

## اضطراب چیست؟

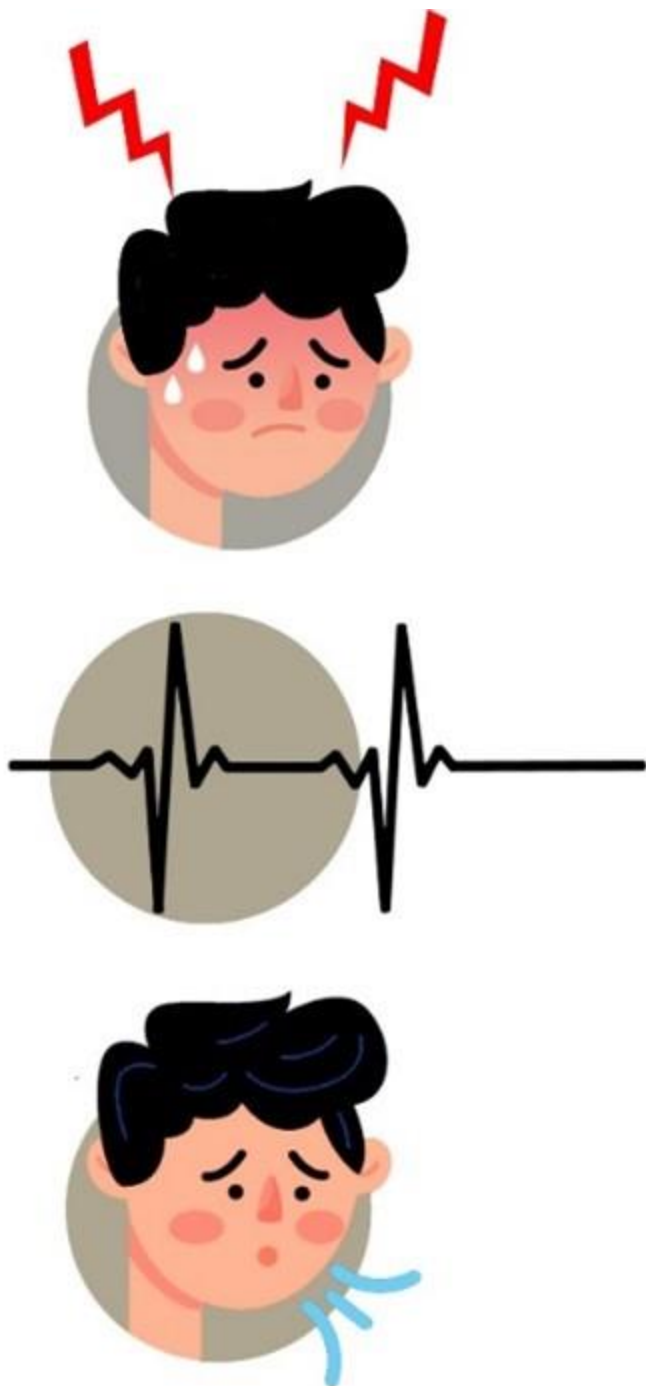
همه ما هر از چند گاهی اضطراب را تجربه کرده‌ایم. اضطراب واکنشی معمول به موقعیت‌هایی است که ما را به هراس می‌اندازد. برای مثال، زمانی که مجبوریم برای عمل جراحی به بیمارستان برویم یا امتحان رانندگی و یا آزمون داریم، احساس اضطراب کاملاً طبیعی است. البته در برخی شرایط، اضطراب می‌تواند تا حدی مفید باشد خصوصاً زمانی که لازم است عملکرد خوبی داشته باشیم یا اقدامی فوری در زمان اضطراری انجام بدهیم اما اضطراب از برخی جهات مفید نیست.

