



# اختلال اضطراب

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

## مقدمه

طبیعی است که گاهی اوقات احساس اضطراب کنید. این نحوه واکنش ما به احساس تهدید، تحت فشار بودن یا استرس است؛ برای مثال، اگر امتحان، مصاحبه شغلی یا قرار دکتر داشته باشیم احساس اضطراب می‌کنیم.

اضطراب لزوماً چیز بدی نیست. می‌تواند ما را تحریک کند، به ما کمک کند هوشیار بمانیم، ما را از خطرات آگاه کند و به ما انگیزه دهد تا مشکلات را حل کنیم. با این حال، اگر اضطراب بر توانایی شما برای زندگی تأثیر بگذارد، می‌تواند مشکل ساز شود. اگر اضطراب شما مداوم، شدید، کنترل کردن آن سخت یا نامتناسب با موقعیت شما باشد، می‌تواند نشانه‌ای از مشکل سلامت روان باشد.

کمک بدون توجه به شدت علائم و مدت زمانی که احساس اضطراب داشته‌اید در دسترس است. انواع مختلفی از درمان وجود دارد، بنابراین درباره همه گزینه‌ها با روان‌شناس یا روان‌پزشک خود صحبت کنید.

## علائم اضطراب چیست؟

اضطراب می‌تواند بر جسم و روان شما تأثیر بگذارد. تأثیر بر ذهن شما می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- احساس ترس یا ترس از بدترین اتفاق
- احساس سرگیجه یا هراس

احساس ترس یا ترس از بدترین اتفاق

احساس سرگیجه یا هراس

مشکل در تمرکز

تحریک پذیری

احساس جدایی از خود یا دنیای اطرافتان

احساسات فیزیکی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

بی‌قراری

احساس سرگیجه یا سبکی سر

لرزش پاها یا سوزن سوزن شدن دست و پا

تنگی نفس یا تند تند نفس کشیدن

تپش قلب به طور قابل توجهی ضربان قلب قوی و

سریع

حالت تهوع (احساس بیماری)

نیاز به توالی کمتر یا بیشتر از حد معمول

عرق کردن

مشکلات خواب

حملات پانیک

اضطراب همچنین می‌تواند بر رفتار شما تأثیر

بگذارد. ممکن است از دوستان و خانواده کناره‌گیری

کنید، احساس کنید نمی‌توانید به سر کار بروید یا از

مکان‌های خاصی دوری کنید. در حالی که اجتناب از

موقعیت‌ها می‌تواند به شما تسکین کوتاه مدت

بدهد، اضطراب اغلب دفعه بعد که در موقعیت قرار

می‌گیرید بازمی‌گردد. اجتناب از آن تنها احساس

خطر را تقویت می‌کند و هرگز به شما فرصتی نمی

دهد که بفهمید آیا ترس‌های شما واقعی هستند یا



# اختلال اضطراب

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت روان است.

## چه چیزی باعث اختلالات اضطرابی می‌شود؟

بسیاری از عوامل مختلف می‌توانند احتمال ابتلا به اختلالات اضطرابی را افزایش دهند. این موارد شامل ژنتیک، بیماری طولانی‌مدت دردناک، رویداد های آسیب‌زا در دوران کودکی یا خشونت خانگی، یا مصرف مواد مخدر یا الکل است. وضعیت فعلی زندگی شما همچنین می‌تواند باعث اضطراب شود؛ برای مثال، مشکلات مالی، مسکن، بیکاری، استرس کاری، تنهایی، قلدری، یا روابط دشوار خانوادگی یا شخصی.

## دریافت حمایت

راه‌های مختلفی برای درمان و مدیریت اختلالات اضطرابی وجود دارد. درمان مناسب برای شما به نوع اختلال اضطرابی شما، شدت آن و شرایط شما بستگی دارد. اولین قدم برای دریافت پشتیبانی معمولاً صحبت کردن با روان‌شناس یا روان‌پزشک است. این ممکن است سخت به نظر برسد ولی شما می‌توانید با مراجعه به مرکز مشاوره و یا روان‌پزشک یک قرار ملاقات رزرو کنید.

