



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی

اختلال اضطراب فراگیر GAD

۱۳۹۲



آشنایی با
اختلالات
اضطرابی

اختلال
اضطراب
فراگیر
(GAD)

مترجم: مریم گلی زاده



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



مطالب این کتابچه در یک نگاه

- اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟
- حقایق درباره اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- علت اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟
- چگونه بفهمیم به اضطراب فراگیر (GAD) مبتلا هستیم؟
- خود آزمون اختلال اضطراب فراگیر (GAD)
- در صورت ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چکار کنم؟
- آیا ممکن است همزمان با ابتلا به اضطراب فراگیر (GAD) به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟
- سخنی درباره افسردگی
- سخنی درباره اختلال پانیک (حمله وحشت)
- سخنی درباره اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)
- سخنی درباره سوء مصرف مواد و الکل
- در درمان اختلال اضطراب فراگیر (GAD) از چه روش هایی می توان استفاده کرد؟
- دارو درمانی
- درمان های روانشناختی



اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟

اختلال اضطراب فراگیر اختلالی هول‌انگیز و گیج‌کننده است که بر طرز تفکر و احساس اثر می‌گذارد. این اختلال یک بیماری پزشکی است که به نگرانی بسیار زیاد نسبت به بسیاری چیزها و احساس اضطراب دائم منجر می‌شود. به سرعت نگرانی تبدیل به تنها چیزی می‌شود که این افراد می‌توانند به آن فکر کنند و این افکار مرکز زندگی آنها می‌گردد. اگرچه هر کسی ممکن است نسبت به چیزهایی در دوره‌هایی از زندگی نگران شود، این نگرانی‌ها اصولاً زندگی روزمره را مختل نمی‌کنند یا به مدت طولانی دردسر ساز نمی‌شوند اما مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر هر روز منبعی برای اضطراب دائم و نگرانی دارند که بر زندگی آنها مسلط است. برای بعضی‌ها این ترس دائم وجود دارد که هر لحظه اتفاق بدی رخ خواهد داد. مبتلایان به این اختلال، حتی بدون هیچ نشانه‌ای، انتظار بدترین‌ها را دارند و نسبت به پول، سلامتی، خانواده یا کارشان شدیداً نگرانند.

بسیاری از این بیماران را تنش عضلانی در ناحیه گردن، پشت و شانه‌ها رنج می‌دهد. علائم جسمی دیگری که اغلب به همراه اختلال اضطراب فراگیر وجود دارد، عبارت از: لرزیدن، تیک، سردرد، تحریک پذیری، عرق کردن و در بعضی موارد، گر گرفتگی. این بیماران اغلب در تمرکز مشکل دارند و تمام وقت احساس خستگی می‌کنند و به راحتی از جا می‌پرند. بیشتر این بیماران آرامش ندارند و از بی‌خوابی رنج می‌برند. حفظ شغل، ماندن در یک رابطه یا نگه داشتن دوستان برای آن دشوار است. بسیاری از بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر از افسردگی، اختلال پانیک و سوء مصرف مواد رنج می‌برند. این اختلال موجب می‌شود تا فرد احساس تنهایی و خارج از کنترل بودن کند.

اما این را بدانید که تنها نیستید. امکان بهبودی وجود دارد. این بروشور به شما کمک می‌کند تا اختلال اضطراب فراگیر، آثار آن و راههای غلبه بر آن را بشناسید. با کمک پزشک و دریافت درمان مناسب می‌توانید بر نگرانی غلبه کنید و احساس بهتری داشته باشید.

نمی‌توانستم بفهمم که چه اتفاقی دارد برایم می‌افتد. مدام درباره کوچترین چیز نگران بودم. نمی‌توانستم نگرانی را کنترل کنم. تنها و ترسان بودم. فکر می‌کردم دارم دیوانه می‌شوم. اما دو سال بعد از درمان، بالاخره به زندگی برگشتم.

کارن، ۴۲ ساله

فکر می‌کردم تقصیر من است. چنان خجالت‌زده و شرم‌منده بودم که نمی‌توانستم بر نحوه فکر کردنم کنترلی داشته باشم. وقتی پزشک به من گفت که به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا هستم که یک بیماری پزشکی و قابل درمان است، راحت شدم.

