

## انواع اضطراب که باید آن‌ها را شناسایی کنید

اضطراب و نگرانی، مساله عجیب و غریبی است. وقتی نگران مسایل مالی، عشق، سلامت، کار یا خانواده هستید، قلب شما به شدت می‌تپد، نفس هایتان کوتاه و کم عمق می‌شوند و ذهنتان تصویرهای منفی می‌سازد و در آخر، دوست دارید هر چه سریع‌تر آرام شوید. فرقی نمی‌کند اینکه همیشه اضطراب زیاد داشته باشید یا به طور موقت دچار این درد باشید، احتمالا تمایلی به مصرف دارو ندارید. شاید واقعا هم نیاز نباشد.

اضطراب، احساسی طبیعی است که تقریبا همگی ما آن را تجربه می‌کنیم و علی‌رغم تصور نادرستی که وجود دارد، گاهی اوقات، اندکی اضطراب واقعا لازم و ضروری است؛ مثلا داشتن اندکی اضطراب به خاطر آزمونی که پیش رو دارید، شما را وامی‌دارد تا با احساس مسئولیت بیشتری درس بخوانید، کمی نگرانی پیش از تصمیم‌های حساس زندگی‌تان، مانند ازدواج و انتخاب شغل، شما را به هوشیاری و تمرکز بیشتری به هنگام تصمیم‌گیری مجهز می‌کند. اما بدیهی است هرچیزی که از حد طبیعی‌اش فراتر رود، زیان‌بار و خطرناک می‌شود. شوربختانه، زندگی پرشتاب و ماشینی این‌روزها، اضطراب را در شمار بسیاری از افراد از کنترل خارج کرده و آن را به شایع‌ترین اختلال روانی در میان انسان‌های امروز بدل کرده است. در این نوشته تصمیم داریم با انواع اضطراب بیشتر آشنا شویم.

هرکسی اضطراب را به‌گونه‌ای متفاوت تجربه می‌کند. برخی افراد، اختلال اضطراب فراگیر دارند که قابل کنترل است، اما معمولا هرگز کاملا از بین نمی‌رود. برخی دیگر، از حملات شدید اضطراب رنج می‌برند. بسیاری از افراد در موقعیت‌های اجتماعی دچار اضطراب می‌شوند یا عده‌ای به نظم و پاکیزگی مفرط نیاز دارند تا آرام شوند. روان‌شناسان، انواع گوناگون اضطراب را در دسته‌هایی جداگانه قرار داده‌اند و شما تنها با آگاهی از نوع اضطراب‌تان، می‌توانید به یافتن راه‌حلی برای آن امیدوار باشید.

## انواع اضطراب

اضطراب، بیماری ساده‌ای نیست و خود را به صدها شکل گوناگون نشان می‌دهد. امروزه آزمون‌های گوناگونی برای تشخیص اضطراب وجود دارند. این آزمون‌ها با بررسی علائم و نشانه‌ها به شما می‌گویند که آیا به اضطراب مبتلا هستید یا خیر و همچنین می‌توانند نوع اضطراب‌تان را نیز مشخص کنند.

اضطراب فقط نوعی دلشوره و نگرانی نیست و نشانه‌های جسمی و روانی گوناگونی دارد. افراد مبتلا به اضطراب معمولاً علائم زیر را تجربه می‌کنند:

ضربان قلب سریع (تپش قلب)؛

لرزش و تعریق بیش از اندازه؛

تهوع و سرگیجه؛

درد قفسه‌ی سینه و سردرد؛

ضعف در اندام‌ها و تنش عضلانی.

نشانه‌های جسمی دیگری، مانند عوارض پوستی (جوش و کهیر)، اضطراب پس از غذا و احساس خفگی نیز در برخی افراد دیده می‌شود.

اضطراب، نوعی اختلال در سلامت روانی انسان است. افراد مبتلا به اضطراب اغلب با نگرانی‌های غیرارادی، ترس‌های غیرمنطقی، اختلال در تعاملات اجتماعی و... دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اضطراب، به‌راستی یک مشکل فراگیر جسمی و روانی است که همواره میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار می‌دهد.

