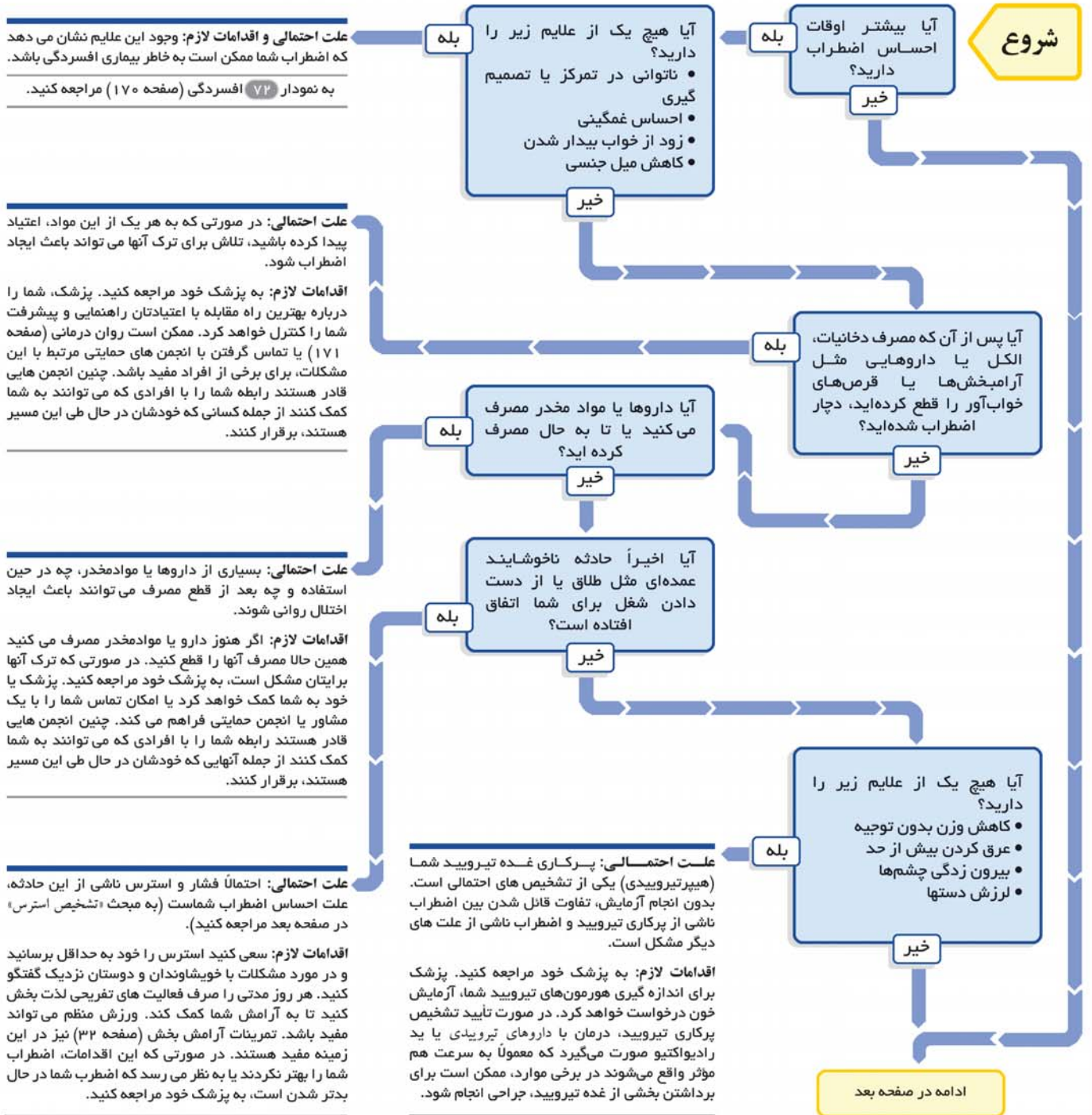


۷۳ اضطراب

در شرایطی که گرفتار اضطراب هستید، احتمالاً احساس دلواپسی و عصبی بودن دارید و قادر نیستید فکر خود را متمرکز کنید، درست فکر کنید یا خوب بخوابید. ممکن است بدون هیچ علت واضحی، احساس دلشوره داشته باشید یا مرتباً افکار نگران کننده به سراغتان بیاید. برخی از افراد مضطرب، دچار علایم جسمی مثل سردرد، عرق کردن بیش از حد، درد قفسه سینه، تپش قلب، درد شکم و احساس کلی خستگی هم می شوند. اضطراب، یکی از واکنش های طبیعی بدن به استرس است؛ این واکنش، مثلاً اگر نگران پول خود یا مسایل خانوادگی خود باشید یا آن فصل امتحانات نزدیک باشد حالتی طبیعی است. چنین اضطرابی حتی به شما کمک می کند که از عهده شرایط پر فشار و استرس بر بیایید و عملکرد شما را در شرایط خاص، بهتر می کند. با همه این اوصاف، در صورتی که اضطراب شما بدون هیچ علت مشخصی به وجود بیاید یا اگر تا آن حد شدید باشد که نتوانید کارهای روزمره تان را انجام دهید، دیگر یک حالت طبیعی نیست.



ادامه از صفحه قبل

تشخیصی استرس

استرس، بخشی از زندگی طبیعی افراد است و در شرایط خاص، آثار مفیدی دارد و بدن را بر اثر فعالیت و واکنش دادن آماده می‌کند. واکنش استرس طبیعی، موجب آزاد شدن ماده ای به نام اپی نفرین (آدرنالین) در بدن می‌شود که این ماده، ضربان قلب را بالا می‌برد و به منظور آماده کردن بدن برای فعالیت، جریان خون عضلات را افزایش می‌دهد. در صورتی که مدت استرس کوتاه باشد، این پاسخ‌ها مفید است. با وجود این استرس بیش از حد یا استرس طول کشیده، باعث ایجاد یکسری از علائم مثل درد قفسه سینه و ناراحتی گوارشی، سردرد، خستگی، بیخوابی و اضطراب می‌شود. ابتدا به عفونت‌های مکرر مثل سرماخوردگی