

اضطراب

اضطراب چیست؟

اضطراب مانند "نگرانی" است. این حسی ناخوشایند است که بیشتر مردم در مواقعی که چیزی ممکن است خطرناک، ترسناک و یا نگران کننده باشد، احساس می کنند. هر فردی اضطراب خفیفی را در مواجهه با موقعیت های استرس زا، مانند قبل از یک بازی ورزشی یا امتحان، تجربه می کند. این نوع اضطراب طبیعی است و راهکار بدن برای آماده کردن ما برای عملکرد در شرایط دشوار است. در واقع اضطراب از طریق کمک به میزان هوشیاری ما، می تواند به عملکرد بهتر ما کمک کند.

اضطراب زمانی که بسیار شدید باشد، به دفعات تکرار شود، بیش از حد تحمل باشد یا مخل زندگی روزمره گردد می تواند امری مشکل زا باشد.



علائم اضطراب چیست؟

احساسات فیزیکی اضطراب شامل افزایش ضربان قلب، تنفس سریع تر، تنش عضلانی، عرق کردن، لرزیدن و احساس آشوب در معده است. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی این علائم فیزیکی را اغلب تجربه می کنند. آنها همچنین ممکن است حالات زیر را تجربه کنند:



- نگرانی مداوم و ترس های بیش از حد
- عدم توانایی برای آرام بودن
- اجتناب از شرایط چالش برانگیز
- انزوا یا گوشه گیری اجتماعی
- مشکل تمرکز و توجه
- خواب بد
- مشکلات کاری، اجتماعی یا زندگی خانوادگی.

حملات عصبی چیست؟

حملات عصبی می تواند به عنوان چیزی از هر نوع اختلال اضطرابی رخ دهد، اما همه افراد مبتلا به اضطراب، آنرا تجربه نمی کنند.

حمله عصبی زمانی صورت می گیرد که شما به طور ناگهانی با یک ترس شدید و تجربه علائم فیزیکی اضطراب مانند تپش قلب، دشواری تنفس، لرزیدن، احساس سرگیجه یا احساس درد، مواجه شوید. حمله عصبی کوتاه مدت است (حدود 10 دقیقه) و معمولاً حسی ترسناک و شدید می باشد. شخصی که دچار حمله عصبی گردیده است ممکن است احساس کند که دچار حمله قلبی یا حمله آسم شده است و یا ممکن است به دلیل از دست دادن کنترل احساس ترس نماید.



اضطراب



انواع اختلالات اضطرابی

مشکلات اضطرابی به انواع مختلفی تقسیم می شوند که به عنوان اختلالات شناخته می شوند. شرح مختصری از اختلالات اضطراب شایع در زیر آمده است:

- **اختلال اضطراب عمومی:** شما بیشتر وقت خود را صرف نگرانی در مورد انواع مسایل روزمره می کنید که اغلب دیگران را ناراحت نمی کند. نگرانی ها از کنترل خارج می شوند و شما اغلب اوقات احساس تنبلی و عصبی بودن می کنید.
- **اختلال اضطراب اجتماعی:** دلیل وحشت از انجام کاری خجالت آور و یا قضاوت دیگران در مورد خود، در شرایط اجتماعی احساس اضطراب شدید می کنید. این امر اغلب منجر به اجتناب شما از شرایط اجتماعی، مانند صحبت در کلاس، رفتن به مهمانی ها، مرکز توجه بودن و ملاقات با افراد جدید می شود.
- **اختلال عصبی:** تجربه حملات مکرر عصبی و نگرانی برای دچار شدن به یک حمله عصبی دیگر.
- **ترسهای ویژه:** ترس شدید از یک وضعیت خاص یا یک شی (مانند فضاها یا کوچک یا عنکبوت) که منجر به اجتناب شما از آن موقعیت یا شی می شود.

