

مرتبط با جراحی همه به کاهش اضطراب کمک می‌کنند اما اگر اضطراب تبدیل به ترس شود که فرد به علت آن از انجام جراحی مورد نیاز برای حفظ سلامتی خودداری کند، حتماً مراجعه به روانپزشک و روانشناس کمک کننده است.

یکی از نکات مهم که در بین مردم ناشناخته مانده است، نقش بسیار مهم متخصصان بیهوشی در انجام مراقبت کامل از بیمار قبل، حین و پس از عمل جراحی است و این که بیهوشی یک فرآیند کامل و مجزا از جراحی است و حفظ و مراقبت از وضعیت حیات بیمار در تمام مراحل جراحی برعهده این متخصصان است.

آنچه در مورد اضطراب جراحی باید بدانید



تهیه کننده: واحد آموزش

تأیید کننده: دکتر آرش هیربد - دکتر کوروش شهبازی

تاریخ تدوین: 98/10/17

تاریخ آخرین بازنگری: 1401/6/1

تاریخ بازنگری بعدی: 1405/6/1

ویرایش: 01

کد: ATH-PSY/ED-126

منبع: برونر و سودارت 2018- کتاب درمان شناختی رفتاری اضطراب

دلایل اضطراب از بیمارستان و عمل جراحی

- یک دلیل کلیدی برای اضطراب در بیمارستان و ترس از جراحی این است که مردم بر احساس خود کنترلی ندارند. طبیعی نیست که مداوای خود را به یک نفر دیگر واگذار کنیم اگر چه این موضوع جزئی از فرهنگ ما به شمار می‌آید که اجازه دهیم دیگران ما را معالجه کنند. با این وجود در عمق وجودمان دوست نداریم دست از این حس ذاتی برداریم که خودمان را مداوا کنیم. به همین دلیل دستپاچه و مضطرب می‌شویم به ویژه اگر قرار باشد که از داروهای بیهوشی برای ما استفاده شود.
- دلیل دوم برای اضطراب از بیمارستان و جراحی آن چیزی است که موضوع اصلی به شمار می‌آید: یک زندگی بهتر. بعضی اوقات بیماری یا جراحت که باعث شده کارمان به بیمارستان و جراحی بکشد به شدت ما را ضعیف و ناتوان کرده است. در نتیجه ما امید فراوانی داریم که با مراجعه به بیمارستان و انجام جراحی از این شرایط ناخوشایند رهایی پیدا کرده و سلامت سابقمان را بدست بیاوریم. برخی اوقات ما رویکرد درمانی را به تعویق می‌اندازیم به این دلیل که می‌ترسیم این روش به نتیجه دلخواه و موثری ختم نشود.
- آخرین دلیل این است که رفتن به بیمارستان، انجام عمل جراحی یا مصرف دارو، شکست درمان و بهبود نیافتن را به یادمان می‌آورد. این مسئله بزرگ‌ترین و ناخوشایندترین دلیلی است که برای اضطراب از موارد فوق وجود دارد.
- در اکثر اوقات وقتی ما از اضطراب هایمان فاصله می‌گیریم و وارد موقعیت نمی‌شویم، شاید در آن لحظه اضطرابمان کمتر شود. ولی این مسئله به صورت مقطعی و گذرا بوده و در اصل، اضطراب ما باقی مانده و حتی قوی تر شده است. مثل زمانی که فردی از یک حیوان می‌ترسد (ترس غیرمعمول) و از آن فرار می‌کند، تا زمانی که آن حیوان را نمی‌بینید حالش خوب است ولی به محض اینکه دوباره آن حیوان را می‌بیند ترسش فعال می‌شود. پس برای حل مشکل اضطراب به دنبال راه حل های واقعی باشیم تا خللی در زندگی و سلامتی مان ایجاد نشود.

آنچه در مورد اضطراب ناشی از جراحی باید بدانید

- اضطراب ناشی از روبرو شدن با بیمارستان، اتاق عمل و جراحی کاملاً طبیعی است و با وجود پیشرفت‌های فوق العاده در بیهوشی، جراحی و مراقبت های آن، افراد زیادی مانند شما، اضطراب را تجربه می‌کنند ولی شدت آن در افراد مختلف به خاطر دیدگاه های مختلف متفاوت است.
- اضطراب در جراحی می‌تواند با نشانه‌هایی مانند تنفس تند و سطحی، تپش قلب، تعریق زیاد، تهوع و استفراغ، خشکی دهان، بی‌قراری، لرزش و احساس سرما و گرما خود را نشان دهد.

