

اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

همه ی ما برخی از مواقع نگران می شویم، نگران موضوعاتی که شاید اتفاق بیفتد ولی کسانی که اختلال اضطراب فراگیر دارند علایم این اختلال در زندگی طبیعی آنها تداخل ایجاد می کند. این علایم شامل بیقراری، خستگی، دشواری در تمرکز، تحریک پذیری، تنش عضلانی و یا بی خوابی است. علاوه بر این، این افراد در مورد موضوعات مختلفی نظیر سلامتی، طرد شدن توسط دیگران و عملکرد خود نگران هستند و می دانند که کنترل برایشان دشوار است. بسیاری از افراد مبتلا به این اختلال احساس می کنند نگرانی شان خارج از کنترل است و این نگرانی آنها را دیوانه یا مریض خواهد کرد.

دلایل اختلال اضطراب فراگیر چیست؟

این اختلال حاصل تعامل عوامل مختلف زیستی، روانی و اجتماعی است. یکی از علل بروز این اختلال، ژنتیک است. علاوه بر این کسانی که ویژگی هایی مثل عصبی بودن، افسردگی، ناتوانی در تحمل ناکامی و تمایل به اجتناب از موقعیت ها را نشان می دهند بیشتر احتمال دارد به این اختلال مبتلا شوند. استرس های زندگی مانند تعارض های بین فردی، اتفاقات ناگوار نیز در بروز این اختلال نقش دارد.

درمان اختلال اضطراب فراگیر:

برای این اختلال دو رویکرد درمانی اصلی یعنی دارودرمانی و روان درمانی وجود دارد. بسیاری از افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر با استفاده از دارو نتیجه خوبی می گیرند. مصرف دارو می تواند احساس اضطراب و نگرانی را کاهش دهد. ارزش مصرف دارو در این است که به سرعت احساس اضطراب را کاهش می دهد. علاوه بر این، روان درمانی به ویژه درمان های شناختی رفتاری، اثربخشی قابل ملاحظه ایی در کاهش علایم این اختلال دارد.

درمان شناختی-رفتاری چگونه به درمان اختلال اضطراب فراگیر کمک می کند؟

درمان شناختی-رفتاری که در این جلسات از آن استفاده می شود، به شما کمک می کند تا نگرانی های مفید را از نگرانی های مضر تشخیص دهید و پس از آن از نگرانی های خود دست برداشته و آنها را به تعویق بیندازید. علاوه بر این، یاد می گیرید چگونه بر اجتناب خود از انجام فعالیت هایی که شما را نگران می کند، غلبه کنید. همچنین در این رویکرد، روش هایی مثل آرمیدگی عضلانی، تمرین های تنفسی، مدیریت زمان و درمان بی خوابی به شما آموزش داده می شود تا سطح کلی برانگیختگی کاهش پیدا کند. کار دیگری که در این جلسات انجام می شود شناسایی شیوه تفکر اشتباهی است که موجب نگرانی بیش از حد می شود. وقتی این اشتباهات شناسایی شد، یاد خواهید گرفت که چطور آنها را به چالش بکشید و افکار درست تری را جایگزین آنها کنید. در خاتمه، از

آنجایی که ممکن است طی روز نگران باشید، به شما تکنیکی آموزش داده می شود تا با استفاده از آن نگرانی های خود را محدود به زمان نگرانی کنید.

از شما به عنوان یک مراجع چه انتظاری می رود؟

از آنجایی که شما در طی زندگی خود دایما نگران بوده اید، ممکن است خیلی نسبت به درمان خوش گمان نباشید. واقعیت این است که شما یک شبه بهبود نخواهید یافت. شما باید مرتب در جلسات شرکت کنید و روی نگرانی و اضطراب خود کار کنید تا بتدریج علایم کاهش پیدا کند. در طی این جلسات به شما کمک می شود تا با روش های مختلف، نگرانی های خود را مدیریت کرده و دیدگاه واقعی تری نسبت به مسایل پیدا کنید. در این جلسات به شما روش های آرام سازی، مهارت حل مساله و مهارت شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی آموزش داده می شود که همه با هم باعث کاهش قابل ملاحظه ای در اضطراب و نگرانی شما خواهد شد.

اضطراب یک مساله طولانی مدت است، بنابراین درمان آن وقت و تلاش می طلبد، با توجه به اینکه شما مدت های طولانی است که به شیوه خاصی فکر، احساس و رفتار می کنید، و در واقع برایتان به شکل یک عادت درآمده است، تغییر یک شبه آن غیرممکن است.