

# اضطراب

## بیماری قرن بیست و یکم

و انجام کارهای روزمره زندگی فرد اثر بگذارد، به نحوی که کنترل کردن آن برایش دشوار باشد، نشان دهنده مشکل سلامت روان است. بر رسی‌های انجمن علمی روانپزشکان ایران حاکی از این است که «اضطراب و افسردگی» جزو شایع‌ترین اختلالات روانی در ایران هستند. به‌طوری که میزان شیوع مشکلات روانی در تهران ۳۷درصد و در کل کشور ۳۰درصد برآورد می‌شود. این در حالی است که آموزش روانی و مهارت‌های زندگی به آحاد جامعه، تأثیر بسیار زیادی در پیشگیری از اختلالات روانی دارد.

دارو بدون دستور پزشک می‌تواند با برخی علائم اختلال اضطرابی همراه باشد.

**اضطراب ناشی از بیماری‌های دیگر:** یکی از انواع اضطراب که اختلال نیست اما می‌تواند زندگی فرد را مختل کند، نگرانی و ترس شدید ناشی از بروز یک مشکل یا بیماری زمینه‌ای خواهد بود.

**گورافوبیا:** یکی از انواع اضطراب شدید که در موقعیت‌های مختلف ایجاد می‌شود و مواردی مانند فضاهای بسته، فضاهای بسیار باز و تنها ماندن بیرون از خانه و مانند آن‌ها را در بر می‌گیرد.»

### درمان

او در مورد درمان اضطراب توضیح می‌دهد: «اگر فردی تجربه علائم این بیماری را داشته باشد و این حالات باعث کاهش کارایی شغلی، خانوادگی، اجتماعی یا تحصیلی شود و یا اینکه احساس ناراحتی کند درمان ضرورت پیدا می‌کند. در غیر این صورت بیماری به تدریج مزمن شده و درمان آن مشکل‌تر می‌شود. در مراحل اولیه و خفیف مشاوره می‌تواند مفید باشد. آشنایی فرد با ماهیت این اختلال قدم اول است. باید در مورد اینکه علائم جسمی مانند تپش قلب، احساس تنگی نفس یا لرزش نشانه یک بیماری جسمی خطرناک مانند بیماری قلبی نیست به بیمار اطمینان داد. باید به بیمار کمک کرد که تجربه این حالت باعث اختلال در زندگی و عملکرد او نشود. در ضمن باید روش‌هایی را به بیمار آموخت تا بتواند بر اضطراب خود غلبه کند. در موارد شدید و طولانی‌تر درمان دارویی بسیار سودمند است. البته چند نکته مهم در مورد درمان دارویی وجود دارد که معمولاً پزشک و بیمار ممکن است از آن غفلت کنند. در مورد بیشتر داروها شروع اثر بلافاصله نیست و ممکن است از چندروز تا چند هفته آشکار شدن اثر دارو طول بکشد. مسئله دیگر قطع زود هنگام و یا مصرف بیش از حد و طولانی داروست. ترس از وابستگی به دارو در برخی موارد بجااست، اما در باره بسیاری داروها هم منطقی نیست که تشخیص آن با پزشک است. به هر حال شواهد علمی نشان می‌دهد که بهترین و مؤثرترین درمان ترکیب دارو درمانی و روش‌های درمانی رفتاری و شناختی است.»



ناراحتی در قفسه سینه، تکرر ادرار، لرزش، وز وز کردن گوش و احساس سرگیجه در بسیاری موارد دیده می‌شود.»

### انواع اضطراب

فرجام در مورد انواع اضطراب مرضی می‌گوید: «تقسیم‌بندی‌های متفاوتی برای انواع اضطراب مرضی وجود دارد که عبارت‌اند از:

**اختلال اضطراب فراگیر**: که همراه با احساس مداوم ترس و اضطراب است.

**اختلال هراس**: افراد مبتلا به این بیماری به دلایل مختلف دچار حملات مکرر و غیرمنتظره می‌شوند.

**اختلال اضطراب اجتماعی**: در این نوع اختلال فرد دائماً نگران قضاوت دیگران است و ترس شدیدی را تجربه می‌کند که از کنترل او خارج است و او را آزار می‌دهد.

**اختلالات مرتبط با فوبیا**: اختلال اضطرابی فوبیا نوعی ترس شدید یا تنفر از موقعیت خاصی یا اشیاست.

**اختلال اضطراب ناشی از دارو**: استفاده از برخی داروها خصوصاً داروی غیرقانونی یا کنار گذاشتن نوع خاصی از

اضطراب یکی از شایع‌ترین حالات هیجانی و زیرمجموعه اغلب اختلالات روانی است. این حالت بر تعداد زیادی از افراد تأثیر می‌گذارد و به شکل ناراحتی، استرس شدید و نگرانی بروز می‌یابد. از این‌رو زندگی روزمره فرد به میزان قابل توجهی دچار مشکل می‌شود. در واقع این هیجان را باید پاسخ طبیعی بدن به ترس، تهدید و استرس دانست. از طرفی این نوع هیجان می‌تواند فرد را در برابر خطرات هوشیار نگه دارد یا با تحریک لازم باعث تلاش بیشتر شود. زمانی که سطح بالای اضطراب بر تمرکز، خواب



دکتر علی فرجام، روانشناس اجتماعی در مورد اضطراب یا ترس به «آتی‌نو» می‌گوید: «اضطراب هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند، به او نهیب می‌زند که خطری در راه است و باعث آمادگی فرد برای مقابله با خطر می‌شود. ترس نیز علامتی است که توجه فرد را بالا می‌برد. تفاوت اینجاست که ترس در پاسخ به خطری معلوم، معین و بیرونی و اضطراب واکنشی به تهدیدی نامعلوم، مبهم و درونی است. برای مثال احساس فرد در مواجهه با اتومبیلی که به سرعت به سمت او می‌آید را با احساس ناراحتی آدمی که در محیطی ناآشنا با غریبه‌ای روبه‌رو می‌شود مقایسه کنید. اضطراب در بسیاری موارد طبیعی تلقی می‌شود و می‌تواند سازگارانه باشد. گاهی اضطراب برای عملکرد مناسب کمک کننده است. برای مثال اضطراب پیش از امتحان می‌تواند فرد را برای مطالعه بیشتر ترغیب کند که نتیجه بهتری هم کسب خواهد کرد. اما زمانی که تبدیل به یک حالت هیجانی شدید همراه با احساس ترس، دلهره و نگرانی شود غیرطبیعی است. طبق مطالعات انجام شده اختلالات اضطرابی شایع‌ترین اختلال‌های روانی هستند و حداقل از هر چهار نفر یک نفر در طول عمر خود دچار یکی از انواع اختلال‌های اضطرابی می‌شود. شیوع این اختلال در خانم‌ها بیشتر از آقایان و از نظر سنی در نوجوانان و جوانان شایع‌تر است.»

### علل اضطراب

او در مورد علل اضطراب می‌افزاید: «نظریه‌های متفاوتی در مورد اضطراب وجود دارد، اما به‌طور ساده می‌توان گفت که نظریه‌های روانکاوانه تعارض بین خواسته‌های درونی و واقعیت‌های بیرونی را منشأ اضطراب می‌دانند. از دیگر عوامل مهم اختلالات اضطرابی، زمینه ارثی و ژنتیک است و احتمال ابتلای افراد دارای سابقه اختلال اضطرابی در خانواده، نسبت به سایرین بیشتر است. اضطراب هم مانند بیماری‌های قلبی، سرطان و... از طریق (DNA) منتقل

## راه‌های پیشگیری از استرس



دردسر خواهید شد. غیر از این یک درگیری درونی پیدا می‌کنید؛ زیرا نیازهای شما و خانواده‌تان در درجه دوم قرار می‌گیرد که می‌تواند منجر به استرس، عصبانیت و رنجش شود.

