

## در اختلالات در ایجاد اضطراب

تهیه، ترجمه، و صاحب امتیاز: تنظیم صحتی ذهنی کانادا

انسانها مجموعاً در اوقات مختلف احساس ترس و اضطراب مینمایند. فشار در ساحه کار، سخنرانی در محضر عام، داشتن تقسیم اوقات مملو از وظیفه، و یا نوشتن ورق امتحان، میتواند احساس پریشانی و حتی ترس را در انسان بوجود بیاورد. لیکن داشتن این نوع احساسات، از احساسات کسانیکه از تشوشات روانی رنج میبرند، مختلف است.

اشخاصیکه از تشوشات روانی رنج میبرند، بدون دلیل واضح، احساسات شدید و دوامدار ترس و پریشانی دارند. این وضعیت زنده گی ایشانرا به يك سفر دشوار و پرترس تغیر داده و ارتباطات شانرا با فامیل، دوستان، و هم قطاران شان متأثر میسازد.

تشوشات روانی از جمله مشهورترین مشکلات صحتی ذهنی شناخته شده است. قرار بر آوردهای صورت گرفته، تقریباً يك بر دهم افراد اجتماع به این مرض مبتلا اند. نسبت به مردان، این مرض زیادتراً در بین زنان شایع است. همچنان، اطفال و جوانان نیز به این مرض مصاب میشوند. مهم است بدانیم که این عارضه روانی قابل تشخیص و علاج پذیر میباشد.

اکثراً، این نوع امراض، اشتباهها، ضعف دماغی، و بی ثباتی ذهنی تصور گردیده است. نتیجتاً، موجودیت این دیدگاه، در بین اجتماع، سبب دلسرد ساختن مریض جهت دریافت کمک از دیگران و یامراجعه با طبیب میشود. قدم اساسی برای تداوی این عارضه، فهم واقعیت ها درین رابطه میباشد. پی بردن به اینکه این نوع بیماری ها، امراض طبی اند که قابل تداوی میباشد، برداشتهای منفی اجتماع را برطرف و مریض را به معالجه و تداوی تشویق مینماید.

### ماهیت اصلی تشوشات روانی چه میباشد؟

تشوشات روانی يك گروه از اختلالاتی روانی است که اعمال، افکار، احساسات، و صحت فزیکي شخص مریض را متأثر میسازد. تحقیقات در پیدایش ابتداء این امراض ادامه داشته و تصور بر اینست که این امراض در اثر کمبود بیولوژیکی، نقص محیطی، و یا خرابی ماحول، بروز مینماید؛ و خیلی مشابهت به مشکلات صحتی دیگر، مثلاً تکلیف قلب و یا مرض شکر، دارد.

## داشتن اضطراب و ترس بیجهت چیست؟

قسمیکه از نام این اختلال هویداست، بدون دلیل واضح، هراس و ترس بیجهت در سیما جسم مریض ایجاد میگردد. بدون واقعیت، جسماً مریض احساس درد در ناحیهٔ سینه، درک ضربان شدید قلب، نفس کوتاهی، سرگیچی، ناراحتی در ناحیهٔ بطن، و احساس ترس از مرگ را از خود تبارز میدهد. مریض از شرایط و حالات که اضطراب و ترس ایجاد میکند، اجتناب مینماید. همچون اشخاص را میتوان مصاب به اضطراب و ترس از تنهائی قلمداد نمود.

## ترس

ترس ها به دو بخش تقسیم شده اند. اولاً، ترس از اجتماع که داشتن تنفر و یا ترس از مواجه شدن با مردم و یا قرار گرفتن در بین اجتماع است. ثانیاً، ترس های بالخصوص مانند ترس از پرواز نمودن، ترس از دیدن خون، و ترس از بلندی ها را احتوا میکند.

## ۱- ترس از اجتماع

شخص مصاب به این نوع تشویش روانی، از بودن و یا رفتن در جاهای پر جمعیت ترس شدید داشته و احساس میکنند که در معرض دیگران اشتباه بینهایت بزرگی از وی سر خواهد زد. افراد مبتلا به این مشکل روانی، نظر نا معقول در مقابل اجتماع داشته و از مشاهده شدن، توسط دیگران، ترسیده و خود شانرا ناموزود احساس مینمایند.

این چنین احساسات آنقدر شدید است که مریضان از مواجه شدن با وضعیت های اجتماعی، که ایجاب ترس برای شان میشود، اجتناب می نمایند؛ و نتیجتاً توانائی شان در پیشبرد امورات عادی زنده گی به طور عجیبی تقلیل مییابد.

## ۲- ترس های مخصوص

ترس از پرواز نمودن، ترس از بلندی ها، و ترس از فضای باز از جمله ترسهای مخصوص این بیماری روانی بشمار میروند. کسانی که از این نوع مشکل روانی رنج میبرند، غرق ترسهای غیر ارادی و بی اساس هستند؛ که نمیتوانند ترس شانرا کنترل نمایند. مواجه شدن با وضعیت های ترس آور سبب بروز ترس بی جهت و ناگهان بر ایشان میشود؛ حتی اگر به نامرئی بودن ترس شان هم پی ببرند.

## تشوشات ناشی از حادثات

وقوع حادثاتی که با خود صدمات جسمی و روحی را همراه داشته باشند، باعث بروز فشار روحی و جریحه شدن احساسات درونی انسانها میگردد. حادثات مانند: تجاوز جنسی، شکنجه دادن اطفال، جنگ و حادثات طبیعی، به بازماندگان سبب بروز فشار روانی و روحی میگرددند. نشانه های روشن این مرض شامل دوباره بخاطر آوردن حادثه ترس آور گذشته و یا دیدن خواب های ترس آور میباشد؛ که سبب افسرده گی، قهر، و یا تند مزاجی مریض میشود.

