

انواع اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی یکی از شایع‌ترین آسیب‌های روانی هستند که فرد مبتلا، اضطراب مزمن و شدیدی را تجربه می‌کند و همواره در مورد اینکه در آینده چه اتفاقی روی می‌دهد احساس ترس دارد. در این حالت فرد در مقابل احساس‌های مزمن و شدید اضطراب در مانده می‌شود و قادر نیست فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهد. همچنین از موقعیت‌هایی که برای دیگران عادی به نظر می‌رسد نمی‌تواند لذت ببرد. اختلالات اضطرابی طیف وسیعی از اختلالات را شامل می‌شود که هر کدام ویژگی‌ها و علائم خود را دارند و روش‌های درمانی مختلفی نیز می‌تواند در بهبود افراد، موثر واقع شود. در حدود ۱۲٪ از افراد در یک سال معین از یک اختلال اضطراب رنج می‌برند و بین ۵ تا ۳۰ درصد در طول زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. آنها در زنان تقریباً دو برابر مردان اتفاق می‌افتند و عموماً قبل از سن ۲۵ سالگی شروع می‌شوند.

آگاهی از روش‌های درمان اضطراب و مشاوره کنترل استرس به شما کمک می‌کند تا از این هیجان‌های آشفته و مبهم رهایی پیدا کنید. با توجه به اهمیت موضوع در این مطلب قصد داریم تا در زمینه نشانه‌ها، علل و نحوه درمان اختلالات اضطرابی به طور کامل توضیح دهیم.

نشانه‌ها و علائم اضطراب

کسانی که دچار اختلال اضطرابی هستند همیشه احساس ترس و نگرانی می‌کنند، بدون آن که علت آن مشخص باشد. در اختلال اضطراب فراگیر یا برخی از اختلالات وحشت زدگی، فرد همیشه احساس ترس و نگرانی می‌کند، 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 کرده‌اند، تناسبی ندارد. نگرانی و ترس همیشه در فرد دیده می‌شود و او را آزار می‌دهد تا جایی که زندگی روزانه وی مختل می‌شود.



علائم فیزیولوژیکی اضطراب

در هنگام اضطراب فرد یکسری علائم بدنی و فیزیولوژیک از خود نشان می دهد که عبارتند از : لرزش، احساس سردرد، تنش عضلانی، احساس تنگی تنفس، خستگی مفرط، تپش قلب، تعریق، اسهال، خشکی دهان، تکرر ادرار و

همچنین فرد یکسری علائم روانشناختی از قبیل احساس ترس، اشکال در تمرکز، بی خوابی، گوش به زنگی مفرط، کاهش میل جنسی و ... نیز از خود نشان می دهد.



علل اختلال اضطرابی

نظریه‌ها و رویکردهای مختلفی درباره علل اختلالات اضطرابی وجود دارد و شناسایی این علل از این جهت اهمیت دارد که به درمان اضطراب کمک بیشتری می‌کند. در ادامه به مهم‌ترین علل ایجاد اختلالات اضطرابی می‌پردازیم .

زهانی برای دوری از استرس...



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

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.

استراتژی‌های مدیریت اضطراب

گستره وسیعی از استراتژی‌های مدیریت اضطراب وجود دارند که از راه‌های درمان اضطراب به شمار می‌روند و می‌توانند به شما در کاهش اضطراب کمک کنند. استراتژی‌های کارساز از شخصی به شخص دیگر متفاوت است و یافتن بهترین استراتژی برای شما ممکن است زمان‌بر است.

ده استراتژی کاهش اضطراب که می‌توانید آنها را امتحان کنید

1- تنفس آرام: نفس‌کشیدن آرام یکی از راه‌های درمان اضطراب است. زمانی که مضطرب هستید، تنفس شما سریع‌تر و کمتر می‌شود. سعی کنید عمداً تنفس خود را کاهش دهید. تا سه بشمارید و به آرامی نفس خود را داخل بکشید، سپس تا سه بشمارید و نفس خود را بیرون دهید.

2- آرام‌سازی عضلات: مکان آرامی پیدا کنید. چشمان خود را ببندید و به آرامی فشار دهید، سپس هر یک از گروه‌های عضلانی از انگشتان پا تا سر خود را شل کنید. به مدت سه ثانیه فشار را نگه دارید و سپس خیلی سریع آنها را رها کنید. این کار می‌تواند به کاهش احساس فشار ماهیچه‌ای که ناشی از اضطراب است کمک کند و یکی از راه‌های درمان اضطراب است.

3- در زمان حال زندگی کنید. اضطراب، افکار شما را به آینده‌ای وحشتناک که هنوز اتفاق نیفتاده می‌برد. سعی کنید خود را به همان جایی که اکنون هستید، برگردانید. انجام تمرین‌های خودآگاهی می‌تواند به شما کمک کند.

4- سبک زندگی سالمی را انتخاب کنید. فعال بودن، تغذیه خوب، طبیعت‌گردی، وقت‌گذرانی با خانواده و دوستان، کاهش استرس و انجام فعالیت‌های لذت‌بخش همگی در کاهش اضطراب و بهبود تندرستی موثر و کارآمد هستند و از راه‌های درمان اضطراب است.

5- کارهای شجاعانه کوچک انجام دهید. اجتناب و دوری از آنچه که شما را مضطرب می‌کند، در کوتاه مدت موجب تسکین اضطراب شما می‌شود، اما می‌تواند در طولانی مدت شما را بیشتر مضطرب کند. سعی کنید به چیزهایی که شما را مضطرب می‌کنند، فکر کنید. با انجام این کار متوجه خواهید شد، چیزی که از آن می‌ترسید احتمالاً اتفاق نمی‌افتد، و حتی اگر هم رخ دهد، توانایی مقابله با آن را خواهید داشت.

6- طرز فکر خود را تغییر دهید. طرز فکر شما بر احساسات شما تاثیر دارد. اضطراب می‌تواند خطری را بیش از حد بزرگ جلوه داده و توانایی شما برای مدیریت آن را کم ارزیابی کند. سعی کنید از شرایطی که شما را مضطرب می‌کنند (به جای آنکه به بدترین سناریو فکر کنید) تفسیرهای متفاوتی داشته باشید. به واقعیت‌ها و اینکه خلاف افکار شما حقیقت دارد، فکر کنید.

7- زمانی را برای مواجهه با نگرانی‌ها در نظر بگیرید. اینکه نگرانی‌ها را بطور کامل متوقف کنید، کار دشوار و سختی است. بنابراین زمانی را برای رسیدگی کردن و رفع نگرانی‌های خود اختصاص دهید. حتی نوشتن و مرور آنها در ذهن به مدت ده دقیقه در هر شب، می‌تواند شما را از اینکه مدام به آنها فکر کنید باز دارد.

8- درباره اضطراب خود، آگاه باشید. دفتر خاطرات روزانه‌ای درباره اینکه چه زمانی بهترین وضعیت و چه زمانی بدترین وضعیت روحی شما است، داشته باشید. الگوهای ایجاد اضطراب خود را پیدا کنید و برای مدیریت اضطراب به صورت هفتگی یا روزانه برنامه‌ریزی کنید. این مورد یکی از راه‌های درمان اضطراب است که کمک زیادی به شما خواهد کرد.

9- از دیگران یاد بگیرید. صحبت کردن با کسانی که اضطراب را تجربه کرده‌اند به شما کمک می‌کند تا کمتر احساس تنهایی کنید.

10- با خودتان مهربان باشید. به یاد داشته باشید شما مضطرب نیستید. شما ضعیف نیستید. شما حقیر یا ناتوان نیستید. شما یک اختلال سلامت روان دارید که اضطراب نامیده می‌شود و با استفاده از راه‌های درمان اضطراب، می‌توانید آن را درمان کنید.

درمان اختلالات اضطرابی

برای مدیریت و درمان اضطراب می‌توان از روش‌های درمانی مختلفی استفاده کرد. شرکت در جلسات مشاوره کنترل استرس و اضطراب در تشخیص بیماری و اقدام سریع‌تر برای درمان راهگشا است و باعث می‌شود اضطراب فرد درمان شود.



روان درمانی اختلالات اضطرابی

در روان درمانی، شما با یک درمانگر به منظور کاهش علائم اضطراب همکاری می‌کنید. 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 معمولا یک درمان کوتاه مدت است بیمار مهارت‌های خاصی را یاد گرفته که به او در کنترل فعالیت‌هایی که قبلا موجب ایجاد اضطراب می‌شد، کمک می‌کند. این مهارت‌ها موجب می‌شوند که وقتی در موقعیت خاص ایجاد کننده اضطراب قرار می‌گیرید، علائم کاهش پیدا کنند.



دارو درمانی اختلالات اضطرابی

انواع مختلفی از داروها وجود دارند که برای درمان اختلالات اضطرابی استفاده می‌شوند. اما هرگز نباید از آنها به صورت خودسرانه استفاده کرد. پزشک می‌تواند با توجه به خطرات، منافع و عوارض جانبی بالقوه این داروها از آنها برای درمان اضطراب استفاده کند. داروهای ضد افسردگی معمولا اولین گزینه برای درمان هستند.

درمان شناختی اختلالات اضطرابی

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



رفتار درمانی اضطراب

در رفتار درمانی بر روی تغییر رفتاری که موجب آسیب می‌شوند، کار می‌شود. به عنوان مثال در ترس، پاسخ یا رفتاری وجود دارد که برای شما مضر است. بنابراین درمانگر بر روی ایجاد تغییر در این پاسخ‌ها تمرکز دارد. این روش متکی بر تکنیک‌های متعددی است که بر اساس شرایط تبیین می‌شود.

حفظ شرایط مطلوب پس از درمان اضطراب

خوب ماندن پس از درمان اضطراب، به اتخاذ سبک زندگی سالم و خودآگاهی شما از شرایط موجود بستگی دارد، اما برخی اصولی کلی که برای اکثریت افراد سودمند و مفید است نیز وجود دارد. اقداماتی که می‌توانید انجام دهید شامل کاهش و مدیریت سطوح استرس، حفظ سبک زندگی سالم، کاهش مصرف الکل، سیگار و انواع دارو است. خانواده و دوستان هم می‌توانند با ارائه پشتیبانی عاطفی از شما، نقش مهمی را ایفا کنند.