#### • به اندازه کافی بخوابید

استرس می‌تواند خواب را مختل کند، اما در عین حال یک برنامه بی‌نظم و بی‌کیفیت برای خواب هم منجر به اضطراب می‌شود. وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید و خیلی فکرتان مشغول شود، ممکن است برنامه خواب شما به‌هم بریزد؛ درحالی‌که «خواب» زمانی است که مغز و بدن شما شارژ می‌شود.

#### • موسیقی گوش کنید

گوش دادن یا نواختن موسیقی یک تسکین‌دهنده خوب استرس است؛ زیرا می‌تواند باعث حواس پرتی شود. تنش عضلانی را کاهش دهد و سطح هورمون‌های استرس را پایین بیاورد. موسیقی‌های آرام‌بخش مثل پیانو یا حتی صدای طبیعت را دانلود کنید، با صدای بلند پخش کنید و اجازه دهید ذهن شما جذب موسیقی شود.

برای کنترل و کاهش استرس، باید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید. پیشنهاد می‌شود هر چه زودتر راهکارهای زیر را به کار ببندید و از تأثیرات زیاد آن بر روحیه و زندگی‌تان لذت ببرید.

#### • هوای تازه تنفس کنید

فعالیت‌هایی مثل زیر نور خورشید رفتن یا بهره‌مندی از هوای تازه، برای کاهش استرس کاملاً شناخته شده و محبوب است. طبیعت یک منبع قابل اعتماد برای به‌دست آوردن صلح و آرامش است. انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، بازکردن پنجره در منزل یا حتی شاداب کردن گل‌های خانه می‌تواند به شما کمک کند تا استرس خود را کاهش دهید.

#### • با دیگران ارتباط برقرار کنید

وقتی استرس دارید و عصبانی هستید، شاید بخواهید تنها باشید، اما این کار باعث می‌شود بیشتر در ورطه استرس فرو بروید. وقتی خیلی مضطرب و در فشار هستید، حتماً با خانواده و دوستان تماس بگیرید و ارتباطات اجتماعی برقرار کنید.

#### • فعالیت‌های خیریه را امتحان کنید

داوطلب شدن برای عضویت در یک گروه اجتماعی که دغدغه‌های انسان دوستانه یا محیط‌زیستی دارند را در نظر بگیرید تا در حین کمک به دیگران به خودتان هم کمک کنید. انجام کارهای مفید برای جامعه و محیط‌زیست، احساس رضایت و خوشبختی را در شما ایجاد می‌کند.

#### • نه گفتن را یاد بگیرید

یادگیری نه گفتن می‌تواند به شما در مدیریت فهرست کارها و استرس‌تان کمک کند. اگر در مقابل درخواست همه پله بگویید، خیلی زود دچار مشغله‌های فراوان و

#### نکته



## تغذیه مناسب برای کاهش اضطراب

اختلالات اضطرابی عوارض جدی نظیر بیماری‌های قلبی و افسردگی در پی دارند. خوشبختانه بعضی ترکیبات طبیعی و مواد غذایی با دارا بودن ماهیت ضداسترس، تأثیر چشمگیری در کاهش استرس و علائم مرتبط با آن دارند. مصرف گروهی از خوراکی‌ها در کاهش اضطراب‌ها مؤثرند. این مواد غذایی عبارت‌اند از:

#### • فراورده‌های فرعی گوشت

منظور از فراورده‌های فرعی گوشت همان اعضای داخلی حیوان مثل جگر، دل و قلوه است که منابع بسیار غنی برای ویتامین (B) به‌ویژه (B6)، (B12)، ریبوفلاوین و فولات به شمار می‌آیند. ویتامین‌های گروه (B) برای کنترل استرس ضروری هستند.

