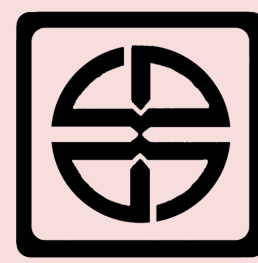




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

# نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



## اولویت ها و نیازهای آموزشی در اختلالات اضطرابی

بیمار/همراه در رابطه با بیماری، عوارض احتمالی، روش برخورد با آن را بداند.

بیمار/همراه علائم هشدار و خطر را بداند.

بیمار/همراه باید روش صحیح مصرف داروها اثرات و عوارض احتمالی را بداند.

بیمار باید روش های ایجاد آرامش و رفع اضطراب را بداند.

بهتر است بیمار نوع و میزان فعالیت مناسب را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار/همراه باید روش های خودمراقبتی را بداند.

## اختلالات اضطرابی :

اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات روانپزشکی می باشد. اضطراب زمانی مشکل ساز است که فرد قادر به کنترل آن نباشد و در صورتی که نشانه های اضطراب درمان نشود به تدریج بدتر می شود و در نهایت بر عملکرد زندگی فرد تاثیر می گذارد و شاهد بروز اختلالات اضطرابی خواهیم بود. اختلالات اضطرابی انواع مختلفی دارد از جمله اختلال پانیک، انواع فوبی ها، اختلال وسواسی جبری و استرس پس از حادثه را می توان نام برد.

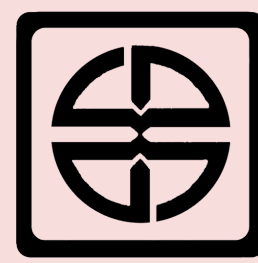




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

# نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان  
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت  
واحد آموزش سلامت



برنامه ریزی، آموزش به بیمار و اجرا	تشخیص های پرستاری
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایجاد احساس امنیت در بیمار و سایرین و محیط</li> <li>• اطمینان به بیمار که پرستار همیشه در دسترس است.</li> <li>• تشویق بیمار به بیان ترس و اضطراب خود</li> <li>• رفتارهای اجتنابی بیمار را تعیین کنید.</li> <li>• حادثه ای که اضطراب را به پیش می اندازد و سطح اضطراب را، مشخص کنید.</li> <li>• کاهش محرک های محیطی</li> <li>• تشویق بیمار به رفتارهای تسکینی {آهسته قدم زدن، فشردن دست ها، تشویق به کشیدن نفس عمیق، کمک به رفع هیپرونتیلیاسیون، موزیک درمانی و سرگرم سازی و آموزش های دیگر آرام سازی (درمورد بیماران با سطح اضطراب کم یا متوسط)}</li> <li>• زمانی که در مورد اضطراب با بیمار صحبت می کنید به همراه او راه بروید.</li> <li>• آموزش حمایت از بیمار به نزدیکان</li> <li>• در صورت بروز علائم جسمی و تحریک سمپاتیکی مثل تهوع استفراغ، تعریق و... تماس با پزشک و درمان علامتی بررسی اختلالات خواب و مداخلات لازم مثل گرفتن دوش آبگرم قبل از خواب و...</li> </ul>	<p><b>وجود اضطراب یا ترس</b></p>



## منابع:

- راهنمای مراقبت از بیماران روان مرکز روانپزشکی ایران
- راهنمای بالینی مراقبت های پرستاری دکتر سید حسن امامی رضوی و اعظم گیوری

