



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



اختلال اضطرابی

(Anxiety Disorder)

اضطراب احساسی طبیعی در انسان است و هشداری است مبنی بر اینکه خطری در راه است تا فرد بتواند برای مقابله با آن اقداماتی به عمل آورد. بنابراین اضطراب خطری بیرونی یا درونی را اعلام می کند و موجب حفظ حیات می شود اما هنگامی که اضطراب در زندگی روزمره به صورت غیرمنطقی و تشدید یافته باشد، به یک اختلال تبدیل می شود.

اختلالات اضطرابی از شایع ترین آسیب های روانی هستند که میزان ابتلای زنان دو برابر مردان است. اضطراب، واکنشی است به تهدیدی نامشخص، درونی و مبهم که با عوارض زیادی نیز همراه است. به صورتی که بهزیستی روانی و سلامت جسمی تان را مختل می کند. آگاهی از روش های درمان اضطراب و مشاوره کنترل استرس به شما کمک می کند تا از این هیجان های آشفته و مبهم، رهایی پیدا کنید

*نشانه ها و علائم اختلالات اضطرابی

کسانی که دچار اختلال اضطرابی هستند همیشه احساس ترس و نگرانی می کنند، بدون آن که علت آن مشخص باشد. در اختلال اضطراب فراگیر یا برخی از اختلالات وحشت زدگی، فرد همیشه احساس ترس و نگرانی می کند، با وجود آن که دلیلی مشخص ندارد. احساس ترس در کسانی که دچار اختلال اضطرابی هستند بیش از اندازه است و با چیزی که نسبت به آن احساس خطر کرده اند، تناسبی ندارد.

علائم فیزیولوژیکی اختلالات اضطرابی؛

- 1- لرزش
- 2- پیچش های عضلانی
- 3- احساس لرز و سردرد
- 4- کمردرد
- 5- تنش عضلانی
- 6- احساس تنگی نفس
- 7- خستگی مفرط



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



8-رفلکس از جا پریدن

9- بیش فعالی اتونومیک

10- گل انداختن یا رنگ پریدگی

11- تپش قلب (تاکیکاردی)

12- تعریق

13- سردی دست ها

14- اسهال

15- خشکی دهان

16- تکرر ادرار

17- اشکال در بلع

علائم روانشناختی اختلالات اضطرابی؛

1-احساس ترس

2- اشکال در تمرکز

3-بیخوابی

4- گوش به زنگ بودن مفرط

5-کاهش میل جنسی

***علل اختلال اضطرابی؛**

-عوامل زیست شناختی و جسمانی

در افراد مضطرب، میزان برخی 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 غده در غدد فوق کلیوی (غده آدرنال) و بی‌نظمی ضربان‌های قلب از این عوامل هستند.

-عوامل محیطی و اجتماعی



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



عوامل اجتماعی و ارتباطی بسیاری باعث به وجود آمدن اضطراب در افراد می‌شود، مانند مشکلات خانوادگی، احساس جدایی و طردشدگی، تغییرات ناگهانی و غیرمنتظره همچون زلزله، بیماری، مرگ یکی از نزدیکان... را 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 یا یادگیری و تکرار کارهای آنان نقش مهمی در اضطراب فرزندان دارد. با این وجود نمی‌توان گفت که ژن خاصی 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.

*انواع اختلالات اضطرابی

-**اختلال اضطراب جدایی:** در اختلال اضطراب جدایی فرد به دلیل جدا شدن از خانه یا از کسانی که به آنها دلبستگی و وابستگی عاطفی دارد، دچار پریشانی، نگرانی و اضطراب شدید می‌شود.

-**فوبی خاص:** ترس غیر منطقی از یک حیوان، مثل اسب، مکان‌های خاص، مثل بلندی، و نیاز به اجتناب از آن‌ها را فوبی خاص گویند.

-**فوبی اجتماعی:** فوبی اجتماعی ترس غیر منطقی از موقعیت‌های عمومی، مثل سخنرانی در جمع

- **آگورافوبیا:** افراد دچار آگورافوبیا می‌ترسند در جایی یا در مکانی دچار حمله وحشت زدگی بشوند و کسی نتواند به آنها کمک کند یا خودشان نتوانند از آن فرار کنند.

-**اختلال اضطراب فراگیر (GAD):** این اختلال شامل نگرانی مفرط درباره‌ی شرایط زندگی روزمره، وقایع و تعارضات است. و شایع‌ترین اختلالی است که همزمان با اختلال روانی دیگری یافت می‌شود

-**اختلال استرس پس از سانحه (PTSD):** در این اختلالات، اضطراب به علت بروز یک واقعه استرس‌زای شدید و غیر معمول ایجاد می‌شود. واکنش این افراد در مقابل اتفاقات در مقایسه با دیگر اختلال‌های اضطرابی تا حدی موجه و بهنجار به نظر می‌رسند.

