

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت کننده و مبهم ترس ، وحشت ، یا خطر با منشای ناشناخته که بر فرد مستولی می گردد. برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و بر طرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می آید. اضطراب از نظر علمی چندین نوع دارد: اضطراب حاد ناشی از موقعیتی خاص ، اختلال در تطابق یافتن با شرایط تازه ، اختلال اضطرابی عمومی شده ، اختلال هراس ، اختلال تنش زای پس از حادثه ، ترس مرض گونه و اختلال وسواسی - جبری.

علائم شایع بیماری

احساس اینکه یک اتفاق نامطلوب یا زیانبار به زودی رخ خواهد داد، خشک شدن دهان ، مشکل در بلع ، یا خشونت صدا ، تند شدن تنفس و ضربان قلب ، تپش قلب ، حالت لرزش یا پرش عضلات ، ناتوانی جنسی ، انقباض عضلات ، سردرد ، کمر درد ، عرق کردن ، تهوع ، اسهال ، کاهش وزن ، خواب آلودگی ، مشکل در تمرکز ، منگی یا غش ، تحریک پذیری ، خستگی ، کابوس ، مشکل در حافظه .

بروز اختلال در روابط اجتماعی و شغلی ، افزایش ناگهانی میزان اضطراب ممکن است موجب بروز حمله هراس و فرار از موقعیت شود، وابستگی به داروها و نامنظمی ضربان قلب از دیگر علائم این بیماری هستند .

علل بروز اضطراب

فعال شدن مکانیسم‌های دفاعی بدن برای مبارزه یا فرار ترشح آدرنالین از غدد فوق کلیوی افزایش می‌یابد، و موادی که از تجزیه آدرنالین در بدن جمع می‌شوند (کاتکول آمین‌ها) نهایتاً بخش‌های مختلف بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. تلاش برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتر می‌شود. استرس با هر منشاء (مثلاً مشکلات اجتماعی یا مالی)، سابقه خانوادگی اضطراب، خستگی یا کار زیاد، وقوع مجدد موقعیتهایی که قبلاً استرس‌زا بوده‌اند یا طی آنها به فرد آسیب رسیده است، بیماری جسمانی، تکامل طلبی غیرمنطقی، ترک اعتیاد و ... خطر بروز اضطراب را تسریع می‌کند.

راههای پیشگیری

1. از روشهای کسب آرامش یا مراقبه برای کاهش استرس بهره بگیرید.
2. به فکر تغییر شیوه زندگی خود باشید تا استرس کاهش یابد.
3. استرس و اضطراب ایجاد شده را مدیریت کنید (مدیریت استرس).
4. از تفکرات بی جا و بیش از حد دوری کنید.
5. سعی کنید در اجتماعات حضور بیشتری یابید.
6. سعی کنید زیادی با خودتان خلوت نکنید و خود را از تنهایی دور کنید (رهایی از احساس تنهایی).

درمان

اضطراب عمومی شده را می‌توان با درمان کنترل کرد. غلبه کردن بر اضطراب اغلب موجبات زندگی بهتر و رضایت بخش‌تری را فراهم می‌آورد .

روان درمانی

- وقتی احساس کردید که دارای اضطراب هستید، بهتر است تحت بررسی و درمان از نظر موارد خاص تهدیدکننده یا منشاء استرس که در ناخودآگاه شما است ولی وجود دارد، قرار بگیرید .
- به فراگیری روشهای کاهش انقباض ناخودآگاه عضلانی مثل بازخورد زیستی و [روشهای کسب آرامش](#) پردازید .
- **فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری :** فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری خود را حفظ کنید. فعالیت در زمان ابتلا به این بیماری به کاهش اضطراب کمک می‌کند .

دارو درمانی

- امکان دارد داروهای ضد اضطراب مثل بنزودیازپین‌ها برای مدتی کوتاه تجویز شوند .
- امکان دارد از داروهای ضد افسردگی برای اختلال هراس استفاده شود .
- از کافئین و سایر مواد تحریک‌کننده ، و نیز الکل استفاده نکنید .

در چه شرایطی باید به پزشک مراجعه نمود؟

- اگر شما یا یکی از اعضای خانواده‌تان علائم اضطراب را دارید و خود درمانی نتیجه‌ای نداده است .
- اگر شما دچار احساس ناگهانی هراس بیش از حد شده‌اید .
- اگر دچار علائم جدید و بدون توجیه شدید. داروهای مورد استفاده در درمان ممکن است عوارض جانبی به همراه داشته باشند .