



دانشگاه علوم پزشکی  
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

## اضطراب



واحد آموزش سلامت

تحت نظارت واحد آموزش

۱۴۰۰



SCAN ME

قزوین، انتهای خیابان راه آهن، کوچه پاستور مرکز  
آموزشی درمانی ۲۲ بهمن

تلفن: ۰۵۴۰۳۳۵۵۵ و ۰۲۸-۳۳۵۵۵۹۷۸

کد پستی: ۳۴۱۶۸۹۹۱۹۸

پرتال بیمارستان:

<http://hos22bahman.qums.ac.ir>



## اقدامات درمانی

ترکیبی از مداخلات دارویی (داروهای ضد اضطراب) و روان  
درمانی، بانظر روانپزشک بیشترین تأثیر را در درمان اختلال  
اضطراب دارد .

### اقدامات جهت بهبودی

۱. موقعیت اضطراب زا را شناسایی کرده و در جهت  
تغییر محیط یا کاهش عوامل اضطراب زا تلاش کنید .
۲. بیمار را تشویق به صحبت کردن در مورد مسائل خود  
کنید. زیرا بیمار احساس می کند فرصت لازم به وی داده  
شده، مورد توجه قرار گرفته ومشکلات وی درک می گردد.  
لذا بیمار احساس آرامش خواهد کرد .
۳. عوامل تحریک کننده محیط، مانند نور، رفت و آمد افراد ،  
سرو صدا و.....کم شود.
۴. آرام سازی : به او گفته می شود 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 .
۵. بیماران مبتلا به اضطراب باید بررسی جسمی و روانی  
گردند و در صورت بهتر نشدن باید از روانپزشک و روش  
های درمانی کمک بگیرند .
۶. بیمار مضطرب باید در حالت نشسته و تکیه داده قرار گیرد  
و حالتی راحت را به خود بگیرد. ۷. دوش بگیرد . ۸. لباس  
تنگ نپوشد . ۹. نفس عمیق بکشد . ۱۰. بیمار از ورزش  
های آرامبخش و مفرح مانند شنا استفاده کند .

## اضطراب

اضطراب شایع ترین اختلال روانی است که در ۱۵ الی ۲۰ درصد از بیماران مراجعه کننده جهت درمان، دیده می شود. اضطراب، حالتی است که علت خیلی از اختلالات روانی را به وجود می آورد و یا در واکنش به یک بیماری، آشکار می گردد.

## تعریف اضطراب

اضطراب یک هیجان عادی و شایع ترین اختلال روانی می باشد و همه انسانها آن را تجربه می کنند و در واقع یک احساس ناخوشایند ذهنی، ترس، تنش، ناراحتی و دلواپسی مبهم می باشد که با یک یا چند علامت جسمی همراه است که شامل:

خالی شدن سردل، تنفس سخت یا تنگی نفس، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی قراری ،..... می باشد.

اضطراب مانند درد یک علامت هشداردهنده است و خبر از خطری قریب الوقوع می دهد 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 می دهد و فرد را به مقابله با آن تهدید و یا کاستن از نتایج آن بر می انگیزد.

## علل ایجاد

۱. علل ژنتیکی و وراثتی . ۲. تعارضات حل نشده در نا خودآگاه . ۳. مشکلات دوران کودکی، نوجوانی و جوانی و نحوه برخورد والدین و اطرافیان در این دوران . ۴. اشکال در سیستم های عصبی مغزی در انتقال پیغام عصبی.

## اضطراب فراگیر یا منتشر

اضطراب فراگیر اضطراب و نگرانی شدید در مورد چندین رویداد یا فعالیت تعریف می شود و در اکثر روزها وجود داشته و حداقل ۶ ماه دوام داشته باشد. در این بیماری، کنترل بیماری مشکل است. علائم چشمی، تنش عضلانی، تحریک پذیری، اشکال در خواب و بی قراری با آن همراه است .

## اضطراب طبیعی

۱. اضطراب زمان مسافرت . ۲. اضطراب رویایی با موارد جدید، ۳. اضطراب ناشی از امتحان . ۴. اضطراب ملاقات با فرد مهم.

## علائم و نشانه های اضطراب:

۱. گوش به زنگ بودن . ۲. اشکال در تمرکز . ۳. کاهش میل جنسی . ۴. درد شکم . ۵. احساس توده در گلو .

## نشانه های فیزیکی

لرزش . پیچش عضلانی ، کمردرد، سردرد، درد عضلانی، تنگی نفس، تند شدن تنفس، خشکی دهان ، بی خوابی، اشکال در بلع، از جا پریدن، تپش قلب، گل انداختن یا رنگ پریدگی، اسهال، تعریق، سردی دست ها، تکرار یا ضرورت دفع ادرار، سرگیجه .

جهت تشخیص اضطراب و نگرانی با سه یا بیشتر از سه علامت از شش علامت زیر همراه است و حداقل بعضی از علائم برای اکثر روزها درشش ماه گذشته وجود داشته اند. البته در بچه ها فقط وجود یکی از علائم زیر ضروری است .

۱. بی قراری یا گوش به زنگ بودن یا بی صبری .  
۲. به آسانی خسته شدن . ۳. اشکال در تمرکز یا احساس تهی شدن ذهن . ۴. تحریک پذیری . ۵. تنش عضلانی . ۶. 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 .