

اضطراب آزمایش های پزشکی ترس از آزمایش ها و اقدامات پاراکلینیک است. آزمایش ها روش هایی هستند که برای تشخیص، غربالگری یا نظارت بر بیماری ها و شرایط مختلف استفاده می شوند. در حالی که بسیاری از مردم گاهی اوقات در مورد آزمایش احساس استرس یا ناراحتی می کنند، معمولاً باعث مشکلات یا علائم جدی نمی شود.

اضطراب آزمایش می تواند جدی باشد و به نوعی **فوبیا** تبدیل شود. فوبیا یک اختلال اضطرابی است که باعث ترس شدید و غیرمنطقی از چیزی می شود که خطر واقعی کمی ایجاد می کند یا هیچ خطری ندارد. فوبیا همچنین می تواند علائم فیزیکی مانند ضربان قلب سریع، تنگی نفس و لرز را ایجاد کند.

در این مقاله به شناخت این اضطراب ها و همچنین راهکارهایی برای جلوگیری از آن می پردازیم. همچنین برای کاهش رفت و آمد به مراکز پزشکی می توانید از **امکان جوابدهی آنلاین آزمایشگاه** استفاده کنید.

انواع مختلف آزمایشات پزشکی چیست؟

رایج ترین انواع آزمایشات پزشکی عبارتند از:

آزمایش مایعات بدن مایعات بدن شامل آزمایش خون، ادرار، عرق و بزاق است. آزمایش شامل گرفتن نمونه ای از مایعات بدن است. (با امکان جوابدهی آنلاین)

تست های تصویربرداری: این آزمایش ها داخل بدن را بررسی می کنند. آزمایشات تصویربرداری شامل اشعه ایکس، اولتراسوند و تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) است. نوع دیگری از آزمایش ها تصویربرداری آندوسکوپی است. آندوسکوپی به کمک یک لوله نازک و دوربین در بدن قرار می گیرد و تصاویری از اندام های داخلی و سایر سیستم ها ارائه می دهد.

بیوپسی: آزمایشی است که نمونه کوچکی از بافت را برای آزمایش می گیرند. برای بررسی سرطان و برخی شرایط دیگر استفاده می شود. (با امکان جوابدهی آنلاین)

اندازه گیری عملکرد اندامهای بدن: این آزمایش ها فعالیت اندام های مختلف را بررسی می کنند. آزمایش ممکن است شامل بررسی فعالیت الکتریکی قلب یا مغز یا اندازه گیری عملکرد ریه ها باشد. (با امکان جوابدهی آنلاین)

آزمایش ژنتیک. این آزمایش ها سلول های پوست، مغز استخوان یا سایر نواحی را بررسی می کنند. آنها اغلب برای تشخیص بیماری های ژنتیکی یا کشف اینکه آیا در معرض خطر ابتلا به یک اختلال ژنتیکی هستید استفاده می شوند. (با امکان جوابدهی آنلاین)

این روش ها می توانند اطلاعات مهمی در مورد سلامتی شما ارائه دهند. اکثر آزمایشات خطر کمی دارند یا هیچ خطری ندارند. اما افراد مبتلا به اضطراب آزمایش ممکن است آنقدر از آزمایش بترسند که به طور کلی از آن اجتناب کنند. و این در واقع می تواند سلامت آنها را به خطر بیندازد.

انواع استرس ناشی از آزمایشات چیست؟

رایج ترین انواع اضطراب های پزشکی (فوبیا) عبارتند از:

تریپانوفوبیا، ترس از سوزن. بسیاری از مردم ترس از سوزن دارند، اما افراد مبتلا به تریپانوفوبیا ترس بیش از حد از تزریق یا سوزن دارند. این ترس ممکن است آنها را از انجام آزمایشات یا درمان های مورد نیاز باز دارد. این می تواند به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری های مزمن پزشکی که نیاز به آزمایش یا درمان مکرر دارند، خطرناک باشد.

یاتروفوبیا، ترس از پزشکان و آزمایش های پزشکی. افراد مبتلا به یاتروفوبیا ممکن است از مراجعه به پزشکان برای مراقبت های معمول یا زمانی که علائم بیماری دارند اجتناب کنند. اما برخی از بیماری های جزئی در صورت عدم درمان می توانند جدی یا حتی کشنده شوند.

کلاستروفوبیا، ترس از فضاهای بسته. کلاستروفوبیا می تواند افراد را به طرق مختلف تحت تاثیر قرار دهد. در صورت گرفتن ام آر آی ممکن است دچار کلاستروفوبیا شوید. در طول MRI، شما در داخل یک دستگاه اسکن لوله ای شکل قرار می گیرید. فضای اسکنر باریک و کوچک است.

