

## اختلال اضطرابی منتشر

### تعریف

احساس گاهگاهی نگرانی یا اضطراب طبیعی است. این حالت برای همه پیش می آید. در واقع میزان متوسطی از اضطراب می تواند خوب باشد. اضطراب کمک می کند که به خطرات واقعی پاسخ بدهید و می تواند برای شما انگیزه ای جهت پیشرفت در محل کار و خانه باشد.



اما اگر احساس اضطراب بدون دلیل می کنید و نگرانی های شما زندگی روزانه تان را مختل کرده است، امکان دارد که اختلال اضطرابی منتشر داشته باشید. این وضعیت باعث اضطراب زیاده از حد یا غیر واقعی در مورد شرایط زندگی معمولاً بدون یک علت مشخص می شود.

نام اضطراب دائمی که بر زندگی روزانه شما تأثیر کند اختلال اضطرابی است. اختلال اضطرابی منتشر در همراهی با فوبیا ( ترس ) حمل هول و اختلال وسواسی جبری یکی از شایعترین اختلالات اضطرابی است که حدود ۴ میلیون نفر را هر ساله در ایالات متحده تحت تأثیر قرار می دهد. زنان بیش از مردان اختلال اضطراب منتشر را تجربه می کنند.

زندگی با اختلال اضطرابی منتشر می تواند مشکل باشد، اما این بیماری قابل درمان است. داروها و مشاوره و درمان کارشناسانه می توانند را در فائق آمدن بر اثر اختلال اضطراب منتشر یاری کنند.

### علائم و نشانه ها

علائم و نشانه های اختلال اضطراب منتشر در شدت و ترکیب ( همراهی ) متفاوت هستند. آنها می توانند شامل موارد زیر می باشند:

- بی قراری
- احساس تحت فشار بودن
- احساس وجود یک توده در شکم
- مشکل در تمرکز گرفتن
- خستگی
- تحریک پذیری
- بی صبری
- کشش عضلانی
- ( بی خوابی ) مشکل در شروع خواب یا مشکل در خواب ماندن
- افزایش تعریق
- نفس تنگی
- درد معده

- اسهال

- سردرد

اگر مبتلا به اختلال اضطراب منتشر باشید امکان دارد زمانهائی را تجربه کرده باشید که نگرانی هایتان بر طرف شده اما شما هنوز احساس اضطراب کنید. ممکن است در مورد بیشتر جنبه های زندگی تان یا همه آنها احساس فشار کنید. مثلاً، ممکن است احساس نگرانی شدید در مورد امنیت خود یا افراد محبوبتان داشته باشید یا ممکن است احساس کنید اتفاق بدی برایتان در حال رخ دادن است، حتی اگر هیچ خطر فوری وجود نداشته باشد. اختلال اضطراب منتشر غالباً در سنین پائین و علائم و نشانه های آن ممکن است خیلی آهسته تر از دیگر اختلالات اضطرابی بروز کند. بسیاری افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر به یاد می آورند که آخرین بار چه زمانی احساس راحتی و آرامش کرده اند.

### علتها

وقتی احساس می کنید بدنتان هورمونهایی را برای آماده کردن شما جهت مقابله با تهدید آزاد می کند. این را پاسخ جنگ و گریز می نامند. زمانی که اضطراب خارج از کنترل می شود، این پاسخ تقریباً به صورت مداوم اتفاق می افتد حتی در زمانهائی که آرام به نظر می رسید. پزشکان و محققین کاملاً نمی دانند که این مسئله چرا اتفاق می افتد.

گرچه علل اختلال اضطراب منتشر ناشناخته است، بعضی عوامل ممکن است با این اختلال مربوط باشند. وضعیتهای پزشکی خاص: اختلالات خاصی مثل غدد تیروئید پر کار (هیپرتیروئیدی) می تواند باعث ایجاد اضطراب شود.

