



بی‌مارستان آموزشی درمانی
پاستور

آموزش به بیمار اضطراب

همه با هم پیش بسوی زندگی
سالم

آموزش همگانی

منبع : کتاب برونروسودارث



۴- سعی کنید تنش ها را با ورزش سنگین و ماساژ رها کنید.

۵- از تکنیکهای آرام سازی و رها سازی استفاده کنید (Relaxation)

۶- به اندازه کافی استراحت کنید و اگر مشکل خواب دارید به پزشک مراجعه کنید.

۷- از مصرف کافئین و شکلات و نیکوتین دوری جوئید.

۸- فکر خود را مشغول عوامل مثبت غیر اضطراب زا کنید.

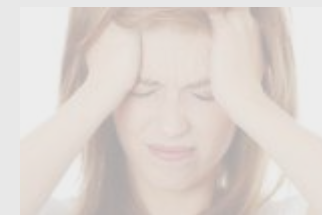
۹- برای لذت بردن برنامه ریزی کنید، مثلاً برای لذت بردن برنامه ریزی کنید، مثلاً به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده روی یا کوهنوردی بروید.

۱۰- برنامه ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد یا بیکار بودن در طول روز می تواند به اضطراب شما بیفزاید.

۱۱- علائم اضطرابی خود را یادداشت کنید و گاهی به همسر یا دوست صمیمی خود آنها را بگویید، برخی مواقع گفتگو با یک دوست از اضطراب شما می کاهد.

✓ خستگی مفرط

✓ مشکلات خواب



علائم روحی اضطراب و دلشوره

✓ نداشتن احساس راحتی ، بیقراری

✓ تحریک پذیری بیش از اندازه

✓ ترس دایم از اینکه اتفاقی بد در حال وقوع است یا احساسی مبني بر اینکه دنیا به آخر رسیده است

✓ عدم توانایی در تمرکز و احساس اینکه همه چیز را فراموش می کنی

روش درمان اضطراب و استرس

۱- ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص بشناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت برنامه ریزی کنید.

۲- در مشکلات قبلی خود باقی نمانید ، تغییراتی در شرایط ایجاد کنید و اجازه دهید تا مشکلات را پشت سر بگذارید.

۳- با روح و جسم خود مهربان باشید.

اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از يك حالت ، ناخوشايند ومبهم ، هراس و دلواپسي ، با منشا نا شناخته كه به فرد دست ميدهد و شامل عدم اطمینان ، درماندگي وبرانگيختگي جسماني است . وقوع مجدد موقعيتهايي كه قبلا استرس زا بوده اند يا طي آنها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد ميشود.



همه انسانها در زندگي خود دچار اضطراب ميشوندولي اضطراب مزمن و شديد ، غير عادي و مشكل ساز است تحقيقات و بررسي ها نشان ميدهد . كه اضطراب در خانمها ، طبقات كم درآمد و افراد ميانسال و سالخورده بيشتر ديده ميشود.

علل اضطراب

۱- عوامل زیست شناختي و جسماني:
در افراد مضطرب میزان برخي از هورمون ها در خون غير عادي است ، بنابراین هر آنچه كه باعث اختلال در سيستم هورموني شود براي بدن خطر محسوب مي شود. بارداري ، كم كاري يا پر كاري تيروئيد ، پائين بودن ميزان قند خون و بي نظمي ضربان قلب از اين عوامل هستند.

۲- عوامل اجتماعي و محيطي:
عوامل ارتباطي و اجتماعي بسياري باعث به وجود آمدن اضطراب مي شود مانند مشكلات خانوادگي ، احساس جدائي و طرد شدگي و عوامل محيطي ميتوان تغييرات ناگهاني و غيرمنتظره را همچون زلزله ، بيماري ، مرگ نزديكان ، مهاجرت و طلاق را نام برد.

۳- عوامل ژنتكي و ارثي
يكي از مهمترين عوامل اضطراب ژنتيك است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بالاست. البته الگو قرار دادن رفتار والدين و يادگيري و تكرار كارهاي آنان نقش مهمي در اضطراب فرزندان دارد

طبق آخرين تحقيقات به نظر ميرسد كه عوامل ژنتيكي در بعضي از انواع اضطراب مانند اختلال هراس يا ترس از مكانهاي باز نقش زيادي دارد.

عوامل جانيبي موثر در ابتلا به اضطراب

طبق گفته هاي برخي از متخصصان ، تغذيه نادرست نيز در ابتلا به اضطراب نقش دارد . كمبود برخي از اسيدهاي آمينه ، منيزيم ، اسيد فوليك و ويتامين 12 باعث تسريع در ابتلا به اضطراب ميشود . استفاده از مواد مخدر و داروهاي روان گردان ، برخي از ضايعه هاي مغزي نيز در بوجود آمدن اضطراب نقش به سزاي دارد.

علائم جسمي اضطراب و دلشوره

- ✓ لرزش يا پرش عضلات
- ✓ احساس گرگرفتگي يا پري در ناحيه گلو يا
- ✓ قفسه سينه
- ✓ تنگي نفس و افزايش ضربان قلب
- ✓ عرق سرد و دستان مرطوب
- ✓ سبكي سر يا گيجي
- ✓ دردهای عضلانی