

November 1, 2018

www.HealthLetter.MayoClinic.com (Volume 36, Number 9, September 2018)

این مقاله شامل است بر:

انواع تشویش و اضطراب

معالجه و مداوا

تراپی

درمان دارویی

سایر منابع با ارزش

زمانی که تشویش و اضطراب از حد عادی خارج می شود

کشمکش و تقلای نگرانی و اضطراب اگر گاه گاهی اتفاق بیفتد، کاملاً طبیعی است. چالشهای زندگی و اتخاذ تصمیمات مهم خواه و ناخواه توأم با تشویش، ترس و احتیاط است. ناراحتیها و احساسات نگران کننده در کار و بررسی موضوعات روزانه اتفاق می افتد.

ولی اشخاصی که دچار تشویش و نگرانی بیش از حد هستند، پریشانی و اضطراب آنها به آسانی از بین نمی رود. در واقع این افراد شاید مسائل را به نحوی بزرگ می کنند که فعالیتها و ارتباطات روزانه شان دچار گسیختگی و آشوب و تلاطم می شود. این گونه ناراحتی را نباید سهل و آسان گرفت. درمان و روش هایی برای مبارزه با تشویش و اضطراب وجود دارد.

انواع تشویش و اضطراب

افراد مسن معمولاً تشویش، نگرانی، دلهره، دلشوره، دغدغه و ترس را تعمیم داده و به آن حالت عمومی می دهند. اختلال در تشویش یعنی بزرگ کردن مسائل در زمینه های مختلف مانند رابطه با مردم، امور مالی، سلامتی خود یا اطرافیان. اثرات از دیاد تشویش و اضطراب عبارتند از خستگی، عدم تمرکز، بدخلقی و حساسیت، خواب ناراحت، بی قراری و عصبانیت. سایر اثرات عبارتند از:

- ترس ناگهانی - افرادی که دچار این ضایعه هستند، دائماً ترس ناگهانی به آنها حمله ور می شود در حالی که ترس و وحشت آنها بیجا و بی اساس است. اثرات ترس ناگهانی عبارتند از: تپش قلب یا بالا رفتن ضربان قلب، عرق کردن، لرزیدن، نفس تنگی و یا فرار را برقرار ترجیح دادن.
- فوبی یا (phobia) ترس، تنفر بیجا و بی اساس - این نوع تشویش و نگرانی ریشه بسیار محکم در ترس، وسواس و پرهیز از محلّهای مختلف، حیوانات، میکروبها و محیط زیست دارد.
- تشویش و اضطراب از اجتماعات - این نگرانی بر اساس ترس از اجرای برنامه، منفعل یا خجالت زده شدن، مورد قضاوت قرار گرفتن و طرد شدن می باشد. این نوع نگرانی ممکن است باعث تنهایی و یا رنج بردن از ملاقات مردم و یا ادامه رابطه با مردم ولی با رنج و تنفر می شود. بعضی اوقات ممکن است شخص فقط از یک نوع نگرانی رنج ببرد و یا ممکن است چند نوع تشویش و اضطراب دست به دست هم دهند و یا حتی با امراض روانی مانند افسردگی، فشارهای روحی بعد از فاجعه و اعتیاد توأم شود. در این صورت اثرات تمام این مشکلات هم با یکدیگر توأم خواهد بود.

معالجه و مداوا

چنانچه اضطراب و نگرانی جای مهمی در زندگی شما باز کرده، موضوع را با یک طبیب در میان بگذارید. احتمالاً یک پرسشنامه به شما داده خواهد شد تا میزان اضطراب و تشویش ارزیابی شود. افکار، احساسات و رفتار شما مورد بحث قرار خواهد گرفت تا پزشک بتواند در مورد معالجه تصمیم گیرد.

نکته مهم این است که با کمال صداقت تا آنجا که ممکن است پرسشها را پاسخ دهید. در صورت لازم ممکن است به یک روانشناس یا یک روانپزشک مراجعه کنید. معمولاً اضطراب و نگرانی از طریق گفتگو که «گفتگو تراپی» نامیده می شود یا دارو و یا استفاده از هردو یعنی دارو و تراپی معالجه می شود.

تراپی (Therapy)

درمان از طریق شناخت رفتار و سلوک [کاگنیتیو بیهپورال تراپی (cognitive behavioral therapy)]¹ مؤثرترین روش برای درمان اضطراب و نگرانی است. این نوع تراپی مهارتهایی را به مریض می آموزد که بر اساس آن افکار خود را تغییر داده و به تدریج به رفتار و سلوکی بازگردد که قبلاً از آنها امتناع می کرد.

درمان مواجهه [اکسپوژر تراپی (exposure therapy)] به خصوص در صورت ترکیب شدن با درمان در شناخت رفتاری بسیار مؤثر خواهد بود. با به کار بردن این تکنیک، مریض روشی را در پیش میگیرد که به تدریج توان روبرو شدن با ترس و وحشت یا مضطرب شدن را پیدا می کند.

