

불안장애

Chapter 3



■ 불안의 수준

정의 및 특성

■ Peplau(1963)는 네 가지 수준의 불안을 규명

① 경한불안(mild anxiety)

- 매일 매일의 생활의 긴장과 관련
- 사람들은 민첩해지고 지각영역이 증가
- 교육은 대상자가 경증 불안수준일 때 매우 효과적

■ 불안의 수준

정의 및 특성

■ Peplau(1963)는 네 가지 수준의 불안을 규명

② 증등도 불안(moderate anxiety)

- 사람이 즉각적인 관심사에만 집중하고 지각영역이 다소 좁아져서 보고 듣고 파악하는 능력이 전보다 더 떨어짐
- 선택적 부주의가 있으나 집중하려고 노력하면서 주의
- 어떤 분야에는 관심을 적게 주고 어떤 분야에는 관심을 더 줄 수 있음

■ 불안의 수준

정의 및 특성

■ Peplau(1963)는 네 가지 수준의 불안을 규명

③ 중증불안(severe anxiety)

- 지각영역이 상당히 좁아짐
- 개인은 특정한 세부적인 것에 집중하며 그 밖의 다른 어떤 것에 대해서도 생각하지 않는 경향 有
- 모든 행동은 불안을 완화하는 데 목표를 두며 또 다른 영역에 집중하는 데 상당한 노력이 요구됨