سازگاری با بیماری: داشتن یک بیماری جسمی جدی، مانند سرطان می تواند شما را مضطرب کند. نگرانی در مورد تشخیص و درمان احتمالی می تواند زیاد خسته کننده باشد.

استرس: یک زندگی پر استرس می تواند به اضطراب زیاده از حد دامن بزند. مثلاً ابتلا به یک بیماری جسمی همراه با استرس از دست دادن شغل یا درآمد می توانند با هم ترکیب شده و ایجاد اختلال اضطراب منتشر کند. شخصیت: بعضی افراد با انواع خاصی از شخصیت بیشتر مستعد اضطراب هستند. افرادی با نیازهای فیزیولوژیک برآورده نشده مانند داشتن یک رابطه نزدیک که ارضاء کننده نبوده است ممکن است احساس امنیت کمتری کنند و در خطر بیشتری برای اختلال اضطراب منتشر قرار گیرند علاوه بر این، اختلالات شخصیت مانند اختلال شخصیت حد واسط نیز می توانند دچار اختلال اضطراب منتشر شدند.

ارث: بعضی تحقیقات پیشنهاد می کنند که اختلال اضطرابی منتشر می تواند بصورت خانوادگی اتفاق بیفتد.

### عوامل خطر

برخی عوامل می توانند، خطر اختلال اضطراب منتشر را افزایش دهد: اینها شامل موارد زیر هستند ::

- مجموعه ای از استرس ها

- یک بیماری جسمی طولانی مدت یا جدی

- یک نوع خاص شخصیت یا اختلال شخصیتی که بیشتر مستعد اضطراب است

- یک اختلال اضطرابی در خانواده شما

اختلال اضطرابی و سایر اختلالات اضطرابی به فراوانی در بین افرادی که بیماری طبی مزمن مانند دیابت و پرفشاری خون دارند دیده می شود.

### **چه زمانی باید به دنبال توصیه های پزشکی بود؟**

اگر برای کنترل نگرانی های خود مشکل دارید، یا اگر اضطراب با زندگی روزانه شما تداخل دارد، به پزشک خود مراجعه کنید.

### **غربالگری و تشخیص**

اختلال اضطرابی منتشر با طول زمان تداومش و اینکه چه میزان بر زندگی روزمره تأثیر می گذارد از نگرانی معمولی و سایر اختلالات اضطرابی تشخیص داده می شود. اگر اضطراب و نگرانی شدید را به طور مداوم برای مدت شش ماه یا بیشتر تجربه کرده اید، ممکن است اختلال اضطراب منتشر داشته باشید.

اضطراب مداومی که روزانه شما را گرفتار می کند یک مشکل طبی در نظر گرفته می شود. پزشک شما احتمالاً معاینه بالینی و ارزیابی های فیزیولوژیکی را انجام خواهد داد که سایر اختلالات و مشکلات طبی را که ممکن است اختلال اضطراب منتشر را تقلید نمایند رد کند. ارزیابی بالینی شامل یک پرسشنامه در مورد خودتان و مصاحبه با پزشک می باشد. سایر آزمایشات مانند یک تست آزمایشگاهی برای اندازه گیری فعالیت تیروئید هم ممکن است انجام شود. بسته به علت و شدت وضعیت شما ممکن است به یک کارشناس بهداشت روان یا سایر متخصصین پزشکی ارجاع شوید.

### **عوارض**

افرادی که اختلال اضطرابی مانند اختلال اضطراب منتشر دارند احتمال بیشتری برای ابتلا به سایر بیماریهای پزشکی دارند و داشتن یک اختلال اضطرابی می تواند دوره این بیماریها را طولانی کند. اختلال اضطرابی منتشر معمولاً به طور همزمان با افسردگی و سایر اختلالات روانی مانند حملات هول و فوبیا ( ترس ) اتفاق بیفتد.

