

سلامت روان بیماران مزمن در شرایط بحران

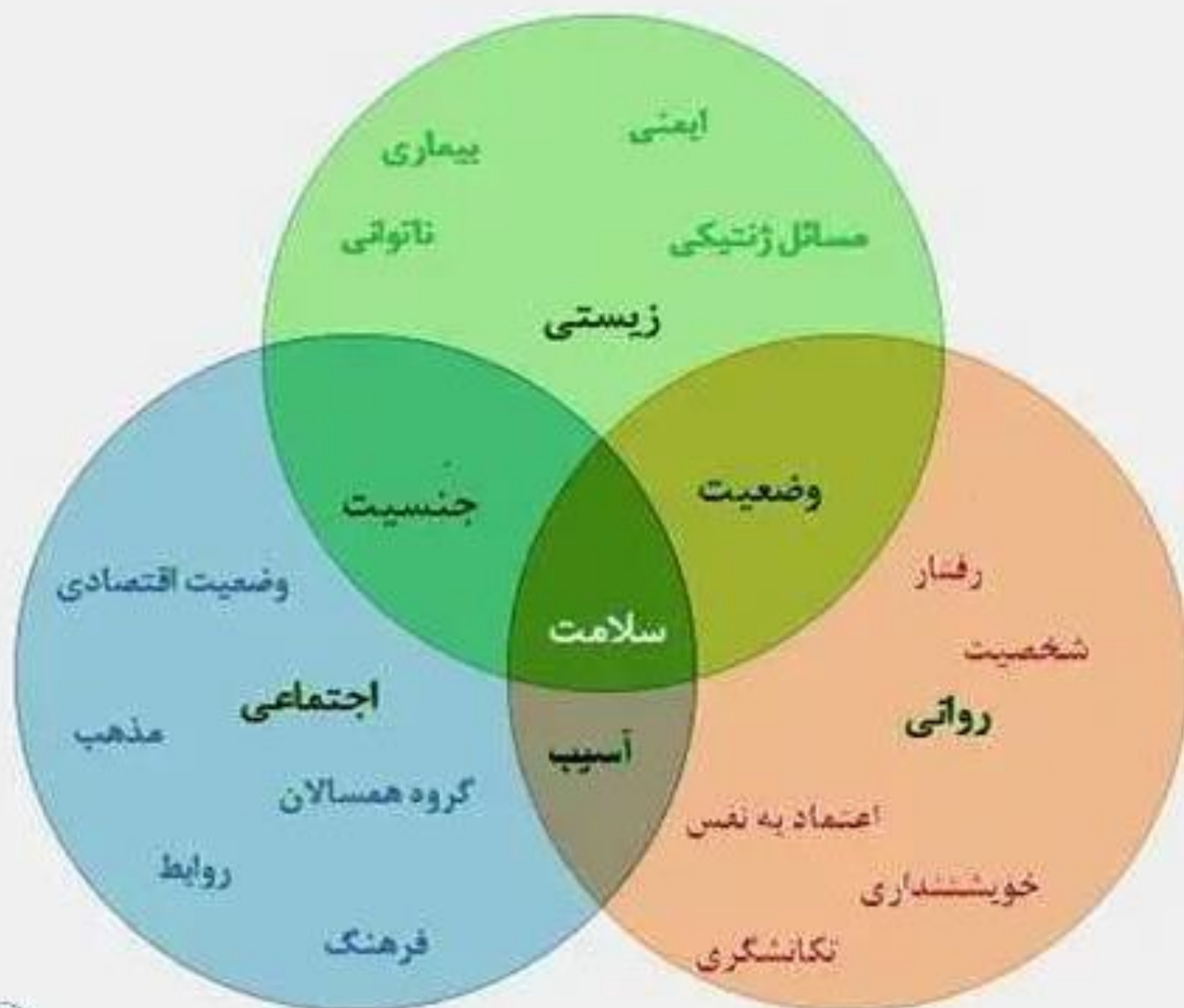
منصور شیری (MD, MPH, PhD)

خرداد 1404

سلامت روان و بیماری های جسمی

- سلامت روان:
- توانایی فرد در مدیریت احساسات، افکار و رفتارهای خود.
- بیماری های جسمی شامل طیف وسیعی از مشکلات مانند بیماری های قلبی، دیابت، بیماری های تنفسی و یا حتی اختلالات مزمن درد است. هر یک از این بیماری ها می تواند تحت تأثیر عوامل روانشناختی نظیر استرس، اضطراب و افسردگی قرار گیرد.

