



باسمه تعالی



اضطراب

زیر نظر کمیته آموزشی
بخش آموزش به بیمار

آدرس: شیراز - چهار راه حافظیه - خیابان حافظ - جنب بوستان

سیزده آبان - بیمارستان ابن سینا

تلفن گویا: ۴-۰۷۱۳۲۲۸۹۶۰۱

سایت: <http://ebnesina.sums.ac.ir/>

اضطراب چیست:

اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانی که در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند. باین 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 می شوند و برای مدت طولانی باقی می ماند.

انواع اختلال اضطراب:

۱- Panic disorder اختلال هراس:

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می انجامد. این حملات بسیار اتفاقی بوده و طوری رخ می دهند که عامل تحریک کننده 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 دست دادن تعادل،... از علائم آن هستند.

2-OCD اختلال وسواسی جبری:

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می کند. این بیماری می تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی می توانند بسیار ناراحت کننده، وحشت آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی می توانند 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 دست ها، بالا کشیدن بینی،... اعمال وسواسی هیچ گونه توجیه منطقی ندارند.

3-PTSD اختلال تنش زای پس از رویداد:

اختلال تنش زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می شناسند. این حالت مربوط

می‌شود به حادثه‌ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می‌تواند به هر کسی 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.

4- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر :

این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور 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 ته‌گرفتن غذا... این حالت به مرحله‌ی مقاومت استرس شباهت دارد و خطر

چندانی ندارد. از علائم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد.

علائم ابتلا به اضطراب:

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

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 شکل های روان درمانی برای درمان اختلالات اضطراب می باشد. در طی این درمان شما می توانید فعالیت هایی بدلیل اضطراب رها کرده اید را دوباره شروع کرده و کم کم اضطراب شما شروع به بهبود نماید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	اضطراب
تهیه کننده	مریم امیدی
سمت	سوپروایزر بالینی
تأیید کننده علمی	دکتر مقیمی
تاریخ تهیه	فروردین ۱۳۹۵
تاریخ بازنگری	فروردین ۱۳۹۷

منابع:

بهداشت روان کوشان - چکیده روان پزشکی
بالینی تألیف نصرت الله پور افکاری