ویلیام، ۶۳ ساله

حقایق درباره‌ی اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)

- اختلال اضطراب فراگیر یک بیماری پزشکی است.
- تعداد زیادی از مردم از این بیماری رنج می‌برند.
- گناه شما نیست که این طور فکر می‌کنید.
- شما خودتان نمی‌توانید برای کنترل این اختلال کاری بکنید.
- اختلال اضطراب فراگیر قابل درمان است.



علت اختلال اضطراب فراگیر (GAD) چیست؟

برخی تحقیقات پیشنهاد می‌کنند که اختلال اضطراب فراگیر ارثی است و برخی موقعیت‌های استرس‌زا را علت آن می‌دانند. مطالعات دیگر بر توضیحات زیست‌شناختی متمرکزند. متأسفانه هیچ پاسخی روشن در توجیه علت این اختلال وجود ندارد.

بهرحال برخی عوامل هستند که بنظر می‌رسد خطر ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر را افزایش می‌دهند:

- خطر ابتلا زنان به این اختلال بیشتر است.
- میزان وقوع با سن افزایش می‌یابد.
- ازدواج قبلی (جدایی، طلاق یا مرگ یکی از زوج‌ها)
- سابقه افسردگی یا سوءمصرف مواد و الکل در فرد
- سابقه افسردگی، اختلال‌های اضطرابی دیگر یا سوءمصرف مواد و الکل در خانواده



چگونه بفهمیم که به این اختلال مبتلا هستیم؟

وقتی تشخیص اختلال اضطراب فراگیر داده می‌شود که فرد حداقل به مدت ۶ ماه نگرانی و تنش مزمن و مفرط داشته باشد. بنظر می‌رسد این نگرانی بسیار شدیدتر از اضطرابی است که اکثر مردم در موقعیت‌های مشابه تجربه می‌کنند.

دو سوال بسیار ویژه که به تشخیص اختلال اضطراب فراگیر کمک می‌کند.

به این دو سوال پاسخ «بله» یا «خیر» دهید.

۱. آیا طی چهار هفته ۴ گذشته، در اکثر مواقع، از نگرانی، تنش یا اضطراب در رنج بوده‌اید؟

۲. آیا مکرر تنیده و تحریک پذیرید یا در خوابیدن مشکل دارید؟

اگر پاسخ شما به هر دو سوال مثبت می‌باشد، احتمالاً به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا هستید اما چنانچه فقط به سوال یک پاسخ مثبت داده‌اید ۹۰٪ ممکن است که به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا باشید.

با پزشک‌تان درباره هر علامت دیگری که احتمالاً تجربه می‌کنید، صحبت کنید. خوشبختانه روش‌هایی برای درمان وجود دارد که با کنترل نگرانی به کنترل زندگی کمک می‌کند.



در صورت ابتلا به این اختلال چکار کنیم؟

اختلال اضطراب فراگیر قابل درمان است. پزشک در این زمینه می‌تواند شما را یاری کند. او ممکن است برخی آزمایشات پزشکی را به منظور بررسی احتمال هر بیماری جسمی انجام دهد. همچنین ممکن است درباره دارو یا ماده‌ای که احتمالاً مصرف می‌کنید از شما سوال کند.

برخی از بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، برای غلبه بر اضطراب و نگرانی به سوءمصرف مواد و الکل روی می‌آورند. حتماً با پزشک‌تان درباره هر علامت دیگری صحبت کنید. با کمک پزشک و دریافت درمان مناسب احساس بهتری خواهید داشت.

سالها با اضطراب مبارزه می کردم. بعد از مدتی که تحت درمان هستم، گویی وزنه سنگینی را از شانه هایم بلند کرده ام. سوفیا، ۳۵ ساله



آیا ممکن است همزمان با این اختلال به بیماری دیگر نیز مبتلا باشیم؟

مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر، اغلب از بیماری های دیگر نیز در رنج می برند. افسردگی، اختلال پانیک، اختلال اضطراب اجتماعی و سوء مصرف مواد، شایع ترین بیماری های مرتبط با اختلال اضطراب فراگیرند.

هرچه فرد به بیماری بیشتری مبتلا باشد، درمان دشوارتر خواهد بود. اگر از اختلال های اضطرابی چندگانه رنج می برید، دلسرد نشوید — گزینه های درمانی وجود دارد که می تواند بیماری های مرتبط با اختلال اضطراب فراگیر را هدف قرار دهد.

