



Dari

# بیشتر از ترس

معلومات در رابطه به اختلال اضطراب در اطفال  
و نوجوانان

این بروشور توسط کترینا وینگی ویست هولم سرطیب،  
متخصص اطفال و روانشناسی نوجوانان و ستینا هیندستروم  
روانشناس جواز دار و همچنین سارا لوند کویست داکتر سناژ  
در شفاخانه اطفال و نوجوانان دروتنگ سیلویا جمع آوری  
گردیده است.

## فهرست مضامین

4	اضطراب چیست؟
4	ابراز اضطراب به اشکال مختلف
6	در حالت اضطراب در وجود و دماغ چه صورت میگیرد؟
8	منحنی اضطراب
9	کسی چه باید کرد زمانیکه اضطراب حمله میکند؟
11	احساس هراس نورمال است!
11	اختلال اضطراب چه زمانی ایجاد می شود؟
12	حالت های مختلف اضطراب
14	عوامل اساسی/عوامل خطر
16	تداوی
19	ادبیات
19	صفحات اینترنتی
20	یادداشت شخصی

## اضطراب چیست؟

اضطراب چیزی است که ممکن همه انسانها با آن آشنا باشند و نیز آنرا تجربه کرده باشند. این یک واکنش طبیعی علیه یک حالت خطرناک میباشد. از نظر تاریخی این یک طریقه با ارزش بقا میباشد که وجود در حالت حمله حیوان وحشی یا در کدام حالت دیگری خطر توانائی جنگ، فرار یا ساکن بودن را اختیار میکند.

برای آمادگی و کنار آمدن با مشکلات، داشتن برخی از افکار مضطرب نیز مثبت ثابت میشود. اگر کسی تشویش اینرا نکند که آیا مواد ارتزاقی برای زمستان بس میکند یا خیر، یا از حیوانات خطرناک خود را کنار کند یا در گروپیکه که قرار دارد مطمئن باشد که برایش خوب است، خطر بزرگی وجود دارد که این نوع شخص زنده نماند. ناراحتی و اضطراب یک طریقه طبیعی میباشد تا ما محتاط بوده و نگاه خود را تیزتر کنیم. در جامعه امروزی انسان در معرض تهدیدهای مانند انسان عصر قدیم نیست. هر چند ما هنوز همان الگوی واکنش بیولوژیکی و روانی را در خود داریم.

## ابراز اضطراب به اشکال مختلف

**عکس العمل های وجودی:** زمانیکه ما اضطراب را تجربه میکنیم، سیستم عصبی همدرد فعال می شود که با این تعدادی واکنش های مختلف را در بدن ایجاد می کند (به بخش "در حالت اضطراب در وجود و دماغ چه صورت میگردد" مراجعه کنید). این واکنش به صورت اتومات و بدون کنترل اراده صورت می گیرد. همچنین در وجود هورمون های استرس که کورتیزول نامیده میشود افزایش میابد، که این هورمونها وجود را برای جنگ/فرار آماده میسازد. این عملکرد خوب و تابعی میباشد اگر استرس کوتاه مدت باشد. از طرف دیگر اگر بیشتر در معرض استرس و اضطراب مزمن باشیم، کورتیزول میتواند تأثیر منفی بر بدن بگذارد و از جمله عوامل خطر برای ابتلا به مرض شکر و بیماری های شریان قلبی شود.