آنچه مهم است اینکه دریابید به چه نوع اضطرابی مبتلا هستید و اینکه چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد. روان‌شناسان، همه‌ساله در همایش‌های علمی و پژوهشی گرد هم می‌آیند تا درباره‌ی چگونگی طبقه‌بندی اختلالات اضطرابی بحث و تبادل نظر کنند. روان‌شناسان، بر پایه‌ی تفسیرهای علمی اخیر، ۷ دسته اختلال اضطرابی را به شرح زیر طبقه‌بندی کرده‌اند:

اختلال اضطراب فراگیر (GAD) ؛

فوبیای اجتماعی؛

اختلال هراس؛

آگورافوبیا؛

فوبیای خاص؛

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) ؛

اختلال وسواسی جبری (OCD) ؛

به تعریف‌های هر نوع اضطراب به‌دقت توجه کنید و ببینید که آیا نشانه‌های آن به نشانه‌هایی که در شما بروز می‌کند، شباهت دارد یا خیر. شاید احساس کنید که دچار بیش از یک نوع اضطراب هستید.

با این حال، فراموش نکنید که خودتشخیصی، به‌هیچ‌وجه کار درستی نیست و تنها یک روان‌شناس حرفه‌ای، شایستگی آن را دارد که اختلال یا مشکلی را در سلامت روانی شما تشخیص دهد.

### هنگامی که اضطراب زندگی‌تان را مختل می‌کند، یعنی مشکلی جدی است

یکی از رایج‌ترین پرسش‌هایی که افراد مبتلا به اضطراب از خودشان می‌پرسند، این است که «تفاوت میان اضطراب عادی و اختلال اضطرابی چیست؟» باید بدانید که تمام مشکلات اضطرابی به عنوان اختلالات اضطرابی شناخته نمی‌شوند.

با این حال، پاسخ همیشه به این سادگی نیست. واقعیت اینکه اگر احساس می‌کنید اضطراب‌تان باعث بروز مشکلات جدی در زندگی‌تان شده است، بهتر است از یک روان‌شناس کمک بگیرید. البته مقداری اضطراب در زندگی، طبیعی است اما اضطرابی که روال عادی زندگی شما را برهم بزند، مشکلی جدی است. فارغ از اینکه با چه نوع اضطرابی روبه‌رو هستید، می‌توانید با پیگیری راهبردهای زیر، در جهت درمان آن گام بردارید:

نوع اضطراب‌تان را کشف کنید؛

بپذیرید که اضطراب‌تان یک مشکل است؛

علل و محرک‌های اضطراب‌تان را پیدا کنید؛

آنها را به بخش‌هایی کوچک‌تر تقسیم کنید تا بتوانید آسان‌تر مدیریت‌شان کنید؛

سبک زندگی‌تان را به‌گونه‌ای تغییر دهید که اضطراب کمتری را تجربه کنید.

در زیر، ۷ گونه اضطراب را بررسی خواهیم کرد:

## ۱. اختلال اضطراب فراگیر

Page | 5

اختلال اضطراب فراگیر (GAD)، شایع‌ترین و گسترده‌ترین نوع اضطراب است. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به GAD مبتلا هستند. عبارت است از حالتی پیوسته از تنش جسمی/روانی و نگرانی، بی‌هیچ عامل خاصی یا ناتوانی برای رهایی از آن به طور موقت.

به بیان دیگر، اگر چنین احساس می‌کنید که همواره تحریک‌پذیر، نگران، مضطرب یا زیر فشار جسمی یا روانی هستید و این امر زندگی شما را مختل کرده است، شاید به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا باشید. دوباره تأکید می‌کنیم که مقداری اضطراب، بخشی عادی از زندگی روزمره است و طبیعی است که گاهی اوقات، کمی اضطراب داشته باشید؛ اما هنگامی که به نظر می‌رسد آن اضطراب، بدون هیچ عاملی بروز می‌کند یا به دلایلی رخ می‌دهد که نباید باعث آن میزان از اضطراب شوند، این احتمال می‌رود که شما به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا باشید.