سه نشانه‌ی PTSD:

- شخص خاطره‌ی آسیب را در رؤیاهای بازگشتهای ناگهانی خاطره و در عالم خیال بارها مجسم می‌کند.

- شخص نسبت به دنیا بی‌حس می‌شود و از محرکهایی که آسیب را به یاد می‌آورند اجتناب می‌کند.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



- شخص نشانه های اضطراب و انگیزختگی را تجربه می کند که قبل از آسیب وجود نداشتند. نشانه های اضطراب شامل مشکل خوابیدن، بیش هشیاری، مشکل تمرکز، یکه خوردن افراطی، و طغیان خشم هستند. از این گذشته ممکن است فرد از اینکه دیگران زنده نیستند و او زنده است، دچار عذاب گناه می -شود(احساس گناه ماندگاری).

-**اختلال وسواس فکری-عملی(OCD):** وسواس در واقع فکر، کلمه یا تصویری است که به رغم اراده انسان، به هشیاری وی هجوم می آورد، سازمان روانی وی را تحت سیطره خود قرار می دهد و اضطراب گسترده ای را در خود برمی انگیزد. بیمار نسبت به اختلال خود هشیار است و آن را تحمیل شده و مرضی می پندارد. یعنی اختلال را نمی پذیرد بلکه آنرا تحمل می کند. با این وجود در پاره ای از شخصیت های وسواسی، نشانه های مرضی به منزله ی بخشی از سازمان یافتگی روانی فرد در می آید.

-**اختلال هراس (disorder Panic):** 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.

- سایر اختلالات اضطرابی عبارتند از؛ بیماری های روان تنی، بد ریخت انگاری، استرس سخنرانی، اضطراب بیماری، اختلالات تجزیه ای، استرس مسابقه، انواع وسواس و دیگر اضطراب های ناشی از سوانح و عوامل استرس زا .

*درمان اختلالات اضطرابی

برای مدیریت و درمان اضطراب می توان از روش های درمان زیر استفاده کرد:

-روان درمانی

در روان درمانی، یک درمانگر به منظور کاهش علائم اضطراب با بیماری همکاری می کنید. این درمان معمولاً برای کاهش اختلال اضطراب منتشر موثر است. یکی از اشکال موثر روان درمانی برای اختلال اضطرابی، درمان شناختی رفتاری است. در این روش که معمولاً یک درمان کوتاه مدت است بیمار مهارت های خاصی را یاد گرفته که به او در کنترل فعالیت هایی که قبلاً موجب ایجاد اضطراب می شد، کمک می کند. این مهارت ها موجب می شوند که وقتی در موقعیت خاص ایجاد کننده اضطراب قرار می گیرید، علائم کاهش پیدا کنند.

-دارودرمانی

انواع مختلفی از داروها وجود دارند که برای درمان اختلالات اضطرابی استفاده می شوند. اما هرگز نباید از آن ها به صورت خودسرانه استفاده کرد. پزشک می تواند با توجه به خطرات، منافع و عوارض جانبی بالقوه این دارو ها از آنها برای درمان اضطراب استفاده کند. داروهای ضد افسردگی معمولاً اولین گزینه برای درمان هستند. این داروها عبارتند از:



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



SNRI مهار کننده بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین

SSRI مهار کننده بازجذب سروتونین مانند سرتالین و پاروکستین

-درمان شناختی اختلالات اضطرابی

درمان شناختی، نسخه های کاربردی برای شناسایی افکار نادرست، غیر سازنده یا مضر است که می توانند منجر به اضطراب یا افسردگی شوند. پس از شناسایی چنین افکاری، درمانگر برای کمک به تغییر روش تفکر، بر روی ذهن شما کار می کند. بنابراین شما پس از مدتی با واقع بینانه شدن افکارتان، الگوهای فکری مفیدی را به دست خواهید آورد.

-رفتار درمانی اضطراب

در رفتار درمانی روش درمانی بر روی تغییر رفتاری که موجب آسیب می شوند، کار می شود. به عنوان مثال در ترس، پاسخ یا رفتاری وجود دارد که برای شما مضر است. بنابراین درمانگر بر روی ایجاد تغییر در این پاسخ ها تمرکز دارد. این روش متکی بر تکنیک های متعددی است که بر اساس شرایط تبیین می شود.

منابع :

-بهداشت روان 2. کوشان، محسن؛ واقعی، سعید. (1390).

-چکیده روان پزشکی بالینی . پور افکاری، نصرت الله. (1386)

-سادوک و کاپلان (۱۳۹۴). خلاصه روان پزشکی علوم رفتاری/روان پزشکی بالینی.. ترجمه فرزین رضاعی.