

## اختلالات اضطرابی:

اضطراب واژه ای است که عموماً در توصیف یک حالت خاص با احساسی از فشار درونی، ترس یا هراس به کار می رود. اغلب اصطلاح ترس و اضطراب به صورت مترادف به کار می روند. تمایزی که می توان بین این دو اصطلاح قائل شد این است که ترس اغلب به ارزیابی اولیه از یک خطر واقعی بر می گردد. درحالی که اضطراب بیشتر به حالت هیجانی نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می شود.

اضطراب در برخی از رویدادهای زندگی که در وضعیت خطرناکی قرار داریم واکنش طبیعی است. در چنین شرایطی کار اضطراب بسیج نیروی دفاعی بدن است تا به شما هشدار دهد که گوش به زنگ باشید و خود را از خطر حفظ کنید.

زمانی که ارزیابی اولیه شما از خطری قریب الوقوع واقع بینانه و درست باشد باید به دنبال یافتن پاسخ مقابله ای مناسب باشید. داشتن اضطراب نه تنها اشکالی ندارد بلکه در طول فرایند مقابله به شما انرژی و نیرو می دهد. اضطراب زمانی مشکل آفرین است که شما بدون دلیل موجه احساس ناراحت کنید در نتیجه شما بی جهت دچار رنج و عذاب می شوید زیرا بدن و ذهن شما برای دفع خطر یا تهدیدی که به طور اشتباه برای خود ایجاد کرده اید برانگیخته می شود.

**همه گیر شناسی:** اختلالات اضطرابی از شایعترین طبقات اختلالات روانی هستند که از هر چهار نفر یک نفر دچار یکی از اختلالات روانپزشکی است.

## علائم اضطراب:

**۱\_ علائم بدنی:** وقتی مضطرب هستید بدن تان با تپش قلب، تنگی نفس، از دست دادن اشتها، تهوع، بی خوابی، تکرار ادرار، چهره برافروخته، تعریق، اختلال گفتار و بی قراری واکنش نشان می دهد.

**۲\_ علائم تفکری:** اضطراب موجب سردرگمی، اختلال در حافظه و تمرکز، حواس پرتی، ترس از دست دادن کنترل، کم رویی، گوش به زنگی و افکار تکرارشونده می شود.

## ۳\_ علائم روانی: وقتی مضطرب هستید عصبی، بی طاقت، نگران، حساس، وحشت زده، دلواپس، افسرده و

هیجان زده می شود.

### علل اضطراب:

#### • عوامل زیست شناختی و جسمانی:

در افراد مضطرب میزان بعضی از هورمون‌های موجود در خون غیرعادی است؛ بنابراین هر آنچه که باعث اختلال در سیستم هورمونی شود برای بدن خطر محسوب می‌شود. بارداری، کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، پایین بودن قند خون، وجود غده‌ای در غدد فوق کلیوی غده آدرنال که هورمون اپی نفرین تولید می‌کند و بی‌نظمی ضربان‌های قلب از این عوامل هستند.

#### • عوامل محیطی و اجتماعی:

عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به‌وجود آمدن اضطراب در افراد می‌شود، مانند مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طردشدگی و غیره و از عوامل محیطی می‌توان تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره همچون زلزله، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان ... نام برد.

#### • عوامل ژنتیکی و ارثی:

یکی از مهم‌ترین عوامل اضطراب ژنتیک است و احتمال اضطراب در فرزندان افراد مضطرب بسیار بالا است. البته الگو قرار دادن رفتار پدر و مادر و یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد (عامل اجتماعی) ولی تحقیقات و بررسی‌های انجام شده بر روی حیوانات و دوقلوهایی که با هم یا جدا از هم زندگی می‌کنند و از والدین مضطرب به دنیا آمده‌اند نشان می‌دهند که عوامل ژنتیکی نیز بسیار مؤثرند. با این وجود به نظر نمی‌رسد که ژن به خصوصی در این مورد نقش داشته باشد بلکه ترکیب بعضی از ژن‌ها چنین پیامدی را به دنبال دارد. طبق آخرین تحقیقات به نظر می‌رسد که عوامل ژنتیکی در بعضی انواع اضطراب مانند اختلال هراس و ترس از مکان‌های باز نقش زیادی دارد.

## اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

اضطراب فراگیر به نوعی احساس مبهم و گسترده اضطراب اطلاق می شود که در آغاز ممکن است به رویدادها و موقعیتهای خاصی مربوط نباشد. در این اختلال اضطراب و نگرانی بیش از حد در بیشتر روزها حداقل به مدت ۶ ماه در مورد چند واقعه یا فعالیت (مانند عملکرد شغلی یا تحصیلی) روی می دهد و فرد کنترل کردن این نگرانی را دشوار می داند و علائمی مانند بیقراری یا احساس عصبی بودن، به راحتی خسته شدن، مشکل در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی، اختلال خواب و ... را تجربه می کند.

