

# اختلال اضطرابی چیست؟

(What is an anxiety disorder?)



## اختلال اضطرابی چیست؟

اضطراب واژه ای برای بیان احساسات عادی است که مردم هنگام مواجهه با ترس، خطر، یا تحت فشارهای روحی تجربه می کنند. افرادی که دچار اضطراب هستند لزوماً آشفتگی، ناراحتی، عصبی و هیجان زده می شوند.

مضطرب بودن می تواند به دلیل تجربیات زندگی مثل: از دست دادن شغل، شکست در ارتباطات، بیماری های خطرناک، حوادث جدی، و از دست دادن عزیزان به وجود آید. مضطرب بودن در این مواقع درست است و معمولاً ما برای مدت کوتاهی احساس اضطراب می کنیم.

از آنجاییکه مضطرب بودن مسأله ای بسیار عادی است، درک و دانستن تفاوت موجود بین احساس اضطراب صحیح مرتبط با شرایط و علائم و عوارض اختلال اضطرابی بسیار مهم است.

اختلالات اضطرابی تنها یک بیماری نیست، بلکه گروهی از بیماری ها می باشد که مشخصه ی همه ی آن ها احساس مداوم اضطراب زیاد، ناراحتی بیش از حد و تنش می باشد.

معمولاً زمانی می توان تشخیص داد که فردی مبتلا به اختلالات اضطرابی است که این اختلالات در فرد به حد نهایت رسیده، با کارهای روزمره ی وی تداخل پیدا کرده و مانع وی از انجام وظایف روزانه اش گردد.

اختلالات اضطرابی رایج ترین فرم بیماری روحی می باشد، و در هر زمان یک نفر از هر پنج نفر تحت تاثیر این بیماری است. این بیماری اغلب در دوران نوجوانی (بلوغ) شروع می شود، ولی در بعضی مواقع این

بیماری در دوران کودکی و یا میانسالی نیز آغاز می گردد. زنان بیش تر از مردان به اختلالات اضطرابی مبتلا می گردند.

اختلالات اضطرابی به طور ناگهانی و بدون هیچ دلیل مشخصی بروز می نمایند. این اختلالات معمولاً با احساسات فیزیکی مفرط (بیش از حد) مثل؛ تنگی نفس و تپش قلب همراه است. سایر نشانه های این بیماری عبارتند از: عرق کردن، لرزش و احساس خفگی، حالت تهوع، دل آشوبی، سرگیجه، سوزن سوزن شدن، از دست دادن تعادل و در انتظار اتفاق بدی بودن.

اختلالات اضطرابی بر روی نحوه ی تفکر، احساسات، و رفتارهای فردی تأثیر می گذارد؛ اگر این بیماری درمان نگردد ممکن است منجر به پریشانی قابل توجه و اختلال در زندگی فرد شود. خوشبختانه، درمان اضطراب معمولاً موفقیت آمیز است.

## نمونه های اصلی اختلال اضطرابی چیست؟

نمونه های مختلفی از اختلالات اضطرابی وجود دارد:

**اختلال اضطرابی کلی (تعمیم یافته)**  
مشخصه ی اختلال اضطرابی کلی (تعمیم یافته) عبارتست از نگرانی بیش از حد، غیر قابل کنترل و غیر واقعی در مورد وقایع و اتفاقات روزانه مثل: سلامت، خانواده، دوستان، مسایل مالی، و یا شغل.

افراد مبتلا به این نوع اختلال به طور مداوم و غیر منطقی در مورد راه های صدمه رساندن به خود و یا عزیزان خود فکر می کنند، و این نگرانی با احساس بیم و هراس مداوم همراه است.

## اختلال هراس توام یا بدون ترس از نواحی باز و اماکن عمومی

### (Agoraphobia)

افرادی که از این اختلال به عذاب می‌باشند معمولاً حملات هراس بسیار شدید را در شرایطی که برای اغلب مردم ترسناک می‌باشد، تجربه می‌نمایند. این حمله‌ها با عوارض فیزیکی ناخوشایندی مثل اضطراب و یا احساساتی شبیه حمله قلبی همراه هستند. هم‌چنین ترس از "دیوانگی"، یا حمله‌ی قلبی منجر به مرگ و یا از دست دادن کنترل کلی، نیز رویت می‌شود.

