

با اضطراب های دایمی چه کنیم؟

اخیرا بیش از قبل دچار اضطراب و دلشوره می شوم. می دانم که چه مشکلاتی در زندگی باعث این حالات در من می شود



سلامت نیوز: اخیرا بیش از قبل دچار اضطراب و دلشوره می شوم. می دانم که چه مشکلاتی در زندگی باعث این حالات در من می شود و دارم تلاش می کنم این مشکل را از درون حل کنم ؛ اما می ترسم اگر نتوانم این احساسات را زود از بین ببرم، این مشکلات در زندگی ام اثرگذار شود. اغلب با حالت عصبی از خواب بیدار می شوم و تا چند ساعت برای رفتن به سر کار حال خوبی ندارم. حتی عادت غذایی من نیز تحت تاثیر این مشکل قرار گرفته است.

آیا داروهای ضد دلشوره، اضطراب یا افسردگی آن قدر باعث آرامش می شود که من نتوانم با علل ایجاد اضطراب در زندگی ام کنار بیایم؟ به دنبال چیزی می گردم تا با مصرف آن بتوانم به زندگی ادامه دهم ، نه یک ماده شیمیایی که من را از خوشبختی و رفاه جدا کند.

جواب: میلیون ها تن در سراسر جهان از اضطراب بالینی قابل تشخیص ، رنج می برند که اختلال روانی اصلی و حتی شایع تر از افسردگی است. گرچه برخی از علل اضطراب قابل تشخیص هستند، گاهی، برخی از حالات شما ارتباط روشنی با مساله خاصی در زندگی ندارند. افراد زیادی که مبتلا به دلشوره و اضطراب اند، درمی یابند که واکنش آن ها تناسبی با این موقعیت واقعی ندارد. مصرف دارو به تثبیت شدن احساسات و واکنش ها کمک می کند و شما بهتر می توانید فکر کنید که چه چیزی باعث این دلشوره و اضطراب شده است. اگر این حالت را خوب بررسی کنید و تحت نظر مشاور ماهری باشید، پی می برید که چه چیزی باعث اضطراب شما شده است، علت اصلی این موارد چیست و ساز و کارهای موثر پرداختن به آن ها را پیدا خواهید کرد.

سابقا تنها نسخه برای افرادی که علایم شما را داشتند، داروهای بسیار مخدر بود و غالبا عوارضی شبیه بی حالی داشت. دیگر این طور نیست. اکنون معلوم شده که حد متعادلی از مواد شیمیایی اثر خوبی بر سلامت روانی یا فقدان آن می گذارد. با افزایش تحقیق و شناخت در این رابطه، تعداد داروهای متنوع و موجود برای کنترل احساسات و علایم روانی همراه آن ها نیز افزایش یافت.

بهترین کار این است که با پزشک خود در مورد احساساتتان صحبت کنید و بگویید به دنبال چه چیزی هستید. گرچه یک پزشک نسخه ای از داروهای ضد افسردگی را تجویز می کند، یک روان شناس کسی است که بهترین درمان را برای افراد دچار اختلال روانی ارایه دهد. شاید اکنون نیز تحت نظر یک مشاور باشید و می توانید از او بخواهید که شما را به یک روان شناس معرفی کند. اگر اکنون تحت درمان نیستید، این کار را انجام دهید. از نامه شما چنین برمی آید که ناراحتی شما به حدی رسیده که زندگی شما را دچار اختلال کرده است. هم چنین گفتید می دانید که شرایط خاصی در زندگی شما وجود دارد که در اضطراب شما سهیم هستند. با کمک یک مشاور، راهی را پیش می گیرید که کمک می کند حس بهتری داشته باشید.

روان شناس علایم شما را ارزیابی خواهد کرد و دارویی را به اندازه خاصی برای شما تجویز خواهد کرد. تجارب افراد زیادی که از اضطراب رنج می برند، شبیه افراد افسرده است. بنابراین تعجبی ندارد که داروی ضدافسردگی برای شما تجویز شود. از دستورالعمل های پزشک پیروی کنید و سعی کنید احساسات و حالات جسمانی خود را تنظیم کنید. برخی از داروهایی که در درمان بیماری های روانی به کار می روند، کم و بیش دارای عوارض جانبی هستند. برخی از داروها باعث خواب آلودگی یا مشکل در تمرکز می شوند. به محض ایجاد آن ها، درمورد همه این عوارض ، با روانپزشک یا پزشک خود صحبت کنید. چند هفته یا حتی چند ماه طول می کشد تا داروها بر وضعیت روانی شما اثر مثبتی بگذارند. صبور باشید. بدانید که اگر درمان آن طور که شما می خواهید، پیش نرفت ، یا عوارض جانبی غیرقابل تحملی داشت، پزشک مقدار دارو را تنظیم کرده یا داروی شما را تغییر خواهد داد. در برخی افراد، ترکیبی از چند دارو بهتر عمل می کند. بهتر است که داروها را فقط طبق نسخه، مصرف کنید و نه با تغییر خودسرانه مقدار آن ها. همچنین قبل از توقف مصرف دارو، با پزشک خود مشورت کنید؛ مگر آن که آنها عوارضی مرگبار داشته باشند.

اگر برخی داروهای روانی را بیش از زمان مقرر شده، مصرف کنید، اثرات اعتیاد آور خواهند داشت. درمورد وابستگی خود به دارو با

پزشک خود صحبت کنید و اگر در گذشته مصرف مواد مخدر داشته اید، به پزشک خود بگویید. به یاد داشته باشید، مصرف داروهای روانی به معنی مصرف مادام العمر آنها نیست. چون معمولاً درمان دارویی همراه با درمان روانی انجام می گیرد، به مرحله ای می رسید که دیگر به دارو نیاز ندارید. با توسعه بیشتر درمان های روانی و یادگرفتن کنترل خود و کار کردن در شرایط استرس زا، با پزشک خود صحبت کنید که آیا باید مصرف داروها را ادامه دهید.

در هر صورت ، درمان را ادامه دهید. این کار اثرات مخرب اضطراب و دلشوره را در زندگی شما کاهش خواهد داد.

منبع:مجله پزشکی مادر