

اختلالات ناشی از اضطراب Anxiety Disorders

دچار ترس، کج خلقی بشنوند. این افراد حتی ممکن است که دائماً نگران سلامت خودشان یا نزدیکان شان باشند. اضطراب، بسته به میزان شدت و وضعی که دارد، ممکن است باعث شود که افراد خودشان را خانه نشین کنند؛ و یا آنقدر ترس شان زیاد بشود که حتی درب خانه شان را به روی کسی باز نکنند.

اضطراب یکی از رایج ترین انواع اختلالات روانی است که هر ساله بین ۱۲٪ تا ۱۴٪ از افراد به آن مبتلا می شوند. جدا از اضطراب عمومی که تعریف آن در بالا آمده است، اضطراب ممکن است به انواع و اشکال ذیل بروز کند:

- اختلالات اضطرابی عمومی
- اختلال هول کردن (Panic Disorder)
- اختلال ناشی از عوارض آسیب های جسمی و روانی (PTSD)
- ترس از اجتماعات (Social Phobia)
- اختلال وسواسی بودن (Obsessive-Compulsive Disorder)
- آگروفوبیا (Agoraphobia)
- دیگر ترس های شناخته شده

عوامل مختلفی میتوانند خطر رشد اختلال اضطراب را زیاد کنند؛ چند نمونه از این عوامل عبارتند از: تجربیات گذشته، عاداتهای اکتسابی (مانند پرهیز کردن از مشکلات برای تطبیق با شرایط)، و استعداد مبتلا شدن به دلایل ژنتیکی (ارثی). مبتلا شدن به اختلالات مربوط به اضطراب معمولاً نتیجه مجموعه ای از عوامل بالا می باشد.

بعضی اوقات اضطراب هم زمان با اختلالات روانی دیگری، مثل افسردگی و یا بیماری های پولار (دوقطبی)، در شخص بروز می کند. در صورت بروز چنین شرائطی، توانائی های شخص به خاطر بیماری اش تضعیف می شوند و خطر اقدام به خودکشی تا حد قابل ملاحظه ای بالا می رود. بطور مثال، بر اساس تحقیقات بعمل آمده در سال ۲۰۰۵ نتیجه گیری شده است که وجود اختلالات اضطرابی از عواملی هستند که شخص را به فکر خودکشی یا دست زدن به آن می اندازند. هرگاه این اختلالات بوسیله شرائط دیگر، بخصوص اختلالات روحیه ای (Mood Disorders) تشدید شوند، خطر خودکشی نیز بالا می رود.



هول کردن (Panic Attack) زمانی پیش می آید که شخص ناگهان احساس نگرانی شدید میکند، و یا ترس و وحشت به او دست می دهد، و همزمان احساس می کند که دنیا دارد به آخر میرسد. در این نوع هول کردن ممکن

کلمات "دری" داخل پراوتز

About Dari Words

در برگردان این اطلاعات به بزبان فارسی تا حد امکان از کلماتی استفاده شده است که خوانندگان دری زبان نیز بتوانند از این متن استفاده کنند. هنگامی که امکان استفاده از کلمات مفهوم در هر دو زبان میسر نبوده، کلمات "دری" در داخل پراوتز نوشته شده اند.

اضطراب میتواند توانائی های فردی ما را بالا ببرد، در برابر خطرات به ما هشدار بدهد، و ما را وادار به عکس العمل کند. اضطراب در عین حال میتواند باعث شود که نتوانیم خودمان را از حالتی که در آن گرفتار شده ایم خلاص کنیم. لکن،

آیا من مبتلا به اختلال اضطراب هستم؟

Do I Have an Anxiety Disorder?

- معمولاً با کوچکترین چیزی از جایم می پریم
- نگرانم که مبادا برای من یا دیگران اتفاق بدی بیفتد
- به آسانی از کوره در میروم
- در یک لحظه احساس میکنم که دارم می میرم و یا دست به کاری غیر ارادی میزنم
- معمولاً نگرانم که مبادا کاری را درست انجام نداده باشم؛ در حالیکه میدانم هر کاری را که لازم بوده کرده ام
- بشدت نگرانم که مبادا از چیزی مریض بشوم (مثال: ابتلا به جرم، عفونت، کثافت، گرد و خاک، آلودگی، نظافت)
- احتیاج دارم که کسی مرتب به من اطمینان خاطر بدهد
- مدام خودم را می بینم که دارم کارهایی را تکرار میکنم (مثال: دستهایم را میشویم، نوش می گیرم، مسواک میزنم)

علیرغم میل مان، اضطراب احساسی افراطی است که بیشتر مردم کانادا در مقاطع مختلف به آن دچار می شوند.

به گفته سازمان اختلالات ناشی از اضطراب بریتیش کلمبیا (Anxiety Disorders Association of BC [ADABC])

اضطراب از نظر روحی و جسمی در تمامی امور زندگی بر روی ما اثر می گذارد و معمولاً نقش مهمی در بقاء ما دارد. هنگامیکه با خطر روبرو میشویم، بدن ما برای مقابله با خطر عکس العمل نشان میدهد، ترشح آدرنالین بیشتر میشود و این باعث میشود که شدت جریان خون به قلب زیاد شده و ضربان قلبمان بالا برود. غریزه "مقابله یا فرار" به انسان کمک میکند تا خودش را برای مقابله با خطرات مختلف مانند زلزله و غیره آماده کند. اما بیشتر خطرات به اصطلاح مدرن مثل بیکاری، چیزهایی نیستند که بشود با دعوا و زد و خورد کردن از آنها فرار کرد. بهمین دلیل است که شخص از نظر جسمی و روانی در حالتی قرار میگیرد که از یک طرف مورد تهاجم واقع شده و از طرف دیگر قادر نیست عکس العمل نشان بدهد. این حالت و احساس دائمی خطر میتواند در دراز مدت به امری بسیار طاقت فرسا مبدل گردد.

به نظر (ADABC)، اگر ترس و دلهره و تشویش بیش از چند هفته و یا چند ماه طول بکشد، دلواپسی های شخص کم کم به احساس ناامیدی و ترس تبدیل میشوند. این موضوع میتواند روی زندگی روزمره فرد تأثیر منفی بگذارند.

الن آلكسف (Elen Alexov) رئیس (ADABC) میگوید: "کسیکه دلهره و تشویش اش به این حد رسیده باشد، احتمالاً به کمک شخص دیگری احتیاج دارد تا به او کمک کند تا احساس امنیت از دست رفته اش را باز یابد." از نظر عاطفی، افراد مبتلا به اضطراب ممکن است

- اختلالات روانی چه هستند؟ (فارسی)
- اعتیاد چیست؟ (فارسی)
- افسردگی (فارسی)
- اختلال بای پولار
- افسردگی بعد از زایمان (فارسی)
- اختلالات ناشی از تغییر فصل
- اختلالات ناشی از اضطراب (فارسی)
- اختلالات ناشی از وسواس زیاد (وسواس افراطی)
- اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی (فارسی)
- اختلالات ناشی از دلهره (دلشوره زیاد)
- شیذوفرنی
- اختلالات تغذیه و شکل اندام
- بیماری آلزایمر و اشکال دیگر اختلال حواس
- اختلالات مقارن: اختلالات روانی و استفاده از مواد مخدر
- اختلالات متعدد مادر زادی ناشی از مصرف الکل در دوران بارداری
- توتون
- خودکشی: علائم خطر را دریابید
- انواع درمانها برای اختلالات روانی (فارسی)
- درمانهای آلترناتیو برای اختلالات روانی
- درمانهای مختلف برای ترک اعتیاد
- دوران بهبود یابی اختلالات روانی
- اعتیاد و جلوگیری از اعتیاد دوباره
- تقلیل آسیب
- جلوگیری از اعتیاد
- دستیابی مثبت به سلامت روانی
- استرس (فشار روحی) (تنش)
- اختلالات روانی و اعتیاد در محیط کار
- سلامتی روانی سالمندان و معضل اعتیاد
- کودکان، جوانان و اختلالات روانی
- جوانان و استفاده از مواد (فارسی)
- سوء استفاده جنسی کودک:
- معضلی در سلامت روان
- شرم (برداشت منفی) و تبعیض در مورد اعتیاد و اختلالات روانی
- سلامت روان در تقابل فرهنگی و معضل اعتیاد
- بیکاری، سلامت روان، و اعتیاد مسکن
- هزینه اقتصادی اختلالات روانی و اعتیاد
- بهاء شخصی اختلالات روانی و اعتیاد
- مسئله خشونت
- از عهدہ موارد اورژانس
- بحران عود کردن اختلالات روانی برآمدن
- خانواده ها و دوستان چگونه میتوانند کمک کنند (فارسی)
- کمک گرفتن برای بهبود اختلالات روانی (فارسی)
- کمک برای حل مشکل اعتیاد

روش آرامش بخشیدن به بدن Body Relaxation Technique

هر زمانی که احتیاج به آرامش دارید از این روش استفاده کنید. خیلی ها فکر میکنند که استفاده از این روش، قبل از خواب، به آنها کمک میکند:

- به آرامی نفس های عمیق بکشید و بگذارید شکم تان بهمراه نفس کشیدن تان بالا و پایین برود
 - ماهیچه های پای تان را منقبض کنید و انگشتهای پای تان را خم کنید و تا آنجا که میتوانید بهمان حالت نگه دارید
 - سپس ماهیچه ها را از انقباض در آورید. با این کار احساس گرمای خوشایندی خواهید کرد
 - همین کار را با ماهیچه ساق پای تان و بقیه اعضاء بدن تان ادامه دهید
 - این کار را با انقباض ماهیچه پیشانی و سر تان پایان برسانید
 - وقتی که مشغول به زدودن تنش در جسم تان هستید از فکر کردن خودداری کنید
- ماخذ: BC Medical Association

است شخص دچار تنگی نفس شده و ضربان قلبش بالا برود. همچنین ممکن است احساس لرز و ضعف عضلات به او دست دهد و ناتوان از پذیرش واقعیات، دچار توهم و یا حتی وحشت از مردن بشود. با وجود اینکه این حالتها کوتاه مدت هستند، هول و هراس کردن برای افراد تجربه ای خوفناک می باشد و ممکن است در صورت عدم درمان تعداد دفعات عود کردنش (برگشت آن) افزوده شود.

افرادى که به ترس بیمار گونه (Phobia) مبتلا میباشند، با روبرو شدن با شرایط، موقعیت و یا چیزی که از آن میترسند، به شدت دچار ترس و وحشت میشوند. افراد مبتلا به ترس بیمارگونه اکثرا از چیزهای خیلی ساده و معمولی مانند مکانهای در بسته، هواپیما، و یا عنکبوت می ترسند. برای هرکدام از این ترس ها یک اسم خاص وجود دارد.

بطور مثال افرادی که آگروفوبیا (Agoraphobia) دارند از بودن در جمع و یا جای شلوغ (ازحام) و مکانهای عمومی، و یا هر جای دیگری که احساس کنند نمی توانند فوراً خودشان را از آن موقعیت خارج کنند، دچار وحشت میشوند. تشویش و دلهره آنان ممکن است آنقدر شدید بشود که احساس کنند که دارند از هوش میروند، حمله قلبی به آنها دست می دهد، و یا اینکه کنترل شان را از دست می دهند. این افراد معمولاً خودشان را در موقعیتی قرار نمی دهند که خارج شدن از آنها مشکل، غیر ممکن، و یا خجالت آور باشد

(مثلا سوار هواپیما نمی شوند). گاهی افراد مبتلا به آگروفوبیا خودشان را سالها خانه نشین می کنند.

اختلال ناشی از وسواس افراطی (Obsessive-Compulsive Disorder) از انواع دیگر اختلالات اضطراب است. در چنین حالتی، افکار ناخوشایند در ذهن شخص مرتب تکرار می شوند. شخص برای آنکه بتواند خودش را از تکرار افکار ناخوشایند و ترسناک خلاص کند، شروع به انجام کارهای وسواسی و افراط در آنها می کند. مثلا اگر کسی با خودش میگوید که "من کثیف هستم"، و این فکر مدام در ذهنش تکرار می شود، ممکن است مکرراً دستهایش را بشوید تا بتواند با این فکری که باعث اضطراب اش میشود مبارزه کند. شستن دست باعث میشود که شخص بتواند خودش را موقتا از تشویشی که این وسواس ذهنی برایش ایجاد کرده خلاص کند، اما از آنجاییکه این خلاصی کوتاه است، شخص رفتار وسواسی خود را مرتب تکرار میکند. اشخاصی که در این دایره گرفتار میشوند ممکن است دستهایشان را، بدفعات مختلف، آنقدر بشویند تا رنگ پوست شان صورتی بشود.

اشخاص مبتلا به وسواس افراطی عادت های دیگری نیز ممکن است داشته باشند که در اینجا دو نوع از آنها را مثال میزنیم. یکی اینکه مرتب به درب ورودی سر می زنند تا مطمئن شوند که قفل است. دیگر اینکه ممکن است مرتب به اجاق سر بزنند تا مطمئن شوند که خاموش است. از وسواس های دیگری که ذهن را کاملا بخود مشغول می کنند و رایج نیز میباشند، تکرار افکاری است که مربوط به یک سری اشکال، شماره ها و یا کلمات مشخص میباشند. بعضی از اشخاصی که از یک تصادف یا اتفاق شدید جان سالم بدر برده اند، ممکن است چندین سال بعد دوباره

انواع اختلالات اضطرابی

Types of anxiety disorders

- اختلالات اضطرابی عمومی
- اختلال هول کردن (Panic Disorder)
- اختلال ناشی از عوارض آسیب های جسمی و روانی (PTSD)
- ترس از اجتماعات (Social Phobia)
- اختلال وسواسی بودن (Obsessive-Compulsive Disorder)
- آگروفوبیا (Agoraphobia)
- دیگر ترس های شناخته شده

همکاران: Partners

سازمان اختلالات ناشی از اضطراب بریتیش کلمبیا
Anxiety Disorders Association
of British Columbia

انجمن شیذوفرنی
بریتیش کلمبیا
British Columbia
Schizophrenia Society

سازمان سلامت روان کانادا،
شاخه بریتیش کلمبیا
Canadian Mental Health
Association, BC Division

مرکز تحقیق در باره اعتیاد
بریتیش کلمبیا
Centre for Addictions
Research of BC

انجمن کمک به سلامت روان
کودکان
FORCE Society for Kids'
Mental Health Care

انجمن امید جسی
Jessie's Hope Society

سازمان اختلالات رفتاری
در بی سی
Mood Disorders
Association of BC

برای اطلاعات بیشتر با
خط تلفنی اطلاعات برای
سلامت روان با شماره
تلفن راه دور رایگان در
بریتیش کلمبیا تماس بگیرید
1-800-661-2121

یا به آدرس زیر ایمیل کنید
bcpartners@
heretohelp.bc.ca

وب سایت:
heretohelp.bc.ca



نکاتی در مورد صحبت کردن با پزشک معالج Tips for Talking to Your Doctor

بیماران در طول یک ویزیت ۱۵ دقیقه ای بطور متوسط فقط دو سؤال از پزشک خود میپرسند. معهدا مطالعاتی که در این زمینه شده نشان می دهد که بیمارانی که بطور فعال در اتخاذ تصمیم مشارکت می کنند راضی تر بوده ، زندگی شان از کیفیت بالاتری برخوردار می باشد، و نتایج بهتری از لحاظ تندرستی شان بدست می آورند. از آنجائیکه یافتن راه حلی برای درمان اختلالات روانی بیشتر اوقات از مطب دکتر خانوادگی آغاز میشود، نکات ذیل میتوانند به شما کمک کنند تا با پزشک خود در باره اضطرابی که زندگی تان را مختل نموده صحبت کنید:

- **برنامه ریزی** – در باره اینکه امروز میخواهید به دکترتان چه بگویید و یا اینکه چه چیزی را میخواهید از دکترتان یاد بگیرید فکر کنید. وقتی که لیست خود را تهیه کردید، بترتیب اهمیت آنها را شماره گذاری کنید.
- **گزارش** – وقتی که دکترتان را می بینید به او بگویید که برای چه به ملاقاتش رفته اید.
- **مبادله اطلاعات** – مطمئن شوید که به دکتر بگویید که ناراحتی تان چیست. چاپ کردن فرم "ابزار ارزیابی" (screening tool) از روی اینترنت (مثلا: www.heretohelp.bc.ca/self-tests)، و یا به همراه بردن دفتر یادداشت، اگر داشته باشید، میتواند در هنگام مراجعه به دکتر مفید باشد. مطمئن بشوید که از عوارض جسمی و روحی خود حرف بزنید. اگر نمیتوانید مشکلات خودتان را بیان کنید و یا اگر احتیاج دارید که هنگام ویزیت دکتر کسی همراه تان باشد که به شما دلگرمی بدهد، همراه بردن یک دوست و یا فامیل میتواند مفید باشد. این شخص ممکن است بتواند به شما کمک کند تا مشکل خود را به دکتر بگویید.
- **مشارکت کنید** – در باره راه های مختلفی که برای مهار مشکلات تان دارید با دکترتان صحبت کنید. مطمئن بشوید که نکات مثبت و یا منفی هر راهی را که برای مداوا انتخاب می کنید، درک می کنید. تا آنجا که میتوانید سؤال کنید.
- **توافق** – مطمئن شوید که شما و دکترتان راهی را برای درمان انتخاب میکنید که میتواند از عهده آن بر بیاید.
- **تکرار** – به دکترتان بگویید که فکر میکنید برای رفع مشکل تان به چه چیزهایی احتیاج دارید.

سازمان اختلالات ناشی از اضطراب (The Anxiety Disorders Association)، و خط تلفنی اطلاعات سلامت (صحبت روان بریتش کلمبیا (BC Mental Health Information Line))، می توانند لیست مکانهایی را به شما بدهند تا به پزشک معالج تان بدهید. پزشک شما ممکن است بتواند شما را به آنها ارجاع دهد. اگر میخواهید دکتر خانوادگی تان را عوض کنید، کالج پزشکان و جراحان بریتش کلمبیا (College of Physicians and Surgeons of BC) میتواند لیست پزشکانی را که در منطقه شما بیمار می پذیرند در اختیار تان بگذارد.

مأخذ: Institute for Healthcare Communication P.R.E.P.A.R.E. Patient Education Program

مأخذها SOURCES

- Anxiety Disorders Association of BC. Anxiety Disorders: Estimated Provincial Prevalence. Retrieved January 10, 2006, at www.anxietybc.com/site/images/stories/faq-anxiety%20disorder%20prevalence.pdf
- BC Medical Association. (2004). Stress: Straight Talk from your Doctor. Retrieved January 10, 2006, at www.bcma.org/public/patient_advocacy/patient_pamphlets/stress.htm
- Health Canada. (2002). "Chapter 4: Anxiety Disorders." A Report on Mental Illnesses in Canada. Ottawa, ON: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.phac-aspc.gc.ca/publicat/miic-mmacc/index.html
- Institute for Healthcare Communication. "PREPARE to be Partners in Your Health Care: Six Steps to Help You Get More Out of Your Doctor's Visit." Retrieved January 10, 2006, at www.healthcarecomm.org/index.php?sec=courses&sub=special&course=1
- Sareen, J., Cox, B.J., Afifi, T.O. et al. (2005). Anxiety Disorders and Risk for Suicidal Ideation and Suicide Attempts: A Population-Based Longitudinal Study of Adults. Archives of General Psychiatry, 62, 1249-1257.

آخرین تصحیحات مأخذ در سال 2006

احساس کنند که همه خاطرات و آسیب های گذشته برایشان زنده شده است. این افراد ممکن است دچار "اختلال استرس بعد از آسیب دیدگی" یا (Post-traumatic Stress Disorder) شوند. چنین افرادی ممکن است اتفاقاتی را که باعث آسیب دیدگی شان شده (مانند: تصادف اتوموبیل، تجاوز، یا دزدی ضرب و شتم)، بصورت کابوس (خواب ترسناک) ببینند. این احتمال هم وجود دارد که این اتفاقات بطور ناگهانی برایشان تداعی بشوند.

در میان عوارض ناشی از "اختلال استرس بعد از آسیب دیدگی" میتوان از بی حسی عاطفی، ترس و تشویش و دلهره دائمی، و یا احساس گناه بخاطر زنده ماندن نام برد. کسیکه بازمانده جنگی است علی الخصوص نسبت به این نوع از اضطراب آسیب پذیر بوده و چنین شخصی ممکن است از نظر حافظه، تمرکز حواس و یا خوابیدن دچار اختلال شود.

هرچند که افراد تحت درمان برای اختلال اضطراب دچار ترس و وحشت فراوانی می باشند، طبق نظر سازمان (ADABC). این اختلال از جمله اختلالات روانی است که بالاترین درصد بهبودی را دارد. رفتار درمانی ذهنی (Cognitive-Behavioural Therapy) تا کنون نتایج مثبتی برای افراد مبتلا به همراه داشته است. این نوع درمان بر این عقیده استوار است که افراد میتوانند عواطف خود و حتی عوارض ناشی از آنها را با بازسازی دیدگاه هایشان، الگوهای فکری شان، و برداشتهایشان تعدیل نمایند. برنامه های مؤثر برای درمان میتوانند شامل استفاده از دارو، "گروه های کمک بخود"، و تکنیکهای آرامش بخش باشند. آموزش در باره ویژگی های اضطراب، تاثیرات جسمی آن، و نقشی که میتواند در غریزه بقاء توام با سلامتی فرد داشته باشد نیز از اموری هستند که میتوانند به فرد کمک کنند. با گذشت زمان، بیشتر افراد میتوانند علائم اولیه ای را که باعث بروز دوباره ترس و وحشت شان می شود را تشخیص بدهند و از گسترش آن به اختلال ناشی از اضطراب (Anxiety) جلوگیری کنند.

مواد Substance
"مواد" در این ترجمه به هرگونه مواد مخدر، الکلی، و نشئه آور دیگر از قبیل بنزین، تینر و غیره (بعضی ها این مواد را تنفس می کنند) گفته می شود. در ضمن "مواد" ممکن است توسط پزشک تجویز شده و یا از طرق قانونی و غیر قانونی دیگری بدست آمده باشند.

**اختلالات مربوط به وسواس زیاد یا افراطی
Obsessive-Compulsive Disorder**
صفت بارز این اختلالات آن است که شخص دائما به یک چیز فکر می کند و برای اینکه خودش را از آن فکر خلاص کند مرتب یک کار را تکرار می کند. مثلا اگر فکر کند که دستهایش کثیف هستند، دستهایش را می شوید، اما این فکر در ذهن اش باز هم تکرار شده و او باز هم به شستن دستهایش ادامه می دهد. مقاومت کردن شخص در برابر این وسواس ممکن است به بروز شدید حمله اضطرابی منجر بشود.

**اختلالات ناشی از عوارض آسیب های جسمی یا روانی
Post-traumatic Stress Disorder**
اختلالی روانی است که ممکن است در صورت وقوع یک ضایعه روحی - عاطفی و یا آسیب جسمی برای کسی پیش بیاید. از جمله این اتفاقات می توان از فجایای جنگی، مورد آزار قرار گرفتن در کودکی، آزار جنسی، یا تصادف شدید نام برد. عوارض این اختلالات ممکن است بلافاصله برای شخص پیش نیایند، و در صورت بروز ممکن است هفته ها، ماه ها و یا سالها شخص مبتلا را آزار بدهند. شخص مبتلا ممکن است خواب های بد تکراری ببیند، خاطرات بد بطور لحظه ای برایش زنده می شوند، و یا بعد از یک واقعه ناگوار مرتب دچار حمله اضطرابی بشود.

اختلالات هول کردن Panic Disorder
بروز ناگهانی حمله اضطرابی است که بصورت بالا رفتن ضربان قلب، تنگی نفس، و یا از هوش رفتن بروز می کند. اضطراب و ترس، در صورت بروز این اختلالات، ممکن است آنقدر زیاد باشد که شخص فکر می کند دارد می میرد.

اضطراب Anxiety
اضطراب حالتی مستمر و توأم با ترس و وحشت است که در شخص بوجود می آید، بدون اینکه دلیل و منبع این ترس برایش روشن باشد. تفاوت اضطراب با ترس این است که به هنگام ترس می دانیم با چه خطری روبرو هستیم، اما اضطراب معمولا احساسی است که در ناخودآگاه شخص وجود دارد. عوارض اضطراب شامل موارد ذیل می شوند: زیاد شدن ضربان قلب، بالا رفتن فشار خون، تند شدن تنفس، عرق کردن، گرفتگی ماهیچه (ها)، خشک شدن دهان، و اسهال. شدت حمله اضطرابی گاهی آنقدر زیاد است که شخص ممکن است فکر کند دارد می میرد.