

اضطراب

عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود. اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می‌کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم‌های حساس عصبی و مضطرب می‌شوند. با این حال افراد مبتلا به اختلالات اضطراب ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش از حد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، بسختی کنترل می‌شوند و برای مدت طولانی باقی می‌مانند. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میان‌سال و سال‌خورده بیشتر دیده می‌شود.

علائم ابتلاء به اضطراب :

- احساس هراس، ترس و تشویش
- افکار وسواسی غیرقابل کنترل
- بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده
- کابوس‌های شبانه
- رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست

• دست‌های (پاها) سرد و یا عرق کرده

• تنگی نفس، تپش قلب و خشکی دهان

• بی‌حسی و یا سوزن سوزن شدن اندامها

• تهوع، سرگیجه و احساس ناتوانی

• تنفس عمیق و سریع و احساس خستگی یا ضعف.

انواع اختلال اضطراب :

← اختلال هراس :

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی میشوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول میانجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ میدهند که عامل تحریککننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند. احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دستدادن تعادل،... از علائم آن هستند.

← اختلال وسواسی جبری :

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار میکند. این بیماری میتواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده‌های تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی میتوانند بسیار ناراحت کننده، وحشت آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی میتوانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی).

مانند شستن مکرر دستها، بالا کشیدن بینی،... اعمال وسواسی هیچگونه توجیه منطقی ندارند.

← اختلال تنش زای پس از رویداد :

اختلال تنش زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می‌شناسند. این حالت مربوط می‌شود به حادثه‌های (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی،...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن میتواند به هرکسی آسیب برساند. یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی میشوند علائم مربوط به آن را (مانند خوابهای تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید،...) پس از گذشت حدود سه ماه از دست میدهند. هرچه اقدامهای لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر میشود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد میشود.

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر :

این حالت در افرادی دیده میشود که به طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانیها می‌تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته گرفتن غذا،... این حالت به مرحله‌ی مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندان ندارد. از علائم آن میتوان تپش قلب، بیقراری، خستگی، بیخوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد.

آموزش سلامت

HE.18. 03

تاریخ آخرین بازبینی:

1401/02/27



بیمارستان امام سجاده (ع)

اضطراب



دارو درمانی:

امکان دارد داروهای ضد اضطراب مثل بنزودیازپین‌ها برای مدتی کوتاه تجویز شوند. امکان دارد از داروهای ضدافسردگی برای اختلال هراس استفاده شود. از کافئین و سایر مواد تحریک‌کننده، و نیز الکل استفاده نکنید.

* شماره تلفن بیمارستان و شماره داخلی بخش مربوطه جهت رفع ابهامات آموزشی در اختیار شما قرار می‌گیرد،
شماره بیمارستان: ۵-۰۱۱-۵۵۲۲۲۰۳۱-۰۱۱
شماره داخلی بخش: ()

منبع:

- مارزلو، حسن (۱۳۹۰). اضطراب. ناشر: ریحانی گرگان.
- هندلی، رابرت (۱۳۸۹). روان‌شناسی اضطراب.
(مترجم) قراچه داغی، مهدی، ناشر: دایره - ۱۶.

راههای پیشگیری

- ✓ از روشهای کسب آرامش یا مراقبه برای کاهش استرس بهره بگیرید.
- ✓ به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید تا استرس کاهش یابد.
- ✓ استرس و اضطراب ایجاد شده را مدیریت کنید (مدیریت استرس).
- ✓ از تفکرات بی جا و بیش از حد دوری کنید.
- ✓ سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری یابید. سعی کنید زیادی با خودتان خلوت نکنید و خود را از تنهایی دور کنید (رهایی از احساس تنهایی).

درمان:

دو درمان اصلی برای اختلالات اضطراب شامل: رفتار درمانی (روان درمانی) و درمان دارویی و ترکیبی از هر دو وجود دارد.

روان درمانی:

این نوع درمان که به رفتار درمانی، گفتار درمانی و یا مشاوره روانی معروف است شامل صحبت با یک روانشناس و یا روانپزشک برای کمک به شما در کاهش اضطراب تان، می‌شود. درمان رفتار شناختی یکی از موثرترین شکل‌های روان‌درمانی برای درمان اختلالات اضطراب می‌باشد. در طی این درمان شما می‌توانید فعالیتهایی بدلیل اضطراب رها کرده اید را دوباره شروع کرده و کم کم اضطراب شما شروع به بهبود نماید.