



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی گیلان
بیمارستان امام خمینی (ره) صومعه سرا

کد پمفلت: P-PH-003

کنترل و درمان استرس و اضطراب در کارکنان بیمارستان



گروه هدف: کارکنان بیمارستان

زیر نظر واحد آموزشی سلامت همگانی
بیمارستان

امام خمینی (ره) صومعه سرا

شهریور ۱۴۰۰



منابع:

۱) خلاصه روانپزشکی بالینی کاپلان و سادوک، انتشارات
ارجمند، ۱۳۹۰

۲) مجله روانشناسی بالینی تبریز، دوره ۲، شماره ۳،
سال ۱۳۸۹

نشانی تدوین کننده: شهرستان صومعه سرا- میدان
انتظام، جنب پارک ابریشم، بیمارستان امام خمینی
(ره)

شماره تماس بیمارستان: ۰۱۳۴۴۳۲۳۰۴۱

<http://imamh.gums.ac.ir>

درمان شناختی، رفتاری (CBT) استرس و اضطراب:

۱- آگاهی و بررسی و ثبت رفتارهای مشکل ساز در
طی روز (میزان شدت نشانه های موقعیت های
اضطراب زا).

۲- مواجهه (رو برو شدن با موقعیت های اضطراب زا
و قرار گرفتن در آن موقعیت تا زمانی که اضطراب از
بین رود)

۳- بازسازی شناختی (تصحیح باورهای غلط در مورد
علت بروز نشانه ها) .

۴- تن آرامی (شکل کردن عضلات یکی پس از
دیگری، نفس کشیدن آهسته) .

۵- تصویر سازی ذهنی - منحرف ساختن ذهن افکار
پریشان کننده متمرکز کردن بر روی یک تصویر
آرام بخش) .

۶- حفظ ذخایر هیجانی و عاطفی خود (دوستی و
روابط حمایت دو سویه ای برقرار کنید).



استرس و اضطراب :

استرس واژه ای است انگلیسی به معنی فشار و اجبار، و در زبان فارسی واژه فشار روانی را برابر با استرس بکار برده اند استرس به عنوان یک حالت عدم توازن بین فشارهای وارده و توانائی های خود برای مقابله با آن فشارها می باشد.

اضطراب یک حالت عاطفی ناخوشایند می باشد که فرد یک نگرانی پیشاپیش نسبت به خطرهای آینده دارد. بنابراین می توان گفت : اضطراب ماحصل استرسهای مداومی است که فرد در طول زندگی آن را تجربه نموده است و هر چقدر استرس و فشار روانی بیشتر باشد احتمال ابتلا به اختلالات روانی شدت می گیرد.



فشار روانی.

فشارهای روانی ناشی از شغل استرس هایی هستند که اگر بیش از حد باشند، می توانند با ایجاد عوارض جسمی روانی و رفتاری برای فرد، سلامت جسم و روان وی را به مخاطره اندازند. داشتن مشکلات روانی منجر به اختلال در انجام وظایف، افزایش استرس، اضطراب ، و ترس و نگرانی شده و سبب می شود که فرد بخش قابل توجهی از نیروی فکری خود را صرف رفع چنین مشکلاتی نماید. سلامت روانی در تمام عرصه های زندگی از جمله زندگی فردی ، اجتماعی حائز اهمیت است و عدم توجه به سلامت و بهداشت روان یکی از عوامل مهم در کاهش کارآئی می باشد.

پیامدها و عواقب استرس و اضطراب :

از جمله پیامد و عواقب استرس و اضطراب اختلال در عملکرد روانی، رفتاری و جسمانی می باشد. عوامل روانی مانند: عدم تمرکز حواس، فراموشی، پرخوری، اختلالات خواب، بیقراری، تحریک پذیری ، اختلالات جنسی و در نهایت افسردگی و ... می باشند. اختلال رفتاری مانند : اختلال در عملکرد کاری، عملکرد تحصیلی و عملکرد ورزشی می باشد. اختلالات جسمانی مانند: افزایش فشار خون، دردهای جسمانی چون سر درد، دردهای قفسه سینه و غیره، دیابت ، افزایش ضربان قلب و اختلالات قلبی و عروقی می شود.

علل استرس ، اضطراب :

از جمله دلایل اصلی استرس و اضطراب را می توان چنین نام برد :

۱- ترس از مورد تایید واقع نشدن .

۲- ترس از ارزیابی منفی .

۳- تردید از انجام و عواقب یک عمل.

۴- نگرانی در مورد یک اتفاق ناگوار یا نامشخص .

۵- گرفتاری و دگرگونی زندگی.

۶- ناکامی

۷- ترس از دست دادن عزیزان ، شغل ، ترس از تنهایی و بسیاری از موارد استرس زای دیگر که اگر چنانچه ادامه یابد مزمن شده و تبدیل به اضطراب دائم و بیمار گونه می گردد که خود یکی از علایم افسردگی می باشد.

کنترل استرس و اضطراب

تدوین چند برنامه مداخله ای مانند : اصلاح وضعیت خواب، امکانات برای فعالیت ورزشی در کارکنان بیمارستان ها ، کسب رضایت آنها تا حد امکان ، داشتن فراغت های کوتاه و مکرر، تمرکز بر توانایی ها و تکالیف کامل شده ، افزایش رفتارهای جرات مندانه، شناسایی اولویتهای (کاری) ، سازگاری بهتر با دیگران و لذت بردن و قانع بودن با آنچه در اطراف ما هست و همچنین دنبال کردن اهداف واقع بینانه و معنی دار ، رعایت این عوامل باعث کنترل استرس ، اضطراب و در نهایت تأثیر بسزایی در اصلاح وضعیت سلامت روانی آنها خواهد داشت.