

اختلالات اضطرابی

(اضطراب - وسواس - ترس بیهوده)

به زبان ساده

هر سؤالی که مراجع به علل، علائم و نشانه‌ها، تشخیص و درمان
اختلالات اضطرابی (اضطراب، وسواس و ترس بیهوده)
در ذهن شما ایجاد داد، پاسخش را در این کتاب خواهید یافت

تألیف:

دکتر احمد محمود آبادی

دارای بورس تخصصی بیماری‌های داخلی

(متخصص داخلی نمونه)



انتشارات کردگاری



انتشارات کردگاری

مجموعه کتابهای بیماریها به زبان ساده (۳۳)

اختلالات اضطرابی

(اد. سراب - وسواس - ترس بیهوده)

به زبان ساده

دکتر احمد محمودآبادی

دارن بورده حصصی بیماریهای داخلی

خارج اول: ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تنظیم کننده: غلامرضا کردگاری

صفحه آرایی: راحله محمدآبادی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۳۶-۹۵-۹

۴۰۰۰ تومان

سرشناسه: محمودآبادی، احمد، ۱۳۴۱ -
عنوان و نام پدیدآور: اختلالات اضطرابی: (اضطراب - وسواس
ترس بیهوده) به زبان ساده .../... تألیف احمد محمودآبادی.
مشخصات نشر: کردگاری، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.: مصور (رنگی)، جدول (رنگی)
فروست: مجموعه کتابهای بیماریها به زبان ساده: ۳۳.
شابک: 978-964-2736-95-9
وضعیت فهرست نویسی: فیا
عنوان دیگر: اختلالات اضطرابی به زبان ساده.
عنوان دیگر: (اضطراب - وسواس - ترس بیهوده) به زبان ساده ...
موضوع: اضطراب - اختلالات - درمان - به زبان ساده
رده بندی کنگره: ۱۳۹۰ ۳۵/۳۰۳/۳۵۳۱/۳۵۳۱
رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۲
شماره کتابشناسی ملی: ۲۶۱۸۴۵۶

فهرست

مقدمه ۹

فصل اول: کلیات اضطراب و اختلالات اضطرابی

- سؤال ۱ - ۱: اضطراب چیست؟ چه تفاوتی با ترس دارد؟ ۱۳
- سؤال ۱ - ۲: آیا وجود اضطراب طبیعی است یا اینکه همواره نشان‌دهنده یک بیماری روان پزشکی است؟ ۱۳
- سؤال ۱ - ۳: بیمار مبتلا به اختلالات اضطرابی به چه نوع علائم بالینی مبتلا می‌شود یا به عبارت دیگر چه صورت باید به این نکته فکر کرد که بیمار از اختلالات اضطرابی رنج می‌برد؟ ۱۵
- سؤال ۱ - ۴: فرق اضطراب با استرس چیست؟ ۲۰
- سؤال ۱ - ۵: آیا اضطراب همان افسردگی است؟ ۲۲
- سؤال ۱ - ۶: چند نوع اختلال اضطرابی داریم به عبارت دیگر وقتی می‌گوئیم یک فرد به نوعی از اختلالات اضطرابی مبتلا شده منظورمان چه بیماریهایی می‌تواند باشد؟ ۲۵
- سؤال ۱ - ۷: اختلال اضطرابی منتشر چیست و چه خصوصیات دارد؟ ۲۶
- سؤال ۱ - ۸: عوامل مؤثر در ایجاد اختلالات اضطرابی کدامند؟ ۲۹
- سؤال ۱ - ۹: اختلال اضطرابی منتشر چگونه تشخیص داده می‌شود؟ ۳۴
- سؤال ۱ - ۱۰: اختلال پانیک (هول) چیست؟ و چه خصوصیتی دارد؟ ۳۸
- سؤال ۱ - ۱۱: اختلال وسواسی-جبری چیست؟ و چه خصوصیتی دارد؟ ۴۵
- سؤال ۱ - ۱۲: فوبی (هراس و ترس بیهوده) چیست؟ چه خصوصیتی دارد و به چند نوع تقسیم می‌شود؟ ۵۰