این گونه از ترس‌ها سبب می‌شود که بعضی از مردم نوعی از ترس مرضی از نواحی باز و اماکن عمومی را که به میزان زیادی با زندگی روزمره‌ی آن‌ها تداخل می‌کند، تجربه نمایند. ترس مرضی از نواحی باز و اماکن عمومی یک اختلال خاص و مشخص نمی‌باشد، بلکه جزئی از اختلالات اضطرابی می‌باشد که مشخصه‌های آن ترس از مکان‌ها و شرایطی می‌باشد که ممکن فرار از آن‌ها دشوار یا مشکل بوده و یا ترس از عدم وجود کمک در زمان نیاز به کمک است.

افرادی که مبتلا به ترس مرضی از نواحی باز و اماکن عمومی هستند بیشتر اوقات ترس و هراس را در یک سری از مکان‌ها و موقعیت‌های کلیشه‌ای مثل سوپرمارکت‌ها، فروشگاه‌های بزرگ، همه‌نوع مکان‌های شلوغ، مکان‌های محدود و سر بسته، وسایل حمل و نقل عمومی، آسانسورها، و بزرگراه‌ها تجربه می‌نمایند.

افرادی که مبتلا به ترس مرضی از نواحی باز و اماکن عمومی هستند ممکن است از همراهی با افراد مورد اطمینان مثل همسر، دوست، حیوان خانگی و یا اشیای مورد اطمینان مثل دارویی که با خود حمل می‌کنند، احساس آرامش نمایند.

## هراس‌های خاص

هر فردی یک سری ترس‌های غیرمنطقی دارد، اما هراس (phobia) به ترس‌های بیش از حد در مورد اشیا و یا موقعیت‌های خاصی که با زندگی شخصی فرد تداخل پیدا می‌کند، اطلاق می‌گردد. ممکن است که این موارد شامل ترس از ارتفاع، آب، سگ، مکان‌های سر بسته، مار و عنکبوت می‌باشد. فردی که دارای یک هراس و واکنش مشخص (phobia) است؛ در زمان عدم حضور عامل دلهره‌آمیز، آرامش دارد. اگرچه، این فرد در زمان رویارویی با عامل و یا موقعیت ایجادکننده‌ی ترس، دچار اضطراب بیش از حد شده و از حمله‌های هراسی رنج می‌برد. افرادی که تحت تاثیر این گونه هراس‌ها قرار دارند جهت دوری از رویا رویی با موقعیت‌های که آنان را مجبور به رویا رویی با شی و یا موقعیت دلهره‌آور می‌سازد، دست به هر کاری می‌زنند.

## هراس از اجتماع

هراس از اجتماع یک ترس بسیار شدید و مداوم از موقعیت‌های اجتماعی و اجرایی می‌باشد. افرادی که مبتلا به این مشکل می‌باشند از اینکه توسط مردم مورد بررسی قرار بگیرند و به طرز منفی روی آنان قضاوت شود، می‌ترسند. هراس از اجتماع به طور موثری با زندگی فردی تداخل پیدا می‌کند، چون این افراد باید از رویا رویی با موقعیت‌های اجتماعی بگریزند و یا با اضطراب و دلهره‌ی بیش از حد آن‌ها را تحمل نمایند. آن‌ها ممکن است توانایی انجام کارهای که از دستشان بر می‌آید مثل: خوردن، حرف زدن، آشامیدن و یا نوشتن را در را در مقابل دیگران محدود نموده، و یا از تماس با دیگران اجتناب نمایند.

## روان رنجوری و سواسی فکری- عملی

### (Obsessive compulsive disorder)

این اختلال اضطرابی که با افکار ناخواسته‌ی مداوم همراه می‌باشد، منجر به عملکردی تشریفاتی و دقیق در جهت کوشش برای کنترل و یا دور ساختن افکار مداوم می‌گردد. این تشریفات و آداب معمولاً باعث اتلاف وقت شده و به میزان بیش از حد با زندگی روزانه فرد تداخل پیدا می‌کند. به عنوان مثال مردم ممکن است که به طور مداوم دست خود را بشویند، چندین بار در را جهت قفل بودن و یا اجاق گاز را جهت خاموش بودن بررسی نمایند و یا اینکه از یک سری قانون‌های مقرراتی خشک پیروی نمایند. افرادی که مبتلا به روان رنجوری و سواسی فکری- عملی می‌باشند، اغلب دچار احساس شرمساری حاد هستند و این آداب و رفتار خود را از دیگران و سایر اعضای خانواده پنهان می‌کنند.

