



تاریخ
۱۳
آذر
۱۴۰۳
سه‌شنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: اضطراب

صفحه
۶
شماره
۴۰۷۹
سال
سی ام

سلامت



اختلال اضطراب چیست؟



۸. فویبای خاص

کسانی که به فویبیا دچار هستند، می‌توانند به هر چیزی و هر جایی فویبیا داشته‌باشند و با دیدن آن و قرار گرفتن در آن موقعیت دچار اضطراب شوند. فویبیاها انواع مختلفی دارند و شامل فویبیا داشتن به حیوانات، اشیاء، مکان‌ها و حتی موقعیت‌ها هستند.

مثلا شخصی می‌تواند نسبت به محیط‌های بسته مانند آسانسور فویبیا داشته‌باشد و یک نفر از تاریکی بترسد. کسی می‌تواند نسبت به حشرات فویبیا داشته‌باشد و کسی دیگر از ارتفاع وحشت کند. فویبیاها معمولا ریشه‌های ژنتیکی یا تجربی دارند.

علائم اضطراب چیست؟

برخی از شایع‌ترین علائم اضطراب شامل موارد زیر هستند:

احساس خستگی و ترس

احساس می‌کنید قرار است اتفاق بدی بیفتد و ماجرای ناراحت‌کننده‌ای رخ دهد.

ضربان قلب شما بالا می‌رود.

دلشوره دارید.

به‌سرعت نفس می‌کشید.

عرق می‌کنید.

نفس‌نفس می‌زنید.

می‌لرزید.

دچار تحریک پذیری و واکنش شدید به اتفاقات ساده می‌شوید.

احساس ضعف و خستگی دارید.

به هیچ چیز دیگری به‌جز مسئله‌ای که شما را نگران کرده‌است، نمی‌توانید فکر کنید.

نمی‌توانید به خواب بروید.

به مشکلات گوارشی دچار می‌شوید.

نمی‌توانید نگرانی خود را کنترل کنید.

تمایل دارید از مواردی که باعث نگرانی شما می‌شوند، دوری کنید.

علائم فیزیکی اضطراب شدید کدامند و استرس و اضطراب با بدن چه می‌کند؟ (علائم اضطراب شدید)

برخی از بیماری‌ها و اختلالات روانی می‌توانند علائم فیزیکی و جسمی هم در شما ایجاد کنند. اضطراب هم از این موارد است. ممکن است که در اثر اضطراب به موارد زیر دچار شوید:

بالارفتن ضربان قلب

عرق کردن کف دست‌ها و پاها

تندتند نفس کشیدن

تپش قلب

سرگیجه

بالارفتن دمای بدن

درد و گرفتگی عضلات

سردشدن دست‌ها و پاها

خیس شدن موها

سیخ‌شدن موهای بدن

لرزیدن

و بسیاری از موارد دیگر که از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

تفاوت استرس و اضطراب چیست؟

استرس اضطرابی است که در اثر مواجهه با یک عامل استرس‌زا ایجاد می‌شود. شما ممکن است که حس‌های زیادی مانند ترس، نگرانی، پریشانی و حتی علائم جسمی را در هنگام تجربه‌ی استرس، احساس کنید. اما استرس با برطرف‌شدن عامل استرس‌زا از بین می‌رود و کاهش پیدا می‌کند. این احساس می‌تواند به اضطراب تبدیل شود اگر در شما ادامه‌دار شود. درواقع استرس در بدن شما هورمون کورتیزول را ترشح می‌کند و باعث اضطراب می‌شود. اضطراب حالت ماندگار و ادامه‌دار استرس است.

علائم اضطراب و افسردگی مشابه است؟

ممکن است که در برخی موارد شباهت‌هایی داشته‌باشند. اما به‌طورکلی این دو اختلال علائم متفاوتی دارند. اضطراب با احساس نگرانی و ترس خود را نشان می‌دهد و افسردگی با علامت کلی خلق پابین و احساس ناراحتی بروز می‌کند. هرچند امکان دارد که کسانی که اضطراب دارند، در نهایت به افسردگی مبتلا شوند یا کسانی که افسردگی دارند، اضطراب بگیرند.