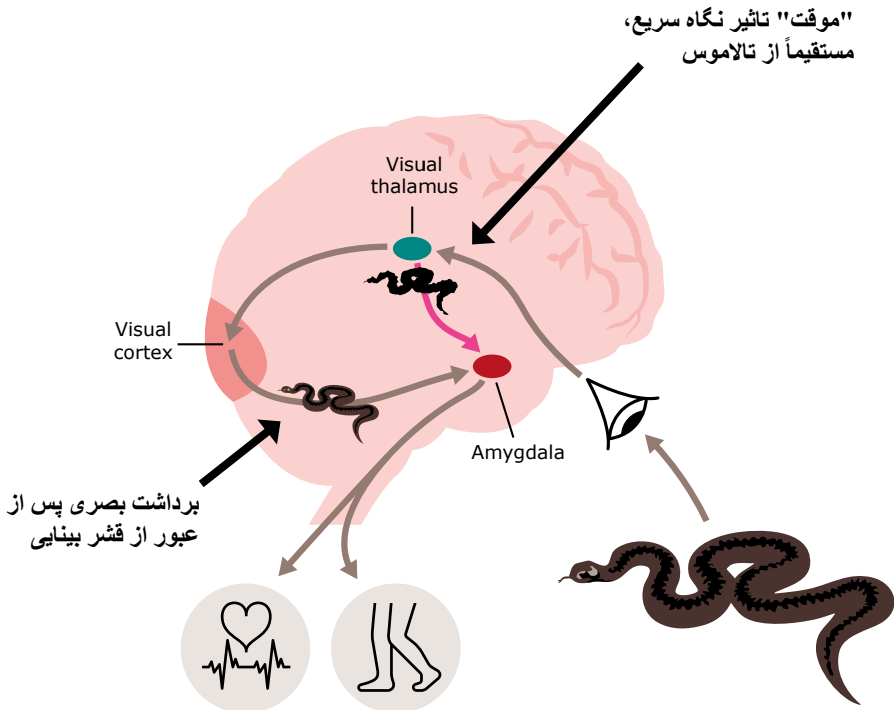
**اندیشه ها:** اضطراب معمولاً با افکار اضطرابی و افکار فاجعه آمیز از انواع مختلف مرتبط میباشد. یک فرد مضطرب اغلب مرتکب "خطاهای فکری" می شود و به جای چیزهای حقیقی و احتمالی، روی بدترین اتفاقهایی که ممکن است رخ دهد، تمرکز میکند. اگر شما کدام وقت اضطراب را تجربه کرده باشید، پس این احساس برای شما بسیار ناخوشایند و رنج آور میباشد که فکر شما مشغول به این شود که اضطراب باز حمله نکند.

**احساسات:** اضطراب یک احساس ناخوشایند میباشد. بسیاری اشخاص مبتلا به اضطراب میگویند که آنها ترس، اضطراب، تنش شدید درونی یا خشم را احساس میکنند. برای بعضی افراد توضیح کردن این احساس مشکل میباشد و میگویند که فقط متوقف می شوند، و در بدنم احساس خزیدن پیدا میشود، من احساس میکنم که خالی میشود یا یک احساس مثل ان.

**رفتار:** همانطوریکه فوقاً ذکر شد، هدف اضطراب آماده کردن بدن برای فرار، مبارزه یا فرار از خطر با بازی کردن مرده بوده و کشف نشدن است. این عکس العمل را بنام "پرواز، جنگ یا ساکن" بودن یاد میکنند. اگرچه خطراتی را که امروز تجربه میکنیم اغلب تهدیدات فیزیکی نیستند، اما برای رهایی از اضطراب با همان رفتار واکنش نشان می دهیم: ما از یک حالت ناخوشایند فرار میکنیم و از آن حالت هم اجتناب میورزیم که کدام بار باعث اضطراب شده باشد. بعضی افراد گاهی اوقات ممکن است با عکس العمل جنگی واکنش خود را نشان دهند و در هنگام اضطراب منفجر شوند. عکس العمل "ساکن ماند" به این معنی است که شخص در آن متحجر میماند و کاملاً خاموش میشود.



## در حالت اضطراب در وجود و دماغ چه صورت میگیرد؟



تصویر نشان می دهد زمانیکه ما چیزی بالقوه خطرناک مانند مار را می بینیم، در وجود چه اتفاق می افتد. انجیزی را که چشم میبیند، به تالاموس ارسال میشود، ناحیه ای که در آن دوباره وصل گردیده و به قشر بینایی هدایت می شود. ما فقط در زمانی از خطر آگاه میشویم که برداشت در قشر بینایی پردازش می کند. وجود درین حال وقت برای عکس العمل پیدا میکند چون معلومات همزمان از تالاموس به " مرکز خطر " که امیگدالا نام دارد، میرسد. امیگدالا سریعتر از قشر بینایی معلومات را بدست میآورد و در آن وقت "ارزیابی اول" خود را انجام میدهد.

و واکنش‌ها بدن را از جمله فعال کردن سیستم عصبی سمپاتیک را آغاز میکند. گاهی اوقات آمیگدال موقعیت را "سوءتعبیر" می‌کند، برای مثال شاخه‌ای شبیه به مار می‌تواند باعث ایجاد اضطراب شود. سایر تأثیرات حسی (مانند بوی و صداها) و همچنین خاطرات یا افکار مضطرب‌کننده نیز می‌توانند اطلاعاتی باشند که آمیگدال را تحریک کند. احساسات فیزیکی (مثلاً ضربان قلب سریع) نیز می‌تواند به عنوان خطر تعبیر شود.