درمان دارویی

چندین نوع دارو برای درمان نگرانی وجود دارد که شامل است بر:

- سلکتیو سروتونین این ای بی تور (Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) و نورپین فرین روپتیک این ای بی تور (norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs). این گروه از داروها اولین دسته از داروهایی هستند که برای تشویش و نگرانی غیرعادی برای بزرگسالان تجویز می شود که با تراپی شناخت رفتار و سلوک انسانی همراه می باشد. داروی SSRIs و SNRIs برای افسردگی به کار می رود. این دو دارو بر پیام رسانهای عصبی (نوروترانسمیتر (neurotransmitter) اثرگذار هستند. احتمالاً چندین هفته طول می کشد که دارو کاملاً موثر واقع شود. برای تعیین مقدار دارو باید با طبیب مشاوره کرد تا مقدار دارو تعیین شود.
- بنزودیازپین (Benzodiazepines) - چنانچه تشویش به قدری شدید است که شخص را از کارهای روزانه باز می دارد یکی از انواع بنزودیازپین مانند زاناکس (Xanax)، والیوم (Valium) یا اتیون (Ativan) برای مدتی کوتاه در مراحل اولیه تجویز می شود تا مریض به داروی اس، اس، آر، آی عادت کند
- بی اسپایرون (Buspirone) - این دارو علائم و نشانه های تشویش و نگرانی را کاهش می دهد. اثرات این دارو شبیه داروی بنزودیازپین است ولی ایجاد اعتیاد نمی کند.
- بتا بلاکرها (Beta Blockers) - بتا بلاکرها برای ناراحتی های قلبی بکار می رود و این گروه از این داروها به همراه تتورمین (Tenormin) و ایندرال (Inderal LA) ممکن است برای علاج نگرانی و اضطراب کوتاه مدت با کنترل کردن اثرات فیزیکی آن مانند تند شدن ضربان قلب، سرگیجه و عرق کردن تجویز شود.

سایر منابع با ارزش

همراه با معالجات دارویی، راههای سالم دیگری به منظور مبارزه با نگرانی و تشویش وجود دارد مانند: تکنیک مبارزه با فشارهای روحی - این تکنیکها شامل نفس کشیدن آرام و راحت، تفکر و اندیشیدن عمیق (meditation) و ورزش های ساده می شود که اثرات قابل ملاحظه آنها آرامش و بازگشت به روح و روان سالم می باشد. مسئله حمایتهای اجتماعی را مانند "support group"² فراموش نکنید. می توانید با گروه هایی که مشکلاتی مانند مشکل شما داشته اند، ببینید. در

¹ Cognitive behavioral therapy - Mayo Clinic - Dec. 29, 2017 -

تراپی شناخت رفتار و سلوک نوعی تراپی است که در سایکوتراپی به کار می رود. شخص مریض با یک مشاور روح و روان صحبت و گفتگو می کند، روش کار کاملاً برنامه ریزی شده و چند جلسه طول می کشد.

² یک گروه از مردم با داشتن تجربه های هم آنند که در مورد آن احساس اخلاقی و مسئولیت به یکدیگر دارند. www.merriam-webster.com

cyrus hemmati

Sun, Nov 11, 11:29 AM (2 days ago)

خيلي تشكر از لطفان نيكو خانم هميشه شاد و موفق باشيد با كمال احترام سيروس همتي
Sent from my iPhone On Nov 11, 2018, at 10:51 AM, Niccu Tafarrodi <niccuta@gmail.com>

Mohammad Noori

Sun, Nov 11, 12:08 PM (2 days ago)

Noori's. با عرض سلام دست شما درد نكنه بايد بگم كه چه زيبا و مفيد وقت خودتونو صرف خدمت به هموطنان تون ميكنيد.موفق باشيد
contemporary painting <http://www.youtube.com/watch?v=...>

BatoolSun, Nov 11, 2:12 PM (2 days ago)

Sent from my iPhone سلامنيكو خانمجان، دست شما درد نكنه با اين مقاله هاي ارزنده. شاد و سلامت باشيد.ارادتمند بتول

\

Alireza Beyzavi

Sat, Nov 17, 9:27 PM (3 days ago)

سرکار خانم دکتر تفردي

دروود بر شما خانم فرهيخته و ممتاز، مقاله (اضطراب) هم مانند ساير مقالات مرقومه شما بسيار ارزنده بود

از تاخير تشكر و عرض ادب پوزش ميخواهم شايد مطلع باشيد حقير در اثر حمله قلبي (سكتة قلبي) سه هفته بيمارستان بوده ام پس از آن
تاكنون ضعف و اضطراب بيش از زمان خفته در بيمارستان رنجم ميدهد بار ديگر خواهشمند است پوزش . همچنين سپاس بنده را بپذيريد

باعرض ادب واحترام قربان شما بيضاوي
