



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. و خود را سرگرم کارهای مورد علاقه ی خودتان کنید



منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری آموزش

سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .

۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



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.

سعی کنید تغذیه مناسب داشته باشید و 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 کنید، زیرا تلاش برای جلوگیری از اینگونه افکار وسواسی و اضطراب زا، خود باعث افزایش آنها میشود.

* تفریح کنید .

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.

نشانه های 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.