

معلومات در مورد اضطراب

اضطراب چیست؟

اضطراب احساس ناخوشی، نگرانی یا تنش است که شما در پاسخ به شرایط تهدید کننده یا فشارزا ارائه می دهید. بخصوص تشویش در مورد آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد. اضطراب واکنش طبیعی ما در برابر تهدید است.

اضطراب چی زمانی به یک مشکل تبدیل می شود؟

اضطراب زمانی به یک مشکل روحی تبدیل می شود اگر مانع زندگی عادی شما گردد. مثلا اضطراب در حالات ذیل به یک مشکل مبدل می شود:

- احساس اضطراب شما بسیار شدید باشد و برای مدت طولانی دوام کند.
- ترس ها و نگرانی های تان بزرگتر از حالات پیش آمده گردد.
- هرگاه از برخورد با حالاتی که باعث اضطراب تان میگردد، اجتناب کنید.
- نگرانی های تان بسیار ناراحت کننده بوده یا کنترل آن دشوار می باشد.
- به شکل متواتر نشانه های اضطراب را تجربه می کنید که شامل وحشت زده گی نیز می شود.
- به شما مشکل است که زندگی روزانه خود را به شکل عادی بگذرانید و از آن لذت ببرید.

علائم اضطراب

علائم جسمانی

- سوزش معده
- احساس سرگیجه یا ضعف
- احساس سوزن سوزن شدن بدن
- احساس بی قراری و ننشستن
- سردردی، درد پشت و درد های دیگر
- تند شدن نفس
- افزایش ضربان قلب
- عرق کردن
- دشواری در خوابیدن

- دندان قروچه کردن، بخصوص از طرف شب
- حالت تهوع
- سرگیجه
- استفاده زیاد از دستشویی
- تغییر در تمایلات جنسی
- وحشت زده گی

علائم روانی

- احساس نا آرامی
- احساس ترس
- احساس اینکه اشخاص دیگر به نگرانی شما پی می برند
- نگرانی در مورد اضطراب. مثلا ترس از اینکه وحشت زده خواهید شد
- حصول اطمینان از دیگران یا نگرانی بابت اینکه دیگران از شما خفه هستند
- فکر کردن بیش از حد در باره یک رویداد یا تجربه
- احساس اینکه از واقعیت مجزا شده اید، یا عدم ارتباط با ذهن و بدن، یا احساس اینکه ارتباطتان با دنیای اطرافتان قطع شده است

اختلالات اضطراب

هرگاه شما نشانه های بالا را داشته باشید، اختلال ناشی از اضطراب در وجودتان تشخیص می‌گردد. اما همه کسانی که از اضطراب رنج می‌برند، با اختلال ناشی از اضطراب تشخیص نمی‌گردند. انواع اختلال ناشی از اضطراب قرار ذیل است:

اضطراب عمومی

این نوع اضطراب باعث می‌گردد که شما در مورد موارد بی شماری به شکل متواتر مضطرب باشید. این امر موجب اضطراب شما در بسیاری از اوقات می‌گردد و غیر قابل کنترل است.

اضطراب اجتماعی

بدین معنی که شما ترس یا نگرانی ناشی از حالات اجتماعی را تجربه می‌کنید. مثلا مجالس، ملاقات دوستان یا بودن در محل کار.

اختلال حمله پانیک (Panic)

اشخاصیکه دارای اختلال حمله پانیک هستند، مکررا این حمله را بدون دلیل محرکه خاص تجربه می‌کنند. شما همواره دچار ترس از این حمله هستید، حتی داشتن ترس از آن باعث حمله پانیک می‌شود.

فوبیا و ترس های غیر منطقی

فوبیا ترس بی حد یا اضطرابی ناشی از یک حالت خاص (مثلا وضعیت اجتماعی) یا چیز خاص (مثلا عنکبوت) است.

اختلال استرسی پس از حادثه (PTSD)

(PTSD) ناشی از تجربه حادثه ناگوار می باشد و شامل علائم اضطراب بوده که باعث یادآوری گذشته (flashbacks) و کابوس میگردد.

اختلال وسواس جبری

این نوع اختلال مشمول افکار و اعمال مکرر است.

اختلال صحت

شامل وسواس و اجبار در ارتباط به بیماری است. بیمار به شکل دوامدار علائم آنرا جستجو می کنند.

اختلال بدشکلی بدن

شامل وسواس در ارتباط به شکل ظاهری شخص می باشد.

