



بیماران مبتلا به نارسایی مزمن کلیه، علاوه بر تغییرات متعدد فیزیولوژیکی با تنش‌های روانی بسیاری روبه‌رو می‌شوند. این بیماران از یک‌سو با توجه به آگاهی نسبت به وخامت بیماری خود مجبور به تحمل استرس‌های مربوط به اقدامات درمانی طاقت‌فرسا از جمله دیالیز هستند و از سوی دیگر با طولانی‌شدن مدت بیماری، عملکرد روانی- اجتماعی آنها به‌شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد؛ به طوری که اغلب آنها دچار اختلالات روانی مانند: اختلال در روابط اجتماعی، اضطراب و افسردگی می‌گردند.

بر اساس نتایج مطالعه ملاهادی و همکاران (۱۳۸۸) در رابطه با میزان افسردگی، اضطراب و استرس در بیماران دیالیزی، ۶۳/۹٪ بیماران دچار اضطراب، ۶۰/۵٪ دچار افسردگی و ۵۱/۷٪ دچار استرس بودند. اضطراب نیز مانع تبعیت از رژیم‌های غذایی و درمان‌های توصیه‌شده می‌گردد و بر امر مراقبت از خود و نتایج درمان، تأثیر منفی دارد. بیمارانی که از حمایت اجتماعی بالاتر و سطح اضطراب کمتری برخوردار هستند، دارای سطوح بالاتر مراقبت از خود می‌باشند.

تاکنون روش‌های غیردارویی متفاوتی به‌عنوان طبّ مکمل برای کاهش اضطراب و افسردگی در بیماری‌ها و شرایط مختلف بررسی شده است که از آن جمله می‌توان از ماساژ درمانی، تمرینات ورزشی، طب سوزنی و فشاری، موسیقی درمانی، دعا و اعمال مذهبی نام برد.

آرام‌سازی، یکی از مداخلات پرستاری است که به‌عنوان درمان مکمل و گاهی جایگزین دارودرمانی در بسیاری از مطالعات معرفی شده است. آرام‌سازی، کاهش تنش عضلانی و آثار نامطلوب فیزیولوژیک، کاهش میزان فشارخون، منظم‌شدن تنفس، تعداد ضربان نبض و اسپاسم عضلانی ناشی از استرس را به دنبال دارد.

بیماران همودیالیزی در معرض شدید ابتلا به اختلالاتی چون: استرس، اضطراب و افسردگی هستند که در این میان نقش توانبخشی روانی به‌عنوان یک رویکرد درمانی احتمالاً می‌تواند در کاهش علایم افسردگی، اضطراب و استرس این بیماران مؤثر باشد. نتایج مطالعات مختلف نشان داده‌اند که میزان افسردگی بیماران مرد دیالیزی نسبت به زن بیشتر می‌باشد.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که درباره مدیریت اضطراب مطرح می‌شود، جدای از روان درمانی و دارو درمانی، استراتژی‌های کمکی و مقابله‌ای هستند که فرد باید آن‌ها را به کار بگیرد. این راهکارها با عنوان راهکارهای مدیریت استرس، مدیریت هیجان یا تمرین‌های آرام‌بخشی شناخته می‌شوند.

تغییر رژیم غذایی

تغییر رژیم غذایی به شکل مؤثری در مدیریت اضطراب تأثیر دارند. برخی غذاهای پرکالری مانند سس‌ها، به دلیل مواد نگهدارنده درون خود، برای افراد مستعد اضطراب، مقداری تحریک‌کننده‌اند. همچنین مصرف کافئین نیز برای افرادی با زمینه اضطراب، ایجاد مشکل می‌کند.

تغییر در برنامه خواب

خواب نامناسب و نبود برنامه درست برای خوابیدن، افراد را برای ابتلا به اضطراب مستعد می‌کند! بنابراین داشتن یک الگوی مناسب و تغییر در برنامه خواب از دیگر استراتژی‌های کمکی برای مدیریت اضطراب هستند.

افزایش فعالیت بدنی

کمبود فعالیت بدنی، با اضطراب ارتباط دارد؛ بنابراین روزانه بخشی از زمان خودتان را به فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی و اختصاص دهید.

به نقل از وبسایت وب‌ام‌دی آمریکا، یک پیاده‌روی ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند درست مانند یک تمرین ۴۵ دقیقه‌ای مؤثر باشد. اگر به طور منظم، حداقل ۳ بار در هفته ورزش کنید، کمتر احساس اضطراب خواهید کرد.

برنامه‌ریزی

فقدان برنامه‌ریزی برای انجام کارها یا عدم برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت در ایجاد اضطراب یا تشدید آن مؤثر است.

صحبت با دیگران

صحبت با افراد مطمئن و مورد اعتماد، به‌ویژه کسانی که تجربیات اضطرابی داشته‌اند، از دیگر استراتژی‌های کمکی برای کاهش و مدیریت اضطراب است.

استراحت کردن در میان فعالیت‌ها

استراحت در میان انجام کارها، به جمع‌شدن نیروی فرد برای انجام‌دادن کارهای جدید کمک زیادی می‌کند.

ریلکسیشن و تمرین‌های ذهن‌آگاهی

انجام منظم این تمرین‌ها مانند تنفس شکمی و تمرکز روی آن، رهاسازی ماهیچه‌ای مثل تمرکز روی یک عضو بدن و رهاکردن و توجه به تغییرات آن و ... به شکل مؤثری فرد را برای آرام‌سازی خود در شرایط اضطرابی کمک می‌کنند. روش‌های موسوم به یوگا یا مایندفولنس هم در مدیریت استرس و اضطراب بسیار کارآمد و مفید هستند.