#### • تخم‌مرغ

محققان علم تغذیه تخم‌مرغ یا سایر انواع تخم‌پرنده‌گان را مولتی‌ویتامین‌های طبیعی می‌دانند؛ چرا که هر تخم‌مرغ حاوی مقادیر بالایی ویتامین، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان است که به تقویت اعصاب و بهبود ذهن کمک می‌کند.

#### • مصرف ویتامین (C)

نتایج بعضی مطالعات نشان می‌دهد که ویتامین (C) تأثیر مطلوبی در کاهش علائم اضطراب دارد. میوه‌ها و سبزیجات غنی از ویتامین (C) نظیر پرتقال و فلفل دلمه‌ای با تأمین مقادیر بالای ویتامین (C) در بهبود عملکرد عصبی و کاهش استرس مفید هستند.

#### • ماهی

ماهی‌هایی نظیر شاه‌ماهی، ماهی‌خال‌مخالی، سالمون و ساردین غنی از امگا ۳ و ویتامین (D) هستند که تأثیر آن‌ها در کاهش استرس و ارتقای خلق‌وخو مشخص شده است.

#### • جعفری

جعفری یکی از سبزی‌هایی است که حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی برای خنثی کردن سموم و رادیکال‌های آزاد اکسیژن (مواد سمی) در بدن است. مواد سمی موجود در بدن عامل بروز بسیاری بیماری‌ها از جمله افسردگی و اضطراب تلقی می‌شوند.

#### • سیر

سیر با دارا بودن سولفور فراوان میزان گلوتاتیون بدن را ارتقا می‌دهد. گلوتاتیون یکی از اولین آنتی‌اکسیدان‌هایی است که بر ضداسترس دست‌به‌کار می‌شود و علائم آن را کاهش می‌دهد. آزمایشات حیوانی انجام‌شده دلالت بر تأثیرگذار بودن سیر در کاهش اضطراب و افسردگی دارند.

#### • کنجد

کنجد یکی از منابع غذایی عالی برای تأمین اسیدآمینه ال-تریتپوفان است. این اسیدآمینه ماده اولیه لازم برای تولید هورمون‌های شادی آور سروتونین و دوپامین محسوب می‌شود. غذاهایی که غنی از ال-تریتپوفان هستند ارتقای حالات روانی و کاهش افسردگی و اضطراب را در پی دارند.

#### • تخمه آفتابگردان

تخمه آفتابگردان سرشار از ویتامین (E) است. این ویتامین محلول در چربی یکی از شناخته‌شده‌ترین آنتی‌اکسیدان‌های قدرتمند موجود در طبیعت به شمار می‌رود. یکی از عوارض کمبود ویتامین (E) در بدن تغییرات خلق‌وخو و افسردگی است. این دانه‌های خوراکی علاوه بر ویتامین (E) غنی از منیزیم، منگنز، سلنیوم، روی، ویتامین (B) و مس هستند که همگی آن‌ها نقش مؤثری در کاهش استرس ایفا می‌کنند.

#### • کلم بروکلی

در رژیم‌های غذایی که مصرف انواع کلم بالا باشد، احتمال بروز برخی بیماری‌ها مانند سرطان، بیماری‌های قلبی و اختلالات عصبی مثل استرس و افسردگی کاهش می‌یابد. کلم بروکلی ازجمله سبزیجاتی است که دارای مقادیر فراوانی منیزیم، ویتامین (C) و فولات است که تأثیر آن‌ها در مبارزه با افسردگی و اضطراب اثبات شده است.

#### • بلوبری

بلوبری از میوه‌های مفید گروه توت است که خواص قابل توجهی در آرام‌سازی ذهن و بهبود خلق‌وخو دارد. این میوه با دارا بودن فلاونوئیدها از خاصیت آنتی‌اکسیدانی چشمگیری برخوردار است و در بهبود احوالات روحی مفید واقع می‌شود.

