



اضطراب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش سلامت

- * از ارتباط با کسانی که فقط مشکلات زندگی خود را بازگو میکنند، اجتناب کنید.
- * از کافئین و مواد تحریک کننده و الکل و... استفاده نکنید
- * فعالیت روزانه ی خود را افزایش دهید.



منبع: www.Clinicalkey.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر با ۰۵۱۳۵۰۷۲۲۸۲ تماس بگیرید.



با ما همراه باشید در سایت بیمارستان شریعتی:



راه های درمان اضطراب:

* اگر در طول شبانه روز احساس اضطراب میکنید و مدام افکار آزار دهنده دارید، به فکر درمان اضطراب خود باشید

* برای درمان اضطراب باید خوب بخوابید. برای خواب کامل ۷ تا ۹ ساعته برنامه ریزی کنید.

* یکی دیگر از راه های درمان اضطراب لبخند زدن است.

* به مشاور و روانشناس مراجعه کنید و راجب افکار خود و ناتوانی خود در کنترل آنها با او صحبت کنید.

♦ تغذیه مناسب

داشته باشید. سعی کنید بیشتر غذاهایی را مصرف کنید که دارای مواد مغذی از قبیل ویتامین ب و امگا ۳ بعلاوه برخی غلات کربوهیدرات دار باشند.

* اگر نیاز به داروهای ضد اضطراب داشته باشید پزشک تجویز میکند.

* از درگیر شدن با افکار اضطراب زا خودداری

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را باز یابید .



اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از یک وضعیت یا واکنش آزار دهنده که در ۴ بعد احساسی، روان شناختی، اجتماعی و جسمانی بروز میکند و زندگی روزانه فرد را مختل میکند و باعث اختلال در روند طبیعی آن میشود.

تظاهرات اضطراب: افزایش فشارخون، تپش قلب، عرق کردن، خشکی دهان، سرگیجه، حالت تهوع، بی خوابی، بی اشتها و بی نظمی در تنفس

استرس، خستگی یا کار زیاد، ترک اعتیاد و... خطر اضطراب را بیشتر میکند.

راه های پیشگیری از اضطراب:

به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید. سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری داشته باشید و با خودتان خلوت نکنید.

خوردن میوه ها و سبزیجات تازه را در برنامه ی غذایی روزانه خود همواره داشته باشید.

حداقل نیم ساعت در روز پیاده روی کنید. ذهن خود را به کارهای روزانه مختلف مشغول کنید تا از پرداختن به افکار پوچ و بیهوده در امان باشید. مشکلات و مسائل خود را قبل از اینکه مدت زیادی در زندگی شما باقی بمانند، حل کنید



تفاوت استرس و اضطراب :

اضطراب منبع نامشخص و درونی دارد و به صورت مداوم فرد را درگیر میکند، اما استرس منشا مشخص و بیرونی دارد و موقتی است. مانند استرس امتحان ، استرس عمل جراحی و... که این طبیعی است و گاهی برای فرد تا حدودی لازم است اما اگر تعداد

استرسهای روزانه زیاد شود، اضطراب و نگرانی

دائمی زندگی فرد را در برمیگیرد و در پی آن

بیماریهای عصبی و جسمانی بروز میکند.