اختلال و اضطراب پرینیتال

اضطرابی که در جریان و یا سال اول زایمان ایجاد میگردد.

اضطراب و مشکلات روحی

تجربه اضطراب میتواند توأم با مشکلات روحی دیگر مانند افسردگی یا افکار خودکشی باشد. هرگاه شما علائم اضطراب و افسردگی را داشته باشید اما نتوانید مشخص بسازید که از کدام یک بیشتر رنج میبرید، با اختلالی ترکیبی اضطراب و افسردگی تشخیص میگردد.

حمله پانیک

حمله پانیک در حالت اضطراب بسیار شدید رخ می دهد. حملات پانیک شامل علائم فیزیکی و روحی می باشد که می تواند بسیار وحشتناک باشد. بخصوص وقتی که بار اول باشد و یا اینکه شما ندانید چی اتفاقی افتاده است.

حملات پانیک معمولا بین ۵ تا ۲۰ دقیقه دوام می کند اما می تواند تا یک ساعت دوام کند.

با وجودی که حملات پانیک وحشتناک می باشد، اما خطرناک نیست و شما نیاز ندارید بخاطر آن به شفاخانه بروید.

علائم آن شامل موارد ذیل می باشد:

- ضربان شدید قلب
- احساس ضعف
- عرق کردن
- حالت تهوع
- درد در قفسه سینه
- تنگی نفس
- لرزش
- گر گرفتگی
- احساس سردی
- لرزش اندام
- احساس خفقان
- سرگیجه
- احساس سوزن سوزن شدن بدن
- بی حسی
- حس شدید وحشت و ترس از مرگ
- احساس انفصال از بدن

علل اضطراب

عوامل زیادی محرک ابتلا به این اختلال اند. بگونه مثال:

تجارب گذشته یا دوران کودکی

تجارب سخت دوران کودکی و بزرگسالی محرک عمده اضطراب در شخص است. رنج بردن از استرس و تراuma در جوانی تاثیرات بزرگی در بر خواهد داشت. تجاربی که باعث مشکلات اضطراب میگردند شامل موارد ذیل می باشد:

- آزار و اذیت فیزیکی و روانی
 - اهمال/غفلت
 - از دست دادن والدین
 - مورد اذیت قرار گرفتن و از لحاظ اجتماعی در انزوا قرار گرفتن
- برخی از عوامل دیگر اضطراب بی توجهی والدین، محافظت بیش از حد والدین و یا ناسازگاری احساسی با والدین است.

حالت جاری زندگی

- خستگی
- ساعات طولانی کار
- خارج از کار

- تحت فشار کار یا درس
- مشکلات اقتصادی
- بی‌خانمان شدن یا مشکلات مرتبط به خانه
- از دست دادن شخص نزدیک به خویش
- احساس ترس یا انزوا
- مورد آزار و اذیت قرار گرفتن

دارو ها

اضطراب ناشی از عوارض جانبی موارد ذیل نیز می باشد:

- دارو های روان درمانی
- دارو های که برای مشکلات جسمی تجویز میگردد
- مواد مخدر و الکل

مشکلات فیزیکی و روحی

مشکلات صحتی باعث اضطراب میگردد و یا باعث تشدید آن میگردد. مثلا:

- مشکلات جسمی – ابتلا به مشکل صحتی جدی که تهدید به زندگی باشد
- مشکلات روحی دیگر – ابتلا به اضطراب در عین حالیکه از مشکلات روحی دیگر مانند افسردگی رنج میبرید، محتمل است.

نکاتی برای کمک خودی

با کسی صحبت کنید

- با شخصی که اعتماد دارید صحبت کنید، این کار از فشار ذهنی شما می‌کاهد و به شما اجازه می‌دهد تا در مورد مشکلات تان به شکل عملی و عقلانی فکر کنید.
- این شخص می‌تواند یک دوست، عضو فامیل، یا شخصی در اجتماع شما باشد که به وی اعتماد دارید.
- صحبت در مورد سلامت روانی نهایت مشکل خواهد بود، بخصوص اگر شما در جامعه زندگی می‌کنید که بر اساس فرهنگ آن صحبت از مشکلات روحی تابو می‌باشد. شما نباید با شخصی موجب تشدید اضطراب شما با قضاوت کردن یا کم‌اهمیت جلوه دادن آن می‌شود، صحبت کنید.
- هرچند، شما به احتمال زیاد اشخاصی را می‌شناسید که می‌توانند، از شما حمایت کنند.
- انجمن افغانستان و آسیای میانه برای شما حمایت‌های بدون قضاوت و عملی ارائه می‌کند.