وابستگی به مواد یا سوء استفاده از آنها که اغلب به صورت خود درمانی غلط انجام می شود. ممکن است با اختلال اضطراب منتشر همراه شود.

اضطراب و فشار ناشی از اختلال اضطراب منتشر می تواند موجب کم خوابی ، سندرم روده تحریک پذیر، سردرد و دندان قرچه شود.

### **درمان**

دوره درمان عمده برای اختلال اضطرابی منتشر درمان طبی و روان درمانی هستند که می توانند به تنهایی یا در ترکیب با یکدیگر به کار بروند.

### **داروها**

پزشکان از داروهای ضد افسردگی و ضد اضطراب برای درمان اختلال اضطراب منتشر و سایر انواع اختلالات

اضطرابی استفاده می کنند. داروهایی که به طور عمده تجویز می شوند شامل موارد زیر است :

#### - داروهای ضد اضطراب

بنزودیازپین ها و داروهای آرامبخش غالباً بین ۳۰ تا ۶۰ دقیقه اضطراب را رفع می کنند اما اگر بیش از چند هفته از آنها استفاده کنید می توانند ایجاد عادت کنند. به این علت پزشکان ممکن است آنها را برای مدت کوتاهی برای کمک به شما جهت رهایی از یک دوره اضطرابی خاص تجویز کند. شایعترین آرامبخش هایی که تجویز می شوند شامل موارد زیر هستند :

آلپرازولام ( زاناکس )، کلرودیازپوکساید ( لیبریوم )، کلونازپام ( کلونوپین )، دیازپام ( والیوم ) و لورازپام ( آتیوان )، این داروها می توانند باعث بی ثباتی، خواب آلودگی، کاهش هماهنگی عضلات شده و مشکلاتی در تعادل ایجاد کنند. دوزهای بالاتر دارو و استفاده طولانی مدت از آن می تواند باعث مشکلات حافظه شود. زمانی که از این داروها استفاده می کنید رانندگی و کارهای سنگین ماشینی انجام ندهید.

داروی دیگری که برای اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب منتشر تجویز می شود بوسپیرون است ( *Buspar* ) اگر در گذشته از بنزودیازپین ها استفاده کرده باشید این دارو اثر نمی کند. یک عارضه جانبی شایع بوسپیرون احساس موقتی سبکی سر بلافاصله پس از مصرف دارو است. عوارض جانبی ناشایعتر، سردرد، تهوع، عصبیت و بی خوابی است.

#### - ضد افسردگی ها

این داروها بر فعالیت برخی مواد شیمیایی خاص مغز ( نوروترانسمیترها ) که به سلولهای عصبی مغز شما کمک می کنند تا پیامها را دریافت کنند تأثیر می کنند.

مثالهایی از داروهای ضد افسردگی مورد استفاده در درمان اضطراب در زیر آورده شده است فلوکستین ( *Prozac* )، پاروکستین ( پاکسیل )، ایمی پرامین ( تروفانیل ) و نلافاکسین ( رافکسور).

ضد افسردگی ها عموماً در ۶۰ تا ۸۰ درصد موارد مؤثر هستند. اما چون پزشک شما نمی تواند پیش بینی کند که چه دارویی برای شما بهتر است، ممکن است لازم باشد بیش از یک دارو را امتحان کنید که ببینید کدام دارو برایتان بهتر است. علاوه بر این ضد افسردگی ها معمولاً فوراً اثر نمی کنند.

ممکن است حدود ۲ هفته طول بکشد تا اثر دارو شروع شود اما این مسئله ممکن است تا زمانی که شما متوجه اثر کامل دارو شوید حدود ۸ هفته طول بکشد.

#### - رواندرمانی



این درمان که گفتگو ( حرف ) درمانی هم نامیده می شود. به دریافت کمک از یک کارشناس بهداشت روان از طریق ترکیبی از گفتن و شنیدن اطلاق می شود.

