



دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز آموزشی درمانی روانپزشکی ایران

کمیته سلامت



اضطراب

جهت آموزش درمانجویان

•درمان اضطراب

بعضی از موارد اضطراب اصولاً بیماری نیستند و بدون نیاز به پزشک می‌تواند درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی می‌گویند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می‌شود (مثل اضطراب ناشی از امتحان). اضطراب طبیعی می‌تواند با روشهایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و ... تحت کنترل درآید. گاه افراد با اضطرابهای شدیدی مواجه هستند که با روشهای عمومی چندان رفع نمی‌شوند. در این صورت باید از یک مشاور و روان‌درمانگر کمک بگیرند. برخی از انواع اضطرابها نیاز به دارو درمانی دارند و لازم است فرد در کنار روشهای دیگر مثل روان‌درمانی از این داروها درمانی نیز استفاده کند، که برخی از این داروها برای کاهش مستقیم اضطراب فرد هستند و برخی برای رفع عللی که موجب اضطراب شده‌اند، تا علائم اضطراب در بیمار کاهش یابد.

☺در نهایت به خاطر داشته باشید که: هر انسانی تواناییهای منحصر به فردی دارد و شما در نوع خود بی‌نظیر هستید ☺

به امید سلامتی شما عزیزان

۸-خندیدن

خنده از سالمترین راه‌های جلوگیری از فشار روانی است. به هنگام خنده هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می‌شود) در مغز آزاد می‌شود و میزان هورمونهای استرس زا در خون پایین می‌آید.

۹- ابراز هیجان بر روی کاغذ

نوشتن ساده هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... می‌شود.



خواننده گرامی مطالب زیر جهت آموزش به بیماران و خانواده های محترمشان تنظیم گردیده است ، امید است که مفید واقع شود.

اضطراب چیست؟

همه انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل ساز است. تحقیقات و بررسی ها نشان می دهند که اضطراب در خانم ها، طبقات کم درآمد و افراد میان سال و سال خورده بیشتر دیده می شود. اضطراب هنگامی در فرد بروز می کند که شرایط استرس زا در زندگی فرد بیش از حد طولانی شود یا به طور مکرر رخ دهد ، در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب پذیر می شود.

از علایم اضطراب می توان موارد زیر را نام برد:

-احساس خستگی

-عصبی بودن و بی قراری

-ترس و نگرانی

-بی خوابی یا بد خوابی

-تپش قلب و تنفس نامنظم و سریع

-عرق کردن

-سردرد و سرگیجه

-مشکل در تمرکز و حافظه

-لرزش یا پرش عضلات

-تکرر ادرار

عوامل جانبی مؤثر در ابتلا به اضطراب

طبق گفته های بعضی از متخصصان، تغذیه ی نادرست نیز در ابتلا به اضطراب نقش دارد :

* کمبود بعضی از انواع اسید آمینه، منیزیم، اسید فولیک و ویتامین ب۱۲، باعث تسریع در ابتلا به اضطراب می شوند.

* استفاده از مواد مخدر و داروهای روان گردان .

* برخی از ضایعه های مغزی منجر به ایجاد اضطراب در فرد میشوند .

راه های پیشگیری از اضطراب

۱- رژیم غذایی سالم

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد.

فعالیت بدنی به طور منظم

۲- ورزش کردن به خصوص به طور منظم یکی از راه های پیشگیری و درمان اضطراب است. پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴٪ کاهش می دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می شود. ورزش هایی نیز چون یوگا در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

۳- افزایش اعتماد به نفس

۴- اجتماعی بودن

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنار کشیده و به گوشه ای پناه می برند، در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس می شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می شود.

۵- حمایت اجتماعی

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می شود تا فرد در مقابل بحران های زندگی بی دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند.

۶- اندیشیدن به زمان حال

اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیاهای آرزوها برای موقعیت های مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد

۷- کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا

بی اطلاعی از موقعیت فشار آور باعث استرس و اضطراب بیشتری در افراد می شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی فرد که با آنها مواجه خواهد شد سبب می شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود.