

نشانه های عمده اختلال اضطراب و استرس را بشناسید

برخی افراد در محیط های اجتماعی، مانند مهمانی های اداری، یا مکان هایی که افراد زیادی گرد هم می آیند، مانند پارک های تفریحی، مراکز خرید یا فروشگاه ها دچار اضطراب می شوند این می تواند شکلی ناتوان کننده از اضطراب باشد زیرا اثر منفی بر زندگی روزانه فرد می گذارد.



هر فردی در طول زندگی خود احساس اضطراب را تجربه می کند. این شرایط می تواند به دلایل مختلف مانند آغاز سال تحصیلی جدید، ورود به کاری جدید، ازدواج یا حتی مراجعه به دندانپزشک شکل بگیرد.

به گزارش "اکتیویبیت"، مردم می توانند در زمان تجربه استرس مضطرب شوند. این شرایط عادی و قابل پیش بینی است. پس از خاتمه رویداد استرس زا، احساسات اضطراب نیز به طور معمول از بین می روند.

اما برخی افراد حتی در غیاب رویدادهای استرس آفرین نیز با اضطراب مواجه می شوند و قادر نیستند از شر آن خلاص شوند. آنها احساس می کنند هیچ کنترلی روی چگونگی واکنش بدن خود ندارند و این شرایط در زندگی روزمره و انجام فعالیت های آنها اختلال ایجاد می کند. در ادامه با برخی از نشانه های اختلال اضطراب بیشتر آشنا می شویم.

نگرانی بیش از حد

افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر با نگرانی بیش از اندازه درباره هر چیزی مواجه هستند. آنها در کنترل افکار خود دچار مشکل هستند و این افکار هر چه بیشتر شدیدتر شده و یکدیگر را تغذیه می کنند. این افراد درباره هر چیز کوچکی



احساس نگرانی می کنند و آن را به مساله ای پیچیده و منفی تبدیل می کنند. این شرایط پریشانی بیشتر را موجب می شود که به نوبه خود نگرانی بیشتر را در پی دارد. این اختلال می تواند به سرعت موجب ناتوانی و افت عملکرد فرد شود.

اختلال در خواب

افراد مبتلا به اختلال اضطراب اغلب از اختلال در خواب خود شکایت دارند. بار دیگر افکاری که از یکدیگر پیشی می گیرند ممکن است از به خواب رفتن فرد جلوگیری کرده یا در موارد شدید فرد در تمام طول شب بیدار بماند. حتی اگر بتوانند به خواب بروند، ممکن است چندین بار در طول شب به واسطه تجربه کابوس ها یا خوابی بی قرار بیدار شوند. این افراد اغلب از نظر جسمانی خسته هستند. کمبود خواب آنها را مستعد ابتلا به بیماری های جسمانی، تضعیف سیستم ایمنی بدن و اختلال در تیزحسی روانی می سازد که می تواند برای انجام کار یا حل مساله به آن نیاز باشد.

حملات هراس

افرادی که اضطراب بیش از اندازه را تجربه می کنند، ممکن است حملات هراس را نیز تجربه کنند. طی حملات هراس فرد ممکن است نشانه هایی مشابه با یک ایست قلبی را تجربه کند. ضربان قلب و تنفس افزایش می یابند، ممکن است در تنفس با مشکل مواجه شوند، وزنی زیاد را روی قفسه سینه خود احساس کنند و امکان تعریق زیاد وجود دارد.

حالت تهوع و استفراغ

افراد مبتلا به اختلال اضطراب ممکن است حالت تهوع و استفراغ را در نتیجه یک واکنش استرسی اغراق آمیز تجربه کنند. زمانی که آنها تلاش می کنند در شرایطی که مضطرب هستند، غذا بخورند این حالت ممکن است تشدید شود. طی یک واکنش استرسی بدن خون اکسیژن دار را از اندام های مرکزی به سمت عضلات اصلی منحرف می سازد تا بدن قادر به ارائه واکنش جنگ یا گریز باشد. این یک مکانیسم محافظتی بدوی است.

تنش عضلانی

افراد مبتلا به اختلال اضطراب اغلب تنش عضلانی تقریباً پایدار را تجربه می کنند. طی واکنش استرسی اولیه بدن خود را به گونه ای آماده می کند تا از طریق دویدن یا مبارزه تن به تن خطر را از بین ببرد. در نتیجه، بدن عضلات را سفت می

کند و آماده واکنش می شود. تکنیک های تن آرامی به همراه ورزش منظم می توانند در مبارزه با تنش های عضلانی ناشی از اضطراب موثر باشند.

فلش بک ها

برخی افراد مبتلا به اختلال اضطراب فلش بک به رویدادهای گذشته که اضطراب شدید را برای آنها رقم زده اند را تجربه خواهند کرد. در موارد آسیب شدید، شرایط دیگری به نام اختلال استرس پس از سانحه ممکن است شکل بگیرد. اختلال استرس پس از سانحه شباهت هایی با اختلال اضطراب دارد، اما این دو بیماری هایی مشابه محسوب نمی شوند.

اضطراب اجتماعی

برخی افراد در محیط های اجتماعی، مانند مهمانی های اداری، یا مکان هایی که افراد زیادی گرد هم می آیند، مانند پارک های تفریحی، مراکز خرید یا فروشگاه ها دچار اضطراب می شوند. این می تواند شکلی ناتوان کننده از اضطراب باشد زیرا اثر منفی بر زندگی روزانه فرد می گذارد. هنگامی که این قبیل افراد در محیط های شلوغ قرار می گیرند، واکنش استرسی آنها به اندازه ای اوج می گیرد که ممکن است موجب خاموشی احساسی در آنها شده و حتی به حملات هراس منجر شود.

ترس از صحنه

گفته می شود ترس از صحبت کردن یا اجرا در برابر عموم بزرگترین ترس گزارش شده توسط بزرگسالان است. این ترس بالاتر از مواردی مانند ترس از پرواز، ورشکستگی، بیماری و مرگ قرار دارد. ترس از صحنه قابل مدیریت است و می توان بر آن غلبه کرد. فراگیری استفاده از تکنیک های رفتار درمانی شناختی می تواند در توقف چرخه اجتناب از موقعیت های ترس آور موثر باشد. مصرف دارو و درمان های طبیعی نیز کارایی خاص خود را دارند. برای کسب بهترین نتیجه شاید ترکیبی از همه آنها نیاز باشد.