مدیریت نگرانی های تان

- برای فکر کردن در مورد نگرانی های تان وقت بگذارید، تا آنرا فراموش نکنید. برخی از اشخاص این راهکار را مفید تلقی می‌کنند.
- تمام نگرانی های تان را بنویسید – این امر باعث می‌شود که نگرانی های تان کمتر ترسناک جلوه کند.
- لست تشویش ها یا نگرانی های تان را در جایی مشخصی نگهداری. مثلا در یک کتابچه، یا در یک پاکت.

- برای هفته تان یک فهرستی از کارهای که باید انجام دهید یا یک تقسیم اوقات درست کنید – این کار کمک می کند که تمام کارهای تان را انجام دهید و چیزی را فراموش نکنید.
- مواظب سلامت جسمی خویش باشید
- خواب کافی بگیرید
- به رژیم غذایی خود توجه کنید – غذا خوردن به شکل منظم و ثابت نگهداشتن سطح قند در بدن تان در حفظ انرژی و خلق تان کمک می کند.
- فعالیت های فیزیکی – تمرینان ورزشی همیشه در کاهش فشار و بهتر نمودن مزاج تان کمک می کند.
- فعالیت های حواس پرتی
- انجام فعالیت های که شما از آن لذت میبرید در کاهش اضطراب تان کمک می کند.
- انجام فعالیت های مانند رسامی، نقاشی، بافتن در کاهش اضطراب کمک می کند.
- تفکر منطقی
- اگر اضطراب داشته باشید، مشکلات تان بیحد زیاد و حل آن غیر ممکن جلوه می کند.
- بهتر این است که به شکل منطقی در مورد مشکلات تان فکر کنید.
- طور مثال، تصور کنید که به شخص دیگری در مورد مشکل شان مشوره می دهید – در این صورت شما کوشش می کنید که به دیگری به شکل منطقی و عقلانی مشوره دهید تا وی بتواند مشکلات خود را حل کند.
- کوشش کنید آنچه که باعث تشویش و نگرانی تان می شود را بنویسید. بعداً فهرستی از راه حل های عملی را برای حل آن بنویسید، در این حالت شما کمتر نگران خواهید بود:
 - بعداً تصمیم بگیرید که چی وقت آن را عملی می کنید
 - حتی اگر شما بتوانید یکی از کارهایی را که در فهرست دارید، انجام دهید باعث می شود احساس بهتری داشته باشید.
- تمرینات تنفسی
- انجام تمرینات تنفسی روزانه یکی از راههای ساده و مؤثر کاهش اضطراب می باشد.
- شما می توانید تمرینات تنفسی را، میدیتشن، و فعالیت های ذهن آگاهی را به زبان فارسی از اینترنت دریابید.
- و یا خودتان می توانید تنفس را به طرق ذیل تمرین کنید:
 - طوری که راحت هستید بنشینید
 - هوا را از طریق دماغ (بینی) بگیرید و تا ۴ بشمارید
 - نفس تان را الی ۷ ثانیه نگهدارید
 - از طریق دهن هوا را در جریان ۸ ثانیه خارج سازید
- یوگا نوعی از تمرین فیزیکی است که شامل تمرینات تنفسی می باشد. شما می توانید در خانه تان با استفاده از ویدیو های موجود در یوتیوب یوگا انجام دهید.
- نکته: در کانال های ذیل کلاس های یوگا به زبان فارسی موجود می باشد: 'Samin Yoga' (youtube.com/saminyoga) and 'Sara Letschert' (youtube.com/saraletschert)

یک دفترچه یادداشت داشته باشید

- داشتن دفترچه یادداشت کمک می کند که بدانید چی چیزی باعث اضطراب یا حمله پانیک در شما می شود. از این طریق شما می توانید نکاتی که باعث تشدید اضطراب می شود یا علایم اولیه آن را تشخیص دهید.
- شما می توانید چیزهای که حال شما را خوب می سازد، یادداشت کنید – زندگی کردن با اضطراب بدین معنی که شما در مورد چیزهای که باعث تشویش تان می شود یا انجام آن دشوار می باشد، زیاد فکر می کنید. با خود مهربان باشید، و چیز های مثبت را بنگرید.

