدف آن بهبود مهارت‌های سازگاری و مقابله با استرس است. **درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد:** بر پذیرش تجرب درونی و تعهد به اقدامات مبتنی بر ارزش‌ها تأکید دارد و به فرد کمک می‌کند تا با چالش‌های زندگی به شکل منعطف‌تری برخورد نماید.

**مشاوره خانواده و گروهی:** این رویکردها به بهبود ارتباطات و حمایت‌های اجتماعی فرد کمک می‌کنند.

**درمان‌های دارویی:** با داروهای ضدافسردگی و ضداضطراب در صورت وجود علائم شدید خلقی یا اضطرابی

**روان‌درمانی**

## چگونه می‌توانم به خود کمک کنم تا احساس

### بهتری داشته باشم؟

- در مورد مسائل پیش آمده و احساسات تان 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 آن‌ها را انجام دهید.
  - یک گروه حمایتی متناسب با شرایطتان پیدا کنید. از تشکل‌های اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.
  - مراقب باشید در مقابل وسوسه‌ی کنار آمدن با احساسات ناراحت کننده خود به وسیله نوشیدن الکل، سوءاستفاده از داروهای غیرمجاز و یا استفاده از داروها بدون دستور پزشک خودداری کنید.
- نکته:** اگر فرزندتان با مشکلات سازگاری روبه‌روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می‌کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده باعث می‌شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد، و می‌خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان حامی و پشتیبان باقی خواهید ماند.

## منابع:

- بهداشت روان 2. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. (1398).
- روانپزشکی بالینی، قلعه بندی، میر فرهاد، (1400).
- سازگاری با تغییرات زندگی، مولف درک راجر، مترجمان بهمن نجاریان و دکتر ایران داوودی، 1398.

	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/>