### اختلال استرس، پس از سانحه (اختلال

#### فشار روانی پس آسیبی) (PTSD)

افرادی که حوادث ناگوار عمده مثل: جنگ، شکنجه، تصادف رانندگی، آتش سوزی، خشونت‌های شخصی را تجربه نموده‌اند، ممکن است حتی بعد از پایان و اتمام حادثه احساس ترس و وحشت داشته باشند. ولی لزوماً تمامی افرادی که حوادث ناگواری را در زندگی خود تجربه نموده‌اند، دچار اختلال اختلال استرس، پس از سانحه (اختلال فشار روانی پس آسیبی) (PTSD) نخواهند شد. افرادی که دچار اختلال استرس، پس از سانحه (اختلال فشار روانی پس آسیبی) (PTSD) هستند به طور مداوم و مکرر حوادث ناگواری را که برای آن‌ها اتفاق افتاده از طریق یادآوری ناخودآگاه (سرزده) و اندوهناک مثل کابوس‌ها و یادآوری دوباره‌ی آن‌ها زنده نگه می‌دارند.

یادآوری دوباره‌ی خاطرات اغلب از طریق مسایل کم‌اهمیتی که با تجربیات ما مرتبط می‌باشند به یاد فرد می‌آیند و منجر به سعی و تلاش فرد در دوری و اجتناب از آن‌ها می‌شود. یکی از مشخصه‌های اختلال استرس، پس از سانحه (اختلال فشار روانی پس آسیبی) (PTSD)، احساس رخوت و کرختی می‌باشد.

### مشکلات روحی و روانی هم‌زمان

افرادی که به یک نوع اختلال اضطرابی مبتلا هستند، بیش‌تر از سایرین در معرض ابتلا به افسردگی می‌باشند. جهت کسب اطلاعات بیشتر در مورد افسردگی، لطفاً جزوه‌ی (بروشور) اختلال افسردگی چیست را مطالعه نمایید. استفاده از مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر مضر هم‌زمان با اضطراب رخ می‌دهد. و این مورد درمان را پیچیده‌تر می‌سازد، و کنترل موثر در استفاده از مشروبات الکلی و سایر مواد مخدر مهم است.

## چه عواملی سبب بروز اختلالات اضطرابی می‌گردد؟

عوامل مرتبط به هم بسیاری با اختلالات اضطرابی در ارتباط می‌باشد. دلایل هر نوع اختلال خاص متفاوت بوده و تشخیص دلیل و علت بیماری در هر مورد همیشه کار آسانی نمی‌باشد.

### عوامل ژنتیکی

این نکته به خوبی اثبات شده است که تمایل ابتلا به بیماری اختلالات اضطرابی در بین افراد یک خانواده ارثی می‌باشد. این مورد مشابه با استعداد و آمادگی فرد در ابتلا به سایر بیماری‌ها مثل مرض قند (دیابت) و بیماری‌های قلبی می‌باشد. هم‌چنین افراد ممکن است که بعضی از واکنش‌های اضطرابی را از والدین و یا سایر اعضای خانواده خود فرا بگیرند.

## عوامل مربوط به شیمی حیات (زیست شیمی)

ممکن است که بخشی از اختلالات اضطرابی به عدم تعادل مواد شیمیایی موجود در مغز مرتبط باشد. حتی ممکن است که فرستنده های عصبی که عکس العمل های فیزیکی و احساسی را تحت کنترل خود دارند نیز در بروز این بیماری موثر باشند.

## خلق و خو (فطرت)

افرادی که دارای خلق و خوی خاص می باشند، به آسانی تحریک و یا غمگین می شوند، بسیار حساس و زودرنج هستند، بیش تر از سایرین در معرض ابتلا به اختلالات اضطرابی می باشند.

افرادی که در دوران کودکی مورد امر و نهی قرار گرفته، و یا خجالتی بوده اند بیش تر از سایرین در معرض ابتلا به اختلالات اضطرابی خاص مثل هراس از اجتماع فرار دارند.

## واکنش های آموخته شده

ممکن است که بعضی از مردم در مواجهه و یا رویا رویی با موقعیت ها، افراد، و یا اشیا بی که سبب ایجاد احساس ناراحتی و یا احساس اضطراب می شود، واکنش هایی مضطربانه را از خود نشان دهند. این واکنش ها ممکن است در هنگام رویا رویی و فکر کردن در مورد آن موقعیت، فرد، و یا شی نیز فعال گردد.

## فشار روانی (استرس)

تجربیات استرس آور زندگی معمولاً با پیشرفت و ابتلا شدن به بعضی از اختلالات روانی، خصوصاً اختلال استرس، پس از سانحه (اختلال فشار روانی پس آسیبی) (PTSD) همراه می باشد.

