

اختلالات اضطرابی



- سعی کنید تنش ها را با ورزش و ماساژ رها کنید.
- از تکنیک های آرام سازی و رها سازی (Relaxation) استفاده کنید.
- به اندازه کافی استراحت کنید و اگر در خواب مشکل دارید به پزشک مراجعه کنید.
- از کافئین و شکلات و نیکوتین حتی الامکان دوری جویند.
- برای تفریح برنامه ریزی کنید، مثلاً به دیدن یک فیلم کمدی، پیاده روی یا کوهنوردی بروید.
- برنامه ریزی روزانه داشته باشید، داشتن کار بیش از حد یا بیکار بودن در طول روز می تواند به اضطراب شما بیفزاید.

راه حل های تخصصی

مشاوره روانی که بر مهارت های حل مساله تمرکز و دوره های مدیریت اضطراب، درمان شناختی رفتاری (CBT) کمک کننده است. دارو درمانی تحت نظر روانپزشک انجام می گردد

تهیه کننده: واحد آموزش و بخش اعصاب و روان
تأیید کننده: مدیر گروه اعصاب و روان
تاریخ تدوین: ۹۷/۱۱/۱
تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۱/۰۶/۱
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۰۶/۱
ویرایش: ۰۳

کد: ATH-PSY/ED-85

منبع: درسنامه روانپزشکی کاپلان و سادوک
وب سایت آموزش به بیمار www.patient.co.uk



طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه
آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرخزادی و شهید دادمان
تلفن داخلی بخش آندوسکوپی: ۸۲۷۲۳۳۳۸
تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱
فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵
سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

اضطراب

احساس نگرانی یا عصبی شدن بخش عادی زندگی روزمره ماست. اضطراب خفیف تا متوسط می تواند به بهبود توجه، انرژی و انگیزه شما کمک کند. در اضطراب شدید، احساس ناراحتی، سردرگمی و نگرانی شدید ایجاد می شود اضطراب فراگیر که زندگی روزانه را مختل می کند طبیعی نیست. این نوع اضطراب ممکن است نشانه ای از اختلال اضطراب باشد، یا ممکن است نشانه ای از یک مشکل دیگر مانند افسردگی باشد. هنگامی که شما مضطرب هستید، احساس ترس و فشار می کنید. مغز پیام هایی به قسمت های مختلف بدن ارسال می کند تا قلب، ریه ها و سایر قسمت های بدن سریعتر کار کنند و هورمون های استرس مانند آدرنالین (اپی نفرین) در جریان خون ترشح شود. این واکنش ها باعث نشانه های فیزیکی ناخوشایند می شوند: ضربان قلب سریع، احساس تپش قلب، حالت تهوع، لرزش، تعریق، دهان خشک، درد قفسه سینه، سردرد، تنفس سریع. اضطراب غیر طبیعی وقتی است که تناسبی با موقعیت استرس زا نداشته باشد یا علائم اضطراب بعد از تمام شدن وضعیت ادامه یابد یا علائم بدون هیچ دلیلی ظاهر شود.



اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی زمانی رخ می دهد که افراد علائم جسمی و احساسی دارند و ارتباط فرد با دیگران و فعالیت های روزانه دچار تغییر می شود. اغلب علت اختلالات اضطرابی مشخص نیست. زنان دو برابر بیشتر از مردان مبتلا هستند. این مشکل می تواند در هر سنی رخ دهد. کودکانی که حداقل یک والد با تشخیص افسردگی دارند، بیش از دو برابر احتمال وقوع اختلال اضطرابی نسبت به سایر کودکان دارند. نمونه هایی از اختلالات اضطرابی شامل حملات هراس، فوبی ها و اختلال اضطراب عمومی است.

حملات هراس

حمله وحشت در واقع یک احساس ناگهانی از اضطراب شدید یا ترس شدید بدون علت روشن است که در زمانی که هیچ خطری وجود ندارد اتفاق می افتد. حملات هراس حتی در افراد سالم رایج است. این حملات معمولاً تنها چند دقیقه طول می کشد، علائم شامل احساس غرق شدن یا از دست دادن کنترل خود، تنفس سریع، بی حسی یا سوزش دست یا لب و قلب هستند. ممکن است احساس سرگیجه، تعریق و یا لرز داشته باشید. علائم دیگر شامل درد قفسه سینه یا تنگی نفس و ضربان قلب نامنظم است. این علائم ناگهانی و بدون هشدار اتفاق می افتد. گاهی اوقات علائم یک حمله هراس بقدری شدید است که فرد فکر می کند که یک حمله قلبی دارد.

فوبیا

فوبی، ترس افراطی و غیر منطقی هست که در زندگی روزمره اختلال ایجاد می کند. فوبی شایع است و اکثر مردم با اجتناب از موقعیت یا شیء که موجب وحشت می شوند (فشار اجتنابی) واکنش نشان می دهند. سه نوع اختلال فوبیایی وجود دارد: - ترس از تنها بودن در مکان های عمومی که ممکن است در آن کمک در دسترس نباشد یا فرار غیر ممکن باشد (agoraphobia). - ترس از موقعیت هایی که فرد ممکن است در معرض انتقاد دیگران قرار گیرد (ترس اجتماعی). - ترس از چیزهای خاص مثلاً ترس از عنکبوت (فوبی خاص).

درمان اضطراب

درک علل ایجاد علائم و صحبت کردن با دوستان، اعضای خانواده یا کارکنان بهداشتی ممکن است به کاهش اضطراب کمک کند. قبل از هر چیز مانع افکار منفی خود باشید و به آن ها شاخ و برگ اضافه ندهید آگاهانه افکارتان را تحت کنترل بگیرید و روی آن ها تمرکز کنید. یادتان باشد، اگر چه نوشیدن الکل ممکن است در کوتاه مدت علائم اضطراب را کاهش دهد، ولی راه حل مشکل نیست. وابستگی به الکل باعث مشکلات جسمی مانند کبد چرب و سیروز خواهد شد.



موارد کمک کننده در درمان اضطراب و استرس

- ابتدا ترس و اضطراب خود را در رابطه با موقعیت خاص بشناسید و قبول کنید که شما دچار این اضطراب هستید و برای مواجهه با این موقعیت برنامه ریزی کنید. برای مثال اگر شما دائم در خصوص مسایل مالی اضطراب دارید، یک برنامه پس انداز طراحی کنید یا بودجه را به طور مجزا در نظر بگیرید. - در مشکلات قبلی خود باقی نمانید. تغییراتی در شرایط ایجاد کنید که احساس راحتی بیشتری داشته باشید و اجازه دهید تا مشکلات را پشت سر بگذارید.