یا زخم‌های دهانی عود کننده؛ نشانه‌ای از استرس است چون استرس، می‌تواند دستگاه ایمنی بدن را ضعیف کند. استرس همچنین می‌تواند بیماری‌های قبلی مثل اگرما را مجدداً فعال کند. استرس در درازمدت سلامتی را به خطر می‌اندازد؛ برای مثال می‌تواند باعث افزایش فشارخون شود و در نتیجه، خطر حمله قلبی را بالا ببرد. بنابراین آشنایی با نحوه تشخیص استرس مهم است تا اقدامات لازم برای مقابله با آن انجام شود. (به میث «استرس» صفحه ۳۲ مراجعه کنید).

علت احتمالی: اضطراب درباره مسایل و رابطه جنسی به ویژه در ابتدای دوران بلوغ، موضوعی شایع است. مشکلات خاصی مثل انزال زودرس، ترس از بارداری یا ابتلا به بیماری‌های آمیزشی می‌توانند عامل اضطراب شما یا همسران باشند. نگرانی در مورد تمایلات جنسی (صفحه ۲۵۱) نیز می‌تواند موجب اضطراب شود. در سنین بالاتر، نگرانی‌ها ممکن است به کاهش فعالیت جنسی یا میزان جذابیت و زیبایی مربوط باشد (به میث «مسایل جنسی در سنین بالاتر» صفحه ۲۷۰ مراجعه کنید).

اقدامات لازم: با همسران درباره احساساتتان گفتگو کنید. اغلب گفتگوی بی‌پرده درباره مسایل جنسی بهترین راه مقابله با اضطراب است (به میث «بیان نیازهای جنسی» صفحه ۲۷۳ مراجعه کنید). در صورتی که نمی‌توانید به شکل قانع کننده ارتباط برقرار کنید یا پزشک خود مشورت کنید. پزشک ممکن است خود قادر به راهنمایی شما باشد یا پیشنهاد مشاوره با متخصص را بدهد (به میث «مشاوره جنسی» صفحه ۲۵۱ مراجعه کنید).

علت احتمالی: وجود درجاتی از استرس، در بعضی از شرایط طبیعی است. معمولاً این مشکل به مرور و با کسب تجربه بهتر می‌شود. اگر اضطراب شما به حدی شدید باشد که باعث دوری شما از رفتارها و برخوردهای اجتماعی شود، با پزشک خود مشورت کنید.

