



بیمارستان کوثر سمنان

اختلالات اضطرابی

بخش اعصاب و روان



بهار ۱۴۰۴

K(E.R)EPP۳۶/۲-۹۷/۲

(۱)



منابع:

- کتاب پرستاری بیمارهای روان: تالیف دکتر محسن کوشان و دکتر سعید واقعی
- کتاب پرستاری اختلالات روان: تالیف دکتر احمد علی اسدی نوقابی

تهیه و تنظیم: م. محمدخانی کارشناس ارشد روان پرستاری

(۶)

۱- در بیمار با اختلال ترس درک موقعیت ترس آور یا محرک و در مورد آن با بیمار صحبت شود.

۲- جنبه های قابل تغییر ترس صحبت شود. همچنین در مورد جنبه های غیر قابل تغییر ترس نیز با بیمار صحبت میکنیم.

۳- در صورتیکه بیمار بخواهد بر ترس خود غلبه کند از حساسیت زدائی یا مواجه سازی و غرقه سازی استفاده شود.

(۵)

آموزش به بیمار در اختلالات اضطرابی

۱- داروهای خود را درست و سر وقت مصرف کند و بدون دستور میزان دارو را کم یا زیاد یا قطع نکند.

۲- بیمار تشویق شود که فعالیت های روزانه را در حد توانائی انجام دهد. انجام موفقیت آمیز فعالیت های مستقل موجب ارتقا عزت نفس بیمار می شود.

۳- آموزش روش های آرام سازی هنگام مواجه با موقعیت های اضطرابی (تمرینات تنفسی، آرامش عضلانی) بیمار تشویق شود در مورد احساسات و هیجانات خود صحبت کند.

(۴)

علایم اختلالات اضطرابی

تظاهرات بدنی: با وجود اضطراب در نتیجه پاسخ فیزیولوژیک بدن این علایم بروز پیدا می کند: اسهال، سرگیجه، افزایش تعریق، افزایش فشارخون، تپش قلب، بی قراری، افزایش ضربان قلب، تکرر ادرار، اشکال در بلع و احساس دفع فوری
تظاهرات روانشناختی:

وجود ترس یا عصبانیت، احساس تشویش، اشکال در تمرکز، گوش به زنگ بودن بی خوابی، احساس توده در گلو



(۳)

سه عامل در ایجاد اختلال اضطرابی نقش دارند

۱. مسائل هورمونی:

تغییر در واسطه های شیمیایی ارتباط مستقیم با ایجاد اختلال اضطرابی دارد
۲. مسائل روانی: برخی استرس های روانی ایجاد اضطراب میکند از جمله:

* کشمکش بین خود و دنیای خارج

* کشمکش غریزی

* عوامل روانی اجتماعی

* عوامل فرهنگی

۳. ارث: بویژه در اختلالات پانیک دیده می شود. در نیمی از موارد یکی از بستگان مبتلا است.

(۲)