به منظور دریافت بهترین تشخیص و درمان، با پزشک تان درباره همه علائمی که دارید صحبت کنید.

از ۱۹ سالگی با اضطراب، افسردگی و اختلال پانیک دست و پنجه نرم می کردم. حال خدا را شکر می کنم که درمان به من کمک کرد تا بر بسیاری از این احساسات غلبه کنم.

لارا، ۳۲ ساله

سخنی درباره افسردگی

همه ما هر از چند گاهی افسرده می شویم. این احساسات در اکثر مواقع کم دوام می باشند و با تغییر شرایط روحیه ما بهتر می شود و همان فردی می شویم که سابقا بودیم.

اما در بسیاری از افراد، علائم افسردگی جدی تر است و دوام بیشتری دارد. افسردگی با «بی حوصله بودن» یا «گرفته بودن» فرق دارد. عدم درمان افسردگی در دراز مدت، می تواند بطور جدی بر الگوی خواب، اشتها، سطح انرژی و تندرستی اثر بگذارد. افکار منفی، احساس ناامیدی یا درماندگی و احساس همیشگی غم از علائمی هستند که مبتلایان به افسردگی از آن رنج می برند.

اگر فکر می کنید که احتمالاً به افسردگی مبتلا هستید، پیگیر موارد زیر باشید:

- **تغییرات در خلق:** از هر چیز کوچکی ناراحت می شوید، تمام وقت غمگین می باشید و به چیزهایی که قبلاً برایتان لذت بخش بوده است، علاقه چندانی ندارید.
- **تغییرات در سلامت و تندرستی جسمی:** کاهش یا افزایش اشتها و وزن، اشکال در به خواب رفتن یا از خواب بیدار شدن، کم انرژی بودن، فقدان انگیزه، سردرد، یبوست و دردهای عمومی.
- **تغییرات در الگوی فکری:** افکار منفی، اشکال در تمرکز یا توجه، احساس ناامیدی و درماندگی، احساس گناه و پوچی.

خوشبختانه، داروهایی وجود دارد که می تواند اختلال اضطراب فراگیر و افسردگی را با هم درمان کند. با پزشک تان درباره درمان هایی که می تواند به شما در غلبه بر علائم این بیماری ها کمک کند، صحبت کنید.

سخنی درباره اختلال پانیک (حمله وحشت)

مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر بندرت شکل کامل اختلال پانیک را تجربه می‌کنند اما برخی دیگر ممکن است حملات پانیک را بطور غیرمنتظره تجربه کنند. احساس سرگیجه یا ضعف، تپش شدید قلب، تنگی نفس و احساس خفگی، حالت تهوع، رعشه و لرزش کنترل ناپذیر و در برخی موارد درد ناحیه قفسه سینه از علائمی هستند که فرد ممکن است در حین حمله پانیک تجربه کند. علائم حمله پانیک از فردی به فرد دیگر متفاوت است، اما توصیف همه علائم برای پزشک به منظور تشخیص درست امری ضروری است.

سخنی درباره اختلال اضطراب اجتماعی (فوبی اجتماعی)

سپری کردن روز بدون اینکه کسی را ببینیم یا با کسی صحبت کنیم، تقریباً غیرممکن است اما برای کسانی که به اختلال اضطراب اجتماعی مبتلا می‌باشند، فکر تعامل با دیگران ترس آور است. این افراد می‌ترسند که در حضور دیگران حرفی احمقانه بزنند یا کاری نادرست انجام دهند. آنها در مکان‌های عمومی از خوردن، نوشیدن یا نوشتن خودداری می‌کنند؛ چرا که می‌ترسند کنترل خود را از دست داده یا کار احمقانه‌ای انجام دهند. این افراد قبل از شرکت در یک رویداد اجتماعی و عمومی اضطراب بسیار زیادی را تجربه می‌کنند که اغلب به افکار منفی درباره از دست دادن کنترل خود منجر می‌شود که همین به ترس بیشتر از موقعیت دامن می‌زند.

آنچه مرا شگفت زده می‌کند، احساس متفاوتی است که دارم. دیگر از نگرانی، اضطراب و تمام وقت بد حال بودن خبری نیست. می‌توانم از خانه بیرون بروم؛ با دوستانم باشم و دوباره زندگی کنم

رگینا، ۳۷ ساله

سخنی درباره سوء مصرف مواد و الکل

مبتلایان به اختلال اضطراب فراگیر برای اینکه احساس بهتری داشته باشند، از مواد و الکل استفاده می‌کنند. توجه به این نکته ضروری است که الکل و مواد به اضطراب بیشتر و احساس بدتر دامن می‌زند.

سوء مصرف مواد و الکل در دراز مدت می‌تواند برای سلامت جسمی و تندرستی بسیار مضر باشد. هنگام صحبت با پزشک‌تان درباره استفاده از الکل و مواد صادق باشید. الکل و مواد بر داروهای تجویز شده از طرف پزشک شدیداً تأثیر می‌گذارند و ممکن است به عوارض جانبی خطرناکی منجر شوند.



در درمان این اختلال چه روش‌هایی می‌توان استفاده کرد؟

برای درمان اختلال اضطراب فراگیر از دو روش استفاده می‌شود: دارو درمانی و درمان روانشناختی. هر وقت پزشک اطلاعات دقیقی درباره علائم، سابقه دارویی و سلامت عمومی شما بدست بیاورد، درباره گزینه‌های درمان با شما صحبت خواهد کرد. مهم است که پزشک درباره همه علائم و احساسات شما در بازه‌های زمانی اطلاعات داشته باشد.

اطلاعات ارائه شده در این بروشور به شما کمک می‌کند تا علائم مرتبط با اختلال اضطراب فراگیر و دیگر بیماری‌های همراه با آن را شناسایی کنید. با پزشک‌تان درباره همه علائم و اینکه چه احساسی دارید، صحبت کنید. ارائه اطلاعات درست به پزشک به تجویز درمان مناسب کمک می‌کند.

نمی‌توانم بگویم که چقدر راحتم. دوباره سالمم. خوشحالم.
ازدواج کرده‌ام و سر کار می‌روم. بهتر از این نمی‌شد.

روت، ۲۶ ساله

دارو درمانی

در درمان این اختلال از دو نوع درمان دارویی استفاده می‌شود: ضد افسردگی‌ها و بنزودیازپین‌ها. مشخص شده است که هر دو دارو در درمان اختلال اضطراب فراگیر بسیار موثرند. اما مانند هر دارویی نسبت به عوارض جانبی این داروها هشیار باشید. اگر حساسیت دارویی دارید حتماً با پزشک صحبت کنید. پزشک می‌تواند عوارض دارویی را حذف یا به حداقل برساند.

اگر از علائم دیگر افسردگی یا اضطراب رنج می‌برید حتماً با پزشک صحبت کنید. داروهای هستند که می‌توانند ضمن درمان علائم اختلال اضطراب فراگیر، علائم اختلالات دیگر را نیز درمان کنند. اگر در حال حاضر مواد یا الکل مصرف می‌کنید با پزشک در میان بگذارید، چرا که ممکن است با داروهای دیگر تداخل کنند و به بدتر شدن حال شما منجر شوند.

درمان های روانشناختی

همراه شدن درمان با روان درمانی که توسط متخصصان مجرب انجام می‌شود، به روند بهبودی بسیاری از بیماران کمک می‌کند. در روان درمانی با آموزش مهارت های مقابله‌ای، به بیمار کمک می‌شود تا احساس اضطراب و افسردگی خود را مدیریت کند. روش‌های زیر از روش‌های رایج در درمان اختلال اضطراب فراگیر هستند:

- **درمان شناختی - رفتاری (CBT):** این روش رایج‌ترین روش در درمان اختلال اضطراب فراگیر است. در این روش به بیمار در شناخت اضطراب و راههای مقابله با آن کمک می‌شود. از پزشک درباره روش‌های درمان فردی و گروهی سوال کنید. شما می‌توانید با کمک پزشک بر اضطراب فراگیر غلبه کنید.
- **روان‌درمانی حمایتی:** در این روش به بیمار در غلبه بر اضطراب قوت قلب داده می‌شود. جلسات مشاوره بر ارائه راهکارهای مقابله‌ای و مدیریت استرس متمرکز است. از این راهکارها می‌توان در شرایط استرس‌زای روزانه استفاده کرد.

طراح گرافیک | امیر حسینی



خدمات مشاوره تلفنی دانشگاه تهران

۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط)

از ساعت ۱۶ الی ۲۱ - تمامی روزهای هفته

<http://counseling.ut.ac.ir>