- علائم اضطرابی حتی اگر خطری هم نداشته باشند، باعث تشویش می‌شوند.
- علائم می‌توانند هولناک باشند؛ خصوصاً هنگامی که شخص اطلاع نداشته باشد که آن‌ها نشانه‌هایی از اضطراب هستند.
- گاهی اوقات مردم با علائم اضطرابی دچار نگرانی می‌شوند و فکر می‌کنند مشکلی جدی دارند. این نگرانی، علائم اضطراب را تشدید می‌کند و به موازات آن نگرانی نیز افزایش می‌یابد.
- زمانی که اضطراب شدید باشد، افراد قادر به فعالیت نخواهند بود.
- در صورتی که اضطراب برای مدت طولانی ادامه داشته باشد، امکان دارد مشکلات جسمانی مانند درد معده و فشارخون بالا را تشدید کند.

آیا من مبتلا به اضطراب هستم؟

- در مورد همه چیز نگرانم. دچار تشویش و تندخویی ام و عصبانیتم رو سر بچه‌هام خالی « می‌کنم»
- قبل از اینکه به جایی برم، نگران این هستم که همه چیز خراب خواهد شد. زمانی که به « مقصد می‌رسم، احساس می‌کنم قلبم تپش شدیدی داره و پاهام سست می‌شن. خیال « می‌کنم که مثل احمق‌ها به نظر می‌رسم، برای همین اونجا را ترک می‌کنم
- احساس می‌کنم چیزی گلووم رو فشار می‌ده. ذهنم خشک می‌شه و نمی‌تونم راحت « « چیزی رو قورت بدم. برای همین می‌ترسم. احساس می‌کنم نمی‌تونم نفس بکشم
- ذهنم به هم می‌ریزه و احساس می‌کنم به‌زودی کنترلم رو از دست می‌دم و دیوونه « « می‌شم»
- شب‌ها اغلب با ذهن آشفته‌ای از خواب می‌پریم و به خاطر نگرانی نمی‌تونم دوباره بخوابم»





موارد ذکر شده تعدادی از تجربیات متداول در افرادی است که درگیر اضطراب هستند. در صورتی که این تجربیات را داشته‌اید، به اضطراب مبتلا هستید. البته بعضی اوقات دچار اضطراب هستید و خودتان از آن اطلاعی ندارید. بیشتر مواقع، مردم علائم اضطراب را با بیماری‌های جسمانی اشتباه می‌گیرند.

علل اضطراب

اضطراب حسی است که ما در نتیجه واکنش، به تجربه‌ای ترسناک یا تهدیدآمیز پیدا می‌کنیم که واکنش تعقیب و گریز نام دارد. هدف علائم فیزیکی اضطراب، آماده کردن بدن برای مقابله‌سازی با خطر است.

برای فهم آنچه در بدن رخ می‌دهد، تصور کنید قرار است مورد حمله واقع شوید. به محض آگاهی از این خطر عضلات شما سفت و برای عمل حاضر می‌شوند. قلبتان تندتر می‌زند تا خون را به عضلات و مغزتان - جایی که نیاز است- برساند. سریع‌تر تنفس می‌کنید تا اکسیژنی که برای انرژی نیاز دارید، فراهم شود. عرق می‌کنید تا بدنتان بیش‌ازحد گرم نشود. دهانتان خشک می‌شود و دلشوره می‌گیرید.

وقتی می‌فهمید که عامل خطر فرضی در حقیقت دوستتان است، این احساس‌ها از بین می‌روند، ولی ممکن است بعد از این تجربه ضعیف و سست شوید.



