

اختلالات اضطرابی

اضطراب یک هیجان عادی بشری می باشد و همه انسان ها آن را تجربه می کنند و عبارت است از یک احساس ناخوشایند ذهنی بیم، ناراحتی، تنش و دلواپسی مبهم با یک یا چند علامت جسمی همراه است: مثل خالی شدن سردل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سر درد و بیقراری. اضطراب مانند درد یک علامت هشدار دهنده است و خبر از خطری قریب الوقوع دارد و معمولاً از تهدیدهای جسمی، درماندگی، تنبیه احتمالی، ناکامی، جدایی از افراد مورد علاقه، امتحان، مسافرت، عمل جراحی و... منشأ می گیرد.

کاهش اضطراب یکی از وظایف مهم پرستار و پزشک می باشد چون بیمار ناگهانی با مشکلی در سلامت خود مواجه می شود و به دنبال دلیل و نتیجه آن است. هزینه درمان، اصطلاحات علمی و تخصصی نیز باعث ایجاد استرس و اضطراب بیمار است پس بنابراین پزشک و پرستار نقش بسیار مهمی در کاهش اضطراب بیمار خواهند داشت

روشهای کاهش اضطراب



- در زمان مناسب از پزشک و پرستار خود در رابطه با بیماری، علل به وجود آورنده، عوارض، روش درمان، روش جایگزین سؤال کنید.
- فرصت بیان احساسات را به خود بدهید و از چیزی خجالت نکشید و اساساتان را با پزشک و پرستار خود در میان بگذارید.
- خود را برای دوره نقاهت یا بهبودی بعد از عمل آماده کنید.
- صحبت با پزشکتان را در حضور فرد معتمد خود (والدین، دوست، همسر، خواهر، برادرو...) انجام دهید چرا که طلب حمایت یکی از راهبردهای مؤثر در کنار آمدن با موقعیت های استرس زا می باشد.
- یک روش ساده برای کاهش پاسخ های فیزیولوژیکی به استرس تنفس عمیق می باشد
- نگرش مثبت و خوش بین بودن در سازگاری فرد با استرس نقش مهمی دارد.
- استفاده از منابع معنوی و معنویت به زندگی انسان معنا و امید می دهد و از طریق اعمال و مناسک دینی و ارتباط با خدا، تحمل موقعیت های استرس زا آسان می شود.
- ورزش کنید.
- مدیریت زمان انجام دهید چرا که مدیریت زمان فرد را قادر می سازد تا از زمان و وقت بهترین استفاده را ببرد. فردی که از وقت به طور مؤثر استفاده کند دچار استرس کمتری می شود. این تکنیکها شامل تهیه فهرستی از وظایف با تعیین الویت هایی است که باید انجام شود و سپس مدت زمانی که باید برای هر یک از وظایف صرف شود را تعیین کنید.



- موقعیت های استرس زا را کاهش دهید و محیط زندگی و کار را اصلاح کنید.
- روش آرام سازی را یاد بگیرید:

❖ روش آرام سازی عضلانی

- روی یک مبل راحتی بنشینید یا روی یک تخت دراز بکشید.
- لباس های تنگ خود را شل کنید و چشمان خود را ببندید .
- نفس عمیقی بکشید ، لحظه ای نگهدارید و بعد به طور کامل و آرام بازدم کنید.
- انگشتان پا و پاهای خود را سفت کنید و سفتی عضلات را حس کنید و آنگاه عضلات را شل کنید.
- ساق ها ، ران ها و زانوهای خود را سفت کنید و سفتی عضلات را حس کنید و عضلات را شل کنید.
- به ترتیب عضلات باسن ، دست ها و انگشتان ، ساعد و آرنج و بازوها ، عضلات شکم ، عضلات سینه ، قسمت پائین پشت ، قسمت بالای پشت شانه ها را سفت کنید و سفتی عضلات را حس کنید آنگاه رها کنید و عضلات را شل کنید.
- دندان ها را به هم بفشارید تا سفتی عضلات صورت را حس کنید را سفت کنید و سفتی عضلات را حس کنید آنگاه رها کنید و عضلات را شل کنید.
- پیشانیان را چین بیندازید تا وجود سفتی را در سر و پشت سرتان حس کنید و سفتی عضلات را حس کنید آنگاه رها کنید و عضلات را شل کنید.



❖ تصویر سازی ذهنی هدایت شده

- اگر تصویر سازی ذهنی با یک تکنیک آرام سازی همراه شود تأثیر بیشتری خواهد داشت.
- می توان از پخش موسیقی آرام بخش مثل صداهای طبیعت استفاده نمود.
- آرام و راحت بنشینید یا دراز بکشید و برای چند دقیقه آرام بگردید و چند بار نفس عمیق بکشید .
- پس از احساس آرامش ، یک صحنه لذت بخش که در آن احساس آرامش می کنید مانند ساحل دریا ، منظره زیبا و یا کنار خانواده بودن را در ذهن خود تجسم کنید. (تجسم باید با تمام حواس باشد ، یعنی آن صحنه را ببینید و صداها مثل صدای پرندگان یا گنجشکها را بشنوید و بوی گل را استشمام کنید).



منبع: روانپرستاری جلد یک و دو محسن کوشان ۱۳۹۷

تهیه کننده : فاطمه غالبی کارشناس پرستاری

تأیید کننده : دکتر بهاره اوجی روانپزشک

واحد آموزش ارتقاء سلامت

تابستان ۱۴۰۰