## فشار روحی از خطور افکار پیهم

اشخاص مبتلا به این مرض، از خلق شدن افکار ناخواسته، در ذهن شان، رنج میبرند. در صورت عدم اطمینان، مریض همه موضوعات متواتر را که مربوط به عبادات و یا مسایل جنسی باشد به شك و تردید مینگردد. مثلاً، پنداشتن ناپاک بودن اشیا. تشویش کردن که آیا اطو را از ساکت برق جدا کرده است، یا نه؟ یا داشتن افکار ناراحت کننده جنسی و یا دینی. همچنان، شستن، تنظیم کردن، حساب کردن متواتر، شامل ناراحتی اجباری میشود.

## تشوشات روانی عمومی

مشخصات این مرض، شامل تشویش کردن متواتر و بیش از حد درباره فعالیت ها و امورات عادی روزمره میباشد. این بینظمی روانی حد اقل برای شش ماه دوام می نماید؛ که در جریان، شخص مبتلا تشویش بیحد را بخود جا میدهد. بدون داشتن دلیل مقنع، اشخاص مبتلا پیشبینی بدترین حالات را مینمایند. نشانه های جسمی این مرض شامل احساس دلبدی، لرزش وجود، احساس خستگی، احساس درد در عضلات، و داشتن سردردی شدید، میباشد.

## چطور تشوشات روانی را میتوان درمان نمود؟

برای تداوی این مرض دو نوع طریق طبی موجود است؛

۱- درمان ذریعه دوا

۲- علاج از روی شناخت حرکات مریض

جهت تداوی، بکار بردن هر دو وسیله فوق الذکر بهتر مؤثر واقع میشود. حد اقل، جز از تشوشات روانی از ناحیه مسایل بیولوژیکی شناخته شده است؛ که مجموعاً دواهای ضد افسرده گی و ضد اضطراب برای این بیماران تجویز داده میشوند. علاوه، داشتن معلومات کافی حتی از تاثیرات

دوای تجویز شده مهم و موثر است.

طروقِ تداوی‌های مختلف به شکل منظم آن، سبب کم شدن تشوشات روانی، شخص مبتلا، می‌گردد. طروقِ مورد استفاده، شامل دوباره تنظیم نمودن ساختار ذهنی شخص مریض می‌شود؛ که نتیجتاً سبب تغییر دید فکری، تعبیرات و پیشبینی‌های مضطرب‌آور مریض به افکار معقول و کمتر مضطرب‌کننده، می‌گردد. اشخاص مضطرب با مراقبت از قرار گرفتن با حالات که به زعمشان ترس‌آور است، نیز هم تداوی و درمان می‌گردند.

شیوه‌های خاص معالجوی از روی شناخت حرکات مریض ایجاد شده است. بطور مثال، آن‌نده کسانی که ترس‌های بی‌جهت و ناگهان دارند، زمانیکه با چندین احساسات مواجه می‌شوند، می‌توانند با استفاده از تمرین آهسته تنفس کردن، احساسات مضطرب‌آورشانرا دور نمایند.

بر علاوه گروپهای کمک‌کننده، منابع تعلیمی نیز می‌توانند باعث درمان‌گردیده و مؤثر تمام‌گردد. مشکل روانی یک بار سنگین است که فامیل و دوستان شخص مبتلا به آن مواجه می‌باشند. با دریافت معلومات کافی درباره حالات خاص مشکل روانی، شما می‌توانید شیوه‌های را ایجاد نمائید، تا ذریعه آن‌شما، و شخص بیمار، زنده‌گی روزمره تانرا ادامه بدهید.

قابل یادآوریست که با درست تشخیص نمودن درک اختلالات روانی، که سبب ایجاد اضطراب می‌گردد، می‌توان بیمار را بصورت بهتر تداوی و معالجه نمود. این مرض در بسیاری از اشخاص برای مدت ده سال و یا زیادتر از آن بدون تشخیص باقی می‌ماند. چنانچه از تحقیقات هویدا است، عموم دکتوران طب از روشهای درست معالجه مشکل روانی آگاهی کامل نداشته، بناً لازم است، برای درمان، با دکتوران متخصص به تماس شوید. اگر در ساحات شما چندین منابع موجود نباشد، از داکتر معالج تان خواهش نمائید تا تداوی خاص را برای تان لازم ببیند.

### **برای اخذ معلومات بیشتر به کجا می‌توان مراجعه نمود؟**

برای معلومات مزید درباره این بیماری، به یکی از مراکز اجتماعی مانند تنظیم صحتی ذهنی کانادا به تماس شوید. تا در دریافت کمک، از منابع موجود در منطقه شما، شما را همکاری نمایند. تنظیم صحتی ذهنی کانادا یک تنظیم اجتماعی مجانی ملی است؛ که برای بهبودی صحت ذهنی مردم فعالیت می‌کند. تنظیم صحتی ذهنی کانادا به این نظر است، که: هر شخص باید راه‌های برای معالجه‌شان

انتخاب نماید؛ تا در وقت ضرورت بتواند با فامیل، دوستان، مراجع خدمات رسمی، گروپ های ملاقاتی، ویا تنظیم های کمک کننده منطوقی، به تماس شوند.

Canadian Mental Health Association, York Region Branch  
Serving York Region and South Simcoe  
905-853-8477 or 1-866-208-5509  
yorkregion@cmha-yr.on.ca  
www.cmha-yr.on.ca

Funded by:



ONTARIO TRILLIUM FOUNDATION  
LA FONDATION TRILLIUM DE L'ONTARIO



United Way  
of Greater Toronto

---

Translated by CMHA - Toronto Branch

www.cmha.ca/mlb