

● آنچه در مورد اضطراب ناشی از جراحی باید بدانید:

اضطراب ناشی از روبرو شدن با بیمارستان و اتاق عمل و جراحی کاملاً طبیعی است و افراد زیادی اضطراب را تجربه می‌کنند ولی شدت آن در افراد مختلف متفاوت است در بیماران مضطرب نشانه های کلامی مانند می ترسم، نگرانم، نکنه یا اگر خراب شود و یا نشانه های رفتاری مثل بی قراری، تکان دادن دست ها و پاها و یا خنده عصبی دیده می شود.

● علل مختلف اضطراب:

- نداشتن آگاهی
- ترس از تغییر وضعیت ظاهر و کاهش عزت نفس
- ترس از ناشناخته های اتاق عمل
- ترس از اشتباهات جراحی
- ترس از درد
- ترس از بیهوشی و نگرانی از بیدار نشدن و به هوش نیامدن
- ترس از دیده شدن قسمت هایی از بدن
- نگرانی های مالی و اقتصادی و اجتماعی

● راه حل هایی برای کمک به درمان اضطراب در زمان مراجعه

اعتماد به پزشک معالج، پرسیدن سوالات نگران کننده از پزشک معالج پزشک و پزشک بیهوشی، ارتباط با پرستار جهت رسیدن به جواب سوالات در ارتباط با مراقبت های پس از عمل و دوران نقاهت



● اقدامات توسط خود بیمار (مهارت های مقابله برای کنترل اضطراب و تکنیک آرام سازی)

- تنفس عمیق: تمرکز بر دم و بازدم آرام و عمیق می تواند به سرعت ضربان قلب را کاهش دهد و بدن را آرام کند.
- مراقبه و تصویرسازی هدایت شده: فکر کردن به یک مکان آرامبخش مثل ساحل یا جنگل می تواند ذهن را از فضای بیمارستان دور کند.
- مثبت اندیشی: به جای فکر کردن به بدترین اتفاقات به نتیجه مثبت آن، سلامتی و بهبود کیفیت زندگی تمرکز کنند.
- انجام فعالیت های آرامبخش: گوش دادن به موسیقی ملایم، خواندن کتاب یا تماشای یک فیلم کم دی.
- صحبت کردن: درباره ترس ها و نگرانی های خود با خانواده و دوستان قابل اعتماد و پرستارها صحبت کنید و بار نگرانی خود را سبک تر کنید.

● اقدامات توسط همراهان بیمار

- حضور دلسوزانه: در کنار بیمار بودن و گوش دادن فعال به نگرانی هایش بدون قضاوت بسیار کمک کننده است.
- استفاده از جملات آرامبخش مانند من اینجا هستم و بهت گوش می دهم و یا حق داری نگران باشی اما تنها نیستی و من در کنارت هستم حس دلگرمی و اهمیت می دهد و در کاهش اضطراب موثر است.