خیر. برخی از افراد مبتلا به اضطراب ممکن است ظاهرشان خوب باشد در حالی که هنوز برخی از علائم ذکر شده در بالا را دارند. ممکن است راه‌هایی برای پنهان کردن اضطراب خود ایجاد کرده باشید تا دیگران متوجه آن نشوند.

## اختلال اضطراب چیست؟

اگر علائم اضطراب شما معیارهای خاصی را داشته باشد، ممکن است روان‌شناس یا روان‌پزشک شما را مبتلا به اختلال اضطراب تشخیص دهد. برخی از اختلالات اضطرابی رایج عبارتند از:

- اختلال اضطراب فراگیر - احساس اضطراب یا نگرانی در بیشتر مواقع
- اختلال هراس - داشتن حملات پانیک منظم، اغلب بدون دلیل مشخص
- اختلال استرس پس از سانحه - داشتن مشکلات اضطرابی پس از تجربه یک رویداد بسیار استرس‌زا یا ترسناک
- اختلال اضطراب اجتماعی - ترس یا هراس از موقعیت‌های اجتماعی
- اختلال وسواس فکری جبری - داشتن افکار ناخوشایند مکرر (وسواس) و انجام برخی روال‌ها (اجبارها) برای تسکین اضطراب
- فوبیا - ترس شدید از یک شی، مکان، موقعیت یا احساس خاص



# اختلال اضطراب

روز جهانی سلامت روان . ۱۸ مهر ۱۴۰۲ . ۱۰ اکتبر ۲۰۲۳

## راههایی که می‌توانید از خودتان مراقبت کنید

در مورد این‌که چه احساسی دارید و چه چیزی شما را مضطرب می‌کند صحبت کنید. فقط شنیده شدن و درک شدن ممکن است احساس بهتری در شما ایجاد کند. می‌توانید با یک دوست صحبت کنید. مراقب سلامت جسمانی خود باشید. خوب غذا خوردن، فعال ماندن و خواب کافی نیز می‌تواند به شما در مدیریت بهتر اضطراب کمک کند. تمرین‌های تنفسی می‌توانند کمک کنند. برخی افراد تمرین ذهن آگاهی را مفید می‌دانند، اما توجه داشته باشید که برای اضطراب اجتماعی توصیه نمی‌شود. پیوستن به یک گروه پشتیبانی هم‌تایان را در نظر بگیرید. آن‌ها مکانی امن برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و نگرانی‌های خود با سایر افرادی که دارای اختلال اضطراب هستند ارائه می‌دهند. از روان شناس خود درباره گروه‌ها سؤال کنید.

## منابع کمک شخصی

روان‌شناس ممکن است منابع خودیاری مانند کتاب‌های کار یا شرکت در دوره‌های آنلاین را به شما پیشنهاد دهد. این‌ها اغلب به سرعت در دسترس هستند و ممکن است برای کمک به احساس بهتر بدون امتحان گزینه‌های دیگر کافی باشند.

## روان‌درمانی

شامل کار کردن از طریق افکار، احساسات و رفتارهای خود با یک متخصص سلامت روان است. دو نوع درمان به ویژه برای اضطراب توصیه می‌شود.

رفتار درمانی شناختی می‌تواند به شما کمک کند تا راهبردهایی را برای تشخیص و غلبه بر افکار ناراحت‌کننده یا اضطراب‌آور بیاموزید.

آرام سازی کاربردی شامل یادگیری شل کردن عضلات در موقعیت‌هایی است که معمولاً شما را مضطرب می‌کند.

## دارو درمانی

داروهای مختلف علائم فیزیکی و روانی اضطراب را مدیریت می‌کنند. با روان‌پزشک خود در مورد این که کدام یک برای شما مناسب است صحبت کنید.

