

## اضطراب ؛ نگرانی افسارگسیخته

اضطراب خوب است یا بد؟ بیشتر افراد هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا تنش‌زا احساس اضطراب و نگرانی می‌کنند.



اضطراب خوب است یا بد؟ بیشتر افراد هنگام روبه‌رو شدن با موقعیت‌های تهدیدآمیز یا تنش‌زا احساس اضطراب و نگرانی می‌کنند. این گونه احساسات واکنش‌هایی بهنجار در برابر فشار روانی به شمار می‌آید. حتی گاهی نبودن اضطراب غیرطبیعی است. مثلاً در خصوص دانش‌آموز یا دانشجویی که هیچ اضطرابی برای امتحان خود ندارد، در حالی که اصلاً برای امتحان آماده نیست، در واقع مشکلی وجود دارد و باید مورد بررسی قرار گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب ؛ اما گاهی اضطراب بسیار شدید، در موقعیت‌هایی اتفاق می‌افتد که برای بیشتر افراد رخ نمی‌دهد. در این صورت با یکی از مشکلات اضطرابی روبه‌رو هستیم. در روان‌شناسی اختلال نسبتاً شایعی به نام اختلال اضطراب فراگیر وجود دارد، که یکی از چند نوع مشکل اضطرابی است.

بنابراین، اضطراب نشانه اصلی اختلال است. اما به این سبب به آن فراگیر می‌گویند که تقریباً همیشه با فرد همراه است و ربطی به موقعیت خاص ندارد. انگار این افراد همیشه در حالت دلشوره، تنش مزمن، نگرانی و ناراحتی پراکنده به سر می‌برند و خیلی وقت‌ها به قول خودشان «#171؛ اصلاً نمی‌دانند چرا دلشان شور می‌زند». بنابراین اضطراب به طور مبهم در همه زندگیشان هست.

### علائم این مشکل

ویژگی اصلی اختلال اضطراب فراگیر، وجود اضطراب و نگرانی زیاد درباره برخی از رویدادهای زندگی است. این اضطراب و نگرانی معمولاً بیشتر روزها و حداقل به مدت شش ماه باید با شخص همراه باشد تا تشخیص داده شود فرد به این اختلال مبتلاست. همچنین کنترل این نگرانی، برای افراد مبتلا، بسیار دشوار است و باعث اختلال در عملکرد او می‌شود. سایر نشانه‌هایی که معمولاً افراد مبتلا در بیشتر روزها تجربه می‌کنند، عبارت است از:

(1) بی‌قراری یا احساس برانگیختگی

(2) سرعت خسته شدن

4) تحریک پذیری

5) تنش عضلانی

6) اختلال خواب (اشکال در به خواب رفتن یا ادامه یافتن آن و نیز تجربه خواب متلاطم و آشفته)

بیشتر افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، درخصوص تهدیدات احتمالی در محیط، حساسیت و گوش به زنگی بالایی دارند و برای کاهش و تخفیف این تهدیدهای فرضی به فعالیت‌های اجتنابی ظریفی مانند طفره رفتن، واری کردن و تماس گرفتن مکرر با عزیزانشان برای کسب اطمینان از سلامت آنها می‌پردازند. در کودکان و نوجوانان دچار این اختلال، اضطراب‌ها و نگرانی‌ها اغلب به کیفیت عملکرد تحصیلی یا عملکردشان در دروس عملی و ورزش لطمه می‌زند. همچنین ممکن است درباره رویدادهای فاجعه‌آمیزی مانند زلزله، سیل یا جنگ نگران باشند.

مرز بیماری و سلامت

همه ما در مواقعی احساس اضطراب کرده‌ایم، شاید نگران بودیم اتفاق ناخوشایندی بیفتد. شاید شب‌هایی به خاطر امتحان یا سایر موقعیت‌های استرس‌زای پیش رو خواب آرامی نداشته‌ایم و احساس اضطراب در این موارد به ما کمک کرده است خود را با تهدید احتمالی بهتر سازگار کنیم، اما علائم جسمانی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، چنان است که زندگی عادی‌شان را مختل می‌کند. شایع‌ترین نشانه‌های جسمانی در این اختلال عبارت است از این که شخص نمی‌تواند احساس آرامش بکند، خوابش مختل است، خسته و از پا افتاده است، سردرد دارد، گیج و منگ است و تپش قلب دارد. همچنین، این افراد نه تنها در تصمیم‌گیری مشکل دارند، بلکه بعد از این که تصمیمی می‌گیرند همان تصمیم تبدیل به منبع نگرانی‌های دیگری می‌شود (مثلاً احساس تردید ناشی از این که آیا همه جوانب ممکن را پیش‌بینی کردم؟! منجر به ایجاد نگرانی و دلشوره در آنها می‌شود). نگرانی مدام افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر باعث می‌شود آنها همواره ناراحت و دل‌سرد باشند. تحقیقات نشان می‌دهد شایع‌ترین زمینه‌های نگرانی آنها شامل خانواده، کار، امور مالی و ترس از بیماری‌های شخصی است.