اضطراب

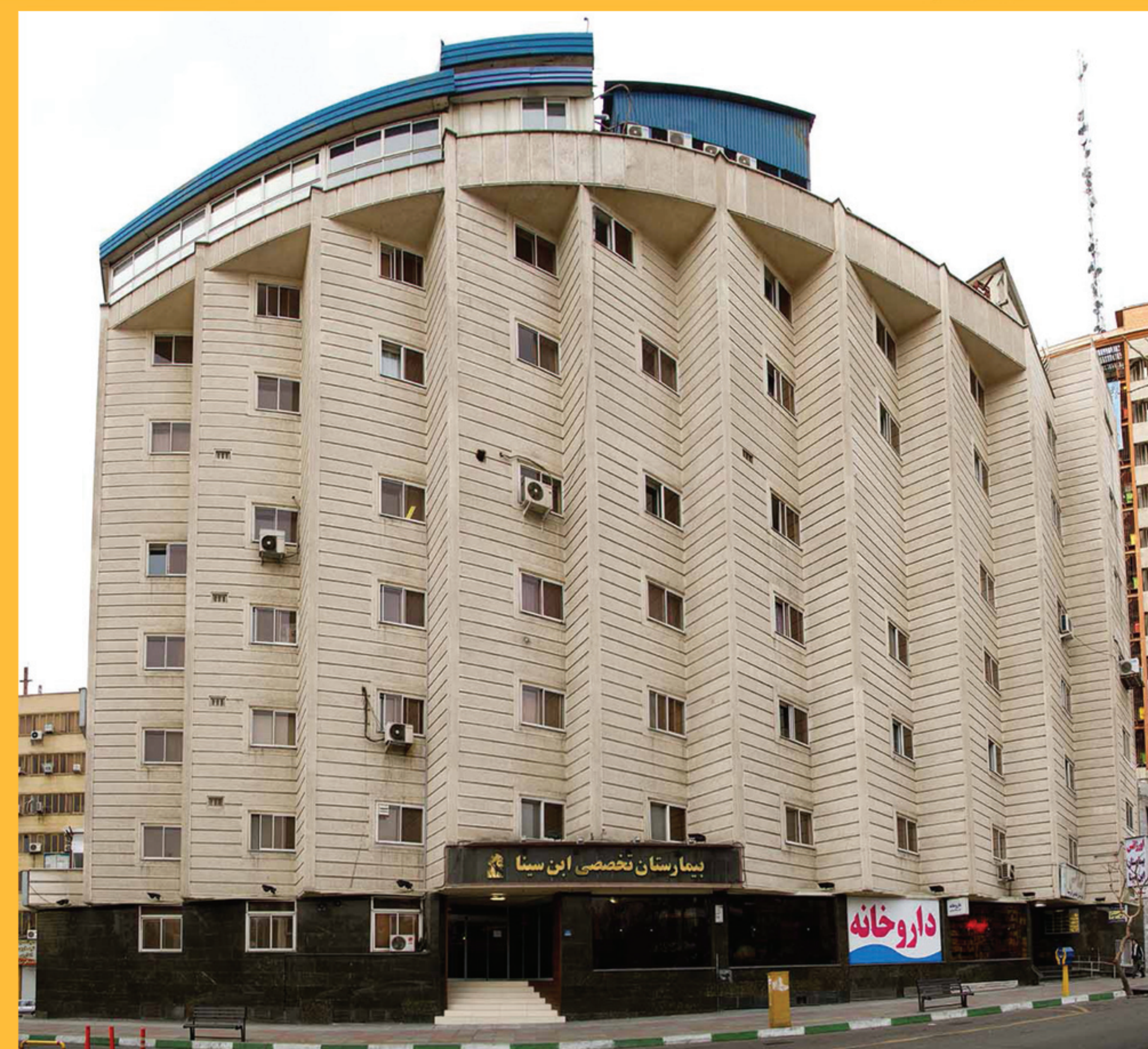
بیمارستان ابن سینا با سال ها تجربه تخصص و تعهد در خدمت شما

برای دریافت مشاوره، رزرو نوبت یا کسب اطلاعات
بیشتر:

021-47900

تهران-فلکه دوم صادقیه- ابتدای بلوار آیت الله کاشانی بیمارستان ابن سینا

www.Ebnesinahospital.ir



۴۷۹۰۰

بیمارستان ابن سینا
EBNE-SINA HOSPITAL



• عدم استفاده از جملاتی مانند چیزی نیست و یا زیادی حساس شدی و یا همه همینطوری هستند این جملات حس بی‌اهمیتی و بی‌توجهی به بیمار می‌دهد و باعث رنجش می‌گردد که خود این حس اضطراب را بیشتر می‌کند.

• زبان بدن حمایتی داشته باشیم یعنی با تماس چشمی ملایم، تکان دادن سر به نشانه تایید و حالت چهره آرام باعث احساس امنیت بیشتری شویم.

• حمایت عملی مثل کمک در انجام کارهای عقب افتاده مددجو یا رسیدگی به فرزندان وی و یا انجام امور اداری مربوط به بیمارستان و بستری باعث کم کردن استرس و نگرانی شده و آرامش بیمار را بیشتر می‌کند و باعث ایجاد فضایی مثبت در اطراف مددجو می‌گردد.

• عجله و فشار آوردن به بیمار باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد مثلاً اگر به بیمار گفته شود زود باش، عجله کن، وقت نداریم، الان باید بری اتاق عمل و کارهات مونده فشار روانی را چند برابر می‌کند پس با حفظ آرامش و خونسردی با بیماران مضطرب کنترلی برای اضطراب آنها داشته باشیم. در نهایت کلید موفقیت در ارتباط با افراد مضطرب داشتن یک ارتباط عاطفی و همدلی واقعی جهت ایجاد احساس امنیت می‌باشد. استفاده از داروهای آرامبخش به عنوان آخرین راه کار جهت ایجاد آرامش مددجو انتخاب می‌گردد.