الگوی زیستی، روانی و اجتماعی از سلامت



استرس و بیماری های جسمی

- هنگامی که فردی تحت استرس قرار می گیرد، بدن او به طور طبیعی هورمون هایی مانند کورتیزول را آزاد می کند که می توانند مفید باشند، اما در درازمدت تأثیرات منفی بر روی دستگاه ایمنی، سیستم قلبی-عروقی و عملکرد گوارش دارند.
- استرس مزمن می تواند به افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی و فشار خون بالا منجر شود.

نحوه مقابله با استرس

- 1- مقابله اجتنابی (ناسازگار)
- 2- مقابله هیجان مدار (ناسازگار)
- مطالعات همبستگی راهبردهای مقابله ای ناسازگارانه و حوادث حاد عروق کرونر بیماران مبتلا به بیماری مزمن ایسکمسک قلبی IHD را نشان داده.
- 3- مقابله مسئله مدار: تاثیر بهتری بر سلامت روان فرد دارد

تفاوت ترس و اضطراب

- اضطراب و ترس اشتراکات زیادی دارند و اغلب با هم رخ می‌دهند.
- ترس کوتاه‌مدت است و در پاسخ به یک علت شفاف، مثل یک تهدید محیطی اتفاق می‌افتد.
- اضطراب اغلب طولانی‌تر است و احتمالا ابهام بیشتری دارد.

اضطراب

- یک احساس گنگ، ناخوشایند و مبهم از دلهره است.
- این اغلب یک پاسخ به تهدیدی نامشخص یا غیر دقیق است.
(احساس ناراحتی هنگام راه رفتن به تنهایی در خیابانی تاریک)
- احتمال رخداد یک اتفاق بد مانند حمله یک غریبه باشد.
یعنی تهدیدی فوری در کار نیست.
- این اضطراب برگرفته از تفسیر ذهن شما از خطرات احتمالی است.
- خصوصیت: مبهم ، خطر احتمالی در آینده

ترس

- ترس یک پاسخ هیجانی به تهدید مشخص یا قطعی است.
هنگام راه رفتن به تنهایی در یک خیابان تاریک و حمله
یک فرد ناشناس باشید در اینجا خطر واقعی، مشخص و
فوری است.
- خصوصیت: شفاف ، خطر واقعی در زمان حال
- ترس می تواند باعث اضطراب شود و برعکس

افسردگی و بیماری‌های جسمی

- افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روان شناخته می‌شود و تأثیر زیادی بر جسم دارد.
- پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که به افسردگی مبتلا هستند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مزمن نظیر دیابت و بیماری‌های قلبی قرار می‌گیرند.

افسردگی و بیماری‌های جسمی

- این ارتباط می‌تواند به واسطه کم شدن فعالیت‌های بدنی، تغییر در عادات غذایی و اختلال در خواب باشد.
- **افسردگی** به عنوان یک عامل خطر برای بروز بیماری‌های جسمی در نظر گرفته می‌شود.

اضطراب و سیستم ایمنی

- اضطراب و نگرانی‌های طولانی مدت بر سیستم ایمنی بدن تأثیر منفی می‌گذارد و فرد به احتمال بیشتری دچار بیماری‌های عفونی و التهابی می‌شود زیرا سیستم ایمنی آن‌ها به دلیل ترشح مداوم هورمون‌های استرس، ضعیف‌تر می‌شود.
- مدیریت اضطراب و ترس می‌تواند به کنترل بیماری‌های جسمی نیز کمک کند.

تأثیر روابط اجتماعی

- افرادی که دارای شبکه‌های اجتماعی قوی هستند، سلامت روان بهتری دارند و کمتر در معرض بیماری‌های جسمی قرار می‌گیرند. روابط مثبت می‌توانند به کاهش استرس و احساس انزوای اجتماعی کمک کنند، که این تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمی دارد.

الگوهای خواب و بیماری‌های جسمی

- خواب ناکافی و کم کیفیت می‌تواند عملکرد بدن را تحت تأثیر قرار داده و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد.
- تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که دچار اختلالات خواب هستند، بیشتر در معرض بیماری‌های جسمی قرار دارند.

اقدامات در شرایط بحران

- ادامه درمان در شرایط بحران
- درمان بیماری مزمن
- درمان مشکل روان (دارو و درمان روانشناختی)
- ادامه فعالیت های روزمره
- پذیرفتن احساسات

اقدامات در شرایط بحران

- انجام فعالیت بدنی مناسب
- تغذیه مناسب
- پرهیز از دخانیات، الکل و مواد
- اجتناب از پیگیری زیاد جزییات اخبار
- حفظ ارتباطات
- امید افزایی