چگونه با اضطراب ناشی از آزمایش پزشکی کنار بیاییم؟

دانستن چند تکنیک آرام سازی ساده و تمرکز می تواند به شما کمک کند در طول هر آزمایشی از انقباض عضلات خود جلوگیری کنید. اگرچه کارکنان پزشکی که این روش ها را انجام می دهند و معمولاً با صحبت های کوچک و ایجاد حواس پرتی ذهن شما را از ناراحتی دور می کنند، اما می توانید با تکنیک های زیر خود یا بیمار

مضطرب دیگری را آرام کنید. اگر در مورد تست‌های آزمایشگاهی مضطرب هستید و مکرراً به آن‌ها نیاز دارید، تمرین این مهارت‌ها در خانه برای مؤثرتر کردن آن‌ها در مواقعی که به آن‌ها نیاز دارید برایتان مفید خواهد بود.

برخی از تکنیک‌های آرام‌سازی وجود دارد که ممکن است اضطراب آزمایش شما را کاهش دهد، از جمله:

نفس عمیق. سه نفس آهسته بکشید. برای هر کدام تا سه بشمارید، سپس تکرار کنید. اگر شروع به احساس سبکی سر کردید، سرعت خود را کاهش دهید.

به آرامی و بی صدا تا ۱۰ بشمارید.

تصویرسازی. چشمان خود را ببندید و تصویر یا مکانی را به تصویر بکشید که به شما احساس خوشحالی می‌کند.

آرامش عضلانی. روی ایجاد احساس آرامش و شل شدن عضلات خود تمرکز کنید.

صحبت کردن. با کسی در اتاق صحبت کنید. ممکن است به پرت کردن حواس شما کمک کند.

اگر تریپانوفوبیا، یاتروفوبیا یا کلاستروفوبیا دارید، نکات زیر ممکن است به کاهش نوع خاص اضطراب شما کمک کند.

برای تریپانوفوبیا، ترس از سوزن:

اگر لازم نیست قبل از آزمایش مصرف مایعات را محدود کنید یا از مصرف آن اجتناب کنید، روز قبل و صبح آزمایش خون مقدار زیادی آب بنوشید. این مایع بیشتری را در رگ‌های شما می‌ریزد و ممکن است خون‌گیری را آسان‌تر کند.

اگر دیدن سوزن شما را آزار می‌دهد، چشمان خود را ببندید یا در حین انجام آزمایش برگردید.

اگر دیابت دارید و نیاز به تزریق منظم انسولین دارید، ممکن است بتوانید از یک جایگزین بدون سوزن مانند جت انژکتور استفاده کنید. یک جت انژکتور انسولین را با استفاده از یک جت پرفشار غبار به جای سوزن تحویل می دهد.

برای ایتروفوبیا، ترس از پزشکان و آزمایش های پزشکی:

یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود را برای حمایت به قرار ملاقات خود بیاورید.

زمانی که منتظر قرار ملاقات خود هستید، کتاب، مجله یا چیز دیگری بیاورید تا حواس شما را پرت کند.

برای یاتروفوبیا متوسط یا شدید، ممکن است بخواهید از یک متخصص سلامت روان کمک بگیرید.

اگر با پزشک خود احساس راحتی می کنید، در مورد داروهایی که می توانند به کاهش اضطراب شما کمک کنند، بپرسید.

برای جلوگیری از کلاستروفوبیا در طول MRI:

قبل از معاینه از پزشک خود یک آرامبخش خفیف بخواهید.

اجتناب از آزمایش های پزشکی می تواند برای سلامتی شما مضر باشد. اگر از هر نوع اضطراب پزشکی رنج می برید، باید با پزشک خود یا یک متخصص سلامت روان صحبت کنید.

بسیاری از تکنیک های آزمایشگاهی که امروزه وجود دارند نسبت به قبل کمتر تهاجمی و راحت تر هستند و انواع تجهیزات جمع آوری نمونه نیز با در نظر گرفتن راحتی بیمار طراحی شده اند.

از درخواست اصلاح یا رویکرد متفاوتی که با نیازهای شما مطابقت دارد، تردید نکنید. برای مثال، اگر در حین خون گیری احساس سبکی سر کرده اید یا قبلاً غش کرده اید، از پرسنل نمونه گیری آزمایشگاه بخواهید که امکان

دراز کشیدن شما را فراهم کند. شما می توانید مطوئن با شید که پرسنل یک آزمایشگاه یا مرکز درمانی کاملاً آموزش دیده اند تا نسبت به نیازهای بیماران نگران و افراد با نیازهای ویژه حساس باشند. آنها چند استراتژی اثبات شده برای کمک به شما دارند و معمولاً مایلند به صحبت های شما گوش دهند تا بهترین کار را انجام دهند. همچنین می توانید برای مراجعه کمتر به مراکز پزشکی از امکان جوابدهی آنلاین آزمایشگاه استفاده کنید.

منابع:

[/https://www.testing.com](https://www.testing.com)

[/https://medlineplus.gov](https://medlineplus.gov)

[/https://patient.info](https://patient.info)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/generalized-anxiety-disorder/expert-answers/test-anxiety/faq-20058195>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D8%B1%D8%A7%D8%B3>