#### • شکلات تلخ

فقط یک تکه (حدود ۳۰ گرم) از مواد شیرین می‌تواند اعصاب شما را آرام کند. شکلات تلخ سطح هورمون استرس (کورتیزول) را تنظیم می‌کند و باعث ایجاد احساس شادی می‌شود.

#### • دمنوش‌ها

یک سری گیاهان می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. توصیه می‌شود با تهیه این مواد هنگام بروز اضطراب برای خود دمنوش آماده کنید. همچنین مصرف آب به میزان کافی می‌تواند به شما در کاهش استرس کمک کند.

## بهترین ورزش‌ها برای درمان اضطراب



#### • پیاده‌روی

قدم زدن در دل طبیعت یا پارک یک ترند ساده برای ایجاد حس خوب و درمان افسردگی محسوب می‌شود. پیاده‌روی یک تمرین هوازی آسان، ساده و تقریباً برای همه مناسب است. تمام چیزی که برای آن نیاز داریم یک جفت کفش مناسب است. حالا آماده‌ایم تا به آرامی شروع کنیم و به تدریج مسافت و زمان را افزایش دهیم. گنجاندن برنامه پیاده‌روی منظم در برنامه هفتگی بعد از مدت‌زمان کوتاهی نتایج خیلی خوبی برای درمان افسردگی و بهبود شرایط روحی دارد.

#### • تنیس

تنیس نه‌تنها به توانایی ورزشی، بلکه به استراتژی خوبی هم نیاز دارد. ما ناگزیر می‌شویم سریع حرکت بدی حریف خود را حدس بزنیم، بهترین پاسخ را انتخاب و آن را در عرض چند ثانیه اجرا کنیم. با تنیس هم می‌توانیم عضلات بدن خود را تمرین دهیم، هم عضلات ذهنی خود را تقویت کنیم. همچنین با افزایش انرژی و تقویت هوشیاری ذهن، برای درمان افسردگی خود قدم بزرگی برمی‌داریم.

فعالیت بدنی می‌تواند اندورفین، سایر هورمون‌های شادی‌آور و احساسات مثبت و خوب را در بدن ایجاد کند و افزایش دهد. این کار ذهن فرد را متمرکز کرده و خلق‌وخوی او را را بهبود می‌بخشد. همچنین تحمل فرد را در برابر تنش و اضطراب بالا می‌برد. ورزش‌هایی که به درمان اضطراب کمک می‌کنند عبارت‌اند از:

#### • یوگا

یکی از اصلی‌ترین دلایلی که یوگا به سلامت روان کمک می‌کند، این است که با تمرینات مراقبه، بدن و ذهن فرد را ادغام می‌کند. یوگا ورزشی شامل تمرینات مختلف جسمی، تکنیک‌های تنفس هوشیار و تمدد اعصاب است. بسیاری از درمان‌گران، یوگا را برای مدیریت احساس غم، خشم و اضطراب و همین‌طور کاهش دردهای جسمی مزمن مثل کمردرد یا گردن‌درد پیشنهاد می‌دهند.

#### • مدیتیشن

در طول مدیتیشن، توجه خود را متمرکز می‌کنید و جریان افکار درهم‌ریخته‌ای که ذهن را شلوغ کرده و باعث استرس می‌شوند، خاموش می‌کنید. مدیتیشن می‌تواند حس آرامش، صلح و امنیت را القا کند که هم به سلامت عاطفی و هم به سلامت کلی شما یاری می‌رساند.

اشکال مختلف مدیتیشن مثل مراقبه، تصویرسازی، یوگا یا شکرگزاری را می‌توان در هر مکانی انجام داد.

#### • شنا

شنا کردن می‌تواند برای خلق افسرده‌تأثیرات شگفت‌انگیزی داشته باشد. تقویت و رشد سلول‌های مغزی، ترشح اندورفین و هورمون‌های شادی‌بخش، کمک به حفظ سلامت بدن و تناسب اندام و بهانه‌ای برای بودن در جمع فقط چند مورد از فواید ورزش شناست.