

شما همیشه نگرانید

اختلالات اضطرابی می‌تواند در هر سنی خود را نشان دهد. اختلالات اضطرابی معمولاً در سنین جوانی شروع می‌شوند و به طور معمول در کودکان و نوجوانان کم سن دیده می‌شوند. افرادی که دچار اختلال اضطراب کامل هستند خود را فردی همیشه نگران توصیف می‌کنند.

شما اخیراً در یک شرایط آسیب‌زا زندگی کرده‌اید

در حالی که بسیاری از روانشناسان، استرس پس از حادثه را یک اختلال اضطرابی نمی‌دانند، ولی یک حادثه منفی یا ترس‌آور می‌تواند تأثیر قابل توجهی در افزایش اضطراب هر کسی داشته باشد.

اضطراب شما را از فعالیت‌های اجتماعی که به آن علاقه دارید دور نگه می‌دارد

عصبی شدن، استرس و اضطراب در هنگام روبرو شدن با یک جمعیت بسیار طبیعی است و ممکن است شما قبل از سخنرانی به طور طبیعی دچار ترس شوید، اما اگر به راحتی در برابر افراد عادی دور و برتان دچار اضطراب می‌شوید.

شما زندگی‌تان را در حاشیه ترس‌هایتان جای داده‌اید

بسیاری از مردم مبتلا به اختلالات اضطرابی بدون آنکه متوجه شوند کارهای خود را به خوبی انجام می‌دهند، زیرا آنها از مواجهه با آنچه آنها را می‌ترساند و نگران‌شان می‌کند اجتناب می‌کنند. برخی افراد هم زندگی خودشان را می‌کنند و تلاشی برای خارج شدن از این اوضاع و یا اجتناب از آن ندارند، اما ظاهراً مشکل خاصی نیز وجود ندارد. شما دچار اضطراب اجتماعی هستید.

شما تجربه علائم جسمی را نیز دارید

بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی به ویژه آنهایی که دچار نوع کامل و پیشرفته آن هستند، از دردهای جسمی مانند سردرد، دل درد و پشت درد شکایت دارند.

مشکلات خواب از دیگر علائم اختلالات اضطرابی است

بسیاری از ما حداقل یک بار بی‌خوابی ناشی از اضطراب یک اتفاق بزرگ را تجربه کرده‌ایم؛ اما اگر این بی‌خوابی‌ها به یک عادت منظم تبدیل شود، نمی‌توان آن را نادیده گرفت.



پیام روانشناس

شناخت اضطراب و علائم آن

دکتر فیاضی

کد : ۰۸/۱۴۰۲/آس س ر/ ۸۷

گروه آموزشی "نواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

علائم اختلالات اضطرابی را بشناسید

اضطراب پاسخ طبیعی بدن به استرس است؛ احساس ترس از آنچه در آینده پیش خواهد آمد. روز اول مدرسه، رفتن به مصاحبه شغلی یا سخنرانی ممکن است باعث شود بیشتر افراد احساس ترس و اضطراب کنند. در بروز اضطراب زیاد، ترکیبی از عوامل نقش دارند. اینها شامل عوامل ژنتیکی، محیطی و شیمیایی مغز است. همچنین ممکن است مناطقی از مغز که مسئول کنترل ترس هستند تحت تأثیر قرار بگیرند.

علائم اضطراب چیست؟

علائم اضطراب شما ممکن است کاملاً با علائم دیگری متفاوت باشد. به همین دلیل شناختن همه راه‌هایی که این حالت روحی می‌تواند خود را نشان دهد مهم است. افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و پی در پی، بی‌قراری، مشکل در تمرکز و مشکل خوابیدن از جمله علائم اضطراب است.

حمله اضطرابی چیست؟

حمله اضطرابی احساسی از دلهره، نگرانی، پریشانی یا ترس است. برای بسیاری از افراد، حمله اضطراب به آرامی ایجاد می‌شود و با نزدیک شدن به یک واقعه استرس‌زا ممکن است بدتر شود.

حملات اضطرابی می‌تواند بسیار متفاوت باشد و علائم ممکن است در افراد متفاوت باشد؛ به این دلیل که بسیاری از علائم اضطراب برای همه اتفاق نمی‌افتد و آنها می‌توانند با گذشت زمان تغییر کنند.

علائم رایج حمله اضطرابی عبارتند از: احساس ضعف یا سرگیجه، تنگی نفس، خشکی دهان، تعریق، لرز یا گرگرفتگی، دلهره و نگرانی، بی‌قراری، پریشانی، ترس، بی‌حسی یا سوزن سوزن شدن اندام‌هاست.

اختلالات اضطرابی چه زمانی می‌تواند ما را درگیر خود کند؟

همه ما در طول دوران زندگی خود با موانع استرس‌زا و اضطرابی مواجه شده‌ایم، اما پس از برطرف شدن آن مانع به خصوص، اضطراب نیز از حال و هوای ما کنده می‌شود و کم‌کم احساس آرامش خواهیم کرد.

اما هستند افرادی که مبتلا به اختلالات اضطرابی می‌شوند؛ این افراد اضطراب را چاشنی روزمره زندگی خود کرده‌اند و در همه مواقع زندگی خود استرس دارند. این افراد چه در موقعیت‌هایی که در طولانی مدت تجربه می‌کنند و چه در موقعیت‌های جدید مضطرب می‌شوند و نمی‌توانند استرس خود را کنترل کنند.

در اصطلاح روانشناسی این افراد به «اختلالات اضطرابی» مبتلا هستند؛ اختلالی که ممکن است در دراز مدت آسیب جدی به سلامت روحی و جسمی آنها وارد کند. اگر در اکثر مواقع احساس اضطراب می‌کنید و نگران این هستید که مبادا به اختلالات اضطرابی مبتلا شده‌اید می‌توانید علائم مهم اختلالات اضطرابی را به خوبی بشناسید.

احساس اضطراب در مورد انتقال به مکان جدید، شروع کار جدید یا شرکت در امتحان امری طبیعی است. این نوع حالت ناخوشایند است، اما ممکن است انگیزه شما را برای کار بیشتر و انجام کار بهتر فراهم کند. این حالت در شرایط معمولی احساسی است که می‌آید و می‌رود، اما در زندگی روزمره شما تداخلی ایجاد نمی‌کند. در مورد اختلال اضطرابی، احساس ترس ممکن است همیشه با شما باشد. شدید و گاهی اوقات ناتوان کننده است.

این نوع اضطراب ممکن است باعث شود دیگر از کارهایی که لذت می‌برید دست بکشید. اختلالات اضطرابی شایع ترین شکل اختلال عاطفی است و در هر سنی می‌تواند هر کسی را درگیر کند.