موارد زیر، شایع‌ترین مشکلات مربوط به اختلال اضطراب فراگیر هستند:

- بی‌قراری، تحریک‌پذیری و دلوپسی مداوم یا احساس از دست دادن کنترل؛
- خستگی، بی‌حالی یا به طور کلی سطح انرژی پایین (احساس فرسودگی)؛
- عضلات کشیده و سفت، به‌ویژه در پشت، گردن و شانه‌ها؛
- دشواری در تمرکز روی وظایف یا فعالیت‌ها؛
- وسواس فکری نسبت به افکار منفی و استرس‌زا – «تفکر فاجعه‌سازی.»

مسئله‌ی مهم، مداومت اضطراب ذهنی یا جسمی است؛ یعنی اگر اضطراب شما پس از مدتی طولانی همچنان پابرجاست، این احتمال می‌رود که از نوع GAD باشد.

چنان‌که گفتیم ممکن است به بیش از یک نوع اختلال اضطرابی مبتلا باشید. اختلال اضطراب فراگیر در افراد مبتلا به سایر اختلالات اضطرابی – به‌ویژه اختلال هراس و اختلال وسواسی جبری – نیز بسیار شایع است.

## ۲. فویبای اجتماعی

بسیاری از مردم از اختلالی رنج می‌برند که به «فویبای اجتماعی» یا ترسی نامعقول از موقعیت‌های اجتماعی معروف است. مقداری فویبای اجتماعی، طبیعی است. اندکی کمروبی در مکان‌های عمومی یا دست‌پاچگی به هنگام سخنرانی در جمع، در اغلب افراد، امری عادی است و نشانه‌ای از یک اختلال اضطرابی به شمار نمی‌رود؛ اما هنگامی که آن ترس، زندگی‌تان را مختل کند، چه بسا نشانگر آن باشد که به فویبای اجتماعی مبتلا هستید. فویبای اجتماعی به وضعیتی گفته می‌شود که نوعی احساس کمروبی و خجالت شدید در شما وجود دارد و فکر مراوده یا گفت‌وگو با مردم، غریبه‌ها، افراد صاحب قدرت (مانند رئیس، استاد دانشگاه و ... ) یا حتی دوستان‌تان باعث بروز احساس اضطراب و ترس شدید در شما می‌شود.

افراد مبتلا به فویبای اجتماعی، موقعیت‌های عمومی را به طور بالقوه ناراحت‌کننده و استرس‌زا می‌بینند و با ترسی دائمی از قضاوت‌شدن، زیر نظر بودن، مورد ارزیابی قرار گرفتن و نادیده گرفته‌شدن زندگی می‌کنند. همچنین، این افراد معمولاً به شکلی نامعقول نگران‌اند که کاری احمقانه یا شرم‌آور از آنها سر بزند.

فویبای اجتماعی، مسئله‌ای فراتر از کم‌روبی معمولی است و ترس ناشی از آن، باعث می‌شود که شما در اغلب اوقات از تعاملات اجتماعی سالم دوری کنید.

افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی، اغلب با یک یا چند مورد از مشکلات زیر زندگی می‌کنند:

- احساس ناامیدی و ترس در میان افراد غریبه یا در موقعیت‌های ناآشنا؛
- وسواس فکری نسبت به زیر ذره‌بین قرار گرفتن، تحت نظر بودن یا قضاوت شدن از سوی غریبه‌ها؛
- احساس اضطراب شدید و کنترل‌ناپذیر در هر موقعیت اجتماعی؛
- ترس شدید از سخنرانی در جمع – فراتر از آنچه عادی تلقی می‌شود؛
- احساس نگرانی فقط با فکر کردن به موقعیت‌های اجتماعی – حتی هنگامی که در چنین موقعیت‌هایی قرار ندارند؛
- احساس اضطراب و دست‌پاچگی در هنگام دیدار با افراد جدید یا سخن‌گفتن با صدای بلند در هنگامی که لازم است صحبت کنند.

بسیاری از افراد مبتلا به فوبیای اجتماعی، رفتارهای اجتنابی از خود بروز می‌دهند. آنها تا حد ممکن از موقعیت‌های اجتماعی دوری می‌کنند تا بتوانند از ترس بیشتر رهایی یابند.

