

اختلالات اضطرابی

طبیعی است که در شرایط ترسناک یا دلهره آور نگران یا مضطرب شوید. آن چه 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 معمول روزانه یا روابط فرد با دیگران تداخل کند، اختلال اضطرابی وجود دارد. افرادی که اختلال اضطرابی دارند باید درمان شوند بسیاری از این افراد در می یابند که مشکلی در احساسات خود دارند. ممکن است وضع خود را به شکل دیوانه شدن یا از دست دادن کنترل خود بیان کنند. این وضع ضعف شخصیت یا مشکل در خصوصیات فردی نیست. این اختلالات اضطرابی شایع هستند، با درجات مختلف خود را نشان می دهند و اگر تشخیص داده شوند قابل درمان هستند.

علائم

روانشناختی

✓ نگرانی

✓ ترس از دست دادن کنترل

✓ ترس از دیوانه شدن

✓ ترس از مردن

✓

جسمی

✓ لرزیدن

✓ تعریق نامتناسب

- ✓ احساس تپش قلب
- ✓ تنگی نفس
- ✓ سبکی سر
- ✓ بیحسی عضلات
- ✓ بیحسی و سوزن سوزن شدن
- ✓ مشکلات گوارشی

تشخیص اختلال اضطرابی توسط خودتان

اگر شما احساس تنش، اضطراب یا نگرانی بیش از حد دارید و تجربیاتی مثل نگرانی، گیجی، ترس، ازدست دادن کنترل، سرگیجه، ترس از دیوانگی، درد عضلانی، ترس از مرگ، تنگی نفس، رعشه، حالت تهوع، استفراغ، تعریق، تپش قلب بالا، بی حسی و سوزش را دارید و این علائم گاهگاهی و یا همیشه وجود داشته و با کارهای اداره، مدرسه یا منزل تداخل دارد در اینصورت به توصیه هایی برای خود مراقبتی توجه کنید. اگر با وجود علائم فوق شما تجربه وحشت زدگی ناگهانی در اثر ترس آنی بی دلیل را نداشته باشید به اختلال اضطراب عمومی و اگر این تجربه در شما وجود داشته باشد شما ممکن است اختلال هراس داشته باشید.

توصیه هایی برای خودمراقبتی

- ✚ بدانید که علائم اضطراب و حمله هراس قابل درمان است.
- ✚ در جستجوی عوامل آغازگر باشید مانند:
- ✓ مصرف زیاد الکل یا کافئین (قهوه، چای و نوشابه)

- ✓ کم خوابی
- ✓ پذیرش مسئولیت بیش از حد
- ✓ بیماری بدنی
- ✓ از دست دادن اخیر عزیزان
- ✚ برای مدیریت عوامل آغازگر برنامه ریزی کنید:
- ✓ ترسهای خود را شناسایی کنید.
- ✓ برای مواجهه با ترسهایتان گام بردارید (تلاش کنید در مقابل 1 یا 2 نفر از دوستانتان که با آنها راحت هستید در مورد ترسهایتان صحبت کنید)
- ✓ از دوستان، خانواده، ارائه دهندگان خدمات بهداشتی و گروههای حمایتی کمک بگیرید.
- ✓ تلاش کنید علایم را درمان کنید: علایم جسمی سبکی سر، سوزن سوزن شدن، بیحسی و تنگی نفس مربوط به تهویه زیاد (هیپرونتیلیاسیون) است. شما می توانید روی تنفس عمیق با سرعت کم تمرکز کنید. تمرینهای تنفس که در زیر آمده است را ببینید.
- ✓ روشهای آرام سازی را یاد بگیرید و تکرار کنید.

داروها و دیگر درمنا

برای علائم شدید، اغلب دارو تجویز می شود. برخلاف باورهای رایج، در صورت مصرف درست طبق نظر پزشک مصرف این داروها ایجاد وابستگی نمی کند و اثر بخشی خود را از دست نمی دهد. اگر در زمان مصرف عوارض دارویی ایجاد شد، باید با پزشک خود مشورت کنید. درمانهای غیر دارویی نیز در درمان اختلالات اضطرابی کمک کننده است. در مورد این راههای درمانی با پزشکتان گفتگو کنید.

تمرین های تنفس

۳ ثانیه دم انجام دهید، سپس 3 ثانیه بازدم انجام دهید و تا شروع دم بعدی، 3 ثانیه صبر کنید .

این تمرین را به مدت 10 دقیقه صبح و شب انجام دهید.

از این روش قبل و حین موقعیتهایی که باعث احساس اضطراب در شما می شود استفاده کنید.

در طول روز زمانی را قرار دهید که وضعیت نفس خود را بررسی و سرعت تنفس خود را آرام کنید.

منابع:

❖ کتاب راهنمای خود مراقبتی خانواده

❖ کتاب راهنمای مراقبت از بیماری های روانپزشکی بزرگسالان

تدوین: **پارسان تخصصی و فوق تخصصی بهبود**
واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت