

گزارش مباحث مطرح شده:

اختلال اضطرابی چیست؟

اختلالات اضطرابی (anxiety disorders) در حقیقت تجربه‌ی مزمن و شدید احساس ترس و اضطراب هستند. افراد مبتلا احساس اضطراب زیادی در مورد رویدادهای آینده دارند و در واکنش به رویدادهای کنونی نیز دستخوش ترس می‌شوند. این مسئله به شدت روی عملکرد آن‌ها در زندگی روزمره تأثیر منفی می‌گذارد.

اختلال اضطراب - به استثنای اختلال مصرف مواد - شایع‌ترین اختلال روانی است و تقریباً ۲۸ درصد از انسان‌ها را در طول عمر گرفتار می‌کند. شیوع این اختلال بین ۳۰ تا ۴۴ سالگی به اوج می‌رسد.

انواع مختلفی از اختلال اضطراب وجود دارند که در این یادداشت آن‌ها را بررسی می‌کنیم.

تاریخچه اختلال اضطرابی

بشر، از ابتدای خلقتش، هموار درگیر اضطراب بوده است. بنابراین اضطراب را باید دارای قدمتی هم‌اندازه با انسان دانست.

به همین علت سطح کم اضطراب عادی و طبیعی قلمداد می‌شود و این مسئله وقتی رنگ و بوی اختلال و بیماری به خود می‌گیرد که انسان را در زندگی روزمره‌ی خود دچار چالش و گرفتاری کند.

اما خوب است بدانیم نخستین کسی که اضطراب را به عنوان یک موضوع قابل پیگیری مطرح کرد و آن را ریشه‌ی اختلالات روانی دانست زیگموند فروید، پزشک و روانشناس و روانکاو اتریشی بود

علائم اختلال اضطرابی دسته‌ای از علائم هستند که به‌عنوان ویژگی مشترک، در میان مبتلایان به انواع اختلالات اضطرابی وجود دارند. این نشانه‌ها عبارتند از:

- احساس عصبانیت، بی‌قراری یا تنش
- احساس خطر قریب‌الوقوع
- احساس وحشت
- تنفس سریع
- تعریق زیاد
- لرزش
- احساس ضعف یا خستگی

- مشکل در تمرکز: مبتلایان نمی‌توانند به چیزی غیر از نگرانی کنونی فکر کنند.
 - اختلال خواب: پر خوابی یا کم خوابی
 - اجتناب از قرار گرفتن در موقعیت‌های اضطراب آور
- نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه داشت این است که وجود یک یا چند مورد از این علائم باعث اثبات ابتلا به اختلال اضطرابی نمی‌شود و داشتن مجموعه‌ای از این علائم در طول زمان متوالی ملاک است.

مروری بر علل اختلال اضطرابی

برخی از مهم‌ترین علل اختلال اضطرابی عبارتند از:

- الف) عامل ژنتیکی: اضطراب می‌تواند به صورت ژنتیکی منتقل شود. بدین معنا که والدین گرفتار اضطراب بیشتر ممکن است دارای فرزندان با همین ویژگی شوند.
- ب) ساختار شیمیایی مغز: برخی تحقیقات نشان می‌دهند که اختلالات اضطرابی ممکن است با مدارهای معیوب در مغز که ترس و احساسات را کنترل می‌کنند مرتبط باشد.
- ج) استرس محیطی: ژنتیک هیچ‌گاه به تنهایی عامل ابتلا به اختلال اضطراب نیست و در کنار آن، وجود عامل محیطی نیز لازم است. تجربه‌ی رویدادهای استرس‌زای شدید مانند سوء استفاده و بی‌توجهی در دوران کودکی، مرگ یکی از عزیزان، مشاهده خشونت یا... می‌تواند فرد را دچار اختلال اضطراب کند.
- ه) سوء مصرف دارو، الکل یا موادمخدر
- و) شرایط پزشکی: برخی از بیماری‌های قلبی، ریوی و [تیروئید](#) می‌تواند علائمی مشابه اختلال اضطراب ایجاد کند یا موجب بدتر شدن این علائم شود.
- اختلال اضطراب، یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی است که انسان‌های زیادی را درگیر می‌کند.

آشنایی با انواع اختلال اضطرابی

اختلالات اضطرابی، به‌طور کلی به مجموعه‌ی ۱۰ اختلال روانی گفته می‌شود که با یکدیگر متمایز هستند. ویژگی مشترک این اختلال‌ها وجود علائم اضطرابی به عنوان ویژگی بارز بیماری است که در قسمت قبل درباره‌ی آن صحبت کردیم.

این اختلالات عبارتند از:

- [اختلال پانیک](#) (وحشت‌زدگی)
- آگورافوبی (بازارهراسی)
- فوبی‌های خاص (ترس‌های مرضی)
- اختلال اضطراب اجتماعی

- اختلال اضطراب فراگیر (اختلال اضطراب منتشر)
- اختلال وسواس فکری - عملی
- لالی انتخابی
- اختلال اضطراب جدایی
- اختلال اضطراب پس از سانحه
- اختلال اضطراب بیماری

این اختلالات هر کدام ویژگی‌ها، نشانه‌ها و درمان‌های خاص خود را دارند که در ادامه به آن می‌پردازیم.

اختلال پانیک (وحشت‌زدگی)

افراد مبتلا به اختلال پانیک، دوره‌های ناراحتی جسمانی شدید معروف به حملات وحشت‌زدگی را تجربه می‌کنند. فرد در مدت حملات وحشت‌زدگی احساس می‌کند دامنه‌ای از احساسات جسمانی بسیار ناخوشایند، او را از پای درآورده است.

این احساسات می‌توانند ناراحتی تنفسی (احساس خفگی، نفس‌نفس‌زدن)، اختلالات خودمختار (عرق کردن، ناراحتی معده، لرزیدن) و نابهنجاری‌های حسی (سرگیجه، کرختی و...) را در بر داشته باشند. همچنین افراد در طول مدت حمله‌ی پانیک ممکن است احساس کنند «دیوانه شده‌اند» یا کنترل خود را از دست داده‌اند. تپش قلب و سرگیجه نشانه‌هایی هستند که اغلب گزارش می‌شوند.

برای این‌که روان‌شناس یا روانپزشک فردی را مبتلا به اختلال پانیک تشخیص دهد، حملات وحشت‌زدگی باید بیش از یک بار روی داده باشند و درمان‌جو حداقل برای مدت یک ماه از وقوع حمله‌ی دیگری بترسد.

آگورافوبی (بازارهراسی)

در آگورافوبی فرد ترس یا اضطراب شدیدی را احساس می‌کند که مواجهه‌ی واقعی با موقعیت‌هایی مانند استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی، بودن در مکان‌های بسته مانند تئاتر یا مکان‌های باز نظیر پارکینگ‌های بی‌سقف و تنها بودن بیرون از خانه آن را ایجاد می‌کند.

افراد مبتلا به آگورافوبی از این موقعیت‌ها به خودی خود نمی‌ترسند بلکه از این می‌ترسند که ممکن است در صورتی که دچار نشانه‌های شبه وحشت‌زدگی یا نشانه‌های خجالت‌آور دیگر شوند نتوانند از کسی کمک بگیرند یا فرار کنند. بنابراین این ترس یا اضطراب با خطر واقعی در این موقعیت‌ها ارتباط ندارد.

برای این‌که روان‌شناس یا روانپزشک فردی را مبتلا به آگورافوبی تشخیص دهد لازم است نشانه‌ها حداقل به مدت شش ماه ادامه داشته باشند و موجب ناراحتی قابل ملاحظه‌ای در زندگی شوند.

فوبی‌های خاص (ترس‌های مرضی)

فوبی یا **فوبیا** (phobia) به ترس‌های غیرمنطقی در ارتباط با یک شیء یا موقعیت خاص گفته می‌شود. خیلی از چیزهایی مانند افراد از ارتفاع یا عنکبوت‌های بزرگ می‌ترسند. اما در فوبی خاص، ترس یا اضطراب محسوس و شدید است.

افراد مبتلا برای اجتناب کردن از شیء یا موقعیتی که موجب ترس آن‌ها می‌شود زحمت زیادی به خود می‌دهند و اگر نتوانند خود را از آن دور نگه دارند، آن موقعیت را با اضطراب و ناراحتی بسیار زیادی تحمل می‌کنند.

این اختلال زودگذر نیست، بلکه باید همچون آگورافوبی حداقل شش ماه ادامه داشته باشد تا بتواند به عنوان یک اختلال محسوب شود.

هرچند تقریباً هرچیزی می‌تواند هدف فوبیا باشد، اما این ترس‌ها در چهار دسته‌ی کلی طبقه‌بندی شده‌اند:

الف) حیوانات

ب) محیط طبیعی: شامل توفان، ارتفاع، آتش و ...

ج) خون - جراحی - تزریق: شامل ترس از دیدن خون، داشتن عمل جراحی و ...

د) پرداختن به فعالیتهایی در موقعیتهای خاص: مثل رانندگی، پرواز، حضور در آسانسور و ...

اختلال اضطراب اجتماعی (جمع‌هراسی)

ویژگی اصلی اختلال اضطراب اجتماعی (social anxiety disorder) ترس یا اضطراب چشمگیر از موقعیتهای اجتماعی است که امکان دارد فرد در آن‌ها مورد بررسی دقیق دیگران قرار بگیرد؛ برای مثال گفت‌وگو یا ملاقات با افراد ناآشنا.