■ 불안의 수준

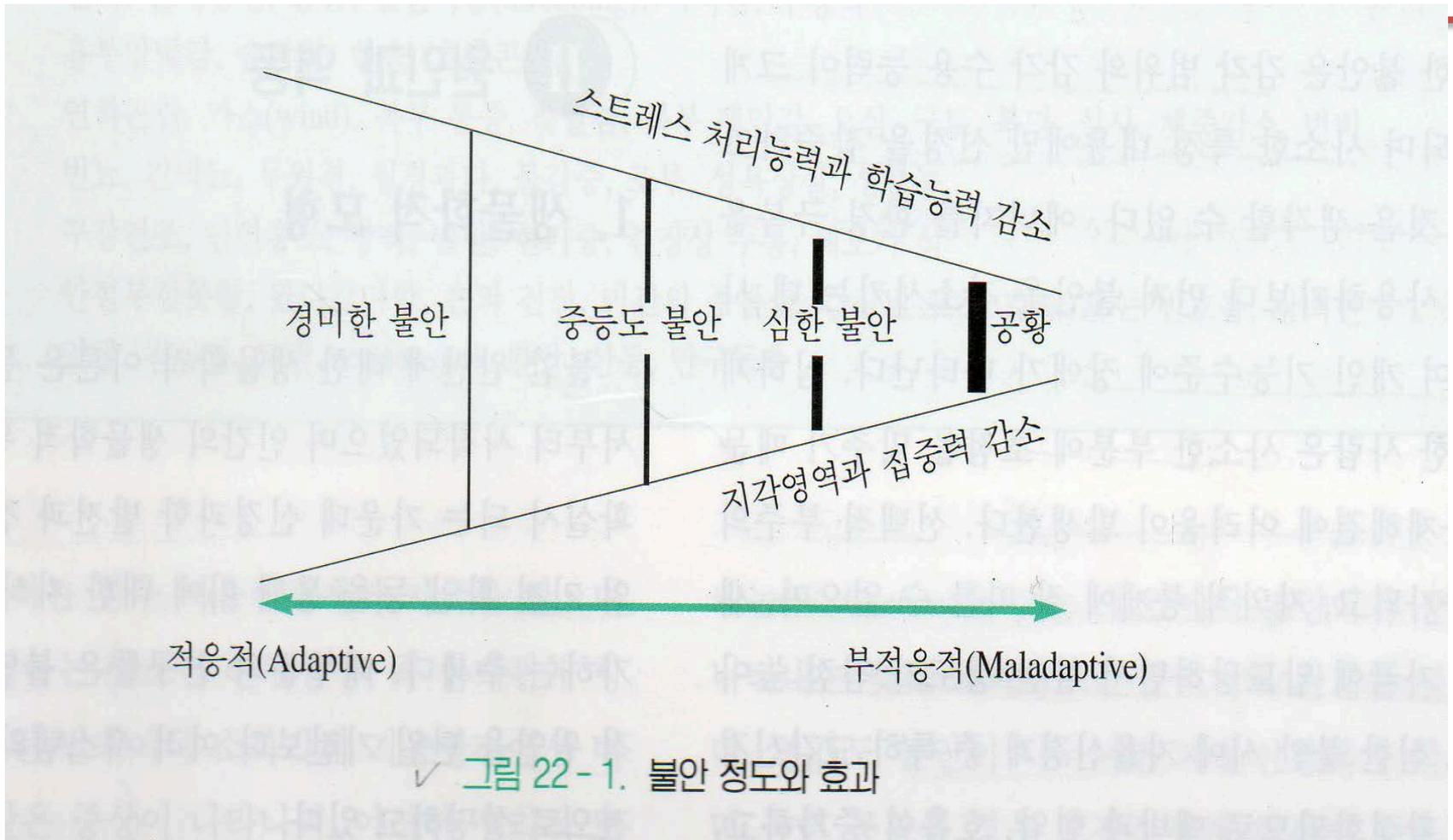
정의 및 특성

■ Peplau(1963)는 네 가지 수준의 불안을 규명

④ 공황(panic)

- 놀람, 두려움, 공포와 관련되며, 완전한 통제상실 때문에 지시를 주어도 어떤 것을 할 수 없다
- 인격의 와해를 포함하며 삶에 위협적
- 놀라게 하며, 마비시키는 경험
- 생존에 대한 상당한 위협을 느낌

■ 불안의 수준



■ 간호사정

불안장애 환자의 간호

■ 행동특성 및 관련질환

- 범불안장애 (generalized anxiety disorder)
- 공황장애
- 광장공포증이 있는 공황장애
- 사회공포증
- 특정공포증
- 강박장애
- 외상 후 스트레스 장애
- 급성스트레스장애

간호사정

불안장애 환자의 간호

■ 행동특성 및 관련질환

■ 관련질환별 특성

■ 범불안장애(generalized anxiety disorder)

- 만성적이며 지속적인 불안을 느끼는 장애, 보통 6개월 이상 지속
- 일상생활에서 일어나는 모든 일에 끊임없이 걱정함
- 인구의 4%, 여자 2배
- **부유불안(free floating anxiety)**: 자신이 갖고 있는 신념을 입증하는 근거가 없는 데도 불구하고 무엇인가 나쁜 일이 생길 것만 같은 느낌
- 행동특성
 - 어떤 일이 일어날 것 같은 예기불안 有,
 - 안절부절, 근육통, 만성적 태도, 긴장과 같은 운동성 긴장, 짧은 호흡, 심계항진, 어지러움, 구토, 빈뇨, 발한, 불면증 등 이상의 증상이 적어도 3가지 이상 있을 경우

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

- 공황장애(panic disorder without agoraphobia)
 - 극도의 공포와 죽음에 이를 것 같은 절박한 느낌
 - 특별한 기질적 원인이나 실제적으로 생활을 위협하는 자극 없이 예기치 않게 공황발작이 반복적으로 발생하는 것
 - 일주일에 몇 번 일어남
 - 또 다시 발작이 일어날 것에 대해 발작 후 계속해서 염려(예기불안)하며 발작 결과에 대해 걱정함
 - 심계항진, 호흡곤란, 흉통, 죽음공포, 발한, 오심 …(표3-2)