سؤال ۱ - ۱۳: چرا به اختلالات اضطرابی مبتلا می شویم یا به عبارت دیگر چه عواملی باعث می شوند تا یک فرد به اختلالات اضطرابی مبتلا شود؟ ۵۸

سؤال ۱ - ۱۴: علاوه بر اختلالات اضطرابی به عنوان گروهی از بیماری های روانپزشکی یک فرد به چه دلایلی می تواند دچار اضطراب شود؟ ۶۳

سؤال ۱ - ۱۵: چگونه می توان بر اضطراب غلبه کرد؟ ۶۵

فصل دوم: روان درمانی در اختلالات اضطرابی

سؤال ۲ - ۱: منظور از روان درمانی چیست؟ ۷۱

سؤال ۲ - ۲: کدام درمان بهتر است؟ درمان دارویی یا روان درمانی؟ ۷۱

سؤال ۲ - ۳: روان درمانی به چه کسی به درمان اختلالات اضطرابی می کند؟ ۷۲

سؤال ۲ - ۴: روان درمانی در چه چهارچوب های صورت می گیرد؟ ۷۳

سؤال ۲ - ۵: وقتی قرار است برای اولین بار روان درمانی را آغاز کنیم باید چه چیزهایی را در نظر بگیریم؟ ۷۴

سؤال ۲ - ۶: برای یک دوران درمانی صحیح چه اقداماتی باید انجام داد؟ ۷۵

سؤال ۲ - ۷: چند نوع روان درمانی داریم؟ ۷۵

سؤال ۲ - ۸: روانکاوی چیست؟ ۷۶

سؤال ۲ - ۹: رفتاردرمانی چیست و از چه تکنیک هایی استفاده می شود؟ ۷۶

سؤال ۲ - ۱۰: اساس شناخت درمانی چیست و طی چند مرحله انجام می شود؟ ۸۰

سؤال ۲ - ۱۱: چند باور یا اعتقاد غلط که باعث بسیاری از اختلالات خلقی

و اضطرابی در انسان می شوند را با ذکر مثال بنویسید؟ ۸۱

سؤال ۲ - ۱۲: رفتاردرمانی شناختی چیست و چگونه می توان با استفاده از

شناسایی باورهای غلط و یا تحریف های شناختی به درمان

اختلالات خلقی - اضطرابی کمک کرد؟ ۸۷

- سؤال ۲ - ۱۳: آیا می‌توانیم تفکرات خود را تغییر دهیم؟ ۹۰
- سؤال ۲ - ۱۴: خانواده درمانی چیست؟ ۹۲
- سؤال ۲ - ۱۵: هیپنوتراپی یا هیپنوتیزم چیست؟ از چه راههایی می‌تواند به ما کمک کند؟ ۹۳
- سؤال ۲ - ۱۶: آیا هیپنوتیزم خطرناک است؟ ۹۵
- سؤال ۲ - ۱۷: هیپنوتیزم باید توسط چه کسانی انجام شود؟ ۹۶
- سؤال ۲ - ۱۸: بیوفیدبک چیست و برای درمان چه اختلالاتی می‌توان از آن استفاده کرد؟ ۹۶
- سؤال ۲ - ۱۹: آموزش آرمیدگی (ریلاکس کردن) چیست و از چه مراحل تشکیل شده است؟ ۹۷
- سؤال ۲ - ۲۰: «ضریب بهره درک و کنترل احساسات» چیست؟ و چگونه می‌تواند به درمان اختلالات اضطرابی کمک کند؟ ۹۹

فصل سوم: استفاده از درمان‌های دارویی برای کنترل اضطراب و اختلالات اضطرابی

- سؤال ۳ - ۱: آیا همه بیماران مبتلا به اضطراب یا اختلالات اضطرابی نیازمند دارو هستند؟ ۱۰۳
- سؤال ۳ - ۲: از چه داروهایی می‌توان برای درمان اختلالات اضطرابی استفاده کرد؟ ۱۰۴
- سؤال ۳ - ۳: آیا داروهای ضد اضطراب ضرر ندارند؟ ۱۰۶
- سؤال ۳ - ۴: یک داروی ضد اضطراب خوب باید چه خصوصیتی داشته باشد؟ ۱۰۷
- سؤال ۳ - ۵: آیا داروهای ضد اضطراب باعث عادت و اعتیاد نخواهند شد؟ ۱۰۷
- سؤال ۳ - ۶: داروهای ضد اضطراب را تا چه مدت باید استفاده کرد؟ ۱۰۸
- سؤال ۳ - ۷: بنزویازپین‌ها (داروهای خانواده ديازپام و آلپرازولام) چه جایگاهی در درمان اختلالات اضطرابی دارند؟ ۱۰۹

- سؤال ۳ - ۸: مصرف بنزودیازپین ها با چه عوارضی همراه است؟..... ۱۰۹
- سؤال ۳ - ۹: آیا امکان دارد مصرف بنزودیازپین ها با اثرات معکوس همراه باشد؟..... ۱۱۰
- سؤال ۳ - ۱۰: منظور از وابستگی دارویی چیست؟..... ۱۱۱
- سؤال ۳ - ۱۱: در چه صورت احتمال عادت کردن یا وابستگی به داروهای خانواده بنزودیازپین افزایش می یابد؟..... ۱۱۲
- سؤال ۳ - ۱۲: بوسپرون چه جایگاهی در کنترل و درمان اختلالات اضطرابی دارد؟..... ۱۱۳
- سؤال ۳ - ۱۳: داروهای ضد افسردگی چه جایگاهی در کنترل اختلالات اضطرابی دارند؟..... ۱۱۴
- سؤال ۳ - ۱۴: از داروهای ضد افسردگی تا چه مدت برای کنترل اختلالات اضطرابی استفاده می شود؟..... ۱۱۶
- سؤال ۳ - ۱۵: داروهای مهارکننده گیرنده های سیستم خودکار سمپاتیک یعنی داروهای مانانده پروپرانولول چه جایگاهی در کنترل اختلالات اضطرابی دارند؟..... ۱۱۷
- سؤال ۳ - ۱۶: طب سنتی و داروهای گیاهی چه کمکی به اختلالات اضطرابی می کنند؟..... ۱۱۸



مقدمه

اختلالات اضطرابی که مجموعه‌ای بزرگ از بیماری‌ها، علائم و نشانه‌های روحی جسمی تشکیل می‌دهند از شایع‌ترین شکایاتی هستند که بیماران را برای کمک گرفتن از پزشکان به مطب آنان می‌کشانند. وقتی برای یک نفر که آگاهی کافی از رشته پزشکی نداشته باشد، درباره‌ی اختلالات اضطرابی صحبت شود تنها یک فرد مضطرب را در نظر می‌گیرد که دلش مثل سیر و سرکه می‌جوشد و همواره نگران بوجود آمدن یک اتفاق است. اگرچه چنین بیماری می‌تواند به اختلال اضطرابی منتشر مبتلا باشد اما در پایان مطالعه این کتاب شما متوجه خواهید شد که اختلال اضطرابی، مجموعه‌ای گسترده از بیماری‌ها، علائم و نشانه‌ها هستند که اختلالات غیر معمولی مثل ترس دائمی، بهوده، حالات هول، وسواس‌های مختلف همچنین انواع علائم و نشانه‌های جسمی (مثل لرزش بدن، تپش قلب، تعریق، دردهای قفسه سینه، تنگی نفس، دردهای استخوانی - عضلانی، اختلالات خواب، اختلالات گوارشی مثل اسهال یا یبوست، همچنین دردهای شکمی، اختلالات ادراری مثل تکرر ادرار، سوزش ادرار) و بسیاری از علائم و نشانه‌هایی