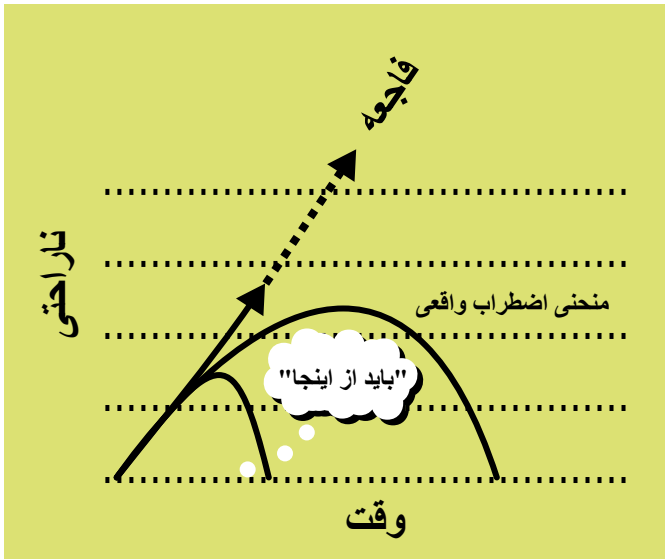
هنگامی که سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود، از جمله موارد زیر رخ می‌دهد:

- قلب تیز و با ضربان‌های قوی‌تر می‌تپد
- فشار خون بالا می‌رود
- تعداد تنفس افزایش می‌یابد
- خون به سمت گروه‌های عضلانی بزرگ هدایت می‌شود، دست‌ها و پاها سرد می‌شوند
- شروع به عرق کردن می‌کنید
- مردمک چشم گشاده می‌شود
- رسیدن خون کمتر به کانال‌های روده ممکن منجر به حالت تهوع شود
- سرگیجی
- بی‌حسی / سوزن سوزن شدن دست‌ها به دلیل تهویه بیش از حد.

این نوع همه‌تغییرات در بدن خوب است، اگر قرار باشد کاری فیزیکی انجام می‌دهیم بطور مثال (فرار سریع یا دعوا). با این حال، هنگامی که ما برای این عمل کدام راه خروجی پیدا نمی‌کنیم، واکنش‌های بدن ناخوشایند شده، ترس را برمی‌انگیزند و اضطراب را بیشتر می‌سازد - به یک عمل شریک تبدیل می‌شود!

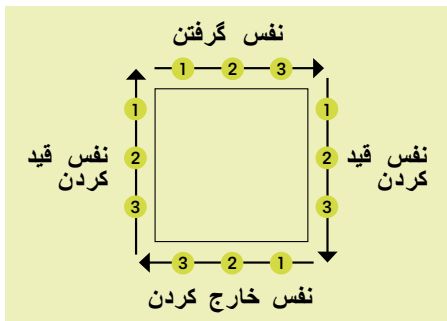
## منحنی اضطراب

وقتیکه از اضطراب رنج می‌بریم این عمل به تدریج افزایش می‌یابد. این عمل ترسناک است و اگر این عمل بطور نامحدود افزایش یابد پس معمولاً افکار فاجعه بار به سراغ شخص رسیده می‌تواند. برای اجتناب از این حالت، شخص باید از چیزی که باعث اضطراب شده فرار کند و همین فرار باعث کاهش ناراحتی می‌گردد. می‌کنیم و سپس ناراحتی کاهش می‌یابد. اگر ما درین حالت بمانیم و انرا اداره کنیم پس متوجه میشویم که اضطراب تا یک حدی معلوم افزایش کرده و پس از یک مدت خود به خود فرو می‌رود. اگر به طور مکرر خود را در معرض آنچه باعث اضطراب می‌شود قرار دهید، ناراحتی هر بار کمتر و کوتاه مدت خواهد بود. این همان عملی است که از آن در تداوی اضطراب استفاده صورت می‌گیرد. (به عنوان CBT مراجعه کنید).



## کسی چه باید کرد زمانی که اضطراب حمله میکند؟

**تنفس کشیدن را تحت کنترل خود قرار دهید:** در حالت اضطراب مداوم تهویه هوا / گرم شدن وجود بیش از حد یک عمل عادی است که همین عمل باعث تشدید ناراحتی در بدن می شود. تنفس کشیدن بطور آرام باعث شده میتواند که علائم اضطراب را در جسم کاهش دهد، در حالیکه باید تمرکز بیشتر تان بالای تنفس کشیدن باشد نه بالای مشکل که باعث ان مضطرب شده اید.



یک تخنیک تنفس کشی است که انرا تنفس کشی مربع می نامند و به این معنی است که همزمان با کشیدن تنفس حساب را تا سه بشمارید، نفس خود را برای مدت قید کرده، در حین بیرون کشیدن تنفس باز تا سه حساب بشمارید، و دوباره برای مدت کوتاهی نفس خود را قید کنید. شما میتوانید که این را بشکل یک مربع، یک کلکین یا امثالش در تخیل خود رسم کنید. شما میتوانید در حالیکه

تنفس میکشید یک دست خود را بالای شکم تان بگذارید تا احساس کنید که در حالیکه شما بطور آرام و عمیق تنفس میکشید که ان تا آخرین حصه شکم شما میرسد دست و بعداً انرا خارج کنید!

**آرامش:** با تمرین آرامش می توانید کنترل نمودن اضطراب را بطور بهتر یاد بگیرید، و علائم فیزیکی مانند تنش عضلانی و سردرد را کاهش دهید.

**تمرکز بیرونی:** یکی از مشکلات اضطراب این است که افکار به طور یک طرفه روی چیزهایی که به عنوان ناخوشایند تجربه می کنیم متمرکز می شوند. یکی از راه های نجات از این افکار اینست که تمرکز افکار خود را بطرف چهار اطراف خود کرده و در رابطه به چهار اطراف به خود توضیحات داده برویم. بطور مثال شما میتوانید که از جزئیات اتاقیکه دران موجود هستید آغاز کنید، که این اتاق چگونه به نظر میآید، یا تمرکز تانرا در رابطه به جزئیات ان شخص مسیر دهید که با شما در یک بس نشسته است یا در رابطه به جزئیات اشیای که خارج از کلکین است، فکر کنید.



**گشت و گذار در اضطراب:** هنگامی که اضطراب رخ می دهد، مانند یک موج بزرگ می باشد که می آید و اغلب احساس می شود که یکی را می شوید. پس می توانید که کوشش کرده و بالای این احساس غلبه کنید. شما اجازه می دهید اضطراب بیاید، اما به جای اینکه در مقابل آن کدام عمل انجام دهید و وحشت زده شوید، تا زمانی شناوری بکنید تا که موج آرام شود. اگر کسی علیه آن واکنش نشان ندهد، هراس آن کمتر می باشد.

**انحراف:** بسیار اشخاص گمان می کند که اضطراب را از طریق مصروفیت از بین برده می تواند بطور مثال شنیدن موسیقی، نشستن به کمپوتر، زنگ زدن به یک دوست یا انجام دادن یک فعالیت با والدین. بالای این فکر کنید که کدام چیز با شما مناسب است و یک لست انجام دادن اشیا را تیار کنید.

## احساس هراس نورمال است!

ترس معمولاً در راسته رشد طفل موجود میباشد. ما درینجا چند مثال های ترس نورمال را نوشته میکنیم که در عمرهای مختلف بروز می کند:

**1 سال:** جدا شدن از والدین، یک شخص اجنبی

**2-4 سال:** صدای بلند، حیوان، اتاق تاریک "جن"، جدا شدن از والدین

**5-6 سال:** اسبب وجود، مرگ، رعد و برق، تحفظ خویش

**7-8 سال:** تاریکی، "رویدادهای رسانه ای" تنها بودن.

**9-12 سال:** عملکرد در مکتب، ارتباط با دوستان، نمود ظاهری، صحت

## اختلال اضطراب چه زمانی ایجاد می شود؟

ترس به یک اختلال اضطراب تبدیل می شود زمانی که:

- اضطراب بیش از حد و غیر منطقی است
- و

- عملکرد فرد را در زندگی روزمره مهار می کند (مثلاً با اجتناب از بسیار چیزها)

و / یا باعث رنج قابل توجه میشود، حدود 8 تا 12 درصد از کودکان و جوانان دارای اختلال اضطراب هستند.

# حالت های مختلف اضطراب

## اضطراب جدایی

اضطراب جدایی معمولاً از مکتب اولیه شروع میشود و به این معنی است که شما از جدایی والدین خود بسیار می ترسید. ترس مناسب به سن نیست. اطفال مبتلا به اضطراب جدایی اغلباً در تشویش سلامتی و امنیت خود والدینش می باشد. این نوع اطفال اغلباً در خوابیدن در تنهایی مشکل داشته میباشند و ممکن خواب های خراب ببینند و از ناراحتی جسمانی شکایت کنند. شما می خواهید که بالای والدین تان نظر داشته باشید و بنابراین اغلباً نمی خواهید که دورتر بازی کنید و یا والدین تانرا همیشه از طریق تماس های تلفونی و پیام چک میکنید. گاهی اوقات اطفال برای رفتن به مکتب یا شرکت در فعالیت های اوقات فراغت مشکل پیدا میکنند. این عادیتزین دلیل امتناع از رفتن به مکتب در مقطع مکتب ابتدایه و متوسطه میباشد.

## انزجار اجتماعی

انزجار اجتماعی به این معنی است که شما ترس این را داشته باشید که مورد بررسی قرار نگیرید و به همین دلیل یک طرف میشود. بنابراین معمولاً از صحبت کردن با افرادی نا آشنا، به صدای بلند در صنف خواندن، سخنرانی کردن، دست بالا کردن و جواب دادن به سوالات یا غذا خوردن با دیگران ترس داشته میباشید. همچنین سوار شدن به بس برای حمل نقل عمومی هم ممکن سخت باشد چون فکر میکنید همگی به سوی شما تماشا دارد. یک فرد مبتلا به انزجار اجتماعی اغلباً از ملاقات با دیگران میترسد و مجردیکه دیگران را میبیند شروع به عرق کردن، سرخ شدن، لرزیدن یا نیش زدن می کند.

اصلاً یک شخص با مشکل انزجار اجتماعی هیچ کدام مشکل ندارد و میدانند که با دیگران چگونه برخورد بکند و چند دوست نزدیک هم داشته میباشد که با آنها سلوک اجتماعی بطور نورمال پیش می برد. یگان وقت معلوم نمودن حدود بین شرم و انزجار اجتماعی مشکل می باشد.



## اختلال اضطراب فراگیر

اختلال اضطراب فراگیر معمولاً پس اختصار GAD خوانده می شود، و این اختصار ان از نام انگلیسی ان میباشد. بسیاری از افراد مبتلا به GAD معمولاً شکایت میکنند که تقریباً همیشه نگران هستند و احساس میکنند که نمیتوانند اضطراب خود را کنترل کنند. آنها ممکن نگران چنین حوادث باشند بطور مثال اوضاع در مکتب چگونه پیش خواهد رفت، اگر مادر و بابا بیمار شوند و بمیرند، اگر خانه آتش بگیرد و یا در رابطه به حالات دنیا نگران می باشد. بسیاری افکار از اضطراب توقع پیدا میشود- شما میتوانید اضطراب را از قبل از بین ببرید.

بسیاری اطفال که به GAD مبتلا اند، دائماً از والدین خود سؤال میکنند و میخواهند اطمینان حاصل کنند که هیچ چیزی وحشتناک رخ نخواهد داد. مشکل این است که آنها فقط برای مدت کوتاهی آرام می شوند، سپس سوالات جدید و نگرانی های جدید در وجود شان بروز میکند.

جوانان مبتلا به GAD ممکن کمال گرا، بیش از حد بالای خود انتقادگر و از اشتباه کردن ترس داشته باشند. همزمان با افکار مضطرب، حداقل یکی از علائم ذیل در وجود موجود میباشد: بی قراری، نفخ، کاملاً تنش، خستگی، مشکل در تمرکز، کج خلقی، تنش عضلانی یا اختلال خواب. بسیاری افراد نیز مبتلا به علائم جسمی نیز میباشد بطور مثال درد معده و سر.

## انزجار مخصوص

انزجار مخصوص به این معنی است که شما از چیزها یا موقعیت های خاص هراس داشته باشید. احساس ترس به حدی قوی می باشد که منجر به رفتار اجتنابی میشود. نمونه هایی از انزجار رایج که در دوران طفولیت ظاهر میشوند عبارتند از انزجار حیوانات / خون / اسپری / آسیب. سایر فوبیها مانند ترس از ارتفاع و فضاهای تنگ معمولاً در نوجوانی یا بزرگسالی ظاهر می شوند.

