



مرکز آموزشی درمانی امیرکبیر



**تهیه کننده:** ساره آشوری سوپروایزر آموزشی

**منبع:** روان پرستاری، محسن کوشان، سعید واقعی

## درمانهای دارویی:

داروها نمی‌توانند به صورت مستقیم اختلال اضطراب را درمان کنند. در واقع داروها می‌توانند علائم را بهبود ببخشند و به عملکرد بهتر شما کمک کنند. داروهای اختلالات اضطرابی اغلب عبارتند از:

**داروهای ضد استرس:** مانند بنزودیازپین‌ها می‌توانند اضطراب، وحشت و نگرانی شما را کاهش دهد. این نوع دارو می‌تواند به سرعت کار ساز باشد.

**داروهای ضد افسردگی:** این نوع داروها نحوه استفاده مغز شما از مواد شیمیایی خاص را برای بهبود خلق و خو و کاهش استرس تغییر می‌دهند. اثربخشی داروهای ضد افسردگی نسبت به باقی داروها می‌تواند کمی طول بکشد.

## روان درمانی چگونه اختلالات اضطرابی را درمان می‌کند؟

روان درمانی یا تراپی به شما کمک می‌کند تا با واکنش عاطفی خود با اختلال مقابله کنید. روانشناس شما می‌تواند از طریق استراتژی‌های مختلف به شما کمک کند تا اختلال را درک و مدیریت کنید. رویکردهایی که وجود دارند عبارتند از

**مواجهه درمانی:** بر مقابله با ترس‌های پشت اختلال اضطراب تمرکز دارد. این به شما کمک می‌کند تا با فعالیت‌ها یا موقعیت‌هایی که ممکن است از آنها اجتناب کرده باشید درگیر شوید.

**درمان شناختی رفتاری (CBT):** رایج‌ترین نوع روان درمانی است که برای اختلالات اضطرابی استفاده می‌شود. CBT برای درمان اضطراب به شما می‌آموزد که الگوهای فکری و رفتارهایی را که منجر به احساسات در دسرساز می‌شود، بشناسید

## تشخیص اختلال اضطراب

تست آزمایشگاهی برای تشخیص اختلال اضطراب وجود ندارد. با این حال، برخی تست‌ها به منظور بررسی و تعیین مشکلات فیزیکی انجام خواهند شد.

ممکن است شما به روانپزشک، روان‌شناس و یا مشاور ارجاع داده شوید تا با استفاده از ابزارهای

تشخیصی و سوالاتی که از شما پرسیده می‌شود، نوع اختلال تشخیص داده شود

اکثر اختلالات مرتبط با اضطراب قابل درمان هستند. با تشخیص درست و درمان مناسب توسط فرد متخصص، می‌توان بهبودی قابل توجهی را به دست آورد.



### علائم رایج حمله اضطرابی عبارتند از:

- احساس ضعف یا سرگیجه
- تنگی نفس
- خشکی دهان
- تعریق
- لرز یا گرگرفتگی
- دلهره و نگرانی
- بی قراری
- پریشانی
- ترس
- بی حسی یا سوزن سوزن شدن اندامها

### علت بروز اختلال اضطراب

علت اصلی بروز اختلال اضطراب مشخص نیست، اما به نظر می رسد عواملی از جمله ژنتیک، محیط، میزان استرس، تغییرات مغز و یا آسیب و حادثه دخیل باشند و موجب بروز این اختلال شوند.

### انواع اختلالات اضطرابی کدامند؟

اضطراب بخشی اساسی در چندین اختلال مختلف است. که شامل انواع زیر می شود

- اختلال هراس: تجربه حملات وحشت مکرر در زمان های غیرمنتظره. یک فرد مبتلا به اختلال وحشت ممکن است از ترس حمله وحشت بعدی زندگی کند

-، object فوبیا: ترس بیش از حد از یک شیء موقعیت یا فعالیت خاص

- اختلال اضطراب اجتماعی: ترس شدید از قضاوت توسط دیگران در موقعیت های اجتماعی

- وسواس: افکار غیر منطقی مکرر که شما را به انجام رفتارهای خاص و مکرر سوق می دهد

- اختلال اضطراب جدایی: ترس از دوری از خانه یا عزیزان

- اختلال اضطراب بیماری: اضطراب در مورد سلامتی شما (قبلاً هیپوکندریا نامیده می شد)

اضطراب - (PTSD) اختلال استرس پس از سانحه به دنبال یک واقعه آسیب زا

### علائم اضطراب چیست؟

علائم اضطراب شما ممکن است کاملاً با علائم دیگری متفاوت باشد. به همین دلیل شناختن همه راه هایی که این حالت روحی می تواند خود را نشان دهد مهم است

افزایش ضربان قلب

تنفس سریع و پی در پی  
مشکل در تمرکز

بی قراری

اضطراب پاسخ طبیعی بدن شما به استرس است. این یک احساس ترس یا ترس از آنچه در آینده خواهد آمد است، روز اول مدرسه ، رفتن به مصاحبه شغلی یا سخنرانی ممکن است باعث شود بیشتر افراد احساس ترس کند و ریسک بروز این حالت عصبی را افزایش دهد

اما اگر احساس اضطراب شدید است ، بیش از شش ماه طول می کشد و زندگی شما را مختل می کند ، ممکن است دچار این اختلال باشید.

### اختلالات اضطرابی چیست؟

احساس اضطراب در مورد انتقال به مکان جدید ، شروع کار جدید یا شرکت در امتحان امری طبیعی است. این نوع حالت ناخوشایند است ، اما ممکن است انگیزه شما را برای کار بیشتر و انجام کار بهتر فراهم کند. این حالت در شرایط معمولی احساسی است که می آید و می رود ، اما در زندگی روزمره شما تداخلی ایجاد نمی کند

در مورد اختلال اضطرابی ، احساس ترس ممکن است همیشه با شما باشد. شدید و گاهی اوقات ناتوان کننده است

این نوع اضطراب ممکن است باعث شود دیگر از کارهایی که لذت می برید دست بکشید. در موارد شدید ، ممکن است مانع از ورود به آسانسور ، عبور از خیابان یا حتی خارج شدن از منزل شوید. در صورت عدم درمان ، اضطراب بدتر می شود

اختلالات اضطرابی شایع ترین شکل اختلال عاطفی است و در هر سنی می تواند هر کسی را درگیر کند. طبق انجمن روانپزشکی آمریکا ، زنان بیشتر از مردان با اختلال اضطراب تشخیص داده می شوند