

اضطراب



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمانشاه

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی فارابی

اضطراب



علل اضطراب

- ۱- علل زیست شناختی و جسمانی
- ۲- علت محیطی و اجتماعی
- ۳- علت ژنتیکی و ارثی

علائم اضطراب

مشکلات تنفسی، احساس خفگی، اختلالات جسمی و جنسی، تپش قلب و حالت تهوع، اسهال، سردرد، درد و احساس فشار در قفسه سینه و وسواس

چند راه کار برای کاهش اضطراب

ورزش کردن، تنفس های عمیق بکشید، آرام سازی عضلانی، فریاد کشیدن در کوه و دشت و دمن بی محابا دویدن، رژیم غذایی سالم، افزایش اعتماد به نفس، اندیشیدن به زمان حال، کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا، حمایت اجتماعی، خندیدن، ابراز هیجانات روی کاغذ و....

درمان اضطراب

بعضی از موارد اضطراب اصلاً بیماری نیستند و بدون نیاز به پزشک می تواند درمان شود که بدین موارد اضطراب طبیعی می گویند، مثل اضطراب ناشی از امتحان می توان اضطراب طبیعی را با روشهایی از قبیل دوش گرفتن به مدت طولانی، نفس عمیق کشیدن، صحبت کردن با شخص مورد اعتماد و استراحت در یک اتاق تاریک تحت کنترل در آورد.

مراجعه به پزشک زمانی ضرورت دارد که خود درمانی فرد جواب ندهد و فرد دچار هراس بیش از حد با علائم جدید و غیر قابل توجیه شود که بایستی به روانپزشک مراجعه نمود و درمان دارویی یا غیر دارویی دریافت نمود.

- درمان دارویی باید طبق دستور روانپزشک باشد و تا زمان صلاح دید پزشک داروها مصرف شود و از مصرف داروهای سرخود پرهیز گردد.
- درمان های غیر دارویی که به صورت مشاوره ارائه میشود.