### ۳. اختلال هراس

اختلال هراس، نوعی اختلال اضطرابی ناتوان‌کننده است که تفاوت زیادی با اختلال اضطراب فراگیر دارد. باید توجه داشت که اختلال هراس، همان ترسیدن نیست. احساس اضطراب و نگرانی به خاطر احتمال از دست دادن شغل‌تان یا شیرینی که قصد دارد در جنگل به شما حمله کند، کاملاً طبیعی است و ارتباطی به اختلال هراس ندارد.

اختلال هراس به موردی گفته می‌شود که فرد، احساس عذاب و خطری قریب‌الوقوع می‌کند و این احساس باعث بروز علائم جسمی و روانی در او می‌شود.

گاهی اوقات، این علائم آنقدر شدید هستند که برخی افراد با تصور آنکه سلامتی‌شان به خطر افتاده، در بیمارستان بستری می‌شوند. اختلال هراس با دو نشانه مشخص می‌شود:

- حملات هراس؛
- ترس از حملات هراس در آینده.

حملات هراس، واکنش‌های شدید جسمی و روانی هستند که می‌توانند ناشی از استرس و اضطراب باشند یا بی‌هیچ دلیل خاصی رخ دهند. حملات هراس غالباً نوعی پریشانی روانی هستند اما در بیشتر موارد به‌وسیله‌ی علائم فیزیکی‌شان شناخته می‌شوند؛ از جمله:

- ضربان قلب سریع (تپش قلب یا ریتم نامنظم/بسیار سریع)؛
- تعریق بیش از حد یا گرگرفتگی/لرز؛
- احساس مور مور شدن، بی‌حسی یا ضعف در بدن؛
- مسخ شخصیت (احساس اینکه خارج از بدن‌تان هستید)؛
- اختلال در تنفس یا احساس آنکه نمی‌توانید نفس عمیق بکشید؛
- سبکی سر یا سرگیجه؛
- درد قفسه‌ی سینه یا معده‌درد؛
- مشکلات یا ناراحتی‌های گوارشی.

حملات هراس ممکن است همه یا شماری از علائم جسمی بالا را داشته باشند و همچنین ممکن است شامل علائم غیرمعمولی مانند سردرد، فشار گوش و ... نیز باشند. همه‌ی این علائم بسیار واقعی به نظر می‌رسند؛ به همین دلیل کسانی که حملات هراس را تجربه می‌کنند، اغلب به دنبال مراقبت‌های پزشکی می‌روند.



حملات هراس با علائم روانی‌شان نیز شناخته می‌شوند. این علائم در ۱۰ دقیقه‌ی اول یک حمله‌ی هراس به اوج خود می‌رسند:

- احساس عذاب و زجر یا حس اینکه در آستانه‌ی مرگ هستید؛
- اضطراب شدید، به‌ویژه اضطراب در مورد سلامتی؛
- احساس درماندگی یا احساس آنکه دیگر خودتان نیستید.

برخلاف باور عموم، این احتمال وجود دارد که علائم جسمی مربوط به حملات هراس، پیش یا پس از اضطراب پدیدار شوند؛ این یعنی شاید شما علائم جسمی را در همان آغاز و پیش از آنکه ترس از مرگ به سراغتان بیاید، تجربه کنید؛ به همین دلیل است که بسیاری از افراد گمان می‌کنند سلامت جسمی‌شان در معرض خطر است و در نتیجه، درخواست مراقبت‌های پزشکی و بستری‌شدن می‌کنند.

حملات هراس ممکن است توسط حساسیت بیش از حد به واکنش‌های بدن، به‌وسیله‌ی استرس یا بدون هیچ دلیلی رخ دهند. کنترل اختلال هراس بدون کمک گرفتن از افراد آگاه می‌تواند بسیار دشوار باشد. یاری جستن از افراد متخصص، راهی مهم برای متوقف کردن حملات هراس است و شما می‌توانید از این راه، تکنیک‌های لازم را برای درمان این اختلال بیاموزید.

همچنین این احتمال نیز هست که به اختلال هراس مبتلا باشید اما حملات هراس چندانی را تجربه نکنید. همچنین اگر با ترس مداوم از حمله‌ی هراس زندگی می‌کنید، ممکن است به این نوع اختلال اضطرابی مبتلا باشید. در چنین مواردی، اضطراب شما شاید به اختلال اضطراب فراگیر شبیه باشد، اما ترس شما در این مورد، کاملاً مشهود و متمایز است.

## ۴. آگورافوبیا

آگورافوبیا، ترس از بیرون رفتن به طور علنی و آشکار است که یا به ترس از فضاهای باز بر می‌گردد و یا به ترس از حضور در مکان‌های ناآشنا. بسیاری از افراد مبتلا به آگورافوبیا، هرگز از خانه‌شان بیرون نمی‌روند یا تمام تلاش‌شان را به‌کار می‌بندند که به‌جز خانه و محل کارشان، به مکان دیگری رفت و آمد نکنند. برخی از این افراد می‌توانند به فروشگاه مواد غذایی یا سایر مکان‌های آشنا بروند اما در سایر مکان‌ها، ترسی شدید و تقریباً ناتوان‌کننده را تجربه می‌کنند.

بسیاری از افراد مبتلا به آگورافوبیا (البته نه همه‌ی آنها) اختلال هراس نیز دارند. دلیل آن نیز این است که آگورافوبیا در بسیاری از مردم ناشی از حملات هراس است. چنین افرادی در مکان‌های عمومی دچار حملات هراس می‌شوند؛ بنابراین، برای جلوگیری از بروز حملات هراس، روزبه‌روز بیشتر از رفتن به مکان‌های عمومی پرهیز می‌کنند تا آنکه سرانجام می‌ترسند حتی از خانه‌ی خود خارج شوند.

بعضی از مردم، آگورافوبیا را پس از حوادث تکان‌دهنده نیز تجربه می‌کنند. آگورافوبیا در میان بزرگسالان شایع‌تر است. برخی نگران هستند که کنترل جسمی و روانی‌شان را از دست بدهند و همین امر سبب می‌شود از موقعیت‌های اجتماعی دوری کنند. اما همه‌ی افراد مبتلا به آگورافوبیا، تمام وقت‌شان را در خانه نمی‌گذرانند؛

## در واقع برخی از علائم متداول تر آن عبارتند از:

- ترس وسواسی از مُراوده با گروهی از مردم – چه آنها را بشناسید و چه نشناسید.
- استرس یا اضطراب شدید در مواقعی که در محیطی غیر از خانه‌تان یا جایی هستید که تحت کنترل شما نیست.
- احساس تنش و استرس حتی در طول فعالیت‌های عادی مانند رفتن به فروشگاه، گفت‌وگو با غریبه‌ها یا حتی فقط بیرون رفتن از خانه.
- نگرانی زیاد در مورد چگونگی محافظت از خودتان یا تأمین امنیت در هنگام بروز برخی مشکلات (حتی اگر احتمال رویداد آن، بسیار کم باشد).
- احساس اینکه ترس‌های خودتان، شما را اسیر نگه می‌دارند و نمی‌گذارند از خانه بیرون بروید و مطابق میل‌تان زندگی کنید.

بسیاری از مردم در برخی لحظات در بیرون از خانه احساس آسیب‌پذیری می‌کنند و ترجیح می‌دهند در خانه‌شان بمانند؛ اما زمانی که این ترس برای مدتی طولانی ادامه یابد یا شما را از تجربه‌ی یک زندگی لذت‌بخش و پویا بازدارد، به احتمال زیاد شما را به آگورافوبیا مبتلا کرده است.

## ۵. فوبیاهای خاص

فوبیاهای احساسات شدید ترس ناشی از اشیا، موضوعات، موقعیت‌ها، حیوانات و... هستند. فوبیاهای عموماً به تفکر فاجعه‌سازی (داشتن این باور که بدترین اتفاق ممکن روی خواهد داد) یا رفتارهای اجتنابی (انجام هر کاری که برای جلوگیری از ترس لازم است) می‌انجامند.