■ 간호사정

불안장애 환자의 간호

■ 관련질환별 특성

- 공황장애(panic disorder without agoraphobia)
 - 흥분, 신체적인 활동, 성 행위, 감정적 상처 등에 뒤따라서 생길 수 있음
 - 증상이 발생하면 보통 10분 안에 증상의 정도가 최고조에 이른다.
 - 공황발작이 나타나기 전에 반복해서 있었던 사건(예: 커피, 술, 담배를 복용했거나 수면변화, 식사변화, 과도한 조명 등이 있는 후에 발작)있는지 자세히 조사할 필요

■간호사정

공황발작(Panic attack)

- 위험이 없는 상태에서 강렬한 공포감과 불편을 경험하는 기간이 명백히 있는 것

공황발작(Panic attack)의 증상

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 심계항진, 심박수 증가• 발한• 무서워서 벌벌떨• 숨가쁜 느낌• 숨막히는 느낌• 흉통 또는 흉부 불편감• 오심 또는 복부 불편감• 어지럼증, 불안정감 | <ul style="list-style-type: none">• 머리 빈듯한 느낌, 졸도• 비현실감, 이인증• 조정력 상실에 대한 공포 또는 미칠 것 같은 느낌• 죽을 것 같은 느낌• 이상감각
(사지 저림과 무감각)• 오한 또는 열감 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

- 광장공포증이 있는 공황장애(panic disorder with agoraphobia)
 - **광장공포** : 광장과 같은 넓은 장소나 급히 빠져나갈 수 없는 장소에 혼자 가는 것이 두려워 피하는 것
 - 공황발작이 일어나는 것에 대한 불안이 있음
 - 자신의 집을 떠나지 못함
 - 광장공포증 환자의 65%가 공황장애 가지고 있음

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

■ 사회공포증 (social phobia)

- 사람들 앞에서 또는 사회적 상황에서 개인이 창피스러운 혹은 당혹감을 줄 수 있는 어떤 것을 하게 될 것이라는 계속적인 공포 때문에 회피반응을 보임
- 타인의 평가에 지나치게 예민하게 반응
- 공황발작 경험

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

■ 특정공포증(specific phobia)

- 동물, 밀폐된 장소, 높은 곳 또는 피를 보는 것과 같은 구체적인 대상이나 상황에 대한 강한 두려움과 회피

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

- 강박장애(obsessive compulsive disorder)
 - 개인을 매우 괴롭히는 또는 정상적인 생활방식을 방해하는 되풀이되는 생각되는 반복적인 행동
 - 환자는 대개 강박관념과 강박행위가 불합리함을 인식하지만 끊임 없이 지속하게 됨

■ 간호사정

불안장애 환자의 간호

■ 관련질환별 특성

■ 강박관념(obsession)

- 개인이 불합리하다고 알고 있는 지속적이며 침입하는 생각, 관념, 심상, 충동이며 지나친 불안을 일으킴
- 가장 흔한 강박관념 - 폭력(사랑하는 사람 살해), 오염(문손잡이 접촉), 의심(지나친 걱정)
- 의심하는 강박사고는 자꾸 확인을 하는 강박행동이 따름

■ 강박행동(compulsion)

- 손씻기, 정돈하기 등 상투적인 일상적 방법으로 행해지는 반복적이고 의식적인 행동
- 강박관념에 대한 직접적인 반응
- 강박행위에 의해 긴장과 불안 완화, 중지 시 불안 증가
- 손씻기, 수세기, 점검하기

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

- 강박장애(obsessive compulsive disorder)
 - 무력
 - 정상적인 생활 방해
 - 불합리함을 인식하지만 끊임없이 지속
 - 절반- 우울증상(자살위험)

■ 간호사정

불안장애 환자의 간호

■ 관련질환별 특성

- 외상 후 스트레스장애(Post traumatic stress disorder)
 - 공포, 두려움, 무력감으로 경험되는 매우 고통스러운 생활 사건이나 외상사건 후 불안증상이 생기는 것
 - 개인의 반응은 강한 공포, 무기력감을 포함
 - 마음 속에서 외상사건이 재경험되고 외상과 관련된 자극을 회피하며 전반적 반응성이 무감각해 짐
 - 외상을 주는 사건을 재경험
 - 외상과 관련된 자극, 생각 또는 느낌에 대한 회피
 - 제한된 반응성
 - 이 장애는 사건 후에 바로 일어날 수도 있고 혹은 몇 달이나 몇 년 후에 가서야 진단