موارد فوق تعریف اضطراب و نشانه های آن بود، در این قسمت به قسمت چهار اختلال اضطرابی  
:شایع را توضیح می دهیم

### 1- اختلال اضطراب فراگیر

اضطراب فراگیر به نوعی احساس مبهم و گسترده اضطراب اطلاق می شود که در آغاز ممکن است  
به اشیا، رویدادها و موقعیت های خاصی مربوط نباشد. افراد مبتلا به اضطراب های مزمن، باورها و

مفروضاتی دارند که بر اساس آن ها، گستره وسیعی از موقعیت ها را تهدیدآور تفسیر می کنند. مضمون های متداول عبارت اند از: عدم شایستگی؛ عدم مقبولیت؛ فقدان ارزش نفس و عدم کنترل



## اضطراب اجتماعی -2

ترس از یک یا چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی به هنگام مواجه شدن با افراد دیگر به طوری که فرد می ترسد مورد قضاوت منفی دیگران قرار بگیرد یا با حضور در یک موقعیت ، بخاطر احساساتی مانند خجالت ، حقارت یا شرمندگی ، یا دچار اضطراب شدید شده و یا سعی در دوری از آن موقعیت دارد. افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی می ترسند دیگران در مورد آنها افکار منفی داشته باشند و اغلب فکر می کنند به خوبی دیگران نیستند و این امر، مواجهه با موقعیت های اجتماعی و حضور در جمع را برایشان بسیار دشوار یا غیر ممکن می کند.



### اختلال وحشت‌زدگی-3

داشتن احساس اضطراب در بسیاری از موقعیت‌ها کاملاً عادی است. این احساس درک‌شدنی است و به راحتی رفع می‌شود. حمله وحشت که در این راهنما به آن می‌پردازیم در برخی موارد از اضطراب یا ترس‌های ذکرشده متفاوت است؛ احساس اضطراب به مراتب قوی‌تر است. معمولاً این احساسات غیرمنتظره هستند و اغلب شباهتی به وضعیت‌های ترسناک مذکور ندارند. اغلب بیشتر از چند دقیقه طول می‌کشند. از آنجایی‌که این احساسات غیرمنتظره، سخت و اغلب جسمانی هستند، اضطراب بیشتری در ما ایجاد می‌کنند برای مثال تپش قلب، درد قفسه سینه، تنفس با دهان، کوتاهی تنفس، احساس ضعف و بیهوش شدن، احساس ترس و اضطراب.



#### اختلال وسواس فکری-عملی -4

اشخاص مبتلا به وسواس می‌توانند علائم متفاوتی داشته باشند. وسواس‌ها، افکار، تصاویر یا تکانه‌هایی هستند که معمولاً ناخوشایند بوده و برخلاف خواسته فرد به ذهن می‌آیند. این افکار با احساسات ناخواسته‌ای مانند برآشفستگی و اضطراب شدید و میل قوی برای انجام کاری در جهت کاهش این احساسات همراه هستند. یک شیوه برای کاهش اضطراب در افراد مبتلا به این اختلال اجتناب از موقعیت‌ها، اشیاء یا افکاری است که این اضطراب را موجب می‌شوند. از آنجایی‌که تلاش‌های فرد مبتلا به وسواس برای اجتناب از موقعیت‌ها یا افکاری که موجب برآشفستگی می‌شوند، مؤثر واقع نمی‌شود، برخی عادات رفتاری یا فکر کردن به افکار خاص (آیین‌ها یا اجبارها) را در جهت تلاش برای کاهش اضطراب و آشفتگی انجام می‌دهد؛ اما متأسفانه انجام این آیین‌ها فقط برای مدتی کوتاه اضطراب را کاهش می‌دهد و نمی‌تواند مانع از بازگشت مجدد آن شود. در واقع، فرد مبتلا برای رهایی از اضطراب و آشفتگی دست به اجرای آیین‌های بیشتر و بیشتری می‌زند و از آنجایی که زمان و انرژی زیادی برای انجام آن‌ها صرف می‌کند، در روند زندگی و کارکردهایش اختلال ایجاد



می‌شود. برخی از شایع‌ترین انواع وسواس عبارتند از: شستن مکرر دست‌ها، شمردن ناخواسته برخی چیزها، مرتب و منظم کردن مکرر وسایل، چک کردن بیش از اندازه درب و پنجره و شیر گاز یا .... کلید برق