

طبیعی است که در شرایط ترسناک یا دلهوره آور نگران یا مضطرب شوید، آنچه غیرطبیعی است این است که نگرانی یا تنش زیاد یا ترس را در شرایطی تجربه کنید که دلیلی برای چنین احساساتی وجود ندارد. وقتی این احساسات با فعالیت های روزانه و یا روابط فرد با دیگران تداخل کند، اختلال اضطرابی وجود دارد. بیماری های روانی از آغاز پیدایش بشر وجود داشته است و هیچ انسانی در مقابل این بیماری ها مصونیت ندارد. یکی از شایع ترین بیماری های روانی که تمام اقشار جامعه و تمام گروه های سنی را درگیر می کند اضطراب، استرس یا فشار روانی است.

### اضطراب چیست ؟

اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. خیلی از افراد زمانیکه در کار دچار مشکل شده، قبل از امتحان دادن و یا قبل از گرفتن تصمیم های حساس عصبی و مضطرب می شوند. با اینحال 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 مانند. اضطراب ممکن است از کودکی در افراد ظاهر شده و تا بزرگسالی آنها ادامه یابد.

انواع مختلفی از اختلالات اضطراب وجود داشته که بعضی از آنها اختلال هراس و ترس، اختلال وسواس جبری، اختلال تنش زای پس از رویداد، اختلال اضطراب اجتماعی، فوبیا و اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر می باشند.



### علائم ابتلا به اضطراب

علائم و نشانه های ابتلا به اختلالات اضطرابی بسته به نوع اختلال متفاوت است، با این حال عموماً شامل برخی از موارد زیر می شود:

#### روانشناختی

- احساس هراس، ترس و تشویش
- افکار وسواسی غیرقابل کنترل
- بیادآوری مکرر تجربیات ناراحت کننده
- کابوس های شبانه
- احساس ناتوانی
- رفتارهای تشریفاتی، مانند شستن مکرر دست
- مشکل در تمرکز
- ترس از مردن
- ترس از دیوانه شدن

#### جسمی

- دست های (پاها) سرد و یا عرق کرده
- تنگی نفس
- تپش قلب
- ناتوانی در آرام بودن و لرزش
- خشکی دهان
- بی حسی و یا سوزن سوزن شدن دست ها و یا پاها
- تهوع
- اسهال
- تنش عضلانی
- سرگیجه و سبکی سر
- تنفس عمیق و سریع
- احساس خستگی یا ضعف
- سردرد
- مشکل در بلع
- خشونت صدا
- ناتوانی جنسی
- عرق کردن

شما باید زمانیکه احساس می کنید زیادی نگرانید، احساس افسردگی می کنید، فکر می کنید اضطرابتان با بیماری مرتبط است و یا به خودکشی فکر می کنید، به پزشک مراجعه نمایید.

### دلایل ابتلا به اختلال اضطراب

دلیل اصلی اختلالات اضطرابی هنوز معلوم نیست، با این حال اختلالات اضطرابی همانند سایر بیماری های ذهنی حاصل ضعف شخصی، نقص شخصیت و یا تربیت نامناسب فرد نمیباشد. تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می شود. استرس با هر منشاء (مثلاً مشکلات اجتماعی یا مالی) ، سابقه خانوادگی اضطراب، خستگی یا کار زیاد، وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلاً استرس زا بوده اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، بیماری جسمانی، تکامل طلبی غیرمنطقی، ترک اعتیاد و ... خطر بروز اضطراب را تسریع می کند.

### درمان

اضطراب عمومی شده را می توان با درمان کنترل کرد. غلبه کردن بر اضطراب اغلب موجبات زندگی بهتر و رضایت بخش تری را فراهم می آورد.

### روان درمانی

وقتی احساس کردید که دارای اضطراب هستید، بهتر است تحت بررسی و درمان از نظر موارد خاص تهدیدکننده یا منشاء استرس که در ناخودآگاه شما است ولی وجود دارد، قرار بگیرید. به فراگیری روشهای کاهش انقباض ناخودآگاه عضلانی مثل بازخورد زیستی و روشهای کسب آرامش بپردازید. فعالیت خود را در زمان ابتلا به این بیماری حفظ کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به کاهش اضطراب کمک می کند

### درمان دارویی

پزشکان از داروهای ضدافسردگی و کاهش دهنده اضطراب برای درمان این مشکل استفاده می نمایند.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## اضطراب



تهیه و تنظیم :

شیرین سید هاشمی سوپروایزر آموزشی  
رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تأیید کننده: دکتر مسعود حسنی علوی متخصص روانشناسی  
بالینی

تاریخ تدوین: دی 1393

تاریخ آخرین بازنگری: فروردین 1400

**کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا:** بی اطلاعی از موقعیت فشار آور باعث استرس و اضطراب بیش تری در افراد می شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی فرد که با آن ها مواجه خواهد شد سبب می شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود.