آراکنوفوبیا یا عنکبوت‌هراسی، نمونه‌ای از یک فوبیای رایج است. شمار بسیار اندکی از عنکبوت‌ها نیش می‌زنند و شمار عنکبوت‌های خطرناک، بسیار انگشت‌شمار است؛ اما با این حال، بسیاری از مردم حتی با تصور یک عنکبوت دچار ترسی شدید و مهیب می‌شوند. سایر فوبیاهای متداول عبارت‌اند از: ترس از مار، هواپیما، رعدوبرق و خون.

فوبیها یک اختلال اضطرابی به شمار می‌روند؛ با این حال، ممکن است برخی از مردم در تمام عمرشان فوبیا داشته باشند، اما به درمان نیازی پیدا نکنند؛ برای نمونه، اگر از جوجه‌ها می‌ترسید اما محل زندگی‌تان دور از مزرعه است، آن‌گاه درحالی‌که یک فوبیای بسیار واقعی دارید ممکن است این فوبیا مشکلی برای ادامه‌ی زندگی‌تان ایجاد نکند.

اما اگر زندگی‌تان به خاطر فوبیایی که دارید شروع به تغییر کرد، یعنی مشکل‌تان جدی است و باید در پی درمان باشید.

فوبیها معمولا باعث موارد زیر می‌شوند:

- ترس بیش از حد و مداوم از یک وضعیت و رویداد خاص؛
- حس فوری وحشت در رویارویی با موضوع فوبیایی که دارید؛
- ناتوانی در مهار ترس‌های‌تان، حتی اگر بدانید که غیرمنطقی هستند؛
- تلاش زیاد برای دوری از وضعیت یا چیزی که باعث ترس شما می‌شود؛
- تحمل محدودیت‌هایی در روال عادی زندگی‌تان به خاطر ترسی که دارید.

برای برخی از افرادی که فوبیاهای شدید دارند، تنها فکر کردن به چیزی که از آن می‌ترسند (حتی اگر در آن لحظه حاضر نباشد)، باعث بروز اضطراب یا استرس در آنها می‌شود یا به نحوی دیگر بر زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد.

بسیاری از افراد، فوبیاهایی کوچک دارند که می‌توانند مدیریت‌شان کنند؛ اما اگر فوبیای شما بر کیفیت زندگی‌تان تأثیر منفی می‌گذارد، احتمالاً باید در پی یک راه‌حل درمانی برای آن باشید.

## ۶. اختلال استرس پس از سانحه (PTSD)

به عنوان یک انسان، شما همیشه در معرض خطراتی هستید که زندگی‌تان را تهدید می‌کنند. بسیاری از مردم آن قدر خوش‌شانس هستند که می‌توانند از این خطرات به دور باشند و زندگی ایمن و لذت‌بخشی داشته باشند اما در برخی موارد، ممکن است شما به یک آسیب روانی یا جسمی شدید دچار شوید و آن چه بسا به یک اختلال اضطرابی منجر شود که به «اختلال استرس پس از سانحه» معروف است.

PTSD نوعی اختلال اضطرابی است که پس از وقوع حادثه‌ای تکان‌دهنده پدیدار می‌شود. افراد مبتلا به PTSD اغلب باید از بیرون کمک بگیرند، چون PTSD می‌تواند تا سال‌ها پس از یک رویداد ناراحت‌کننده بر افراد تأثیر بگذارد و احتمال دارد که در بقیه‌ی عمرشان همواره ادامه داشته باشد.

PTSD هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی بر افراد تأثیر می‌گذارد. در اغلب موارد، شخص مبتلا به PTSD، همان فردی است که رویداد ناراحت‌کننده را تجربه کرده است؛ اما این احتمال نیز هست که با مشاهده‌ی یک رویداد ناراحت‌کننده یا آسیب‌رسان یا حتی فهمیدن آنکه یکی از عزیزان‌تان با حادثه‌ای ناگوار روبه‌رو شده است، دچار PTSD شوید.

## نشانه‌های PTSD عبارت‌اند از:

مرور رویداد تکان‌دهنده. شناخته‌شده‌ترین نشانه‌ی PTSD، مرور کردن رویداد ناراحت‌کننده‌ای (تروما) است که رخ داده است. افراد مبتلا به PTSD نه تنها تروما را به شکل ذهنی مرور می‌کنند، بلکه در برخی موارد ممکن است آن را به هر دو شکل ذهنی و جسمی تجربه کنند؛ چنان‌که انگار به لحظه‌ی وقوع حادثه برگشته‌اند.