به عنوان مثال، فوبیای استفراغ می تواند جدی شود و منجر به اجتناب افراد از معاشرت با دیگران به دلیل ترس از آلوده شدن به بیماری معده شود.

## علائم وحشت

علائم وحشت به این معنی است که شما دچار حملات ناگهانی و با ترس شدید می شوید. در حین حمله وحشت، بسیار علائم فزینی مانند تپش قلب، گنگسیت، احساس نفس تنگی، احساس ضعف در پاها و حالت تهوع مشاهده می شود.

اگر یک بار دچار حمله وحشت شده باشید پس همیشه در هراس می‌باشید که آن حمله دوباره تکرار نشود. پس کوشش کنید که از رفتن به محل‌هایی که در آن امکان دوباره حمله باشد، اجتناب کنید. ممکن است از سوار شدن در بس ترانسپورتهای، رفتن به بازارها، سینما و غیره اجتناب کنید. این را معمولاً ترس مربعی یا انزجار آگورا مینامند.

تجربه کردن حمله وحشت گاه‌گه در زندگی یک عمل طبیعی است. علایم اختلال اضطراب زمانی نامیده میشود که حملات مکرری را دریافت کرده، بدون اینکه بتوانید علت محرک مشخص را شناسایی کنید، رخ میدهد.

اختلالات اضطرابی همچنین شامل اختلال وسواس فکری-اجباری (OCD)، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و چپ بودن انتخابی میباشد. درین نشریه در رابطه به جزئیات بیشتر توضیحات داده نشده است.

اضطراب در سایر شرایط روحی و جسمی مانند اختلالات خوردن، بیماری‌های روانی، مشکلات طیف اوتیسم و سوء مصرف مواد نیز رایج است.

### **همبودی، وجود همزمان با دو بیماری**

اگر اضطراب دارید، پس این عادی است که همزمان مشکلات دیگری نیز وجود داشته باشد. این معمول است که شما ممکن در همان زمان افسرده باشید. همچنین داشتن چندین اختلال اضطرابی مختلف همزمان، هم یک حالت رایج است. چند نمونه‌های بیماریکه یکجا بروز میکنند عبارتند از ADHD، سندرم بی‌اعتنائی، بی‌اشتهایی عصبی و سوء مصرف مواد.

## **عوامل اساسی / عوامل خطر**

موروثی: تقریباً نیمی از والدین اطفالی که مبتلا به اختلالات اضطراب هستند، خودیشان آقدر مشکلات دارند که معیارهای اختلال اضطرابی را پوره میکنند. یکی از راه‌های کمک با فرزندان این هم بوده میتواند که در رابطه به خود کمک بجوئید مثلاً از طریق مرکز صحتی.

مزاج: واضحترین عامل خطر برای وسعت علایم اضطراب، نوع مزاج میباشد که انرا بازدارای رفتار هم میگویند. این تکلیف با شرم و ترس شدید در موقعیت‌های جدید و ناشناخته مشخص می‌شود و حدود ۱۵ درصد، در تمام اطفال خردسال دیده میشود. کتابهای قصه اطفال بنام Nasse در Nalle Puh یک مثال واضح این نوع شخصیت بوده میتواند. مهم است که بدانید هرکسیکه در طفولیت این نوع شخصیت داشته باشد بعداً در زندگی دچار اضطراب نمی‌شود.

**عوامل خانوادگی:** یک رویکرد کنترل کننده و بیش از حد محافظت کننده می تواند در رابطه به اضطراب طفل کمک کند و آن را تداوم بخشد. اگر شما بحیث والدین مبتلا به تکلیف اضطراب هستید، ممکن است که نا آگاهانه به طفل پیام دهید که بسیاری چیزها در محیط خطرناک هستند. اگر والدین خودیشان راهبردهای محدودی برای مقابله با اضطراب خود و کودک داشته باشند، سپس درین نوع یک حالت این غیر عادی نیست که والدین بارها و بارها به اطفال خود اطمینان دهند که آنچه که طفل از آن می ترسد، اتفاق نخواهد افتاد. با این حال، این تمایل به تداوم اضطراب در دراز مدت دارد. حتی رویکرد انتقاد بیش از حد نیز منفی ثابت شده است.