**خواب کافی و آرامش بخش:** کم خوابی می تواند شما را پژمرده و عصبی کرده و در مقابل عوامل استرس زا آسیب پذیر سازد. از نشانه های خواب کافی در افراد:

- 1- بیدار شدن بدون ساعت زنگدار
- 2- انرژی کافی در طول روز
- 3- سرحال بیدار شدن از خواب

**سرگرمی داشته باشید:** مثلاً باغبانی، موسیقی، نقاشی و ...

**مصرف چای و قهوه را کاهش دهید یا قطع کنید:** به جای آن شیر بخورید و از ویتامین ها و مواد معدنی بیشتر استفاده کنید.

**هزینه های خود را تحت کنترل قرار دهید:** اولین فشار روانی، نگرانی در زمینه مسائل مالی شخصی است. پس انتظارات خود را محدود نمایید و خود را تحت فشار مالی قرار ندهید.

**هیجانان خود را تخلیه کنید:** با یک شخص مورد اعتماد در مورد مشکلاتتان درد دل کنید و اگر شخص مناسبی نمی یابید با یک مشاور خوب صحبت کنید.

**یک حیوان اهلی نگه دارید یا گل پرورش دهید:** حیواناتی مثل ماهی، انواع پرندگان و انواع گل ها و ...

**به موسیقی ملایم گوش دهید:** گوش کردن به موسیقی ملایم برای دستیابی به آرامش مفید می باشد.

**اجتناب از مصرف الکل و مواد مخدر و ترک سیگار**

**گاهی به دوران کودکی برگردید:** نقاشی بکشید، فیلم بچه گانه نگاه کنید و ...

### در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- ❖ اگر شما یا یکی از اعضای خانواده تان علائم اضطراب را دارید و خود درمانی نتیجه ای نداده است.
- ❖ اگر شما دچار احساس ناگهانی هراس بیش از حد شده اید.
- ❖ اگر دچار علائم جدید و بدون توجیه شدید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند.

منبع: راهنمای خود مراقبتی خانواده (1)

### راهکارهای پیشگیری از اضطراب یا فشارهای عصبی

**عبادت و رابطه معنوی:** در همه حال از خدا یاری بخواهید تا همواره در آرامش به سر ببرید

**افزایش فعالیت جسمانی و ورزش:** ورزش کردن به خصوص به طور منظم یکی از راههای پیشگیری و درمان اضطراب است. پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴٪ کاهش می دهد. ورزش هایی نیز چون یوگا باعث افزایش آرامش می شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

**رژیم غذایی سالم و مناسب:** استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد

**افزایش اعتماد به نفس:** اعتماد به نفس بالا باعث می شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند.

**عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن:** هنگامی که افراد دچار فشار روانی می شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کناره کشیده و به گوشه ای پناه می برند، در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس می شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می شود.

**اندیشیدن به زمان حال:** اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیاهای و آرزوهای برای موقعیت های مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد. همچنین مشغول کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه های اضطرابی آن بسیار مؤثر است.

**خندیدن:** فیلم کمدی نگاه کنید یا جمله طنزی بخوانید. خنده از سالمترین راه های جلوگیری از فشار روانی است. با خندیدن یا لبخند زدن جریان خون در مغز افزایش می یابد و هورمون های ضد دردی که در شخص احساس خوشی و سلامتی ایجاد می کند ترشح می شود.

**ابراز هیجان بر روی کاغذ:** نوشتن ساده هیجانان و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... می شود.

**از تعطیلات خود استفاده کنید:** سعی کنید تعطیلات را بیرون از خانه سپری کنید اگر امکان مسافرت ندارید روزهای تعطیل را در پارکها و مناطق خوش آب و هوا سپری کنید.

**اوقات فراغت داشته باشید:** اختصاص زمان هایی برای استراحت و رفع خستگی در طی انجام فعالیت های کاری روزانه ضروری است