واکنش به محرک‌ها. برخی محرک‌ها ممکن است باعث شوند که افراد مبتلا به PTSD، استرس یا ترسی شدید را تجربه کنند. این محرک‌ها معمولاً به همان حادثه مربوط هستند؛ مانند صداهای بلند - هنگامی که رویداد شامل صداهای بلند بوده است - یا ترس شدید در هنگامی که فردی در پشت سرتان است - در صورتی که پیش‌تر از پشت به شما حمله شده باشد. فکر و خیال‌های مربوط به آن رویداد ناگوار نیز ممکن است باعث تحریک PTSD شود.

نگرانی در مورد رخداد دوباره‌ی تروما. مانند حملات هراس، اگر به خاطر تصور رخداد دوباره‌ی آن حادثه‌ی ناگوار به شدت مضطرب هستید، ممکن است به PTSD مبتلا باشید. همچنین اگر با فکر کردن به تکرار آن حادثه، به طور منظم و روزانه دچار اضطراب می‌شوید، شاید علت آن PTSD باشد.

مشکل عاطفی. بسیاری از افراد مبتلا به PTSD، مشکلاتی را در مورد تفکر عاطفی و آینده‌ی روابط احساسی‌شان تجربه می‌کنند. برخی نسبت به عشق و محبت، سرد و بی‌علاقه می‌شوند. بعضی از نظر عاطفی، بی‌حس می‌شوند. بقیه به این باور می‌رسند که قرار است بمیرند. همه‌ی این کشمکش‌های عاطفی در افراد مبتلا به PTSD متداول هستند.

همچنین ممکن است در هر جایی که هستید، به احتمالات بسیار بد و ناگوار بیندیشید؛ مثلاً پیوسته احساس کنید فاجعه‌ای در کمین است یا در موقعیت‌های عمومی، احساس بی‌پناهی و ناامیدی کنید. بسیاری از افراد مبتلا به PTSD، در برابر رویدادها، چیزها و حتی کسانی که ممکن است یادآور آن حادثه باشند، رفتارهای اجتنابی از خود نشان می‌دهند - حتی اگر بین این مسائل و حادثه‌ای که برای آنها رخ داده است، هیچ ارتباطی وجود نداشته باشد.

افراد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه ممکن است در اکثر روزها، میزان بالاتری از استرس را تجربه کنند. آنها ممکن است زودرنج باشند یا به راحتی عصبانی شوند. آنها ممکن است به آسانی وحشت زده یا سر اسیمه شوند یا قادر نباشند به راحتی بخوابند. زندگی کردن با PTSD می‌تواند بسیار دشوار باشد.

## ۷. اختلال وسواسی جبری (OCD)

اختلال وسواسی جبری یا OCD ، می‌تواند یک اختلال اضطرابی بسیار ویرانگر باشد. افراد مبتلا به OCD ، اغلب رفتارها و ترس‌هایی از خود بروز می‌دهند که نه تنها برای اطرافیان‌شان گیج‌کننده است، بلکه ممکن است برای خودشان هم عجیب باشد. اجبارها و وسواس‌ها مانند هم هستند اما خودشان را به روش‌های گوناگونی نشان می‌دهند:

وسواس‌ها: وسواس‌ها مبتنی بر فکر هستند. آنها عبارت‌اند از نگرانی شدید به همراه یک فکر خاص که معمولا فکری منفی یا ترسناک است و فرد نمی‌تواند به راحتی از این افکار دست بکشد و هر قدر هم تلاش می‌کند، به نتیجه‌ای نمی‌رسد.

اجبارها: اجبارها مبتنی بر رفتار هستند. آنها عبارت‌اند از «نیاز» به انجام یک عمل یا فعالیت به روشی بسیار خاص. فرد هر قدر هم که تلاش می‌کند، نمی‌تواند از این رفتار جلوگیری کند.

برای نمونه، این یک وسواس است که چون فکر می‌کنید ممکن است مادرتان به شدت بیمار شود، نگران هستید. در حالی که یک اجبار، احساس اضطرابی است که مثلا در صورت دست نزدن به دستگیره‌ی درب در هنگام خروج از خانه به شما دست می‌دهد.

