

این همه اضطراب و دلشوره برای چیست؟

اضطراب حالتی است درونی، که همه ما، کما بیش آن را تجربه کرده ایم و اغلب آن را به صورت دلواپسی، دلشوره و یا احساس ناخوشایند ...



اضطراب حالتی است درونی، که همه ما، کما بیش آن را تجربه کرده ایم و اغلب آن را به صورت دلواپسی، دلشوره و یا احساس ناخوشایند دلهره و ترس بیان می‌نمائیم. اضطراب پاسخ طبیعی و به عبارت دیگر مکانیسم دفاعی انسان است به شرایط نامطلوب و تنش زایی که اصطلاحاً استرس نامیده می‌شود. البته اضطراب طبیعی، باعث افزایش کارایی شخص در تطابق با مشکلات آنی و قریب الوقوع می‌شود و به همین جهت است که آن را مکانیسم دفاعی می‌دانند. اما اگر این پاسخ طبیعی به هر دلیلی، از حد طبیعی و نرمال خود خارج شود، به جای افزایش کارایی فرد به احساس دلشوره زجرآور و مبهم و مضطرب بودن بیش از حد و عدم توانایی فرد در رهایی و آسوده کردن خود از این اضطراب فزون یافته و تشدید شده و در نتیجه نگرانی مفرط و زیاده از حد و حتی گاه، احساس ترس و دلهره تبدیل می‌شود که از دیدگاه روان شناسی و روان پزشکی، اختلال اضطرابی محسوب شده و نیاز به پیگیری و بررسی و در صورت نیاز درمان دارد. تاثیر روی خواب و ایجاد انواع اختلالات خواب و همچنین تاثیر آنی روی درک و تفکر و یادگیری بیمار، از عوارض اضطراب است و لذا گیجی و منگی و حتی اختلال درک در زمان حمله اضطراب، چندان بعید نیست. آنچه برای بیمار اضطرابی حقیقتاً نگران کننده است، این است که اضطراب وی باعث می‌شود در انجام کارهای روزمره خود با مشکل مواجه شده و در غلبه بر مشکلات احساس ناتوانی و عجز کند و از رسیدگی و حل و فصل موضوعات و مسائلی که قبلاً به راحتی از عهده آنها برمی آمده است، ناتوان گردد. در مجموع می‌توان، اضطراب را پاسخ طبیعی بدن دانست که به علت موارد زیر دیگر نمی‌توان آن را در حد طبیعی و نرمال تلقی کرد:

× در مواقع و شرایط و زمانی که نیازی به این پاسخ طبیعی وجود ندارد برانگیخته شود. برای مثال ترس از موضوعات ترس آور به ویژه آنهایی که تهدیدکننده حیات و سلامت فرد می‌باشند، کاملاً طبیعی و لازم است. اما اگر این احساس ترس در مقابل محرک‌هایی ایجاد شود که ترس آور محسوب نمی‌شوند، باید آن را اختلال و بیماری به حساب آورد.

× پاسخ بدن به محرک‌های استرس‌زا، بیشتر و شدیدتر از حد نیاز و میزان مورد انتظار رخ دهد.

× از لحاظ زمانی، پاسخ ایجاد شده بمراتب طولانی‌تر از آنچه می‌بایست، ایجاد گردد.

× فرد بدون وجود و حضور هرگونه محرک و استرسی، پاسخ نشان داده و مضطرب گردد.

ارتباط و پیوستگی دوسویه اضطراب و علائم جسمی و بیماریهای ارگانیک نیز جالب و حائز اهمیت است. از یک سو، گاه اضطراب ناشی از یک بیماری طبی و محصول مستقیم تغییرات فیزیولوژیک و پاتولوژیک آن است مانند بیماری پارکینسون و یا بیماری مولتیپل اسکلروزیس (MS) و از سوی دیگر، برخی بیماریهای ارگانیک علائمی مشابه اختلالات اضطرابی ایجاد می‌کنند مانند اختلالات عملکرد تیروئید، بیماریهای عروقی مغز، اختلالات عملکرد غده فوق کلیوی، اختلالات التهابی مانند بیماری لوپوس، کمبودهای تغذیه‌ای مانند سوءتغذیه شدید و یا کمبود ویتامین B12، بدخیمی‌های مغزی، میگرن، صرع و...

نکته دیگر آن است که برخی بیماریهای روانی و روان‌پریشی‌ها هم می‌توانند منجر به ایجاد علائمی مشابه اختلال اضطرابی گردند برای مثال افسردگی، سرخوشی، اسکیزوفرنی و... نیز ممکن است تابلوی اضطرابی ایجاد کنند.

البته اضطراب علاوه بر جنبه درونی و روانی اش، علائم جسمی و قابل مشاهده نیز ایجاد می‌کند و این علائم جسمی از اجزای اصلی بیماری اضطراب است. تظاهرات محیطی و خارجی اضطراب عبارتند از اسهال، سرگیجه، احساس سبکی سر، سنکوپ، افزایش تعریق، افزایش فشارخون، تپش قلب، بی‌قراری، احساس فوریت در رفع ادرار، تکرر ادرار، تأخیر در دفع ادرار، لرزش در اندامها، افزایش تعداد ضربان قلب و... آنچه حائز اهمیت است این است که اولاً علائم اضطرابی (چه علائم بیرونی و جسمی و چه علائم روانی) در بیماران مختلف، متفاوت است و ممکن است تابلوی اضطراب هر بیمار خاص خود آن بیمار باشد و ثانیاً پزشک ضمن توجه به علائم جسمی، جهت تشخیص اختلال اضطرابی روی علائم روانی و ذهنی بیمار متمرکز می‌شود. این علائم ذهنی و روان شناختی، بسیار متنوع هستند اما، برخی علائم روانی اضطراب شدید عبارتند از:

- نگرانی و تنش روحی تشدید شده و مزمن

- ناتوانی بیمار در آسوده ساختن خود

- تحریک پذیری غیرقابل توجیه

- خستگی پذیری مفرط

- انواع سردردهای کلافه کننده (به ویژه سردردهای تنشی)

- اشکال در به خواب رفتن و یا کابوس

- اشکال در تمرکز

- ترس شدید و غیرقابل کنترل

- اشتغال وسواسي فكري و يا عملي به موضوعات مختلف
اختلال اضطرابي منتشر، گذرهراسي (اضطراب بيمار هنگامي که در موقعيتهايي قرار مي گيرد که خروج از آن ها و يا فرار از
آنجا دشوار باشد مانند محيطهاي بسته و آسانسور) اختلال پانيك (حملات هراس و ترس شديد به همراه علائم جسمي مفرط
و البته زجرآور) اختلال وسواسي، اضطراب متعاقب ضربه (بروز علائم اضطرابي پس از يك حادثه تلخ و سخت مانند تصادف
رانندگي که معمولا با يادآوري صحنه رخداد و اتفاقات همراه است) اضطراب ناشي از مصرف مواد (مانند کوکائين، کافئين، LSD
و...) و... برخي تابلوهاي کلينيکي اختلال اضطرابي است. هراس از حيوانات، هراس از خون و تزريقات و صدمات بدني، هراس
موقعيتي (هواپيما، آسانسور و...) هراس از بلندي، جامعه هراسي (دلهره فرد از حضور در جمع و محيطهاي پررفت و آمد و
شلوغ و احساس شرمساري و يا دلشوره از حضور در جمع) و... نيز برخي از انواع شايعتر هراس هستند که جزو علل مهم و
نسبتا شايع اختلال اضطرابي اند.
دکتر محمدجعفر طالب پور
خانواده سبز