■ 간호사정

■ 관련질환별 특성

■ 급성스트레스장애

- 외상 후 스트레스장애와 유사하지만 급성스트레스장애에서는 개인이 매우 위협적인 사건·상황을 경험한 후 처음 한 달 이내에 발생하는 경우
- 정서적 분리, 멍한 모습, 이인증, 환경에 대한 인식감소, 비현실감, 외상적 사건의 부분을 회상할 수 없는 기억상실의 형태로 해리증상 나타남

■ 간호진단(NANDA)

불안장애 환자의 간호

- 적응장애
- 불안
- 비효율적 호흡양상
- 언어소통장애
- 급성 혼란
- 비효율적 대응
- 개인대처증진
- 비효율적 부정
- 설사
- 두려움
- 신체손상위험성
- 기억력 장애
- 외상 후 반응
- 무력감
- 비효율적 보호
- 비효율적 역할 수행
- 상황적 자긍심저하
- 감각지각장애
- 수면양상장애
- 사회적 상호작용장애
- 사고과정장애
- 비효율적인 조직관류

■ 불안반응과 관련된 진단과 예 표3-5

불안장애 환자의 간호

불안

- 혼돈과 손상된 판단력에 의해 드러난 가족거절과 관련된 공황수준의 불안
- 반복적으로 손을 씻음과 더러움과 병원균에 대한 계속되는 생각으로 나타난 성적갈등과 관련된 심한 불안
- 집을 떠날 수 없음으로 나타난 결혼갈등과 관련된 중등도의 불안
- 부정과 합리화를 지나치게 사용함으로 나타난 학업성적의 불량과 관련된 중등도 불안

비효율적 대응

- 교통사고를 포함한 사건을 회상할 수 없음으로 입증된 딸의 죽음과 관련된 비효율적인 개인대응
- 집중력제한과 정신운동초조로 입증된 자녀의 질환과 관련된 비효율적인 개인대응

두려움

- 직원에 대한 일반화된 적개심과 안전부절 함으로 입증된 임박한 수술과 관련된 두려움

■ 간호계획 및 수행

■ 간호계획

■ 간호목표 :

- 불안감소, 불안을 최소화함 대신 환자는 스트레스에 대응하여 적응하는 것
- 단기목표 : 여러 단계로 나누어 쉽게 성취할 수 있도록 함.
가장 높은 우선순위의 단기목표- 안전(↑), 불안수준(↓), 이후 다음 단계의 목표 성취가능

■ 간호계획 및 수행

■ 간호계획

- 불안한 환자와 치료작업을 할 때 환자는
 - 불안에서 완전히 자유롭지 않다.
 - 경한 불안을 견디는 능력을 개발,
 - 경한 불안을 의식적 · 건설적으로 사용하는 능력을 개발
 - 건전한 가치관을 개발
 - → 자아가 더욱 강해지고 통합적,

■ 간호계획 및 수행

■ 간호수행- 불안장애에 관한 근거(Evidence) 요약 box3-3

생리적 치료

- 범불안장애
 - 이완, 운동, 인지행동치료를 조합
 - 약물- 항불안제, TCA, SSRI 효과

장애 치료

- 강박충동장애
 - 인지행동치료
 - SSRI(20-40%감소)

- 광장공포증(±) 공황장애
 - 상황적 노출
 - 인지행동치료
 - TCA, MAO,-공황발작 횟수감소, 예기불안과 공포성 회피 감소
 - 항불안제- 55-75%공황발작 제거