این اضطراب می‌تواند علل مختلفی داشته باشد مانند:

- نداشتن آگاهی
 - ترس از تغییر وضعیت ظاهر و کاهش عزت نفس
 - ترس از ناشناخته‌های اتاق عمل
 - ترس از بیدار نشدن پس از بیهوشی
 - ترس از اشتباهات کادر جراحی
 - ترس از دیده شدن قسمت‌هایی از بدن
 - ترس از مشکلات مالی و هزینه جراحی
 - البته تجربیات بد قبلی و شنیدن صحبت افراد ناآشنا به تکنیک های جراحی و انتقال اطلاعات نامناسب نیز اضطراب را بیشتر می‌کند.
- راه‌های مختلفی برای مقابله با اضطراب جراحی وجود دارد که بستگی به علل اضطراب به کار گرفته می‌شود.**
- درمان‌های گیاهی، ماساژ، یوگا، تمرینات آرام سازی، خواندن کتاب‌های

راه‌های برای کمک به درمان اضطراب در زمان مراجعه

به بیمارستان، انجام جراحی و مصرف دارو

• به پزشک خود اعتماد کنید. این روش مهم‌ترین و موثرترین روش برای کاهش اضطراب از جراحی و درمان اضطراب ورود به بیمارستان به شمار می‌آید. اعتماد در نقطه مقابل اضطراب غیر قابل کنترل قرار دارد و اگر با کسی که قصد کمک و درمان شما را دارد همراه شوید، ترس شما کاهش یافته و به نتایج بهتری دست خواهید یافت. اگر به پزشک خود اعتماد داشته باشید و خود از این موضوع آگاهانه مطلع باشید، می‌توانید شرایط را به خوبی تحت کنترل در بیاورید. این آرامش به این دلیل خواهد بود که شما می‌دانید یکی بهتر از شما کنترل موقعیت را در دست دارد و در بهبود سلامتی شما در حال حاضر تواناتر است. در این گونه موارد باید از زحمات پزشک معالج، پرستاران، پرسنل بیمارستان و خانواده به دلیل کمک‌ها و دلگرمی‌شان قدردانی کرد.

• به خودتان اعتماد داشته باشید. اضطراب باعث می‌شود که به دیگران اعتماد نداشته باشید، اما این موضوع در واقع انعکاس اعتماد نداشتن به خود است. به خود اعتماد کنید تا بتوانید به بدن‌تان گوش دهید. بدن شما می‌داند که به چه چیزی نیاز دارد. با توجه به این مسائل تصمیم بگیرید و به این تصمیم‌ها اعتماد کنید. اعتماد داشته باشید که هر آن چه که در توان‌تان باشد را انجام خواهید داد تا به خودتان بالاترین پتانسیل بهبودی را بدهید. برای مثال هر چه که به شما گفته می‌شود را بخورید، دستورالعمل‌های توصیه شده برای دوران نقاهت را انجام دهید و درمان‌های فیزیکی و ورزشی را آن طور که تجویز شده انجام دهید. بدین شکل از خود به خاطر اجازه دادن برای بهبود بیماری تشکر خواهید کرد.

• برای کمک به خود وارد عمل شوید. کارهایی را انجام دهید که برای رفع بیماری یا جراحی شما و همچنین درمان اضطراب مفید است. برای مثال یوگا یا مدیتیشن، خوردن غذاهای سالم و مغذی، تمرین و ورزش برای بهبود شرایط جسمانی، صرف کردن وقت خود به معاشرت با کسانی که دوست‌شان دارید و با شما مهربان هستند، خندیدن، خواندن روزنامه و مجله، دعا کردن، بیرون رفتن و بازی کردن با حیوانات خانگی، اشتغال به فعالیت‌های خلاقانه و انجام دادن کارهای داوطلبانه. تا جایی که می‌توانید فعال باشید تا ذهن شما به سمت اضطراب گرایش پیدا نکند.