اختلال اضطراب اجتماعی اختلالی بسیار ناتوان‌کننده است و بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اختلال اضطراب اجتماعی به‌طور کلی به دو گروه خاص و فراگیر تقسیم می‌شود. اضطراب اجتماعی خاص محدود به ترس از موقعیتهای خاص مانند سخنرانی در جمع است. اما در اضطراب اجتماعی فراگیر فرد مبتلا نوعی نگرانی شدید و پایدار نسبت به قضاوت دیگران در مورد ظاهر یا رفتارش احساس می‌کند و میل به اجتناب از تحقیر و شرمندگی دارد.

اختلال اضطراب فراگیر (اختلال اضطراب منتشر)

اختلال اضطراب فراگیر (Generalized Anxiety Disorder) ، یکی دیگر از انواع اختلال اضطرابی شدید است که بر موضوع خاصی تمرکز ندارد. این اختلال به صورت نگرانی بیش از حد و نامعقول در مورد اتفاقات و فعالیت‌های روزمره بروز می‌کند.

افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر در اغلب موارد احساس می‌کنند مضطرب هستند، هرچند ممکن است نتوانند دلیل آن را توضیح دهند. علاوه بر اضطراب افراد مبتلا بسیار نگران هستند و با دلواپسی انتظار دارند بدترین اتفاق برای آن‌ها رخ دهد.

بی‌قراری کلی، اختلالات خواب، احساس به‌راحتی خسته شدن، تحریک‌پذیری و مشکل در تمرکز کردن از جمله نشانه‌های این اختلال هستند.

تست اختلال اضطراب بک و تست اختلال اضطراب کیتل، دو تست اختلال اضطراب فراگیر هستند که توسط روان‌شناسان برای اندازه‌گیری میزان اضطراب در مانجویان مورد استفاده قرار می‌گیرند.

اختلال وسواس فکری- عملی

در وسواس فکری (obsession) فرد افکار خاصی را به صورت پیوسته و ناخواسته تجربه می‌کند. در وسواس فکری افراد سعی می‌کنند این افکار ناخواسته را نادیده بگیرند یا پرداختن به فکر یا انجام عملی دیگر آن را آرام و بی‌اثر کنند.

فکر یا عملی که فرد سراغ آن می‌رود تا وسواس فکری را بی‌اثر کند، وسواس عملی (compulsion) نامیده می‌شود.

این رفتار یا اعمال ذهنی به صورت مکرر انجام می‌شوند، به گونه‌ای که فرد مبتلا احساس می‌کند مجبور به انجام دادن آن است. البته لزومی ندارد که وسواس فکری با وسواس عملی همراه باشد.

در اختلال وسواس فکری عملی (که اصطلاحاً OCD نامیده می‌شود)، افراد وسواس‌های فکری یا عملی را با چنان شدتی تجربه می‌کنند که زندگی روزمره‌ی آن‌ها را دچار مشکل می‌کند.

رایج‌ترین وسواس عملی در دنیا تکرار یک رفتار خاص است. برای مثال ظرف شستن، نظافت کردن، شمردن، منظم چیدن اشیاء و...

لالی انتخابی

در لالی انتخابی (Selective mutism)، شخص مبتلا با وجود این که در حالت عادی می تواند حرف بزند، در برخی موقعیت های خاص یا در برابر افرادی خاص تقریباً قادر به حرف زدن نیست. این اختلال ممکن است با احساس خجالت یا اضطراب اجتماعی نیز همراه شود.

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی نگرانی زیادی را در مورد جدایی از خانه یا پدر و مادرشان احساس می کنند.

اختلال اضطراب جدایی

کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی (separation anxiety disorder) نگرانی زیادی را در مورد جدایی از خانه یا مراقبت کنندگانی که با آنها ارتباط عاطفی قوی دارند (پدر، مادر و...) تجربه می کنند.

اختلال اضطراب جدایی در کودکان بیشتر در سنین ۷-۶ ماهگی و تا ۳ سالگی شایع است اما در برخی مواقع به مدت طولانی تر از آن چه متناسب با سن باشد ادامه پیدا می کند.

اختلال اضطراب جدایی در بزرگسالان به این شکل بروز پیدا می کند که آنها نگران سلامتی عزیزان و نزدیکان خود می شوند و ترس شدیدی دارند که مبادا برای آنها اتفاقی بیفتد.

این اختلال در سنین زیر ۱۲ سال شیوع بیشتری دارد و با افزایش سن آمار ابتلا به آن کاهش پیدا می کند.

باید توجه داشت که اختلال اضطراب جدایی با اضطراب جدایی متفاوت است. اضطراب جدایی فرآیندی طبیعی در سیر رشد انسان است اما اگر باعث ایجاد مشکل در زندگی روزمره ی کودک یا والدین او شود به عنوان اختلال در نظر گرفته می شود