■ 간호계획 및 수행

■ 간호수행- 불안장애에 관한 근거(Evidence) 요약

장애 치료

■ PTSD

- MAO, TCA , SSRI- 침입적 사고 감소, 수면향상
- 노출치료 - 체계적 탈감작법, 홍수법, 장기간, 상상노출
- 불안관리기법- 인지행동전략

■ 사회공포증

- 노출 절차, 인지행동치료, 사회기술훈련, 이완기법
- MAO

■ 특정공포

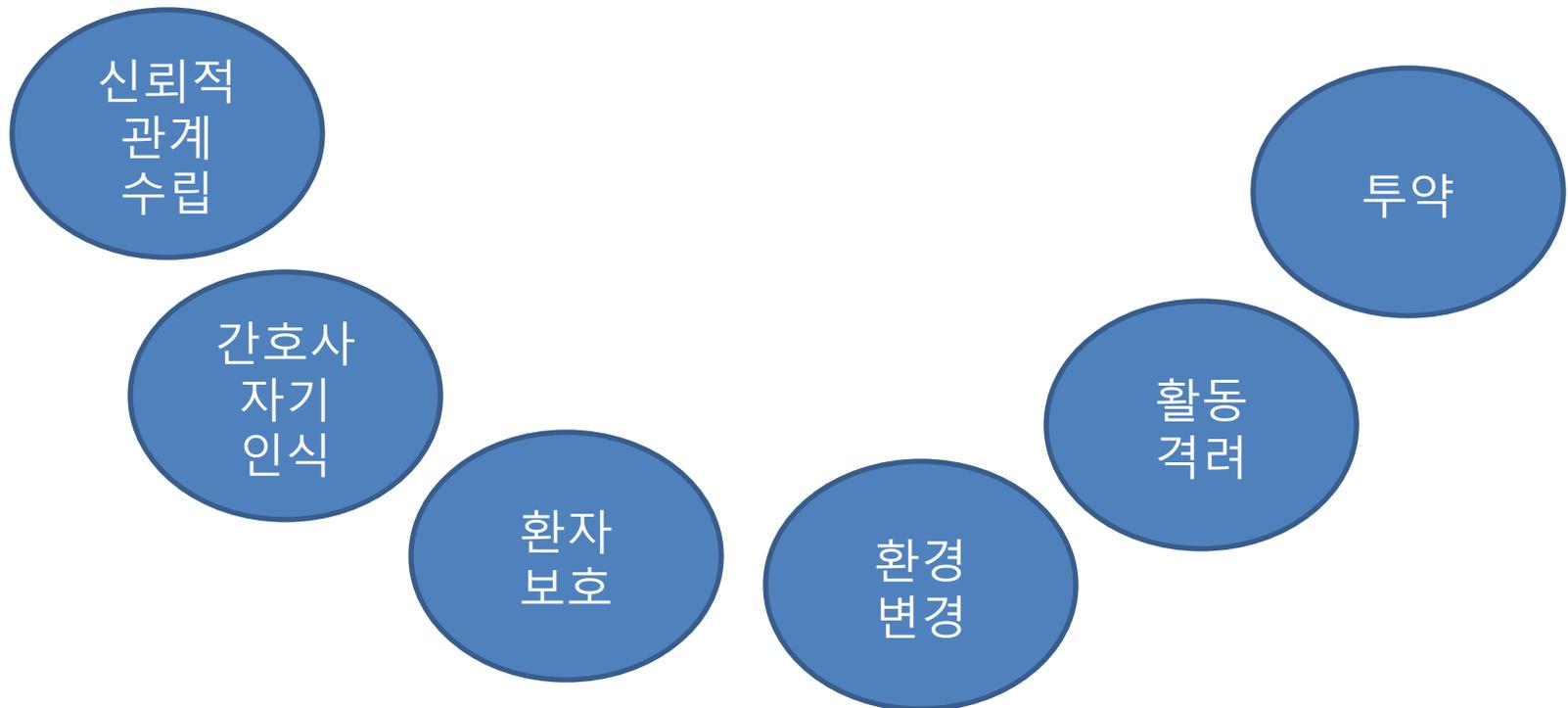
- 노출절차(생체노출)
- 약물적 중재가 효과적이라는 근거는 없음

■ 간호계획 및 수행

불안장애 환자의 간호

■ 간호수행

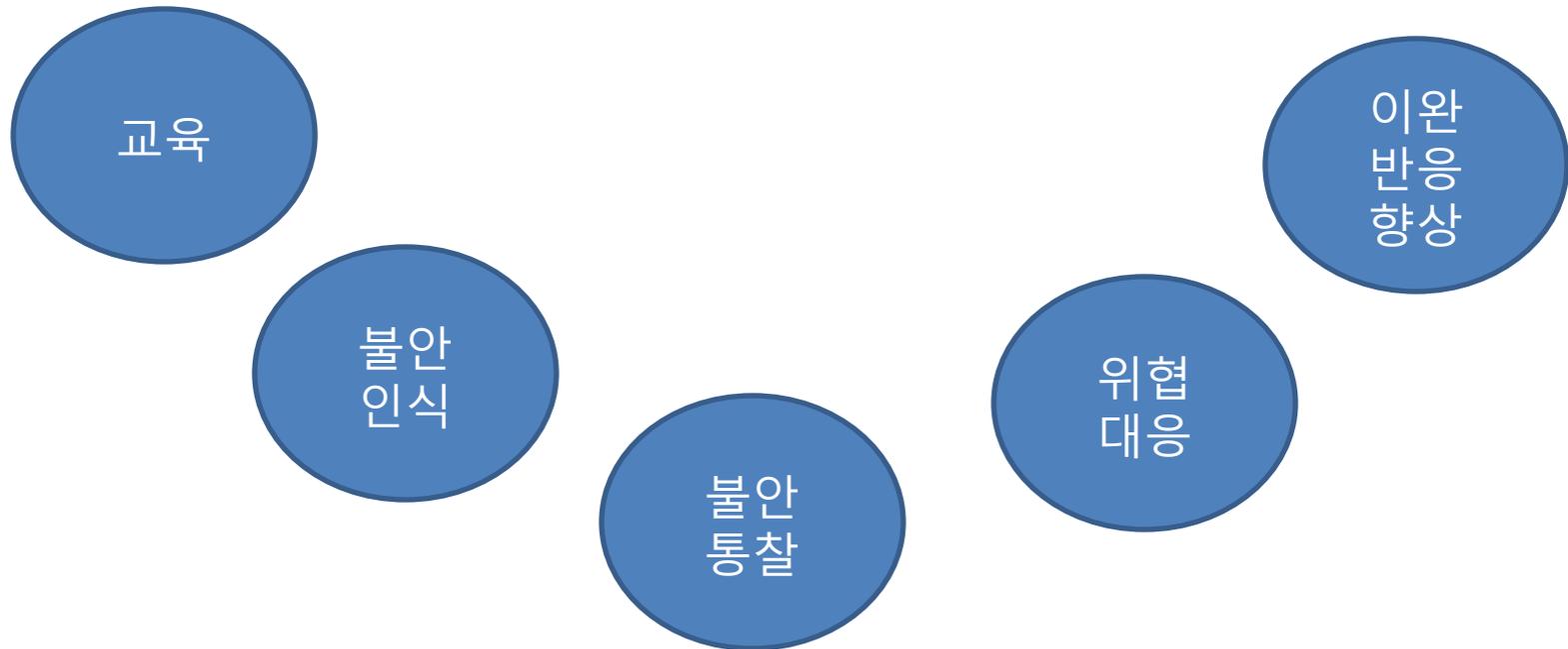
- 심한 불안수준과 공황수준의 불안



■ 간호계획 및 수행

■ 간호수행

- 중등도의 불안수준



■ 간호계획 및 수행

■ 간호수행

■ 중등도의 불안수준

④ 위협에 대한 대응 BOX3-4

불안장애에 대한 인지행동치료 전략		
불안감소	인지적 재구조화	새로운 행동의 학습
<ul style="list-style-type: none">•이완훈련•바이오피드백•체계적 탈감작법•홍수법•눈운동 탈감작법•반응차단	<ul style="list-style-type: none">•사고와 감정을 감시•근거자료를 질문•대안을 검사•탈비극화•재구성•사고중지	<ul style="list-style-type: none">•모델링•행동형성•토큰경제•역할극•사회기술훈련•혐오치료•계약

간호계획 및 수행

불안장애 환자의 간호

■ 중등도의 불안수준 - 이완반응 향상 표3-8

이완반응을 교육하는 환자교육 계획		
내용	지시활동	평가
이완의 특성과 이점 서술	생리적 변화 토론, 불안행동과 비교	불안에 대한 자신의 반응 확인
상부근육이완	이완반응에 참여	자신의 긴장된 근육 확인
명상	명상 기법 사용	이완된 명상 몰입
체계적인 탈감작	불안 유발 상황의 상상, 실제를 통한 연습	상황 노출
안전한 환경에서 연습, 실제 이용	역할극	편안
생활 속에서 이완기술 사용	이완반응 숙제	성공지지 생활상황에서 사용 불안반응 조절

■ 중등도불안의 간호요약 표3-9

간호계획 및 수행

간호진단	중등도의 불안수준
기대결과	환자는 스트레스에 대응하는데 적응적인 방법을 나타낼 것이다.

단기목표	중재	논리적 근거
환자는 불안을 확인하고 서술할 것이다.	<ul style="list-style-type: none"> •밑에 깔린 감정을 확인하고 서술하도록 돕는다. •환자의 행동을 이러한 감정과 연결 •비갈등적인 주제로부터 갈등의 문제로 옮기도록 개방적인 질문 사용 •지지적인 직면 사용 	<ul style="list-style-type: none"> •환자의 감정인식이 중요 •의식적, 무의식적 부정과 저항을 극복하도록 함
불안의 선행 사건을 확인할 것이다.	<ul style="list-style-type: none"> •불안에 선행하는 상황과 상호작용을 서술하도록 도움 •환자의 현재의 경험을 과거경험과 관련시킴 	불안이 인식되면 촉진스트레스원과 스트레스원의 평가를 포함하여 불안발생을 이해하는 것이 필요함

■ 중등도 불안의 간호요약

간호계획 및 수행

단기목표	중재	논리적 근거
<p>환자는 적응적이고 부정적인 대응 기전을 서술할 것이다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 불안을 어떻게 감소, 어떤 활동이 불안을 완화했는지 탐색 • 부정적이고 파괴적인 대응반응을 지적함 • 효과적이었던 대응반응을 사용하도록 격려 • 책임 • 적절한 불안을 유지하면서 원인-결과 관계 관련함 	<p>새로운 적응적인 대응 반응은 과거에 사용한 대응 기전을 분석, 스트레스원을 재평가, 유용한 자원 사용, 변화된 책임을 받아들임으로 학습될 수 있음</p>
<p>적응 반응 2 가지를 수행할 것이다.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 사고를 재구조화, 행동수정, 새로운 대응반응을 시험해보는 방법을 확인 • 에너지 방출을 위한 신체적 활동을 격려 • 의미있는 타인을 포함 • 통제와 자립을 증가시키고 스트레스 감소를 위한 이완연습시행 	<p>스트레스 관리기법을 통해 스트레스에 동반되는 정서적 고통을 조절</p>

■ 출처

- 정신건강간호학(2013) 정담미디어, 도복능 외
- 정신건강간호학(2014) 퍼시픽, 이경희 외
- 실무중심의 정신건강간호학(2011) 현문사, 박현숙 외