



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: اختلال انطباق و سازگار

تهیه کننده: زهرا رضایی کارشناس پرستاری

منبع:

خلاصه روان پزشکی - کاپلان و سادوک (ویرایش دوازده

2021)

تاریخ تدوین: 1400/06/29

تاریخ آخرین بازنگری: تابستان 1401

«مرکز آموزشی درمانی حافظ»



- در بیمارانی که علائم اضطراب شدید ایجاد می شود از دارو های ضد اضطراب استفاده می شود.
 - در بیمارانی که علائم افسردگی ایجاد می شود از دارو های ضد افسردگی تجویز می شود .
 - در صورت وجود علائم روان پریشی از داروهای ضد روانپریشی استفاده میشود .
- توجه به این نکته مهم است که تجویز دارو های فوق حتما باید توسط پزشک صورت گیرد و از مصرف دارو های خود سرانه دارو توسط بیماری جلوگیری شود.



ب) روان درمانی انفرادی فرصتی فراهم میکند تا معنی عامل استرس زا برای بیمار روشن و شرح داده شود در این روش باید با بیمار همدردی کنید .

بیمار را جهت استفاده از راه های دیگر کنار آمدن با مشکل تشویق کنید .

تکنیک های آرامسازی و تفکر مثبت را به بیمار آموزش دهید .

در بیمارانی که اضطراب دارند وی را به صحبت در مورد مشکلات و بیان احساسات تشویق کنید .

از آنجا که در اختلالات انطباقی عامل استرس زا به خوبی می تواند شناسایی و تعیین کرد و درمان این بیماران به خوبی انجام می گیرد و روان درمانی به بیمار کمک میکند تا با عامل استرس زا تطابق حاصل کند.

2. دارو درمانی: بسته به نوع اختلالات انطباقی و علائمی که در بیمار وجود دارد بیماران را می تواند با دارو های ضد اضطراب یا ضد افسردگی درمان کرد.

تعریف:

اختلالات انطباقی واکنش ناسازگارانه و هیجانی در برابر اتفاقات و رویداد های استرس زا ست. اختلالات انطباقی معمولا 3 ماه بعد از شروع وقایع استرس زا شروع شده است و معمولا 6 ماه بعد از اینکه رویداد استرس زا رفع شده است از بین می رود مواردی مانند تولد کودک .مدرسه رفتن فرزندان. ازدواج. طلاق. مشکلات زناشویی. از دست دادن شغل . مشکلات مالی و شغلی . بیماری های صعب العلاج و...می تواند در فرد ایجاد استرس کند و زمینه ایجاد اختلالات انطباقی را فراهم آورد.



میزان شیوع این اختلال 2-8 درصد در جمعیت است . این اختلال در نوجوانی بیشتر به چشم میخورد .اما در همه سنین ممکن است رخ دهد .شیوع آن در زنان 2 برابر مردان می باشد و زنان مجرد در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

علائم

هر چند اختلال انطباق به دنبال یک عامل استرس زا پدید می آید اما علائم، لزوما بلافاصله پس از آن ایجاد نمی شود . ممکن است بین عامل استرس زا و بروز علائم تا سه ماه فاصله باشد علائم این اختلال تنوع زیادی دارد . در بزرگسالان علائم افسردگی و اضطرابی شایع تر است ولی در کودکان و سالمندان، علائم جسمی شیوع بیشتری دارد.

تظاهرات دیگر این اختلال عبارتند از رفتار تهاجمی بی احتیاطی در رانندگی . تقلب در مسولیت های قانونی . انزوا طلبی. بی خوابی و خودکشی بیشتر علائم بدون درمان در طی زمان بهبود می یابند به ویژه بعد از حذف عامل استرس زا .

زیر گروهی از اختلالات انطباقی سیر مزمنی پیدا می کند و با افزایش خطر افسردگی ثانویه . اضطراب همراه است. اختلالات انطباقی به انواع مختلفی دسته بندی می شوند که عبارتند از:

1. اختلالات انطباقی با خلق افسرده: در این نوع اختلال انطباقی علائم افسردگی شامل خلق افسرده و گریه و زاری و ناامیدی دیده می شوند
2. اختلال انطباقی همراه با اضطراب:علائم اضطراب نظیر تپش قلب . نگرانی و بی قراری در این نوع اختلال انطباق دیده می شوند
3. اختلال انطباقی همراه با خلق افسرده و اضطراب: در این نوع اختلال انطباقی بیماران خصوصیات اضطراب و افسردگی را نشان می دهد
4. اختلال انطباقی با اشفتهگی رفتاری: در این نوع اختلال تظاهرات عمده مربوط به رفتار است . که در آن حقوق دیگران

زیر پا گذاشته شده یا موازین و هنجار های اجتماعی نادیده گرفته می شود . نمونه های رفتار در این طبقه عبارتند از: فرار از مدرسه . ولگردی. بی احتیاطی در رانندگی و مشاجره با دیگران

5.اختلال انطباق همراه با اشفتهگی توام رفتار و هیجانات

: که ترکیب اشفتهگی هیجان و رفتاری در این نوع اختلال دیده می شود.

درمان

درمان اختلالات انطباقی به دو صورت روان درمانی و دارو

درمانی انجام می شود.

1.روان درمانی: روان درمانی درمان انتخابی است که به دو

شکل گروه درمانی و روان درمانی انفرادی انجام می شود

الف)گروه درمانی:به خصوص در مورد بیمارانی که با استرس

های مشابهی مواجه شده اند مثل بیماری مشابهی دارند موثر

خواهد بود