

انواع اختلالات اضطرابی:

به طور کلی اختلالات اضطرابی شش نوع هستند که هر کس می‌تواند به یک یا چند نوع از آن دچار شود

اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر:

این حالت در افرادی دیده می‌شود که به‌طور مداوم نگران وقوع اتفاقی هستند. موضوع این نگرانی‌ها می‌تواند بسیار متنوع باشد: نگرانی از بیمار شدن فرزندان، نگرانی از مرگ یکی از آشنایان، نگرانی از ته‌گرفتن غذا،... این حالت به مرحله مقاومت استرس شباهت دارد و خطر چندانی ندارد

از علائم آن می‌توان تپش قلب، بی‌قراری، خستگی، بی‌خوابی، تنگی نفس، اختلال در تمرکز و حافظه را نام برد

اختلال هراس:

این افراد دچار حملات اضطرابی ناگهانی می‌شوند که معمولاً چند دقیقه یا گاهی بیشتر به طول می‌انجامد. این حملات بسیار اتفاقی، و طوری رخ می‌دهند که عامل تحریک‌کننده اصلی مشخص نیست. افراد مبتلا به این نوع اضطراب اغلب جوان هستند

احساس تنگی و فشردگی در قفسه سینه، تپش شدید قلب، عرق کردن، لرزش، گیجی، احساس از دست دادن

تبادل،... از علائم آن هستند؛ ولی این علائم آنقدر گسترده هستند که افراد فکر می‌کنند دچار سکته قلبی

شده‌اند و می‌ترسند که بمیرند

ترس‌های ساده یا اختصاصی:

ترس‌های خاص شایع‌ترین نوع ترس مرضی است که طی آن فرد از مواجهه با بعضی موقعیت‌ها، فعالیت‌ها یا اشیاء اجتناب می‌کند، مانند بعضی از حیوانات (عنکبوت، موش، مارمولک،...)، بلندی، دریا، خون، مرگ،... هر چیزی می‌تواند باعث این نوع اضطراب (که خطر خاصی به دنبال ندارد) بشود. ترس از مکان‌های بسته، ترس از اجتماع و ترس از مکانهای باز (که افراد مبتلا به آن از حضور در فضای باز و پر ازدحام و شلوغ و خروج از محیط منزل خودداری می‌کنند. این اختلال معمولاً در نوجوانی شروع می‌شود، ولی سابقه آن می‌تواند به دوران کودکی و تجربه اضطراب جدایی در آن زمان برگردد) از این نوع اضطراب هستند

اختلال اضطراب اجتماعی:

این نوع ترس در اواخر کودکی یا اوایل نوجوانی شروع می‌شود و ترس و شرمساری از اشتباه کردن، صحبت کردن در جمع، غذا خوردن، سرخ شدن یا لرزش صدا و... در برابر جمع است و با خجالت ساده تفاوت دارد. این حالت اضطراب مانع شناخت افراد جدید می‌شود و فرد را به انزوا و گوشه‌گیری می‌کشاند

اختلال وسواس:

در این حالت فرد افکار یا اعمالی را برخلاف میل خود تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری یا وسواس عملی یا هر دو در فرد ظاهر شود. در وسواس فکری، فرد قادر نیست فکر، احساس یا عقیده‌ای تکراری و مزاحم را از ذهن خود بیرون کند. افکار وسواسی می‌توانند بسیار ناراحت‌کننده، وحشت‌آور یا وحشیانه باشد. افکار وسواسی می‌توانند باعث شوند که فرد به سمت عادات وسواسی گرایش پیدا کند، یعنی عمل یا اعمالی را به طور مکرر انجام دهد (وسواس عملی). مانند شستن مکرر دست‌ها، بالا کشیدن بینی،... اعمال وسواسی هیچ‌گونه توجیه منطقی ندارند

اختلال تنش‌زای پس از رویداد:

اختلال تنش‌زای پس از رویداد را به نام سندرم موج انفجار نیز می‌شناسند. این حالت مربوط می‌شود به حادثه‌ای (از قبیل جنگ، تصادفات شدید، سوانح طبیعی،...) که با استرس شدید هیجانی همراه است و شدت آن می‌تواند به هر کسی آسیب برساند. یک دوم افرادی که دچار چنین استرس شدیدی می‌شوند علائم مربوط به آن را (مانند خوابهای تکراری، خاطراتی مبهم ولی فراگیرنده، از دست رفتن تعادل و پرخاشگری شدید،...) پس از گذشت حدود سه ماه از دست می‌دهند. هرچه اقدام‌های لازم برای درمان زودتر انجام گیرد، احتمال ابتلا به اختلال استرس پس از سانحه کمتر می‌شود. در صورتی که این حالت بیش از چند ماه طول بکشد، احتمال این که تا آخر عمر با فرد باقی بماند بسیار زیاد می‌شود

اضطراب در کودکان و نوجوانان:

تشخیص اضطراب و درمان آن در کودکان و نوجوانان بسیار مهم است، چون شخصیت آنان طی این دوره شکل می‌گیرد. بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می‌گیرند، دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی را از خود بروز می‌دهند (لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، جویدن ناخن،...). وظیفه والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار مؤثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندشان تا روزی که به مشکل برخوردند (مثل اولین روز مدرسه) بی‌اطلاع هستند. یکی از شایع‌ترین دلایل دل‌درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می‌شود، ترس و اضطراب آن‌ها از مدرسه است. نگرانی پدر و مادر (از ورود تازه‌کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و...) باعث انتقال آن به فرزند می‌شود و اضطراب او را افزایش می‌دهد. از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان می‌توان اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان و اضطراب جدایی را نام برد

گردآورنده: فاطمه السادات برهانی، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منبع: کاپلان و سادوک (۱۳۸۹). خلاصه روانپزشکی. ترجمه: نصرت الله پورافکاری. تهران انتشارات شهرآب