عوارض استرس و اضطراب شدید چیست؟

عوارض این اختلال روانی بیشتر از نگرانی معمولی و دلشوره است. شاید فکر کنید که تنها نگرانی و دلشوره برای شما به بار می‌آورد. اما حقیقت این است که این اختلال روانی می‌تواند عوارض زیر را برای شما ایجاد کند:

افسردگی

ضعیف سیستم ایمنی بدن و سریع بیمارشدن

سوءمصرف مواد مخدر

سیگار کشیدن زیاد

قمار

سوءمصرف الکل

درمان اضطراب چیست؟

برای درمان اضطراب باید به دکتر روانپزشک یا دکتر روانشناس مراجعه کنید. در مواردی تنها با برخی از تکنیک‌های تن‌آرامی و روان‌آرامی می‌توانید به کنترل علائم اضطراب در خود کمک کنید. اما اگر این اختلال باعث مختل شدن زندگی شما شود، باید برای درمان آن از روش‌های کمی پیچیده‌تر و جدی‌تر کمک بگیرید.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت

از جنبه‌های مختلف

این شماره: اضطراب

سایت زیمادرمان می‌نویسد: در دنیای امروز، موقعیت‌های استرس‌زا و پر تنش بسیاری، در زندگی هر یک از ما به وجود می‌آیند. گاهی شدت و تکرار این استرس‌ها چنان زیاد است، که می‌توانند هر یک از ما را با اختلالات اضطرابی از جمله اضطراب مزمن (Chronic Anxiety)، درگیر کنند. اضطراب زمانی تبدیل به اختلال روانی می‌شود، که نتوانیم آن را کنترل کنیم و استرس را به عنوان بخشی از زندگی خود پذیرفته باشیم. در حالت کلی، انواع اضطراب ممکن است در موقعیت‌های مختلف کاری، عاطفی، خانوادگی یا مالی ایجاد شوند. داشتن احساس استرس و اضطراب، امری کاملا طبیعی است که در واکنش به موقعیت‌های ترسناک یا خطرناک، رخ می‌دهد. اما اگر حس اضطراب، تبدیل به یک نگرانی دائمی و غیر قابل کنترل گردد، در این صورت ممکن است پای یک اختلال اضطرابی در میان باشد! اصولا این اختلالات، علائم خفیف تا شدید دارند و می‌توانند مزمن و مداوم شوند. اضطراب مزمن، تاثیر قابل توجهی بر زندگی افراد دارد و بازدهی آن‌ها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

تعریف اضطراب مزمن چیست؟

هر گاه احساس نگرانی یا ترس، به صورت افراطی و مداوم ظاهر گردد، اختلال ایجاد شده، اضطراب مزمن نامیده می‌شود. در حالت عادی، استرس و اضطراب پس از برطرف شدن موقعیت ترسناک یا عامل خطر، از بین می‌روند؛ اما گاهی این احساس ناراحت‌کننده، بدون وجود علت یا محرک خاصی، برای چندین هفته یا ماه، ماندگار خواهد بود. در چنین شرایطی، فرد احساس پریشانی و بی‌قراری شدیدی دارد، که در عملکرد روزمره او تاثیر می‌گذارد؛ به همین علت، این نوع اختلال را اختلال اضطراب مزمن می‌نامند.

اختلال اضطراب کرونیک، در هر سنی می‌تواند ظاهر شود؛ حتی بسیاری از افراد از زمان کودکی، علائم این نوع انگزایتی را هر چند به صورت خفیف، نشان می‌دهند. در این بیماران، با افزایش سن، علائم این بیماری روانی به تدریج شدیدتر و پایدارتر خواهد شد.

انواع اختلالات اضطرابی مزمن کدامند؟

هر یک از اختلالات اضطرابی، می‌توانند به عنوان یک زیر مجموعه از اضطراب مزمن در نظر گرفته شوند؛ زیرا مزمن بودن، به معنای طولانی شدن و ماندگاری علائم اضطراب است. از مهم‌ترین بیماری‌های روانی، که می‌توان آن‌ها را در زمره اختلال اضطراب مزمن در نظر گرفت، می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

اختلال اضطراب جدایی

اختلال هراس یا پانیک

فویبای اجتماعی

آگورافوبیا

بیماری اضطراب فراگیر (GAD)

عصبی بودن وسواس فکری عملی (OCD)

فویبای خاص

اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD)

اختلال اضطراب اجتماعی

نکته‌ای که باید به آن اشاره کنیم، این است که بر اساس راهنمای تشخیص و آمار اختلالات ذهنی (DSM-۵)، اختلال وسواس فکری عملی و اختلال استرس پس از سانحه، به عنوان دو بیماری سلامت روان جداگانه تعریف می‌شوند؛ یعنی جزو اختلالات اضطرابی نیستند. با این حال، با وجود ویژگی‌های مشابه بین این اختلالات و اختلال اضطراب مزمن، هنوز آن‌ها را می‌توان به عنوان اختلالات اضطرابی در نظر گرفت.