اجتناب از حمله پانیک

- تمرینات تنفسی را هر روز انجام دهید
 - به شکل منظم ورزش کنید
 - طور منظم غذا بخورید تا سطح قند بدن تان را ثابت نگهدارید
 - از کافئین، الکل و دخانیات بپرهیزید
- در حالت یک حمله پانیک چی باید کرد
- به خود یادآوری کنید که شما دچار حمله پانیک شده اید و این میگذرد.
 - چشم های تان را بسته کرده و نفس عمیق بکشید.
 - اگر با اشخاص دیگر هستید و یا در جای شلوغی هستید، به مکان آرام تری را بروید تا وقتی که حمله پایان یابد.
 - یک شی را جهت تمرکز بر آن پیدا کنید، به این فکر کنید که چی است، کی آن را ساخته است و چگونه است.
 - مکان آرام و خوبی را تصور کنید – در مورد منظره، صدا، و بوی آن مکان فکر کنید.

کمک های خودی در تداوی اضطراب بسیار کمک می کند. رهنمای آنرا می توانید از طریق لینک زیر به زبان فارسی دریابید:

http://hereisthetranslation.com/wp-content/uploads/2017/07/27-draft_stress_and_worry-farsi-2012-final2.pdf

اضطراب و نگرانی
راهنمای شخصی شما

Stress and Worry
Your Self Help Guide - Farsi

انواع درمان های موجود برای اضطراب

گفتگو درمانی

براین نوع تداوی با داکتر تا صحبت کنید. اگر به زبان انگلیسی تسلط ندارید، می توانید به ترجمان دسترسی داشته باشید.

گفتگو درمانی شامل موارد ذیل است:

- درمان شناختی رفتاری – متمرکز بر تأثیر افکار، عقاید و نگرش ها بر احساسات و رفتار و راههای مقابله با آن می باشد.
- درمان آرام سازی – شامل چگونگی آرام کردن عضلات در حالاتی است که دچار اضطراب هستید.

دارو

ضد افسردگی

- نوع عامه داروی ضد افسردگی عبارت است از SSRI، که باعث افزایش سرتونین در مغز تان می شود.
- این دارو برای بعضی اشخاص عوارض جانبی را ببار می آورد و باعث افزایش اضطراب شان می گردد.

Pregabalin

- این دارو برای تداوی بیماری صرع و اضطراب تجویز می شود.
- احتمال عوارض جانبی آن کمتر است.

آرامبخش های Benzodiazepine

- Benzodiazepine نوعی از آرامبخش است که برای مدت کوتاه مدت جهت تداوی اضطراب شدید استفاده می شود.
- این دارو باعث رفع علائم اضطراب در جریان ۳۰ الی ۹۰ دقیقه می شود.
- استفاده از این دارو برای مدت طولانی باعث اعتیاد به آن می گردد، بنابراین این دارو تنها برای مدت کوتاه تجویز می گردد.

بتا بلوکر ها

- بتا بلوکر ها برای تداوی نشانه های جسمانی اضطراب مانند تپش شدید قلب و لرزش استفاده می شوند.
- بتا بلوکر ها برای مدت کوتاه دوام می کنند، مانند داروی ضد افسردگی به شکل منظم استفاده نمی شوند.
- باعث کاهش شدت حمله پانیک می شوند.

کمک به اشخاص دارای اضطراب

آنان را درک کنید:

- به معلومات تان در مورد اضطراب بیافزائید.
- در مورد تجربه اشخاص دارای اضطراب سوال کنید. سوالاتی مانند تأثیر اضطراب بر زندگی روزانه آنان، و چی باعث بهتر یا بدتر شدن آن می شود می تواند. شنیدن صحبت های شان باعث ایجاد حس همدردی می شود.
- مهربان باشید و قضاوت نکنید.
- به شخص این حس را بدهید که مبارزه و تلاش شان درست است. این موارد را به آنان نگوئید: "همگی استرس دارند" و یا "زندگی شما آنقدر هم بد نیست"، "شما چیز هایی را دارید که باید از آن متشکر باشید".

در دریافت کمک آنان را حمایت کنید:

- در گرفتن وقت داکتر به آنان کمک کنید.
- در وقت ملاقات با داکتر به آنان کمک کنید. مثلاً شما می توانید آنان را همراهی کنید و یا در مورد اینکه با داکتر در چی موردی صحبت کنند، به آنان کمک کنید.
- در درخواست کمک از درمانگر یا مشاور برای شان کمک کنید.