در چه گروه‌هایی بیشتر دیده می‌شود؟

اختلال اضطراب فراگیر بیماری شایعی است. آمارها حکایت از آن دارد که تقریباً 3 درصد جمعیت در هر دوره یکساله و 5 درصد افراد در مقطعی از زندگی خود از این اختلال رنج می‌برند. این اختلال در زنان تقریباً دو برابر بیشتر از مردان شیوع دارد. مشخص کردن سن شروع اغلب دشوار است. زیرا بسیاری از مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر گزارش می‌کنند در همه زندگیشان مضطرب و ناآرام بوده‌اند. اگرچه بیش از نیمی از کسانی که برای درمان مراجعه می‌کنند در دوران کودکی یا نوجوانی مبتلا شده‌اند، پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد این اختلال معمولاً در بزرگسالان که اختلال اضطرابی در آنها بسیار شایع‌تر است، روی می‌دهد. اما سیر این اختلال مزمن، نوسانی است و اغلب در مواقع وجود فشار روانی بدتر می‌شود.

## چرا این مشکل پیش می‌آید؟

یکی از دلایل ابتلا به این اختلال عوامل ارثی است. بعضی تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که پدر، مادر یا اقوام درجه یک آنها به یکی از انواع اختلالات اضطرابی مبتلا هستند بیشتر احتمال دارد به این اختلال دچار شوند. اما با توجه به این‌که بزرگ‌ترین و جدیدترین تحقیق درباره دوقلوها، نقش عوامل ارثی را در اختلال اضطراب فراگیر، تقریباً 15 تا 20 درصد برآورد می‌کند، به نظر می‌رسد عوامل دیگری مانند تجربیات محیط زندگی، شیوه تربیتی والدین و میزان استرس‌های زندگی فرد هم مؤثر باشد. والدینی که شیوه فرزندپروری سختگیرانه دارند، همواره در کودکان خود نوعی ترس و اضطراب را ایجاد می‌کنند، که می‌تواند به همه بخش‌های زندگی آنها سرایت کند. همچنین والدینی که از فرزندان خود بیش از اندازه حمایت می‌کنند نوعی وابستگی و ترس را ایجاد می‌کنند که فرد آن را به همه جنبه‌های زندگی خود می‌برد.

یکی دیگر از عواملی که در بروز این اختلال مؤثر شناخته شده، استرس‌های محیطی و پیش‌بینی‌پذیر بودن محیط است. افرادی که در زندگی خود با استرس‌های زیادی روبه‌رو بوده‌اند، مثل از دست دادن عزیزان یا بیماری سخت در خود یا اطرافیان، بویژه اگر این اتفاقات ناخوشایند ناگهانی و غیرقابل پیش‌بینی بوده باشند، نسبت به بروز اتفاقات حساس‌تر می‌شوند. این موضوع فقط در مورد اتفاقات نیست، رابطه با والدین، همسر، همکار یا هر فرد مهم زندگی که رفتار غیرقابل پیش‌بینی دارد به مراتب سخت‌تر از حالتی است که آن فرد قابل پیش‌بینی باشد. برای مثال، زندگی با فردی که به خاطر هر مشکل پیش‌پا افتاده‌ای از کوره در می‌رود و همسرش را به طلاق تهدید می‌کند ممکن است دیگری را در حالت اضطراب مزمن ناشی از نبود امنیت در زندگی زناشویی نگه دارد.

