



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
بیمارستان حضرت علی اصغر (ع)

شناخت اضطراب و راههای پیشگیری از آن

(آموزش به بیمار)

تهیه کننده:

مرجان ایزدی- کارشناس پرستاری

اسفند ۹۵

ویرایش اول پاییز ۹۸

شناخت و پیشگیری از اضطراب

اضطراب چیست؟ همه انسان ها در زندگی خود دچار اضطراب می شوند ولی اضطراب مزمن و شدید غیر عادی و مشکل ساز است اضطراب در خانم ها، طبقات کم درآمد و افراد میان سال و سال خورده بیشتر دیده می شود. در واقع اضطراب به معنای واکنش فرد در مقابل یک موقعیت تهدید آمیز است یعنی موقعیتی که در آن فرد توانایی مهار محرکات بیرونی یا درونی را ندارد در واقع باعث ایجاد یک احساس ناخوشایند و مبهم ترس و بی قراری است. اضطراب احساس طبیعی در انسانها است.

علائم اضطراب چیست؟

احساس خستگی، ترس، بی خوابی، تپش قلب، عرق کردن، سردرد و سر گیجه، لرزش، درد و احساس فشار در قفسه سینه.

علل بروز اضطراب چیست؟

عوامل مختلفی می تواند ایجاد کننده اضطراب باشد. انسان از هر جهت تحت فشار زندگی است و حتی مسائل اجتماعی که مستقیم بر فرد وارد نمی شود می تواند در فرد ایجاد اضطراب کند. به طور عکس علل اضطراب به سه عامل زیر بر می گردد.

۱- عوامل زیست شناختی و جسمانی: مثل اختلال در سیستم هورمون بدن که باعث افزایش اضطراب می شود مثلا در افراد باردار، افراد با پرکاری تیروئید که احتمال ایجاد اضطراب بیشتر است.

۲- عوامل محیطی و اجتماعی:

عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می شود مثل مشکلات خانوادگی، احساس جدایی، عوامل محیطی مثل: زلزله، مرگ یکی از نزدیکان و ..

۳. عوامل ژنتیکی و ارثی :

طبق آخرین تحقیقات به نظر می رسد که عوامل ژنتیکی در بعضی انواع اضطراب ها مثل ترس از مکان های باز و... نقش زیادی دارد.

راه های پیشگیری از اضطراب:

رژیم غذایی سالم

سعی کنید رژیم غذایی خود را رعایت کنید
ورزش روزانه: فعالیت بدنی خود را به طور منظم
افزایش دهید و روزانه حرکات نرمشی را انجام
دهید.

افزایش اعتماد به نفس :

از گوشه نشینی بپرهیزید سعی کنید با دیگران
ارتباط برقرار کنید و اجتماعی باشید. سعی کنید
با نشاط باشید و به بخندید و از زندگی لذت
ببرید.

رژیم غذایی مناسب برای اضطراب :

رژیم غذایی فاکتور بسیار مهمی برای پیشگیری و کنترل اضطراب است

نکات زیر برای کاهش اضطراب توصیه می
شود.

۱. مصرف غذاهای پر چرب و یا شیرین را محدود
کنید.

۲. از مصرف مقادیر زیاد نمک و کافئین پرهیز
کنید.

۳. به اندازه بنوشید. مصرف آب در زندگی
حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان بنوشید.

۴. روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار
در هفته ماهی بخورید. گوشت و تخم مرغ به
اندازه مصرف کنید.

۵. آهسته غذا بخورید و لذت ببرید .

۶. مصرف چای و قهوه را کاهش دهید یا قطع
کنید به جای آن شیر بخورید و از ویتامین ها و
مواد معدنی بیشتر استفاده کنید.

۷. سرگرمی داشته باشید یک سرگرمی که
واقعا " دوست دارید انتخاب کنید و آن را دنبال
نمایید مثل باغبانی نقاشی و.....

۸. اوقات فراغت داشته باشید و زمان هایی را
برای استراحت و رفع خستگی در طی انجام
فعالیت های روزانه اختصاص دهید.

تایید کننده : عاطفه صالحی - روانشناس بالینی

منابع :

برونر سوارث ۲۰۱۸