اقدامات لازم: پزشک ممکن است شخصاً بتواند روش‌های مقابله با شرایط اجتماعی خاص را به شما آموزش دهد یا اینکه شاید شما را به یک مشاور ارجاع دهد. در صورت شدید بودن اضطراب، درمان با مسدودکننده‌های بتا یا انواع خاصی از داروهای ضد افسردگی می‌تواند مفید واقع شود.

علت احتمالی: ممکن است علت اضطراب شما، گریز یا اصطلاحاً فوبیا باشد. فوبیا، ترس غیر منطقی از شیء یا چیز خاصی است، مثلاً ترسیدن از عنکبوت. اگر این‌طور نیست ممکن است مبتلا به اختلال وسواسی-اجباری باشید. در این بیماری، شخص نیاز شدیدی احساس می‌کند که باید به روش خاصی رفتار کند هرچند که ممکن است خودش هم بداند این رفتار، ابداع ضرورتی ندارند اما قادر به مقاومت در برابر آن نیست مثلاً ممکن است شخصی مرتباً دست خود را بشوید و اگر این کار را نکند، بی‌نهایت مضرب شود.

اقدامات لازم: با پزشک خود مشورت کنید. پزشک در مورد احساساتان از شما سؤال خواهد کرد. وی ممکن است روان‌درمانی (صفحه ۱۷۱) یا درمان دارویی را برای اضطراب شما توصیه می‌کند. بسیاری از افراد قادرند کنترل ترس و اضطراب را یاد بگیرند تا زندگی روزمره‌شان تحت تأثیر قرار نگیرد.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: ممکن است مبتلا به حملات هراس یا اصطلاحاً پانیک باشید. در حملات هراس، اضطراب شدید با علائم جسمی نگران‌کننده همراه می‌شود. حملات هراس، غیر قابل پیش‌بینی هستند و معمولاً علت واضحی ندارند.

اقدامات لازم: لازم است هر چه زودتر به پزشک خود مراجعه کنید تا او بتواند این تشخیص را تأیید کند و علت‌های احتمال دیگر را بررسی کند. در صورت ادامه پیدا کردن حملات هراس، روان‌درمانی ضروری است (صفحه ۱۷۱). از اقداماتی که در بخش «مقابله با حملات هراس» آمده است پیروی کنید تا (همین صفحه) بتوانید با این حملات مقابله کنید.

آیا درباره میل و رابطه جنسی نگرانی دارید؟

بله

خیر

آیا فقط در شرایط اجتماعی خاصی دچار اضطراب می‌شوید؟ مثلاً ملاقات با افراد یا رفتن به میهمانی؟

بله

خیر

آیا فقط موقع مواجهه با اشیا، یا چیزهای خاصی دچار اضطراب می‌شوید؟ آیا فقط موقعی که نمی‌گذارند کارهایتان را از روش معمول انجام دهید اضطراب پیدا می‌کنید؟

بله

خیر

آیا دچار حملات اضطراب شدید همراه با عرق کردن، لرزش، تهوع و یا سرگیجه می‌شوید؟

بله

خیر

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید علتی برای اضطراب خود پیدا کنید و یا اضطراب شما بدون هیچ توجیحی، بیش از چند روز دوام پیدا کرده است، به پزشک خود مراجعه کنید.

مقابله با حملات هراس

تنفس سریع طی حملات هراس، مقدار دی‌اکسید کربن خون را کاهش می‌دهد که این موضوع، باعث ایجاد علائم نگران‌کننده‌ای، مثل تپش قلب و اسپاسم عضلات در فرد می‌شود. می‌توان این علائم را با تنفس کردن در یک پاکت کاغذی کنترل کرد. با انجام این کار، دی‌اکسید کربن هوای تنفس شما دوباره استنشاق می‌شود و مقدار آن در خون به حد قبلی برمی‌گردد. پاکت را بر روی دهان خود قرار دهید و ۱۰ بار داخل آن نفس بکشید. سپس پاکت را از جلوی دهان خود بردارید و ۱۵ ثانیه در حالت طبیعی نفس بکشید. این کار را تکرار کنید تا اینکه تعداد تنفس‌تان به حد طبیعی بازگردد.