در حالت آرامش دراز بکشید:

- تنفس عمیق با بینی و بیرون دادن با دهان بسیار آرام بخش می‌باشد

- عضلات خود را جهت آرام سازی عضلانی در هر لحظه شل کنید (پای چپ و راست، شکم، سینه، دستها، سر و گردن)

- واژه‌هایی که برایتان آرام بخش هست را زیر لب تکرار کنید.

• مطالعه و کسب اطلاعات در مورد بیماری که دارید می‌تواند اضطراب بیمارستان و جراحی را کاهش دهد. برخی از افراد اگر بدانند که چه اتفاقی قرار است رخ بدهد و شرایط سلامتی‌شان چگونه است بهتر می‌توانند اوضاع را تحت کنترل در بیاورند و به درمان اضطراب خود بپردازند. همچنین این مطالعات می‌تواند راه‌های جالبی را برای بهبود شرایط جسمی و روحی در اختیار شما قرار دهند که بسیار با ارزش خواهند بود.



نکته‌ی مثبت دیگر نیز این است که جراحی حتی اگر انتخابی نیز باشد باعث افزایش طول عمر یا بهبود کیفیت زندگی ما خواهد شد. داروها را نیز به همین دلایل مصرف می‌کنیم. اما استفاده بیش از حد و اشتباهی از بعضی داروها شرایط ناخوشایندی را برای ما فراهم می‌آورد که بر اضطراب ما از برخی داروها می‌افزاید. داروها جان بسیاری از انسان‌ها را نجات داده‌اند و باعث شده‌اند که خیلی از افراد بتوانند راه بروند، بشنوند، حرف بزنند و ببینند، با این وجود که قبل از مصرف داروها امکان این کارها را نداشتند. بنابراین داشتن این داروها در دسترس نوعی نعمت است.

- کنترل اضطراب قبل از عمل
- آموزش دادن به بیمار در مورد اقدامات انجام شده (توسط کادر بیمارستان و در صورت امکان پزشک)
- توجه به خود و ریلکسیشن و آرام سازی عضلات
- نگرش مثبت به اینکه من خوب خواهم شد و من می‌توانم به زندگی قبلی خود برگردم
- تماس کوچک با بیمار و آموزش تمام موارد به بیمار توسط پرستار (ذکر یا مانترا برای بیمار)
- آموزش تمرینات Relaxation به پرستار مراقب
- تهیه بروشور اضطراب بیمار برای پزشک، پرستار و کادر درمانی

- راههای کنترل و بهبود را یادگیرید. به خوبی برنامه‌ریزی کنید. وقتی که بدن شما در حال بهبود یافتن است باید تمام انرژی خود را صرف بهبود یافتن بدن‌تان کنید. نباید نگران اضطراب باشید و برای آن وقت و انرژی تلف کنید. بنابراین بهتر است که از قبل برای دوران پس از جراحی برنامه‌ریزی کنید. این کار باعث می‌شود که تمرکز و فکر شما از روی خود جراحی کنار برود. افرادی که بعد از انجام جراحی به آن‌ها نیاز خواهید داشت را تعیین کرده و وظیفه هر یک را مشخص کنید. تمام آن چه که ممکن است در دوران نقاهت بعد از انجام جراحی لازم داشته باشید اعم از کتاب، کتاب صوتی و فیلم را تهیه کنید. مکانی را نیز برای استقرار بعد از انجام جراحی و استراحت کردن مشخص کنید و تمام وسایلی که در آن دوران نیاز خواهید داشت را تهیه کنید اعم از ویلچر و عصا تا زیر دستی و لیوان و رختخواب.
- پیشنهاد می‌شود یک سیستم حمایتی برای خود ایجاد کنید که این سیستم می‌تواند یک عضو خانواده، دوست، آشنا، کادر بیمارستان و روانشناس باشد.

درمان اضطراب بیمارستان و جراحی و مصرف دارو

بهترین مسئله در مورد اضطراب بیمارستان و جراحی و مصرف دارو این است که کاملاً موقتی و گذرا می‌باشند. بعد از بهبودی نسبی تمامی این احساسات ناخوشایند از بین خواهند رفت.



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دادمان

تلفن بیمارستان: 82721

فاکس بیمارستان: 88086095

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir