



اختلالات اضطرابی

از اینجا
شروع کنید

آیا شما احساس تنش، اضطراب یا نگرانی بیش از حد دارید؟

بله

آیا شما تجربیات زیر را دارید:

- نگرانی
- گيجی
- ترس از دست 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

بله

- آیا علایم شما با کارهای اداره، مدرسه یا منزل تداخل دارد؟
- آیا علایم گاهی رخ می دهد؟
- و یا همیشه رخ می دهد؟

بله

به توصیه های خودمراقبتی
صفحه ۱۶۷ نگاه کنید

- بله**
- آیا شما تجربه وحشت زدگی ناگهانی در اثر ترس آنی بی دلیل را دارید؟

خیر

به توصیه های خودمراقبتی
صفحه ۱۶۷ رجوع و به
پزشک مراجعه کنید

شما ممکن است
اختلال هراس داشته
باشید.

شما ممکن است
اختلال اضطراب
عمومی داشته باشید.

به توصیه های
خودمراقبتی صفحه
۱۶۷ رجوع و به پزشک
مراجعه کنید



اختلالات اضطرابی در بعضی مردم در همه شرایط رخ می دهد در حالی که برای دیگران تنها در شرایط خاصی رخ می دهد. علایم شدید می تواند منجر به حمله هراس شود. همه افراد ممکن است در برهه ای از زمان هراس را تجربه کنند که ساز و کار دفاعی طبیعی است. هنگامی که بدون علت واضحی این واکنش رخ دهد، این احساس بسیار ناخوشایند است. مواد شیمیایی در مغز ما پاسخ هراس را کنترل می کنند. اگر این مواد شیمیایی در زمان نادرستی رها شوند ممکن است حمله هراس رخ دهد. اضطراب و حملات هراس قابل درمانند و علامت ضعف نیستند.



اختلالات اضطرابی



توصیه‌هایی برای خودمراقبتی

۱. بدانید که علائم اضطراب و حمله هراس قابل درمان است.

۲. در جست‌وجوی عوامل آغازگر باشید مانند:

- مصرف زیاد الکل یا کافئین (قهوه، چای و نوشابه)
- کم‌خوابی
- پذیرش مسئولیت بیش از حد
- بیماری بدنی
- از دست دادن اخیر عزیزان

۳. برای مدیریت عوامل آغازگر برنامه‌ریزی کنید:

- ترس‌های خود را شناسایی کنید.
- برای مواجهه با ترس‌های تان گام بردارید. (تلاش کنید در مقابل ۱ یا ۲ نفر از دوستان تان که با آن‌ها راحت هستید در مورد ترس‌های تان صحبت کنید)
- از دوستان، خانواده، آرایه‌دهندگان خدمات بهداشتی و گروه‌های حمایتی کمک بگیرید.
- تلاش کنید علائم را درمان کنید: علائم جسمی سبکی سر، سوزن‌سوزن شدن، بی‌حسی و تنگی نفس مربوط به تهویه زیاد (هیپرونتیلیاسیون) است. شما می‌توانید روی تنفس عمیق با سرعت کم تمرکز کنید. تمرین‌های تنفس که در زیر آمده است را ببینید.
- روش‌های آرام‌سازی را یاد بگیرید و تکرار کنید.

داروها و دیگر درمان‌ها

برای علائم شدید، اغلب دارو تجویز می‌شود. بر خلاف باورهای رایج، در صورت مصرف درست طبق نظر پزشک مصرف این داروها ایجاد وابستگی نمی‌کند و اثربخشی خود را از دست نمی‌دهد. اگر در زمان مصرف عوارض دارویی ایجاد شد، باید با پزشک خود مشورت کنید.

درمان‌های غیردارویی نیز در درمان اختلالات اضطرابی کمک‌کننده است. در مورد این راه‌های درمانی با پزشک تان گفت‌وگو کنید.

تمرین‌های تنفس

- ۳ ثانیه دم انجام دهید، سپس ۳ ثانیه بازدم انجام دهید و تا شروع دم بعدی، ۳ ثانیه صبر کنید.
- این تمرین را به مدت ۱۰ دقیقه صبح و شب انجام دهید.
- از این روش قبل و حین موقعیت‌هایی که باعث احساس اضطراب در شما می‌شود استفاده کنید.
- در طول روز زمانی را قرار دهید که وضعیت نفس خود را بررسی و سرعت تنفس خود را آرام کنید.

اختلالات اضطرابی

طبیعی است که در شرایط ترسناک یا دلهره‌آور 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 فعالیت‌های 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 درمی‌یابند 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 می‌دهند و اگر تشخیص داده شوند قابل درمان هستند. می‌توانید تابلوی صفحه ۱۶۶ را ببینید تا دریابید آیا خودتان یا عزیزان تان به اختلال اضطرابی مبتلا هستید یا نه.

علائم ممکن:

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