**همه گیر شناسی:** زنان دو برابر بیشتر از مردان احتمال دارد که به این اختلال مبتلا شوند. شیوع این اختلال در میانسالی به اوج می رسد و در سال های آخر عمر کاهش می یابد.

**دلایل اضطراب:** اضطراب دلایل زیادی دارد: بعضی افراد شخصیت مضطربی دارند یعنی یاد گرفته اند که نگران باشند یا ممکن است تجربیات زود هنگامی داشته باشند که آنها را مضطرب و ناامن کرده است. بعضی افراد حوادث پراسترسی در زندگی دارند که باید از عهده آن برآیند، برای مثال داغدیدگی، بازنشستگی و طلاق، یا به خاطر کار خود تحت فشار باشند برای مثال ساعات کاری طولانی و یا مواجهه با کمبود نیرو یا در خانه به خاطر وضعیت اقتصادی، خانوادگی و مشکل در روابط بین فردی احساس تنش کنند که همه این موارد می تواند عامل ایجاد اضطراب باشد.

## چه عاملی باعث تداوم اضطراب می شود؟

بعضی اوقات اضطراب تداوم دارد و مشکلی مادامالعمر می شود.

۱. اگر فردی شخصیت مضطرب و نگران داشته باشد احتمالاً احساس اضطراب را به صورت عادت در خود دارد.
۲. بعضی اوقات افراد اضطراب مداوم در طول چند سال دارند که به این معنی است که عادت دارند مضطرب باشند.
۳. ترس از ترس: کسی که تجربه اضطراب در موقعیتهای خاص را دارد این احساس را قبل از ورود به آن موقعیت حدس می زند و از آن بیشتر از خود علائم می ترسد و این خود موجب بروز علائمی می شود که از آن ترس دارد.
۴. اجتناب یا فرار: اجتناب از موارد هولناک امری طبیعی است، اما اکثر مواردی که افراد هنگام اضطراب از مواجهه شدن با آن اجتناب می کنند، خطر واقعی نیستند (مثلاً مغازه ها و مکان های شلوغ، اتوبوس ها، غذا خوردن در بیرون از خانه، صحبت با مردم و ... ) می تواند در برخی افراد اضطراب ایجاد کند در حالی که این موارد نه تنها خطرناک نیستند بلکه کاملاً

ضروری اند. فرار و اجتناب موجب از دست دادن شدید اعتماد به نفس می‌شود و بر احساس افراد نسبت به خود تأثیر می‌گذارد که به نوبه خود باعث تشدید آنها می‌شود.

## راهکارهای کنترل اضطراب

**نکات عمومی:** امروزه زندگی پر از اضطراب است و هر فرد روزانه به آسانی تحت فشار قرار می‌گیرد. پس همیشه نمی‌توانیم استرسی را که از بیرون وارد می‌شود کنترل کنیم ولی می‌توانیم راهی بیابیم تا فشاری که بر خود وارد می‌کنیم را کاهش دهیم. پس سعی کنید موقعیت‌هایی را که برایتان استرس آور است شناسایی کنید. با شناسایی آن چه که این موقعیت‌ها را برایتان پر استرس می‌کند قدمی برای مقابله با آن بردارید. مطمئن شوید برای چیزهایی که از آن لذت می‌برید وقت کافی می‌گذارید. اگر در هنگام کار استرس دارید با مدیر و مسئول خود صحبت کنید. سرگرمی‌های با آرامش انتخاب کنید. به اندازه کافی بخوابید. رژیم غذایی متعادل و مناسب داشته باشید. به طور منظم ورزش کنید. یاد بگیرید که با اجرای تمرین‌های تمدد اعصاب خود را آرام کنید.

**تکنیک‌هایی جهت کاهش علائم فیزیکی:** برای کاهش شدت علائم فیزیکی می‌توان با آگاه شدن از شروع آنها به اصطلاح رایج آن‌ها را در نطفه خفه کرد.

### • آرام سازی عضلانی: زمانی که متوجه علامتی مبنی بر آغاز علائم اضطراب می‌شوید می‌توانید با تکنیک‌های

تمدد اعصاب از شدت یافتن اضطراب جلوگیری کنید. برخی افراد برای تمدد اعصاب خود به ورزش، گوش دادن به موسیقی، تماشای تلویزیون و یا خواندن کتاب روی می‌آورند. تمدد اعصاب یا آرام سازی مانند سایر مهارت‌ها نیاز به یادگیری و صرف زمان دارد. آرامش عمیق عضلانی می‌تواند شدت اضطراب و عصبی بودن را کاهش دهد، بنابراین سعی کنید آرام‌سازی را در برنامه روزمره خود بگنجانید. یاد بگیرید که بدون منقبض نمودن عضلات، بدن را رها و راحت بگذارید. آرامش را بیش از پیش وارد زندگی خود کنید.

### • کنترل تنفس منظم: افراد بسیاری در هنگام اضطراب تغییر در نظم تنفس خود را احساس می‌کنند. احساس

کنند در حال خفه شدن هستند یا خیلی تندتند نفس بکشند. همین امر باعث ایجاد سرگیجه شده و شدت اضطراب را افزایش می‌دهد. سعی کنید متوجه تغییرات باشید و تنفس خود را کندتر کنید. حداقل سه دقیقه طول خواهد کشید تا با کندتر و منظم نمودن نفس‌ها، تنفس خود را به حالت اولیه برگردانید.

• **تنفس آگاهانه:** تنفس آگاهانه روش دیگری برای کنترل اضطراب است. هدف از تنفس آگاهانه آگاه بودن از

تنفس و بدون قضاوت بودن است و این که اجازه دهید افکار و احساسات شما بیایند و بروند بدون این که سعی در تغییر آنها داشته باشید. در واقع هدف این است که بر روی زمان حال و لحظه‌ای که در آن به سر می‌برید تمرکز کنید نه بر روی گذشته و نه آینده. حضور افکار در ذهن شما اشکالی ندارد. فقط از حضورشان آگاه باشید و رهایشان کنید که بروند. تمرکز خود را متوجه تنفس خود کنید. هرگاه متوجه شدید توجه شما معطوف به احساس یا افکار شما شده و همان جا متوقف شده است، تنها به آگاهی از آن بسنده کنید و به آرامی توجه خود را بر روی تنفس خود باز گردانید. مهم نیست این اتفاق چند مرتبه رخ می‌دهد. شما به صورت مداوم توجه خود را به سمت تنفس خود بازگردانید. هر چه بیشتر این تمرین را تکرار کنید بیشتر می‌توانید بر اضطراب خود مسلط شوید.

• **پرت کردن حواس:** معمولاً اگر توجهتان را از روی علائم اضطراب خود بردارید ناپدید خواهند شد. سعی کنید

به اطراف بنگرید، به شماره میزها، به نوع کفش افراد و به مکالمات بین افراد توجه کنید. از زمانی که حواس خود را پرت کردید، دست کم سه دقیقه طول می‌کشد تا شدت علائم اضطراب کاهش یابد. در هر حال بسیار مهم است که بدانید اضطراب پدیده خطرناک و آسیب‌زننده‌ای نیست. حتی اگر از این تمرین‌ها و تکنیک‌ها استفاده نکنیم هیچ اتفاق وحشتناکی رخ نخواهد داد. اضطراب نمی‌تواند آسیبی به شما بزند، اما می‌تواند باعث رنجتان شود. تکنیک‌ها و تمرین‌هایی که به آن‌ها اشاره شد کمک می‌کنند تا از شدت این رنج کاسته شود. همیشه تشخیص افکاری که باعث تشدید اضطراب شما می‌شود آسان نیست، شاید صورت عادت در آمده باشند و آن قدر آشنا به نظر می‌آید که جزیی از شما محسوب شوند. زمانی که بتوانید افکارتان را شناسایی کنید می‌توانید با آنها مبارزه کنید و دور معیوب را بشکنید. به خصوص از خود بپرسید:

○ آیا اغراق می‌کنم، مثال: «همه چیز باید خراب شود، همیشه خراب میشود»

○ آیا زود قضاوت می‌کنم مثال: «قفسه سینه‌ام درد می‌کند پس حتماً قلبمه»

○ آیا فقط بر روی چیزهای بد تمرکز می‌کنم مثال «دیروز روز خیلی بدی داشتم»

**درمان‌های متداول اختلال اضطراب فراگیر:** بسیاری از افراد مضطرب می‌توانند به خود کمک کنند و در صورت نیاز

روانپزشک، پزشک، روانشناس بالینی و مشاور سلامت روان می‌توانند در غلبه بر اضطراب شما کمک کنند. بعضی اوقات

روانپزشک برای اضطراب دارو تجویز می‌کند. بعضی داروهای ضد افسردگی علائم اضطراب را نیز کاهش می‌دهد. بهتر است در این مورد با روان‌پزشک مشورت کنید.

یادتان باشد هرگز خود درمانی نکنید. درمان‌های شناختی رفتاری نیز در درمان اختلال اضطراب فراگیر مفید هستند. هم‌طی جلسات درمان و هم به عنوان قسمتی از تکلیف خودیاری تعدادی تکنیک برای کاهش اضطراب آموزش داده می‌شود: برانگیختگی‌تان را کاهش دهید، ترس‌هایتان را شناسایی و با آن‌ها مقابله کنید، تفکر خود را اصلاح کنید، یاد بگیرید چطور با نگرانی برخورد کنید، روابط خود را بهبود ببخشید \*