اضطراب

اضطراب شایع‌ترین اختلال روانی است که در 15 الی 20 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.

اضطراب یک هیجان عادی و شایعتری اختلال روانی است و همه انسانها آن را تجربه می‌کنند و در واقع یک احساس ناخوشایند ذهنی، ترس، تنش، ناراحتی و دلواپسی مبهم است که با یک یا چند علامت جسمی همراه است که شامل موارد زیر است:

- خالی شدن سر دل
- تنفس سخت یا تنگی نفس
- تپش قلب
- تعریق
- سردرد
- بی‌قراری

اضطراب مانند درد، یک علامت هشداردهنده است و خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد که خاصیت نجات دهنده 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 است و از خصوصیات آن، این است که وقتی خطر برطرف شد، اضطراب نیز از بین می‌رود.

گاهی اوقات اضطراب نامتناسب 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، منشاء بیمار گونه دارد.

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

علل ایجاد

- علل ژنتیکی و وراثتی
- تعارضات حل نشده در ناخودآگاه
- مشکلات دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و نحوه برخورد والدین و اطرافیان در این دوران
- اشکال در سیستم‌های عصبی مغزی در انتقال پیام عصبی

اضطراب فراگیر یا منتشر

اضطراب فراگیر، اضطراب و نگرانی شدید در مورد چندین رویدادیا فعالیت تعریف می‌شود و در اکثر روزها وجود داشته و حداقل 6 ماه دوام داشته باشد. در این بیماری، کنترل بیماری مشکل است. علائم جسمی، تنش عضلانی، تحریک‌پذیری، اشکال در خواب و بی‌قراری با آن همراه است.

اضطراب طبیعی

- اضطراب زمان مسافرت
- اضطراب رویارویی با موارد جدید
- اضطراب ناشی از امتحان
- اضطراب ملاقات با فرد مهم

علائم و نشانه‌های اضطراب

- گوش به زنگ بودن
- اشکال در تمرکز
- کاهش میل جنسی
- درد شکم
- 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، طپش قلب، گل انداختن یا رنگ پریدگی، اسهال، تعریق، سردی دست‌ها، تکرر ادرار یا احساس فوریت در دفع ادرار، سرگیجه

جهت تشخیص اضطراب فراگیر، 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.

1. بی‌قراری یا گوش به زنگ بودن یا بی‌صبری
2. به آسانی خسته شدن
3. اشکال در تمرکز یا احساس تهی شدن ذهن
4. تحریک‌پذیری
5. تنش عضلانی
6. اختلال خواب

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 اضطرابی دارد.

اقدامات جهت بهبودی

- موقعیت اضطراب‌زا را شناسایی کرده و در جهت تغییر محیط یا کاهش عوامل اضطراب‌زا تلاش کنید.
- 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.
- آرام سازی: به او گفته می‌شود 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.
- عوامل تحریک کننده محیط مانند نور، رفت و آمد افراد، سر و صدا و ... کم شود.
- بیماران مبتلا به اضطراب باید بررسی جسمی و روانی گردند و در صورت بهتر نشدن باید از روانپزشک و روشهای درمانی کمک بگیرند.
- بیمار مضطرب باید در حالت نشسته و تکیه داده قرار گیرد و حالتی راحت را به خود بگیرد.
- دوش بگیرد.
- لباس تنگ نپوشد.
- نفس عمیق بکشد.
- از روش آرام‌بخش و مفرح مانند شنا استفاده نماید.

در صورت داشتن سوال در منزل، صبح‌ها ساعت 8 تا 10 با شماره تلفن 27-33790620-028 داخلی 5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید

(همه روزه به غیر از ایام تعطیل)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

اختلال اضطرابی

تحت نظارت: دکتر جاودانی

(متخصص اعصاب و روان)

دفتر پرستاری

واحد آموزش سلامت

بازنگری بهار 1405