بر اساس نظر برخی از متخصصان، Chronic Anxiety اغلب در اثر اضطراب فراگیر به وجود می‌آید؛ اما این مساله را نمی‌توان یک قانون دانست. زیرا در برخی از افراد، سایر اختلالات اضطرابی (و حتی گاهی اختلالات شخصیتی)، می‌توانند منجر به بروز اضطراب‌های مزمن شوند.

تفاوت استرس حاد و مزمن در چیست؟

استرس حاد به حالتی اطلاق می‌شود که شخص، استرس و اضطراب را با ظهور یک رویداد خاص، تجربه می‌کند. معمولا بعد از اتمام حادثه یا رویداد، حالت استرس پس از وی ناپدید می‌شود. برای مثال، ممکن است شخص، برای یک سخنرانی مهم در محل کار خود، دچار اضطراب گردد؛ این حالت نشان دهنده استرس حاد است. از علائم استرس حاد می‌توان به تپش قلب، تنگی نفس، احساس سبکی سر، سردرد و تعریق اشاره کرد. در مورد استرس حاد، علائم یاد شده ممکن است ۳ تا ۳۰ روز دوام داشته باشند.

ادامه‌دار است. اضطراب مزمن، به صورت ادامه‌دار در فرد وجود دارند. هر چند شدت آن‌ها ممکن است افزایش یا کاهش پیدا کنند، اما هیچ‌گاه حذف نمی‌شوند. استرس مزمن به دلایل مختلف مانند حضور در یک رابطه ناسالم، مشکلات کاری سنگین یا وظایف زیاد در طول روز به وجود می‌آید. از رایج‌ترین علائم اضطراب و استرس مزمن، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مشکل در تمرکز

اختلال خواب

انواع دردهای جسمانی

احساس ضعف و انرژی کم

گوشه‌گیری و انزوی عاطفی

تغییر در اشتها

اضطراب مزمن می‌تواند در طولانی مدت، سلامت فرد را از نظر جسمی و روحی تحت تاثیر قرار دهد. گاهی شدت علائم این اختلال چنان زیاد می‌شود، که فرد به سایر اختلالات روانی از جمله اعتیاد و افسردگی مبتلا می‌گردد.

علائم فیزیکی اضطراب شدید

عمده علائم اضطراب شدید، فیزیکی یا جسمانی هستند؛ زیرا این نوع اختلال، می‌تواند بدن را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. از مهم‌ترین علائم فیزیکی اضطراب شدید، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تنش عضلانی

تند شدن ضربان قلب

احساس ضعف یا خستگی

تنگی نفس و دشواری در تنفس (احساس خفگی)

بالا رفتن فشار خون

بروز مشکلات خواب

ایجاد مشکلات دستگاه گوارش

اضطراب مزمن چیست؟



سفتی یا درد در سینه و گلو

معده درد

سردرد و سرگیجه

عرق کردن کف دست

لرزش بدن (رعشه)

لرز کردن

علائم شناختی اضطراب مزمن

منظور از علائم شناختی Chronic Anxiety، افکار نگران‌کننده‌ای هستند، که در ذهن پر و بال پیدا می‌کنند. در واقع، اکثر بیماران مبتلا به اضطراب مزمن، دچار نگرانی شدید شده و نمی‌توانند آن را کنترل نمایند. برخی از مهم‌ترین علائم شناختی اضطراب شدید، به قرار زیر هستند:

احساس نگرانی بیش از حد

استرس و اضطراب شدید

برانگیختگی و عصبانیت بیش از حد

مشکل در تمرکز

اضطراب درباره اینکه «گر اتفاق بدی بیفتد چه؟»

وسواس با علائم جسمی

نگرانی در مورد تحقیر شدن

ترس درباره نداشتن توانایی فرار از خطر ترس

از دیوانه شدن و جنون

مشکلات حافظه‌ای

علائم عاطفی اضطراب شدید

هنگامی که به اضطراب مزمن مبتلا می‌شوید، احساسات مختلفی را نشان می‌دهید، که از رایج‌ترین آن‌ها می‌توان موارد زیر را نام برد:

نگرانی و بی‌قراری

دلهره داشتن

پریشانی

عصبی بودن

غرق شدن در افکار

وحشت زدگی

تأارام بودن

از جا پریدن

اضطراب مزمن باعث می‌شود تا بیماران مبتلا به این اختلال، رفتارهای متغیری داشته باشند. برای مثال، فرد مضطرب معمولا از موقعیت‌های استرس‌زایی که او را دچار اضطراب می‌کند، دوری می‌کند. در واقع، اگر این افراد در یک موقعیت پرتنش قرار گیرند، تمام تلاش خود را به کار می‌گیرند، تا از موقعیت پیش آمده فرار کنند؛ حتی اگر هیچ عامل محرک یا تهدید واقعی، وجود نداشته باشد.

یکی از علائم اضطراب مزمن که در رفتار بیماران ظاهر می‌شود، مصرف الکل و مواد مخدر است. در اصل، آن‌ها برای کاهش اضطراب و استرس خود، این راهکار را به کار می‌گیرند؛ در حالی که تاثیر واقعی ندارند. همچنین، شخص با ایجاد محدودیت‌های شدید برای خود، مانند انتخاب خانه یا محل زندگی به عنوان مکان امن، سعی در آرام کردن خود دارد. به عنوان یک جمع‌بندی کلی درباره علائم اضطراب مزمن باید گفت، که شدت علائم فیزیکی، شناختی، عاطفی و اضطرابی، در بازه‌های زمانی مختلف، تغییر می‌کند. برای مثال، ممکن است شخص در یک بازه زمانی دچار علائم فیزیکی شود؛ در صورتی که در یک بازه زمانی دیگر، علائم شناختی اضطراب شدید، در او تشدید می‌گردند.

علل اضطراب مزمن چیست؟

معمولا افرادی که به Chronic Anxiety مبتلا می‌شوند، گروهی از عوامل و علل را در خود دارند؛ با این حال، علل اختلال اضطراب شدید به صورت زیر دسته‌بندی می‌شوند:

علل اضطراب مزمن چیست؟

عوامل ژنتیکی، وجود سابقه خانوادگی ابتلا به اضطراب مزمن، می‌تواند احتمال وجود این بیماری را در افراد افزایش دهد. البته، اگر این گونه افراد زندگی خانوادگی با ثبات و آرامی داشته باشند، نقش عامل ژنتیک در ابتلا به اضطراب، کم‌رنگ‌تر خواهد شد.

عوامل محیطی اضطراب؛ قرار گرفتن در موقعیت‌های مختلف، مانند تروما، استرس یا سایر عوامل منفی، می‌تواند خطر Chronic Anxiety را افزایش دهد. اینکه تروما باعث ایجاد اضطراب شود، مهم است؛ زیرا نوع تروما و تاثیر آن بر خلق و خوی فرد، می‌تواند در انتخاب روش درمان اضطراب مزمن تاثیر گذار باشد.

مسائل اجتماعی؛ فاکتورهای مختلفی که در زندگی روزمره و در ارتباط با دیگران با آن‌ها روبرو می‌شوید، می‌تواند باعث اضطراب شدید شوند. برای مثال، تغییرات آب و هوایی، تبعیض و ظلم، عوامل سیاسی و ظهور یک بیماری همه گیر مانند کووید، باعث تشدید اضطراب خواهد شد. ویژگی‌های شخصیتی؛ اگر شخص از زمان کودکی، حالت‌هایی مانند خجالتی بودن، عصبی بودن یا مضطرب بودن را تجربه کرده باشد، امکان ابتلای او به اختلال اضطراب در بزرگسالی افزایش می‌یابد.

تشخیص افسردگی و اضطراب مزمن چگونه است؟

هنگامی که دو اختلال روانی افسردگی و اضطراب، با یکدیگر ادغام می‌شوند، تشخیص و درمان آن‌ها دشوار و پیچیده خواهد بود. افرادی که به افسردگی مزمن مبتلا می‌شوند، علائم زیر را نشان می‌دهند:

غمگینی و اضطراب مداوم

احساس ناامیدی و درماندگی

حس گناه و بی‌ارزش بودن

اختلالات خواب

اشتهای خیلی زیاد یا خیلی کم