که در سرتاسر این کتاب مطالعه خواهید را در برمی گیرند. هدف از نوشتن این کتاب، آگاه کردن خوانندگان و بیمارانی است که به پزشکان مختلف مثل روانپزشک، روانشناس و همچنین متخصصان داخلی مراجعه کرده اما واقعاً فرصتی وجود ندارد تا آنها را نسبت به این گروه بزرگ از بیماریها آگاه کرد. واقعیت این است که اختلالات اضطرابی هستند بسیاری از بیماریهای دیگر را می توان درمان کرد. اختلالات اضطرابی ریشه در ناهنجاریهای نوع تفکر و زندگی ما دارند. ما در بسیاری از افعال پدیدههایی پیرامونی خود ارزشی بیشتر از آنچه که دارند قائل می شویم و وقتی در روند درمان این پدیدهها با مشکل برخورد می کنیم بیشتر آن ضرورت داشته باشند نگران می شویم، به فکر فرو می رویم و ارتباط رفعی خود با محیطمان را قطع می کنیم.

درست زندگی کردن و برخورد صحیح با مشکلاتی که در سر راه ما قرار می گیرند، آموختنی است. بسیاری از ما این سعادت را داشته اند که در یک محیط خانوادگی و اجتماعی سالم نحوه برخورد صحیح با پدیدههای پیرامونی را آموزش ببینند و بسیاری دیگر آموخته اند که می توان مهارت های زندگی را فرا گرفت و به آنها عمل کرد. این کتاب مختصر، جایگاه آموزش زندگی نیست و البته من نیز ملاحظاتی و آگاهی کامل برای ارائه آموزش سالم زیستن را ندارم، اما امید است که این نوشته ها به عنوان چراغی کوچک و کم نور در دست خوانندگان قرار گیرد تا مقدمه ای باشد برای تشویق آنها به مطالعه سایر کتابهایی که اساتید بزرگ این رشته با استفاده از تجربیات چندین ساله خود به رشته تحریر درآورده اند.

من به عنوان متخصص بیماریهای داخلی همواره با بیمارانی روبرو بوده ام که با احتمال وجود بیماریهایی مختلف جسمی به من مراجعه

کرده‌اند اما در نهایت هم من و هم آنها متوجه شده‌ایم که مشکلات آنها ریشه در اختلالات اضطرابی‌شان دارد و فراوانی چنین بیمارانی باعث شد تا دست به نگارش چنین کتابی بزنم.

آرزو می‌کنم که خوانندگان نازنین این کتاب به آگاهی نسبی در مورد گروه بزرگی از بیماری‌ها، همچنین علائم و نشانه‌های شایع همراهشان برسند، بیماری‌هایی که آنها را با عنوان اختلالات اضطرابی می‌شناسیم.

در بیان لازم است از زحمات بی‌دریغ مدیر عامل محترم انتشارات کردگاری جناب آقای مهندس غلامرضا کردگاری و همسر مهربان‌شان، سرکار خانم راحه محمودآبادی، برادرزاده عزیزم به خاطر کمک به من در انتشار این کتاب و مجموعه کتاب‌های «بیماری‌ها به زبان ساده» تقدیر و تشکر کنم بدون شک اگر شویق‌های گرم آن‌ها و البته پشتگرمی و فداکاری‌هایشان نبود، هیچ‌گاه مجموعه این کتاب‌ها به دست شما خواننده محترم نمی‌رسید. از شما خوانندگان بزرگ طول عمر همراه با عزت و سربلندی برای این زوج عزیز را آرزو می‌کنم.

از خوانندگان محترم این کتاب خواهش می‌کنم نظریات و سؤالات خود را با آدرس اینجانب در میان بگذارند تا بتوانم در پاسخ‌های بعدی از آن‌ها استفاده کنم. آرزوی من بهبود سطح اطلاعات عمومی بیماران و شناخت بهتر آن‌ها از بیماری‌شان است تا بتوانند با سلامتی و دانایی به نبرد با بیماری خود رفته و زندگی سالم‌تری داشته باشند.

دکتر احمد محمدزاد آبادی