در بسیاری از موارد، این احساسات به هم مرتبط هستند؛ مثلاً افراد مبتلا به OCD شاید احساس کنند که مجبورند به دستگیره‌ی در دست بزنند و گرنه مادرشان ممکن است بیمار شود.

شما ممکن است به وسواس، اجبار یا هر دو مورد مبتلا باشید. شاید فقط حس کنید که مجبور به انجام کاری هستید (بدون وسواس)؛ در اغلب موارد چنانچه فرد به اجبار، واکنش رفتاری نشان ندهد، استرس شدیدی را تجربه خواهد کرد. همچنین ممکن است به وسواس بدون اجبار مبتلا باشید (مثلاً ترس از میکروب‌ها)؛ اما در اغلب موارد، این ترس‌ها به اجبار (مانند احساس نیاز به شستن دست‌ها) منتهی خواهند شد.

بسیاری از افراد مبتلا به اختلال وسواسی جبری، فرایندهای فکری گوناگونی را تجربه می‌کنند که به وسواس‌ها و اجبارهای آنها می‌انجامد. موارد زیر، نمونه‌هایی از الگوهای تفکر وسواسی و الگوهای تفکر اجباری هستند:

### الگوهای تفکر وسواسی

شما متوجه می‌شوید نگران چیزهایی هستید که ظاهراً به‌جز شما، کس دیگری دلوپس آنها نیست؛

هنگامی که این افکار به سراغ‌تان می‌آیند، می‌کوشید با انجام عملی خاص، آنها را از ذهن‌تان دور کنید؛

شما متوجه می‌شوید که این رفتار، تأثیری ندارد و در نهایت وسواس ادامه می‌یابد؛

چون قادر نیستید آن افکار را از ذهن‌تان دور کنید، احساس ناراحتی می‌کنید؛

شما متوجه می‌شوید که هر چه احساس بدتری داشته باشید، بیشتر در آن افکار غرق می‌شوید.



## الگوهای رفتار اجباری

Page | 17

شما بیشتر از وسواس، اضطراب دارید (اگرچه نه لزوما)؛

شما عملی انجام می‌دهید که به ظاهر آن اضطراب را کمی کاهش می‌دهد. شما برای کاستن از اضطراب‌تان، پیوسته به این عمل روی می‌آورید، تا زمانی که به عادت‌تان تبدیل می‌شود؛ شما متوجه می‌شوید که حتما باید این رفتار را انجام دهید، وگرنه اضطراب‌تان از کنترل خارج می‌شود؛

شما با تکرار این عمل باعث تقویت و نهادینه شدن این رفتار می‌شوید.

اجبارها و وسواس‌ها ممکن است بسیار عجیب به نظر برسند و به‌آسانی می‌توان درک کرد که غیرمنطقی نیز هستند اما با این حال، افراد مبتلا به OCD حس می‌کنند که بازهم نمی‌توانند از آنها دست بکشند.

فقط یک روان‌شناس مجاز می‌تواند یک اختلال اضطراب واقعی را تشخیص دهد. اما توضیحات بالا به شما کمک می‌کنند که درکی بهتر از انواع اختلالات اضطرابی پیدا کنید؛ اختلالاتی که میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان، گرفتار خود کرده‌اند.

به هر نوع اضطرابی که مبتلا هستید، باید بدانید که راه‌های واقعا مؤثری برای کمک به شما وجود دارند. بسیاری از مردم، اضطراب‌شان را به طور کامل درمان کرده‌اند و بسیاری دیگر نیز، راه‌هایی مؤثر برای مهار آن یافته‌اند.

آنچه باید انجام دهید، آن است که اضطراب‌تان را بهتر بشناسید، تکنیک‌های مؤثر درمانی را برگزینید و آماده باشید که تمام اقدامات لازم را برای خلاص شدن از شر اضطراب انجام دهید. تکنیک‌های گوناگونی وجود دارند که می‌توانند در درمان اضطراب و جلوگیری از بروز دوباره‌ی آن به شما کمک کنند.