



آموزش به بیمار

استرس عصبی



بیمارستان خیریه امام سجاد (ع)

واحد آموزش به بیمار

راههای درمان هیستری:

روان درمانی: بهترین تکنیک روان درمانی برای این قبیل افراد استفاده از فن روان تحلیلی است که از آن طریق در موقعیت ها و زوایای مختلف از بیمار و رفتارهای او فیلم گرفته میشود سپس بیمار به همراه روانشناس خود به تماشای فیلم مینشیند و روانشناس به آنالیز رفتارها و علایم هشداردهنده ی بیمار میپردازد. بیمار نسبت به وضعیت خویش بینش پیدا کرده و سپس به مقایسه اوضاع روانی و رفتاری خود با افراد عادی جامعه میپردازد.

دارو درمانی: درمان دارویی زمانی قابل پیگیری است که در مرحله اول درمان روان شناختی جواب گوی مشکل فرد نباشد و دوم این که اختلال فرد با سایر اختلالات روانی هم چون اضطراب، شیدایی، افسردگی و... همراه باشد که در این حالت از قرص های ضد اضطراب و افسردگی برای مهار رفتارهای تنشی فرد استفاده میشود.



منبع: <http://www.medlineplus.com>

آدرس: مشهد، بلوار شهید آوینی (گلشهر)، شهید آوینی

۳۳، بیمارستان امام سجاد (ع)

تلفن: ۰۵۱۳۲۵۹۰۱۳۳ بخش اورژانس داخلی ۱۰۷

سایت بیمارستان:

<http://sajjadhospital.com/>

لینک آموزش / آموزش به بیمار

۷- روی آوردن به طنز و شوخی: در انجام کارها گاهی لازم است مسائل را خیلی جدی نگیریم و برای رهایی از استرسهای طاقت فرسا به طنز روی آوریم و با خنده از کنار مسائل بگذریم.

۸. حمام آب گرم: هرچقدر هم احساس اضطراب داشته باشید، پس از استراحت در سونای خشک یا بخار، احساس آرامش خواهید داشت.

هیستری چیست؟

حالتی در فرد است که اضطراب را به نشانه های بیماری تبدیل کند که آن نشانه ها بعداً کم و بیش از بقیه شخصیت فرد هیستریک منتقل می شوند. برای مثال سربازی که اضطراب او در جنگ غیر قابل تحمل می شود، ممکن است ناگهان بینایی خود را از دست بدهد. آزمایشها نقصی از نظر ارگانیکی در چشمان او نمی یابند؛ با این همه سرباز هیستریک اصرار دارد که نابیناست و تا زمانی که او را از خط مقدم جبهه دور نکرده اند، بینایی او باز نمی گردد.

علائم هیستری:

علائم این بیماری بی حسی، مور مور شدن در اندام ها، کری، کوری و حرف نزدن و فلج عمومی بدن دیده می شود. علائم حرکتی آن شامل حرکات غیر طبیعی، اختلال در راه رفتن، ضعف عمومی، فلج، لرزش، تیک و حرکات پرتابی است هیجان زدگی، توجه طلبی، رفتار اغواگرانه، هیجان در مبالغه کردن، نمایشی بودن، خودنمایی و روابط و هیجاناناط سطحی، همه از خصوصیات افراد هیستریک است

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



تعریف استرس :

استرس واکنش فیزیولوژیک بدن در مقابل هر تهدید، تغییر یا فشار بیرونی و درونی است که تعادل روانی فرد را بر هم می زند. فشار عصبی بسیاری از اختلالاتی را که با علائم جسمی واقعی مشخص می شوند را به وجود می آورد. این اختلالات عبارتند از بیماری های قلبی - عروقی - تشدید کننده آسم - سردرد - التهاب معده و ...

