

پیش آگهی : بطور کلی تمایل به مزمن شدن دارد ، عود ها مکرر هستند و به درمان مقاومند ، فوبی که از دوران کودکی شروع می شود معمولاً "زودتر از بین می رود"

درمان : روان درمانی :

- حساسیت زدایی

- سیل آسا واگرایی

- درمان شناختی

- بینش گرایی

- هیپنوتیزم

دارو درمانی : آنتا گونیست های بتا آدرنرژیک

- مهارکننده های MAO (فنلزین

- اکسپرازولام ، کلونازپام



ملاک های تشخیصی :

- ترس مبرم و مداوم از یک یا چند موقعیت

- مواجهه با وضعیت اجتماعی و ترسناک

- اشخاص زیر ۱۸ سال طول مدت ۶ ماه

- اضطراب

- ترس یا اجتناب از انجام کار

شیوع : فوبی خاص بیشتر از فوبی اجتماعی

است ، در زنان برابر مردان است

علت : عوامل ژنتیکی (یکی از بستگان

درجه یک نیز این اختلال را دارند)

عوامل زیستی شناختی (تاثیر داروها)


- عوامل روانشناختی (منشاء در کودکی دارد)



خصوصیات اصلی اختلالات فوبی ، ترس دائمی شخص از اشیاء یا موقعیت هایی است که قرار گرفتن در آن بلا فاصله منجر به واکنش اضطرابی می شود لذا بیمار از محرك اضطراب آور اجتناب می کند و این اجتناب معمولاً " سبب تخریب عملکرد شغلی یا اجتماعی او می شود به عبارت دیگر اختلالات فوبی ، ترس غیر منطقی است که به اجتناب آگاهانه از شیء یا موقعیت ترس آور منجر می شود .

فوبی خاص :

عبارت است از ترس منفرد و غیر منطقی بارز و مستمر نسبت به یک شیء یا موقعیت خاص (مثل : پروانه ، ارتفاع ، حیوانات ، دیدن خون)

شماره سند: 95/eq/102/138 تاریخ تدوین : ۹۷/۵/۲۰ تاریخ بازنگری: ۰۶/۱۱/۲۰	عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران	 <p>دفتر بهبود کیفیت و آموزش بیمارستان ۲۲ بهمن</p>
--	--	---

اختلالات فوبیک



کلینیک آموزش سلامت

بیمارستان ۲۲ بهمن

۰۵۱۴۱۴۴۳ - داخلی ۱۱۷۷

روش حساسیت زدایی :

ابتدا موقعیت یا شیء که خاصیت اضطراب زایی برای بیمار دارد شناسایی می شود و سپس بیمار تشویق می شود آن را تجسم کند • ابتدا احساس اضطراب می کند اما بتدریج اضطراب کاهش می یابد •

در جلسات بعدی موقعیت های شدیدتر را تجسم کند تا اینکه بر آن غلبه کند •

منبع: www.medlineplus

جهت مشاهده فایل های آموزشی بیشتر

لطفا بارکد زیر را اسکن کنید



آدرس سایت آموزش به بیمار بیمارستان ۲۲ بهمن

<https://22bahman-hospital.com/amouzeshbimar/>

مداخلات :

بیمار تشویق شود که به موقعیت مورد اجتناب وارد شود زیرا مهم ترین عامل ترس دارد •

اگر بیمار يك بار با موقعیت ترس آور روبه رو شود و موفق بیرون آید ، اعتماد به نفس او افزایش می یابد بدین ترتیب اجتناب و ترس در هم می شکند