## چه روش های درمانی در دسترس است؟

اختلالات اضطرابی را می توان به طور موثری درمان نمود. اگر چه هر نوع اختلال خاص دارای مشخصه های خاص خود است؛ ولی بیش تر آن ها به روان درمانی و یا دارو جواب می دهند.

اغلب، در مان های دوگانه یعنی استفاده همزمان از دارو و روان در مانی نتایج طولانی مدت بهتری را ارائه می دهد.

روش های درمانی موثر در درمان اختلالات اضطرابی به شرح زیر است:

- روان درمانی، مثل: درمان رفتاری شناخت، (CBT) به هدف تغییر الگو های تفکری، رفتاری، و اعتقادات است که ممکن است سبب تحریک و وخیم تر شدن اضطراب گردد. این درمان ممکن است با درگیر ساختن تدریجی فرد با موقعیتی که سبب بدتر شدن اضطرابش می شود، همراه باشد.

- کنترل اضطراب و روش های تمدد اعصاب.

- قرص های ضد افسردگی نقش مهمی را در درمان بعضی از انواع اختلالات اضطرابی و هم چنین درمان افسردگی ناشی از این اختلالات اضطرابی ایفا می کند.

- بعضی مواقع دارو های ضد افسردگی که به طور مشخص بر روی سیستم های فرستنده های عصبی موجود در مغز اثر می گذارند، مفید هستند. داروها اختلالات اضطرابی را درمان نمی کنند ولی قادرند که بعضی از عوارض این بیماری را تا زمانی که شخص روان درمانی خود را شروع می کند، تحت کنترل در آورد.

اغلب اعضای خانواده و دوستان فردی که دارای اختلالات اضطرابی می باشند، دچار پریشانی و اندوه می گردند. حمایت و آموزش به همراه درک و شناخت اجتماعی بهتر بخش مهمی از درمان را شامل می شود.

## در مورد این بروشور (جزوه)

این بروشور بخشی از یک سری بروشورها در مورد بیماری های روحی است که بودجه ی آن توسط دولت استرالیا و تحت عنوان استراتژی ملی سلامت و بهداشت روح و روان ارائه می گردد.

سایر بروشور ها به شرح زیر می باشند:

- بیماری روحی چیست؟
- اختلال اضطرابی چیست؟
- اختلال جنون ادواری چیست؟
- اختلال افسردگی چیست؟
- اختلال در غذا خوردن چیست؟
- شیزوفرنی ( اسکیزوفرنی ) چیست؟

جهت دریافت کپی های رایگان به سایر زبان ها با سازمان سلامت و بهداشت روح و روان چند فرهنگی استرالیا با این شماره تلفن تماس بگیرید:

**(02)98403333**

(Multicultural Mental Health Australia)

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

کپی های رایگان و مجانی تمامی این بروشور ها را می توانید از مکان زیر دریافت نمایید:

Mental Health and Workforce Division of  
the Australian Government Department  
of Health and Ageing  
GPO Box 9848  
CANBERRA ACT 2601  
Tel: 1800 020 103

[www.health.gov.au/mentalhealth](http://www.health.gov.au/mentalhealth)



For more information  
call WayAhead's  
Anxiety Disorders Information Line

**1300 794 992**

## برای دریافت کمک به کجا می

### توان مراجعه کرد

- دکتر خانوادگی
- مرکز بهداشت و سلامت
- مرکز بهداشت و سلامت روح و روان

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد خدمات موجود، لطفاً

(Community Help Services and Welfare)  
و شماره تلفن های 24 ساعته اورژانس را در راهنمای  
تلفن محلی خود پیدا نمایید.

اگر شما به مترجم احتیاج داشتید با شماره تلفن  
**131450** با خدمات ترجمه تلفنی (TIS) تماس  
بگیرید.

جهت دریافت کمک های مشاوره ی فوری با خط تلفن  
**131114** تماس بگیرید. این خط تلفنی می تواند  
اطلاعات و کمک های بیشتری را به شما ارائه دهد.  
(Lifeline).

اطلاعات بیشتر را می توانید در سایت های زیر بیابید:

[www.mmha.org.au](http://www.mmha.org.au)

[www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)

[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

[www.adavic.org.au](http://www.adavic.org.au)

[www.crufad.org](http://www.crufad.org)

[www.ranzcp.org](http://www.ranzcp.org)

[www.sane.org](http://www.sane.org)

[www.understandinganxiety.org.au](http://www.understandinganxiety.org.au)

