PA.NM.1401/3

مرکز آموزشی درمانی شهید مطهری مرودشت

اختلالات سازگاری

(ویژه آموزش به بیمار)

شناسنامه پمفلت آموزشی

تهیه کننده:
افسانه موسی پور (کارشناس پرستاری)

تهیه شده: پاییز ۱۴۰۱

منبع:کتاب خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک ۲۰۲۲
تایید شده: توسط دکتر زهره زارعی زاده متخصص اعصاب و روان
محسن کوشان – سعید واقعی ۱۴۰۱

اختلالات سازگاری

نوعی بیماری روانی مرتبط با استرس است. ممکن است احساس اضطراب و افسردگی کنید و یا حتی افکار خودکشی به سراغتان بیاید و یا ممکن است تصمیمات بی پروایی بگیرید. در واقع به سختی می توانید با تغییر در زندگیتان سازگار شوید.

شرح بیماری:

مشکلات در محل کار، رفتن به مدرسه، بیماری و هرگونه تغییرات در زندگی می تواند موجب استرس شود. در اغلب اوقات افراد در عرض چندین ماه با چنین تغییراتی سازگار می شوند اما اگر احساس غم و یا خود ویرانگی ادامه یابد، ممکن است دچار یک اختلال سازگاری شوید.

درمان این اختلالات به فرد بیمار کمک می کند تا وضع عاطفی خود را دوباره بدست آورد.

نشانه ها:

علائم اختلالات سازگاری از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما در همه ی افراد علائم اختلالات سازگاری در عرض سه ماه پس از شروع از یک واقعه استرس زا در زندگی ایجاد می شود.

علائم عاطفی اختلالات سازگاری

علائم و نشانه های اختلال سازگاری ممکن است بر احساس و افکار در مورد خود و یا زندگی فرد تاثیر بگذارد، از جمله:

غمگینی – نا امیدی- فقدان خوشی- گریه- عصبانیت- اضطراب- نگرانی- نا امیدی- مشکل در خواب- مشکل در تمرکز- احساس دست پاچگی- افکار خود کشی

نشانه های رفتاری اختلالات سازگاری

علائم و نشانه های اختلال سازگاری ممکن است بر فعالیت و یا رفتار ، تاثیر بگذارد، از جمله:

دعوا – رانندگی بی پروا – نادیده گرفتن صورت حساب- اجتناب از معاشرت با خانواده یا دوستان- عملکرد ضعیف در مدرسه و یا در محل کار- ورجه وورجه کردن در مدرسه- تخریب اموال

طول علائم

اینکه چه مدت علائم اختلال سازگاری به طول می انجامد، می تواند متفاوت باشد. ۶اگر ماه یا کمتر باشد ،این علائم پس از آنکه عوامل استرس زا از بین برود به راحتی بهبود می یابد.

زمان مناسب مراجعه به پزشک

گاهی اوقات استرسی که موجب تغییر زندگی شده است، از بین می رود و علائم اختلال سازگاری بهبود می یابد زیرا استرس کمتر شده است. اما اغلب، رویداد استرس زا در بخشی از زندگی باقی می ماند و یا یک موقعیت استرس زا جدید بوجود می آید که شما را دوباره با همان احساس روبرو می کند.

اگر دچار علائم اختلالات سازگاری شدید، حتما به پزشک مراجعه کنید با درمان به موقع بهتر می توان با حوادث استرس زا مقابله کرد و مجددا با زندگی عادی برگشت.

اگر افکار خودکشی به سراغتان آمد، سریعا به پزشک مراجعه کنید یا مرکز فوریتهای پزشک تماس بگیرید و یا با دکتر، پرستار، متخصصین سلامت روان، یکی از اعضای خانواده یا دوست صحبت کنید.

علل

محققان در حال تلاش برای کشف عامل موثر در اختلالات سازگاری هستند. همانند اختلالات روانی، علت این اختلال پیچیده است و ممکن است با ژنتیک، تجربیات زندگی، خلق و خوی و حتی تغییر در مواد شیمیایی طبیعی مغز مرتبط باشد.

عوامل تشدید

اگرچه علت اختلالات سازگاری ناشناخته است، اما برخی عوامل ممکن است موجب اختلالات سازگاری شود. شانس ابتلا به این اختلال در میان کودکان و نوجوانان ، دختران و پسران به یک اندازه است.

وقایع استرس زا

یک یا چندین وقایع استرس زا در زندگی ممکن است خطر ابتلا به اختلال سازگاری را افزایش دهد و این ممکن است در هر نوع رویداد استرس زا در زندگی فرد اتفاق بیفتد هر دو رویدادهای مثبت و منفی نیز می تواند موجب استرس شدیدی شود برخی از نمونه های رایج عبارتند از:

تشخیص یک بیماری جدی- مشکل در مدرسه- طلاق یا فروپاشی یک رابطه- از دست دادن شغل- داشتن یک نوزاد- مشکلات مالی- حمله فیزیکی- جان سالم به در بردن از یک فاجعه- بازنشستگی- مرگ یک دوست- ادامه تحصیل در مکانی دور

در برخی موارد، افرادی که با موقعیت های استرس زا روبرو هستند بیشتر در معرض ابتلا به اختلال سازگاری قرار می گیرند.

خطر ابتلا به اختلالات سازگاری در دوران کودکی بیشتر است. بیش فعالی و یا سوء استفاده جنسی، اختلافات خانوادگی در اوایل زندگی ممکن است فرد را بیشتر درمعرض این اختلال قرار دهد.

روان درمانی

درمان اصلی برای این اختلال روان درمانی و مشاوره می باشد. ممکن است درمان به صورت فردی، گروهی و یا خانوادگی صورت بپذیرد. درمان این اختلال می تواند حمایت عاطفی را فراهم کند و به فرد بیمار کمک کند به روال عادی برگردد.

داروها

در برخی موارد دارودرمانی نیز مفید خواهد بود. با انجام دارو درمانی میتوان با علائمی مانند افسردگی، اضطراب و افکار خود کشی مقابله کرد. داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب اغلب برای درمان اختلالات سازگاری استفاده می شود. اگر بطور ناگهانی مصرف برخی داروها، مانند داروهای ضد افسردگی خاص را متوقف کنید، ممکن است موجب علائم ترک شود. و در موارد ضروری نیاز به بستری می باشد.

سبک زندگی و مراقبت در خانه

هنگامی که با یک رویداد استرس زا و یا تغییر عمده در زندگی مواجه می شوید، گام های موثری را برای مراقبت از احساساتتان انجام دهید. در مورد احساسات خود و درخواست کمک برای بهبودی این اختلال، صحبت کنید .

پیشگیری

هیچ راه تضمین شده برای جلوگیری از اختلال سازگاری وجود ندارد. اما می توان با توسعه مهارت های حمایتی و یادگیری انعطاف پذیری در مقابل رویدادهای استرس زا، از بروز این اختلال پیشگیری نمود. برخی از این راهکارها عبارتند از: پیوستن به یک شبکه پشتیبانی- زندگی به شیوه سالم- آموزش اینکه چگونه به افکار مثبت فکر کنیم.