گاهی پیش می‌آید والدین در برابر یک رفتار فرزند خود به شیوه ثابتی عکس‌العمل نشان نمی‌دهند. مثلاً یک‌بار که فرزند آنها دیر به منزل می‌آید، چون حال خودشان خوب است، هیچ واکنشی نشان نمی‌دهند و یک‌بار که حالشان بد است، به بدترین شکل ممکن او را تنبیه می‌کنند. بی‌ثباتی در روش‌های تربیتی شکل دیگری از پیش‌بینی‌ناپذیری است که افراد را با اضطراب مبهم و فراگیر روبه‌رو می‌کند. در کنار این عوامل وراثتی و تربیتی، بعضی از بیماری‌های جسمی مانند کم‌خونی یا مشکلات در بعضی غدد مانند غده تیروئید، می‌تواند به بروز اضطراب بینجامد.

## روش‌های مؤثر

افراد درگیر با این مشکل معمولاً، روش‌های متفاوتی را برای کم کردن اضطراب خود به کار می‌برند که بعضی از آنها مؤثر است و بعضی باعث تشدید مشکل آنها می‌شود. مثلاً مادری که همیشه نگران است برای فرزندانش اتفاقی بیفتد، در روز چند بار با آنها تماس می‌گیرد. یا رفت‌وآمدهای آنها را بشدت کنترل می‌کند. اگرچه این چک‌کردن‌ها تا حدی از اضطراب مادر کم می‌کند، این حالت بسیار موقتی است. در ضمن باعث دلخوری و تنش‌هایی در روابط بین اعضای خانواده می‌شود. چون تصور می‌کنند تحت نظر هستند و مادر یا پدر به آنها اعتماد ندارد. بعضی افراد از روش‌های مفیدتری مثل مطالعه کتاب در این زمینه یا ورزش کردن استفاده می‌کنند. این روش‌ها نیز در صورتی که اضطراب شدید نباشد، مؤثر است. اما در موارد شدید، دیگر چندان کارساز نیست.

در درمان این مشکل اضطرابی، قبل از هر چیز، فرد باید مرز بین نگرانی‌ها و اضطراب‌های مؤثر و غیرمؤثر خود را شناسایی کند. در واقع قدم اول پذیرش غیرواقعی بودن این نگرانی‌هاست. این بررسی با کمک یک متخصص می‌تواند بخوبی صورت گیرد. در ضمن او با دلایل مختلف این مشکل در خودش آشنا شود. دلایل جسمی، روانشناختی و اجتماعی. چون همان‌طور که گفته شد، یکی از دلایل

مؤثر، مشکلات جسمی است، بهتر است این افراد ابتدا از نظر وجود مشکلاتی مانند کم‌خونی یا غدد مورد بررسی قرار گیرند و در صورت وجود مشکل، برای درمان آن اقدام کنند.

طی درمان روان‌شناختی، فرد از راهکارهای مفید و غیرمفید خود آگاه و با استرس‌ها و عواملی که مشکل او را تشدید می‌کند آشنا می‌شود. همانند درمان‌های پزشکی که انواع مختلفی مثل دارو و جراحی دارد، روش‌های روان‌درمانی مختلفی نیز وجود دارد. در بعضی از این روش‌ها مستقیماً روش‌های مؤثر برای مقابله با استرس‌ها به افراد آموزش داده می‌شود یا افکار آزاردهنده فرد مورد بررسی قرار می‌گیرد و او با کمک درمانگر به چالش با آنها می‌پردازد. درمان دارویی هم گاهی کاملاً ضرورت پیدا می‌کند؛ بویژه زمانی که علائم جسمی مثل تپش قلب زیاد باشد یا فرد از نظر خواب و اشتها دچار مشکل جدی باشد. گاهی شدت نگرانی آنقدر زیاد است که در زمینه کاری، روابط بین فردی یا تحصیلی برای فرد در دسرهای جدی به وجود می‌آورد.

برعکس تصور بسیاری افراد که از دارو بسیار اجتناب می‌کنند، در صورتی که داروها با تشخیص دقیق و تحت نظر روانپزشک و با توجه به شرایط خاص بیمار مورد استفاده قرار گیرد، نگرانی در مورد آنها وجود ندارد. گاهی برای شروع روان‌درمانی نیاز است مدتی دارو استفاده شود تا فرد آمادگی و تمرکز لازم برای درمان‌های دیگر را پیدا کند. با این حال مصرف خودسرانه داروهایی مثل کلردیازپوکسید که در این بیماران رایج است، می‌تواند باعث بروز مشکلاتی شود. در کنار روان‌درمانی آموزش خودآرام‌سازی، ورزش‌هایی مانند شنا و پیاده‌روی مکمل‌های خوبی برای درمان هستند.