



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: اضطراب و مقابله با آن

تهیه کننده: ف. فریددونی (کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی)

منبع: روان پرستاری بهداشت روان ۱ تالیف محسن کوشان ۱۳۹۹

تاریخ تدوین: مهر ۱۳۹۹

تاریخ آخرین بازنگری: مهر ۱۴۰۰



«مرکز آموزشی درمانی حافظ»

- برای یک لحظه نفس تان را حبس کنید.

- به آرامی عمل بازدم را انجام دهید و هوا را بیرون بفرستید.

- یک لحظه استراحت کنید و این روش تنفس را برای پنج دقیقه انجام دهید.

- پیشنهاد می شود هر روز به مدت پنج دقیقه این تمرین را انجام دهید.

- در حین انجام این تمرین، همه تمرکزتان باید روی دم و بازدمتان باشد. اگر فکر مزاحمی به ذهنتان رسید، لحظه کوتاهی به آن فکر کنید و دوباره توجه تان را روی دم و بازدم تان متمرکز کنید.

تکنیک آرامسازی و تاثیر آن بر کاهش اضطراب: یکی از روش های موثر برای کاهش اضطراب، روش های آرام سازی است. بیشتر افراد با افزایش اضطراب، تنفس شان سطحی و تند میشود. تنفس سطحی و تند موجب می شود نسبت اکسیژن به دی اکسیدکربن در خون از حالت تعادل خارج شود که این خود سبب افزایش اضطراب می گردد. بنابراین تنفس عمیق و مناسب میتواند به کاهش اضطراب شما کمک کند.

برای تنفس عمیق مراحل زیر را انجام دهید:

- روی تخت خواب، راحت دراز بکشید یا روی صندلی بنشینید که بزرگ و کاملاً راحت باشد.

- بررسی کنید که آیا در بدنتان تنش وجود دارد. به ماهیچههایتان توجه کنید که آیا منقبض هستند و یا دندان هایتان را محکم به هم فشار می دهید.

- یک دستتان را روی شکم تان قرار دهید. از طریق بینی به آرامی تنفس کنید و تا شماره ۴ بشمارید و هوا را به داخل شش هایتان بفرستید

اضطراب و مقابله با آن: اضطراب شامل احساس ناراحتی، نگران و ترس می‌اشد. اضطراب یکی از رایج‌ترین نشانه‌های اختلالات روانپزشکی است و میزان اضطراب در سال‌های اخیر افزایش یافته است. این افزایش به دلیل دشواری و پیچیده‌تر شدن زندگی روزمره در حال حاضر است.

آمار: اضطراب هزینه‌های زیادی مانند هزینه‌های هیجانی، جسمانی و مالی دارد. همچنین استرس، نگرانی و اضطراب می‌تواند منجر به افزایش فشارخون، سردردهای تنشی و مشکلات گوارشی گردد.

نشانه‌های فکری، رفتاری و جسمانی اضطراب: اضطراب دارای نشانه‌های مختلفی می‌باشد و نشانه‌های آن از فردی به فرد دیگر ممکن است تفاوت داشته باشد.

نشانه‌های فکری اضطراب: در صورتی که شما اضطراب داشته باشید، ویژگی‌های فکری مانند نیاز به تایید شدن از سوی دیگران، نگرانی در مورد آینده، کمال‌گرایی و تمرکز پایین را تجربه خواهید کرد.



نشانه‌های رفتاری اضطراب: مهم‌ترین رفتار ناشی از اضطراب، اجتناب از موقعیت‌هایی است که در شما ایجاد اضطراب می‌کند. برای مثال اگر از آسانسور یا ارتفاع ترس داشته باشید، سعی می‌کنید با اجتناب از آنها، اضطراب خود را کاهش دهید. این روش هر چند در کوتاه مدت منجر به کاهش اضطراب شما می‌ود اما در بلندمدت اضطراب ناشی از این موقعیت‌ها ادامه خواهد یافت.

نشانه‌های جسمی اضطراب: اضطراب با نشانه‌های جسمی مختلفی همراه است. این علائم عبارتند از: افزایش ضربان قلب، افزایش فشارخون، علائم گوارشی، احساس درد در قسمت‌های مختلف بدن، انقباض ماهیچه‌ها و تعریق.

چگونه می‌توانیم از طریق تغییر سبک زندگی مان میزان اضطراب خود را کاهش دهیم؟

ارتباط با دیگران به ویژه اعضای خانواده و دوستان می‌واند تاثیر بسزایی در کاهش اضطراب شما داشته باشد. سعی کنید با دوستان و آشنایانتان بیشتر ارتباط مستقیم داشته باشید تا ارتباط تلفنی.

همچنین شرکت در کلاس‌های گروهی مانند شرکت در کلاس‌های ورزشی می‌تواند به شما کمک کند. ورزش کنید. ورزش‌های مختلف نظیر شنا و قدم زدن می‌تواند منجر به کاهش اضطراب گردد. ورزش از طریق کاهش آدرنالین (ماده شیمیایی در بدن که باعث افزایش اضطراب می‌شود) و افزایش اندروفین (ماده‌ای که باعث کاهش درد و احساس خوشایند می‌گردد) می‌تواند سبب افزایش سلامت جسمانی و روانی گردد.

اضطراب روی کیفیت خواب شما تاثیر می‌گذارد به نحوی که سبب می‌شود شب‌ها دیر به خواب بروید یا ممکن است زودتر از آنچه می‌خواهید از خواب بیدار شوید و دیگر به خواب نروید. شما می‌توانید از طریق رعایت نکاتی به بهبود وضعیت خواب تان کمک کنید. در اتاقی بخوابید که کاملاً تاریک باشد. دمای اتاقتان را سرد نگه دارید چون افراد در دمای سرد بهتر می‌خوابند. می‌توانید در اتاق با دمای سرد بخوابید و از پتو استفاده نمایید. در اتاقی بخوابید که کاملاً ساکت و آرام باشد. علاوه بر این، برنامه منظم و ثابتی برای خواب داشته باشید به این صورت که در ساعت خاصی بخوابید و در ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید.