علائم استرس :

الف) علائم جسمانی استرس در سه مرحله مشخص می شود: در مرحله اول بدن به محض احساس خطر، خود را برای مقابله با وضعیت خطرناک آماده می کند. سیستم عصبی برای ایجاد انرژی بیشتر، مواد شیمیایی خاص را در بدن آزاد می کند و این باعث افزایش ضربان قلب، تغییرات در فشار خون ، اختلال در کارکرد معده و انقباض ماهیچه ها می گردد. در مرحله دوم فرد به مقاومت در برابر استرس می پردازد و به آن غلبه می کند. در مرحله سوم اگر خطر ادامه یابد خستگی مفرط اتفاق افتاده و فرد تمامی انرژی خود را صرف سازگاری با استرس می کند و به اصطلاح سازگاری بوجود می آید.

علائمی مثل مشکل در خوابیدن، نداشتن شور و شوق، عدم اعتماد به نفس ، ناتوانی در تصمیم گیری و منزوی شدن از ویژگی این مرحله است.

ب) علائم روانی استرس نشانه های روانی فشار عصبی ممکن است به صورت عصبانیت، اضطراب و دلشوره، افسردگی، عصبی شدن، حساسیت، تنش و احساس بیهودگی ظاهر شوند.

ج) علائم رفتاری استرس نشانه های رفتاری استرس ممکن است به صورت بی خوابی، کم خوابی یا اشتباهی کاذب، شتابزدگی در سخن گفتن و بی قراری در انجام امور بروز کند .

روش های مقابله با استرس واضطراب:

۱. ورزش و فعالیتهای بدنی: فرد در زمان ورزش استرس را فراموش می کند و همین فراغ خاطر از عوامل ایجاد کننده استرس باعث تجدید قوا برای مقابله با استرس می شود.

۲. تسلط بر موقعیت و شرایط محیطی: هر فردی نسبت به برخی آدمها و شرایط حساسیت دارد، در صورتی که وی عوامل مذکور را بشناسد، باید حتی المقدور از آنها پرهیز کند و کمتر خود را دچار استرس سازد. در این روش به جای آنکه موقعیتهای فرد را کنترل کند، فرد می کوشد تا با احاطه بر موقعیتهای آن را به دلخواه کنترل کند.

۳. ادراک درمانی: در ادراک درمانی هدف درک واقعیت با دید خوش بینانه و اندیشیدن به رویدادهای خوب و امیدوار کننده می باشد.

۴. تمرین تنفس و سوال پرسیدن: برای هوشیاری کامل هنگام تنفس، از خود سوال های ساده ای بپرسید. در یک جای آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید و به نحوه تنفس خود و دم و بازدم هایتان توجه کنید. همزمان از خود سوال های ساده ای بپرسید و روی تنفس خود تمرکز کنید .

۵. احساس صمیمیت و حمایت گروهی: در مواقع دچار شدن به فشار عصبی اگر محیطی دوستانه و صمیمی فراهم باشد که بتواند به آن پناه ببرد، در رفع استرس وی بسیار موثر خواهد بود. بیان مشکلاتی که انسان را آزار می دهند به یک دوست، موجب تخلیه اضطراب و نگرانی می شود و به فرد تسکین می دهد ، همچنین در زندگی اجتماعی، خانوادگی همواره نیاز به محیطی گرم و محبت آمیز وجود دارد و در صورت احساس حمایت گروهی، فرد در مواجهه با استرس توانمند می شود.

۶. احساس مفید بودن و خود خواهی دیگر خواهانه: احساس مفید بودن برای دیگران ، روحیه مثبت و قوی به فرد ارزانی می دارد که او را در مقابله با فشار عصبی مجهز می سازد. همچنین در حالی که اگر آدمی ضمن آنکه خود را می خواهد، خواهان دیگری باشد و سعی کند برای آنان نیز مفید باشد، احساس رضایتمندی می کند و گرفتار بسیاری از رنج ها و بیماری های روانی ناشی از خودخواهی مفرط نخواهد شد.