مشکلات دیگر

بسیاری از جوانان که مشکلات اضطرابی دارند ممکن است علائم افسردگی نیز داشته باشند. بعضی افراد مبتلا به اضطراب نیز ممکن است الکل مصرف کنند یا مواد مخدر را برای تسکین ناراحتی خود یا احساس اعتماد به نفس بیشتر مورد استفاده قرار دهند. اما تکیه بر الکل یا مواد مخدر در بلند مدت می تواند باعث بدتر شدن شرایط و مشکلات سلامت جسمانی و روانی دراز مدت شود.



دریافت کمک برای مشکلات اضطراب

- اگر دچار اضطراب هستید، صحبت کردن با کسی که مورد اعتماد شماست ایده خوبی می باشد. شما ممکن است با خانواده یا دوستانتان صحبت کنید. آنها می توانند به شما کمک کنند تا وضعیت را بهتر درک کرده و دریابید که به چه کمکی نیاز دارید.
- همچنین باید به بهترین نحو ممکن از خود مراقبت کنید؛ تغذیه خوب داشته باشید، ورزش کنید و با گوش دادن به موسیقی، مدیتیشن، انجام یوگا و انجام فعالیت هایی که از آنها لذت می برید راههایی برای آرامش پیدا کنید.
- اگر اضطراب شما بدون هیچ گونه اثری از بهبودی ادامه دارد، می توانید از پزشک عمومی، روانشناس یا مشاور کمک بگیرید.
- متخصصان بهداشت در مراکز **headspace** و **eheadspace** (پشتیبانی آنلاین و تلفنی) برای کمک آماده هستند. درمان ممکن است شامل جلسات مشاوره برای کمک به یادگیری مهارت های مدیریت اضطراب، تمرینات آرام سازی و کسب اعتماد به نفس برای مقابله با موقعیت های استرس زا باشد.
- برای برخی افراد دارو نیز مفید است. خوشبختانه اکثر جوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی به خوبی درمان می شوند. شما می توانید با حمایت و پشتیبانی به اهداف کاری، تحصیلی، حرفه ای یا شخصی خود دست یابید.

کمک به شخص با مشکل اضطراب

فرد مبتلا به اضطراب نیاز به درک و حمایت دارد. مشکلات اضطرابی می توانند با توانایی فرد برای یک زندگی کامل تداخل کنند، بنابراین بهتر است تا در اسرع وقت درخواست کمک نمایند. حداکثر تلاش خود برای تشویق فرد به دریافت کمک حرفه ای را انجام دهید.

صبور باشید و به ترس و نگرانی وی گوش دهید و او را جدی بگیرید. تنها گفتن «آرام باشید» به او مشکلی را حل نمی کند. این مسئله خیلی آسان نیست.



برای کسب اطلاعات بیشتر، دستیابی به نزدیک ترین مرکز **headspace** به محل زندگی خود و یا برای پشتیبانی آنلاین و تلفنی، به وب سایت **headspace.org.au** مراجعه کنید.



headspace
National Youth Mental Health Foundation

برگه های اطلاعاتی فقط برای آگاهی عمومی هستند. آنها به عنوان جایگزینی برای مشاوره پزشکی خاص در نظر گرفته نشده اند و نباید به این منظور مورد استفاده قرار گیرند. در حالی که هر گونه تلاش برای اطمینان از دقیق بودن اطلاعات صورت گرفته است، **headspace** هیچگونه ضمانتی در قبال صحت، به روز، کامل، قابل اعتماد و مناسب بودن این اطلاعات برای هرگونه استفاده نمی دهد. ما هیچگونه مسئولیتی را در قبال هر گونه خسارت یا زبان مستقیم یا غیرمستقیم، هزینه ایجاد شده و غیره بدلیل استفاده یا اتکا به این اطلاعات نمی پذیریم.

این منبع توسط مرکز ترجمه کتبی و شفاهی (Interpreting and Translating Centre) دولت استرالیا جنوبی برای برنامه خدمات خانوادگی کاتولیک Centacare Catholic Family Services سرویس **headspace** مرکز پورت آدلاید (Port Adelaide) با تأمین بودجه از طرف اداره جوامع و مشارکت اجتماعی استرالیای جنوبی (SA Department for Communities and Social Inclusion)، ترجمه شده است.