

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

### اولویت ها و نیازهای آموزشی در اختلالات اضطرابی

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

بیمار/همراه باید 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.

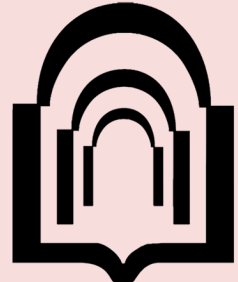
بهتر است بیمار نوع و میزان فعالیت مناسب را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی مناسب را بداند.

بیمار/همراه بهتر است روش های خودمراقبتی را بداند.

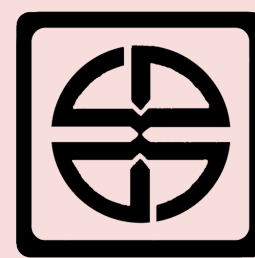
### اختلالات اضطرابی :

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.

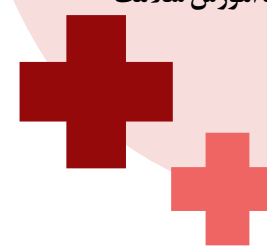


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



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



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

| تشخیص های پرستاری  | برنامه ریزی، آموزش به بیمار و اجرا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| وجود اضطراب یا ترس | <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</li><li>• علامتی بررسی اختلالات خواب و مداخلات لازم مثل گرفتن دوش آبگرم قبل از خواب و...</li></ul> |

### منابع:

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