

اختلال ترس چیست؟ نشانه‌های آن

اختلالات ترس یا حملات پانیک از جمله اختلالات روانشناختی هستند که زندگی افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.



اختلالات ترس یا حملات پانیک از جمله اختلالات روانشناختی هستند که زندگی افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این مطلب به مهم ترین نشانه های اختلالات ترس، علل و روش های درمانی آن می پردازیم.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ اختلالات ترس یا حمله پانیک که به وحشت زدگی هم معروف است، می تواند در هر زمان و هر مکانی رخ بدهد. در زمان وقوع حمله پانیک ممکن است حتی در شرایطی که اصلا در معرض خطر نیستید، احساس ترس و اضطراب شدید داشته باشید. اگر شما به طور مداوم احساس نگرانی و اضطراب دارید و برای رفع این موضوع روال عادی زندگی خود را تغییر داده اید، احتمالا یک نوع اختلال اضطرابی دارید که باید آن را بشناسید و درمان کنید.

بررسی ها نشان می دهد که در ایالات متحده آمریکا از هر ۱۰ نفر بزرگسال، یک نفر درگیر حملات پانیک یا اختلالات ترس است. در حدود یک سوم آدم ها حداقل یک بار در زندگی خود اختلالات ترس را تجربه می کنند، اما آن ها به این اختلال مبتلا نیستند. تنها در حدود ۳ درصد افراد بزرگسال به این اختلال مبتلا هستند. باید بدانید که احتمال رخ دادن حملات پانیک و ابتلا به اختلالات ترس در زنان بیشتر از مردان است.

نشانه های اختلالات ترس

فرد مبتلا به اختلالات ترس یا حملات پانیک، تجربه احساس ترس و اضطراب و وحشت زدگی شدید به طور ناگهانی را دارد. حملات پانیک معمولا به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه به طول می انجامد، اما در حالات وخیم تر ممکن است تا چند ساعت نیز طول بکشد. در حملات پانیک ممکن است شما احساس کنید که دچار حمله ی قلبی یا سکتة ی مغزی شده اید. به همین خاطر افراد در زمان حملات پانیک، برای ارزیابی سلامتی به اورژانس منتقل می شوند. اگر حملات پانیک یا اختلالات ترس درمان نشوند، ممکن است به آگورافوبیا یا همان ترس شدید از مکان های باز منجر شود. اگر شما به اختلالات ترس مبتلا باشید، حداقل ۴ مورد از علائم زیر را خواهید داشت:

۱. تپش قلب شدید

۲. تعریق

۳. لرزش و رعشه

۴. احساس خفگی و تنگی نفس

۵. بند آمدن زبان

۶. احساس درد در قفسه سینه

۷. داشتن حالت تهوع یا معده درد

۸. احساس سرگیجه و ضعف بدن

۹. گر گرفتگی

۱۰. بی حسی بدن یا احساس سوزن سوزن شدن اندام ها

۱۱. ترس از دست دادن کنترل خود یا دیوانه شدن

۱۲. ترس از مرگ خود یا اطرافیان

علت بروز اختلالات ترس

پزشکان هنوز نمی توانند علت دقیق بروز اختلالات ترس و حملات پانیک را تشخیص بدهند؛ اما علت هایی که می توانند در این زمینه تاثیرگذار باشند، عبارتند از:

۱. تاثیر ژنتیک و ارث

محققان در پژوهش های خود دریافته اند که این اختلالات می توانند به صورت ارثی هم در خانواده ها وجود داشته باشند؛ اما هنوز شخص نیست که چقدر از این اختلالات ترس ارثی می تواند به ژن های شما مربوط باشد و چه میزانی از آن به محیطی که شما در آن رشد کرده اید، مرتبط باشد. مغز افراد مبتلا به اختلالات ترس ممکن است در پاسخ به ترس، بسیار حساس رفتار کند.

۲. تاثیر الکل و مواد مخدر

استفاده از الکل و مواد مخدر برای مقابله با اختلالات ترس، این علائم را در افراد بدتر و بیشتر می کند. افراد مبتلا به اختلالات ترس اغلب دچار افسردگی شدید هستند. البته هیچ مدرکی گواه بر این امر نیست که یکی از این اختلالات منجر به بروز اختلالات دیگری می شود.

روش تشخیص اختلالات ترس

هیچ نوع آزمایش آزمایشگاهی برای تشخیص حملات پانیک وجود ندارد. پزشک شما احتمالا با معاینه شما احتمال وجود بیماری ها و اختلالات دیگر را رد می کند. اگر به صورت ناخواسته دچار یک یا چند حمله پانیک شده اید و می ترسید که مجددا این حمله را تجربه کنید، احتمالا به اختلالات ترس مبتلا شده اید.

روش درمان اختلالات ترس

برای درمان اختلالات ترس از دو روش درمان جسمانی و روانشناسی استفاده می شود.

۱. روان درمانی

پزشک شما ممکن است که برای درمان اختلالات ترس، از شما بخواهد که به یک روانپزشک مراجعه کنید. همچنین ممکن است که یک نوع درمان گفتاری موثر که رفتار درمانی شناختی نام دارد، برای شما توصیه کند. در این روش درمانی یاد می گیرید که چگونه افکار و رفتار های ناسالم را که باعث رخ دادن حملات پانیک یا وحشت زدگی می شوند، شناسایی کرده و تغییر بدهید.

۲. دارو درمانی

ممکن است پزشک برای درمان اختلالات ترس تصمیم بگیرد که از دارو درمانی و استفاده از دارو های ضد افسردگی کمک بگیرد. در صورت تشخیص پزشک ممکن است لازم باشد که از این دارو های ضد افسردگی به مدت چندین سال استفاده کنید. البته دارو های ضد اضطراب هم می توانند در کوتاه مدت برای درمان تاثیرگذار باشند.

۳. تغییر در سبک زندگی

سبک زندگی هم می تواند در بروز اختلالات ترس اثرگذار باشند. گاهی تغییر در سبک زندگی می تواند در درمان اختلالات ترس موثر باشد. تغییراتی مانند کاهش مصرف کافئین، انجام تمرینات ورزشی و تمرینات تنفس عمیق از جمله عوامل مهمی هستند که برای تغییر در سبک زندگی توصیه می شوند. /گجت نیوز