

## اختلال سازگاری (انطباق)

ورزشکستگی، شروع تحصیل در دانشگاه، بچه دار شدن و یا ابتلا به یک بیماری جدی، مثال هایی از شرایط سخت زندگی هستند. معمولاً مردم پس از چندماه با این شرایط کنار می آیند. اما اگر این دوره طولانی شود و یا ناراحتی زیادی به همراه داشته باشد، احتمالاً مشکلات سازگاری پیش روی ماست.

اختلال سازگاری دو نوع حاد و مزمن دارد که در نوع حاد، کمتر از ۶ ماه و در نوع مزمن، بیش از ۶ ماه طول می کشد.

در صورت ابتلا به این اختلال ممکن است فرد، اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی را تجربه کند. کارهای روزانه اش تحت تاثیر قرار بگیرد و یا تصمیم های ناگهانی و بدون برنامه بگیرد که عواقب بدی به همراه خواهند داشت. درمان به موقع کمک می کند فرد، با شرایط جدید کنار بیاید.

### فرد مبتلا به اختلال سازگاری چه نشانه هایی را تجربه می کند؟

الف- نشانه های روانی: احساساتی مانند غم و اندوه، ناامیدی، نگرانی، افسردگی و شکست، لذت نبردن از کارها، گریستن، عصبی بودن، بی قرار و مضطرب بودن، مشکلات خواب، کاهش تمرکز، افکاری راجع به آسیب زدن به خود

ب- نشانه های رفتاری: خشونت، رانندگی پرخطر، فاصله گرفتن از خانواده و دوستان، غیبت های گهگاه از محل کار و تحصیل، نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی، تخریب اموال و دارایی ها

### فرد چگونه این احساسات و رفتارها را در زندگی نشان می دهد؟

ممکن است:

-حال و حوصله نداشته باشد.

-از همسر و فرزندان خود فاصله بگیرد.

-با اقوام و دوستان خود کمتر رفت و آمد کند.

-سر کار نرود یا زیاد غیبت داشته باشد و احتمالاً اخراج شود.

-به مدرسه نرود، نمراتش افت کند و یا در چند درس قبول نشود.

-پرخاشگر و عصبی شود و وسایلی را بشکند.

-ممکن است فکر خودکشی به سرش بزند.

## چه اتفاقاتی موجب بروز اختلال سازگاری می شود؟

هر اتفاقی که باعث شود مادچار استرس زیادی شویم می تواند باعث شروع مشکلات سازگاری شود. این اتفاقات ممکن است مثبت یا منفی باشد. مثلا:

- -ابتلا به یک بیماری جدی
- -مشکلات تحصیلی
- -طلاق و شکست در رابطه
- -از دست دادن شغل
- -مشکلات مالی
- -بچه دار شدن
- -بازنشستگی
- -فوت عزیزان
- -مهاجرت
- -دیدن صحنه جرم و جنایت
- -شرایط دشوار زندگی و ...

## چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنیم؟

اگر تاثیر مشکلات و عامل استرس زا طولانی شد و شما بمدت طولانی علائم را تجربه کردید، به پزشک مراجعه کنید. اگر افکار خودکشی دارید از پزشک، روانشناس یا یک فرد قابل اعتماد کمک بگیرید و یا سریعا به نزدیک ترین اورژانس مراجعه کنید.

## چگونه به خود کمک کنیم تا احساس بهتری داشته باشیم؟

- -در مورد مسائل پیش آمده و احساس خود، با خانواده و یا دوستانتان صحبت کنید.
- -مسئله پیش آمده و احساس تان را یادداشت کنید.
- -تغذیه سالم، خواب منظم و فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- -کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- -یک گروه حمایتی متناسب با شرایط خود پیدا کنید. از تشکل های اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.
- -مراقب باشید در مقابل وسوسه کنار آمده با احساسات ناراحت کننده، به وسیله نوشیدن الکل یا مصرف داروهای غیرمجاز مقاومت کنید.

- -در صورتی که با این اقدامات، بازهم نشانه های اختلال سازگاری، دست از سرتان برنداشت، از یک متخصص کمک بگیرید.
- -درمان اصلی مشکلات سازگاری، روان درمانی یا مشاوره است. در کنار روان درمانی، دارو نیز می تواند به شما کمک کند حال بهتری داشته باشید.

**\*نکته:**

بسیاری از والدین فکر می کنند صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده ای مثل طلاق، باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. در حالی که فرزند شما نیاز به فرصت دارد تا احساسات خود را بیان کند و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند. پس در شرایط مشکل، کنار او بمانید، با او صحبت کنید و تشویقش کنید در مورد احساسش با شما حرف بزند.

**منبع:** راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان / ویژه سفیران سلامت

**تهیه کننده:** گروه آموزش و ارتقای سلامت / معاونت اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران/ ۱۳۹۷