



اختلالات اضطرابی

بیمارستان فاطمیه شبستر

گرد آورنده: رقیه رنجبری (سوپروایزر سلامت همگانی)

بانگری مجدد: اردیبهشت ماه ۱۴۰۳

مقدمه:

دلهره و اضطراب آن چیز است که هر روزه در روابط کاری، اجتماعی، تحصیلی و حتی در زندگی خانوادگی در ارتباط با موضوعات متفاوت تجربه می‌کنیم. به عقیده روانشناسان لازمه زندگی و باعث تلاش و تکاپو در امور روزمره انسان است. ما در این میان نبود شناخت از شرایط و فقدان اعتماد به نفس کافی برای افراد در مدیریت، مشکلات و مسایل مختلف در اغلب موارد منجر به بروز اضطراب به شکل و شمایلی می‌شود که خواب و آرامش را از انسان ربوده و همچون آفتی سلامت روانی و حتی جسمی را تهدید می‌کند.

اضطراب چیست؟

اضطراب یک واکنش طبیعی است که به مردم کمک می‌کند تا از عهده استرس مربوط به زندگی روزانه و موقعیت‌های سخت برآیند. هر چند، هنگامیکه در زندگی روزمره اضطراب غیر منطقی و زیاد شود، به یک اختلال تبدیل می‌گردد. این اختلالات زندگی افراد را با اضطراب تخریب کننده، ناامیدی، و رس پر می‌کند. برخلاف اضطراب مختصر نسبتاً خفیف که با حوادث استرس‌زا، از قبیل یک سخنرانی تجاری، یک امتحان، یا یک مصاحبه شغلی ایجاد می‌شود، اختلالات اضطرابی مزمن و دردسرزا هستند و می‌توانند به صورت پیشرونده‌ای بدتر شوند.

تمایز دو مفهوم ترس و اضطراب:

گرچه عمدتاً ترس و اضطراب به صورت مترادف به کار می‌روند، اما روانشناسان در زمینه بالینی بین آن‌ها فرق می‌گذارند. اضطراب هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند. یعنی به فرد هشدار می‌دهد که خطری در راه است. ترس نیز هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند اما تفاوت آن با اضطراب این است که در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و معین ایجاد می‌شود.

شود، حال آن که اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می‌شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و گاهی از تعارض منشا گرفته است. هنگامی که در برابر یک سگ وحشی یا یک اتومبیل پر سرعت قرار می‌گیریم دچار حالت ترس، و زمانی که به دلیل دیر کردن دوست خود آشفته ایم و غرق در خیال، دچار حالت اضطراب می‌شویم. به معنای دیگر عامل ایجاد کننده ترس، کاملاً مشخص و عینی است و تا حد زیادی به زمان حال مربوط است، در حالی که عامل ایجاد کننده اضطراب مبهم، کلی و متعلق به آینده است. در واقع اضطراب فاصله و شکاف میان حال و آینده است.

اضطراب طبیعی در مقابل اضطراب مرضی:

هر کسی دچار اضطراب می‌شود و در آن تشویش فراگیر، ناخوشایند و مبهم است که اغلب علایم دستگاه عصبی با آن همراه است. برخی از این علایم شامل سردرد، تعریق، تپش قلب، احساس تنگی در قفسه سینه و ناراحتی مختصر معده می‌شوند. فرد مضطرب ممکن است احساس بی‌قراری هم بکند که نشانه‌اش این است که نمی‌تواند به مدت طولانی یک جا بنشیند یا بایستد. مجموعه علایمی که در حین اضطراب وجود دارد اغلب در هر فرد به گونه‌ای متفاوت از دیگران است. افراد همچنین با روش‌های مختلفی با اضطراب طبیعی خود کنار می‌آیند: برخی کاغذ روی میزشان را دائماً تا می‌کنند و یا با خودکار روی آن شکل‌های چند ضلعی می‌کشند (چرا که گفتیم اضطراب اساساً مبهم و فاقد ساختار است، بنابراین فرد با کشیدن این اشکال به ماهیت نامعلوم و ساختار نیافته زندگی، جهت، نظم و ساختار می‌بخشد). عده‌ای دیگر ترانه‌ای را که از حفظ هستند به صورت مکرر تکرار می‌کنند و عده‌ای دیگر هم به خوردن افراطی روی می‌آورند. اما اضطراب، گاهی از حد طبیعی خود خارج می‌شود و چنان شدید می‌شود که توانایی عمل کردن در زندگی روزمره را مختل می‌کند. مشخصه اضطراب مرضی، واکنش‌های

جسمانی و روانی شدید است؛ به گونه ای که افراد مبتلا به اختلال های اضطرابی در اثر احساس های مزمن و شدید اضطراب درمانده می شوند.

اختلالات اضطرابی چیست؟

نخستین تعریفی که از این واژه در محدوده اختلالات روانشناسی قرار گرفت “احساس نگرانی در مورد یک خطر قریب الوقوع” بود. این خطر برای فرد به دو صورت شناخته شده (۱) در قالب دلهره و تشویش و (۲) به صورت نگرانی در مورد یک خطر ناشناخته که آن را اضطراب می نامند، وجود دارد. در زمینه اضطراب های بیمارگونه دو نوع اضطراب به نام های “اضطراب معمولی یا سالم” و “اضطراب بیماری کننده” قابل بیان است. اگر اضطراب یک محدوده معمولی داشته باشد، به شکل دلهره است و در دو حالت جسمانی و ذهنی امکان بروز می یابد، در حالت جسمانی دلهره و اضطراب همراه با علایمی مانند تعریق و تپش قلب و سردی در انتهای اندامها نمایان می شود. اگر فرد در اضطراب تنها با حالات ذهنی دلهره مواجه باشد یعنی فقط یک نگرانی فکری در مورد یک مساله ناشناخته داشته باشد، دیگر این حالت اضطراب نامیده نمی شود بلکه تنها یک احساس نگرانی و دلهره است.

اختلالات اضطرابی از شایع ترین طبقات اختلالات روانی است. گزارش شده است که از هر چهار نفر یکی به اختلالات اضطرابی دچار می شود. زنان با احتمال ۳۰ درصد در مقایسه با مردان، با احتمال ۱۹ درصد، در طول عمرشان، بیشتر ممکن است دچار یک اختلال اضطرابی شوند.

انواع اختلالات اضطرابی :

۱. اختلال اضطراب جدایی

۲. موتیسم انتخابی یا لالی انتخابی

۳. فوبیای خاص

۴. اضطراب اجتماعی

۵. اختلال هراس

۶. اختلال اضطراب منتشر

۷. اختلال اضطراب ناشی از داروها و مواد

۸. اضطراب ناشی از یک اختلال طبی دیگر

فوبیای خاص یعنی ترس بارز و مستعمر افراطی و غیرمنطقی از یک شی یا یک موقعیت مانند پرواز، حیوانات، بلندی، تزریق و خون. فرد خودش متوجه افراطی بودن ترس خود بوده و از آن اجتناب می کند. فوبیای اجتماعی ترس بارز و مستمر از یکی از چند موقعیت یا عملکرد اجتماعی است که در آن فرد با افراد نا آشنا مواجه است یا در معرض توجه و نگاه آن ها قرار دارد. این رویایی است که به اضطراب منجر می شود. فرد متوجه غیرمنطقی بودن ترس و هراس خود می باشد.

در اختلال اضطراب جدایی اضطراب مفرط و از نظر رشدی نامتناسب در مورد جدایی از خانه یا کسانی که کودک نسبت به آن ها دلبستگی دارد با علائمی نظیر جدایی از خانه یا فرد مورد دلبستگی دلواپسی مستمر در مورد از دست دادن این فرد، امتناع و دودلی در رفتن به مدرسه به خاطر ترس از جدایی، دودلی در به خواب رفتن مگر نزدیک منبع وابستگی باشد، کابوس های تکرار شونده با محتوای جدایی حداقل به مدت چهار هفته و با شروع قبل از هیجده سالگی است.

در مورد موتیسم یا لالی انتخابی ناتوانی مستمر در تکلم در

موقعیت های اجتماعی خاص که در آن ها انتظار تکلم می رود نظیر مدرسه علی رغم تکلم در موقعیت های دیگر که موجب افت عملکرد تحصیلی شغلی شده حداقل مدت یک ماه دوام داشته باشد.

در اختلال هراس حملات وحشت زندگی یا پنیک غیرمنتظره مکرر بدون عامل و محرک خارجی وجود دارد و نگرانی از وقوع حملات بیشتر هم وجود دارد اختلال هراس ممکن است آگورا فوبیا یا اختلال گذر هراسی را به همراه داشته باشد که عبارت است از ترس از وقوع حمله هراس در مکان هایی که امکان خروج و فرار از آن ها دشوار است مانند بازارهای شلوغ مترو.

در اختلال اضطراب منتشر اضطراب و تشویش مفرط در اکثر اوقات به مدتی بیش از شش ماه با احساس عصبانیت خستگی تحریک پذیری تحریک شدن و اختلال خواب وجود دارد. اختلال اضطراب منتشر ناشی از ماده یا مواد بدین شکل است که یک مواد یا ماده دارویی باعث آن می شود.

اضطراب ناشی از اختلال طبی دیگر نیز به این صورت است که یک بیماری طبی و پزشکی وجود دارد که باعث اضطراب شده و اختلال اضطراب نامتمايز هم به این شکل است که نمی دانیم که کدام یک از مواردی که گفته شد علت آن می باشد. در نهایت در درمان اختلالات اضطرابی، درمان دارویی توسط روانپزشک و روان درمانی توسط روان شناس پیشنهاد میشود.

موفق باشید