یک نوع از رواندرمانی درمان رفتار شناختی است که اختلالات تفکری را که موجب مشکلات روانی می شوند امتحان می کند. درمان رفتار شناختی در درمان بیماریهایی روانی بخصوص اختلالات اضطرابی مانند اختلال اضطراب منتشر بسیار مؤثر

است. این درمان بر این اساس پایه گذاری شده است که شما چیزی هستید که فکر می کنید. در حین درمان رفتار شناختی، درمانگر به شما کمک می کند افکار و اعتقادات ناجوری که باعث استرسهای روانپزشکی ترس یا افسردگی

می شود را تعیین کنید.

شما یاد می گیرید که افکار منفی را با ادراک مثبت تر و واقعی تر جایگزین کنید. شما راههایی را یاد می گیرید که وقایع زندگی را درست تر ببینید و با آنها کنار بیایید. عموماً در یک درمان کوتاه مدت رفتار- شناختی بر یادگیری ایجاد حس ارزشمندی و کنترل فکرها و احساسات تأکید می شود.

درمان اختلال اضطرابی منتشر یا هر بیماری روانی دیگر بسته به هر فرد تعیین می شود. هیچ رژیم درمانی واحدی برای همه یکسان کار نمی کند. بسیاری درمانها بر اساس درمان سرپائی هستند اما بعضی افراد امکان دارد نیاز به مراقبت در بیمارستان داشته باشند.

## مراقبت از خود

این نکات می تواند به شما کمک کند که اضطراب خود را کم کنید:

- فعال باشید: تعیین کنید که چه چیزهایی شما را مضطرب می کند. مثلاً اگر مسایل مالی نگرانان می کند. پس اندازه کنید.

- *Let it go*: در نگرانی گذشته خود را غرق نکنید. آنچه را می توانید تغییر دهید و اجازه دهید بقیه چیزها مسیر خود را طی کند.

- چرخه را بشکنید: زمانی که احساس اضطراب می کنید قدم بزنید یا مشغول سرگرمی خاصی که باعث تمرکز شما می گردد، بشوید.

- از خود مراقبت کنید: استراحت کافی داشته باشید. غذای متعادل مصرف کنید. ورزش کنید و زمانی را برای آرامش در نظر بگیرید. از کافئین و نیکوتین که باعث تشدید اضطراب می شوند پرهیز کنید. برای رهایی از اضطراب به الکل یا داروهای بدون نسخه پناه نبرید.

- با کسی صحبت کنید: مشکلات خود را با یک دوست یا مشاور کارشناس که می تواند به شما کمک کند همه جانبه نگاه کنید در میان بگذارید.

- مهارتهای سازگاری

زندگی با اختلال اضطراب منتشر می تواند مشکل باشد. به علاوه حین دست و پنجه نرم کردن با نگرانی ها ممکن است به سایر وضعیتها مثل افسردگی که غالباً با اختلال اضطراب منتشر همراهی می کند و می تواند باعث شود احساس اضطراب و نگرانی بیشتری کنید، دچار شوید. اضطراب می تواند به تقابل شما با دوستان و خانواده، توان تولید کنندگی شما در محیط کار و کیفیت کلی زندگی شما اثر بگذارد.

ممکن است پی ببرید که صحبت با یک مشاور یا درمانگر می تواند در سازگاری با اثرات اختلال اضطراب منتشر به شما کمک کند. یا امکان دارد در یک گروه حمایتی اضطراب احساس تشویق و درک متقابل پیدا کنید.

گرچه گروههای حمایتی به درد همه نمی خورند اما منابع اطلاعاتی خوبی هستند. اعضای گروه در مورد آخرین درمانها اطلاع دارند و تمایل دارند که تجربیات خود را با شما در میان بگذارند. اگر دوست داشته باشید پزشکتان ممکن است گروهی را به شما توصیه کند.

**ترجمه: دکتر رها پاژکی مرداد ۸۴**