**رویدادهای استرس زا در زندگی:** استرس شدید یا مزمن در سنین پایین می تواند شما را نسبت به استرس در مراحل بعدی زندگی حساس تر کند. این یک حالت غیر عادی نیست که یک اختلال مضطرب پس از یا در طول یک رویداد استرس زا مانند آزار دیدن، طلاق یا در حالتیکه احساس پیدا کنید که کنترل خود را از دست می دهید، ظاهر شود. از سوی دیگر استرس خفیف در دوران طفولیت میتواند بر اساس کسب تجربه یک اثر محافظتی داشته باشد که حتی میتوانید در حالات یک کمی سخت خود را از ان حالات تیر کنید.



## تداوی

**درمان اولیه / کارهایی که می توانید خودتان انجام دهید:**

اولین قدم این است که درک درستی از مشکلات و آگاهی از نحوه تأثیر اضطراب بر بدن، افکار، عواطف و رفتارها به را بدست بیاورید. مهم است اینرا بدانید که اضطراب ناخوشایند است اما خطرناک نیست!

سپس ممکن است برای به دست آوردن هر کدام از آنها به کمک نیاز داشته باشید. ایجاد عوامل استرس زا مانند ازار، تقاضای بیشتر در مکتب، درگیری با دوستان یا در خانواده.

مهم است که نیاز به خواب را برآورده کنید. شخصیکه کم میخوابد، به میزان قابل توجهی نسبت به استرس حساس تر میباشد.

از محصولات حاوی مواد مضطرب مانند مواد مخدر، الکل، قهوه و نوشیدنی های انرژی زا اجتناب کنید.

سیستم خود وجود " سیستم ضد استرس " از طریق حرکت فعال می شود (حد اقل 30 دقیقه 3 بار در هفته)، تمرینات آرامش بخش (CD این تمرینات در دواخانه ها بفروش میرسد) یا مساج کنید.

در زندگی تان تعادل بین فعالیت و استراحت را پیدا کنید!

## KBT

تداوی شناخت رفتار (KBT) یک شکل تداوی است که بهترین پشتیبانی تحقیقاتی را در مورد اختلالات اضطرابی در اطفال و جوانان دارد. این تداوی میتواند به صورت فردی یا گروهی صورت گیرد. درین تداوی رول والدین تقریباً همیشه موجود است، اما نظر به به سن طفل ممکن در بعضی حالات متفاوت باشد.

در تداوی KBT شما اهداف مخصوص و اهداف فرعی را تعیین میکنید زمانیکه میخواهید به آنها برسید. این تداوی همیشه کارخانگی با خود دارد که باید در بین دفعات ملاقات انجام دهید. شما میتوانید که بعضی از نمونه بعضی از مراحل مختلف را درینجا ملاحظه کنید که ممکن در تداوی گنجانیده شود:

- ثبت افکار ناراحت کننده، احساسات و رفتارها و اینکه در چه موقعیت هایی اضطراب ایجاد می شود
- یافتن افکار حقیقی که بتواند جایگزین افکار مضطرب شود
- آگاهی از رفتارهای اجتنابی و ایمنی
- یادگرفتن نیرنگ های مختلف برای مقابله با اضطراب تا بتوانید در هنگام حمله اضطراب بایستید.
- انجام یک قدم تمرین به طوری که بتوانید موقعیت هایی برای تمرین پیدا کنید که به اندازه کافی اضطراب را برانگیزد تا به تدریج به هدف خود برسید (= قرار گرفتن در معرض)
- برنامه ریزی برای ادامه عملکرد پس از پایان تداوی و اینکه در صورت بازگشت مجدد اضطراب چه باید کرد.

BUP یوتی بوری دو تداوی های گروهی مختلف را با توجه به مدل KBT ارائه میدهد:

- Cool Kids برای اطفال کم سن و میانسال
  - Chilled برای نوجوانان
- علاوه بر KBT اشکال دیگری تداوی هم ممکن صورت گیرد که از جمله ان تداوی فردی و خانوادگی هم است.

## تداوی از طریق ادویات

تداوی از طریق ادویات شاید عملی شود اگر

- علائم اضطراب بسیار جدی بوده و باعث رنج زیاد و اختلال شدید عملکرد شود
  - اگر تداوی روان را امتحان کرده باشید اما اثر کافی نداشته باشد یا به کدام علت دیگری نمی‌توانید که تداوی روانی را انجام دهید. دلایلی نمی‌توانید درمان روان درمانی انجام دهید.
  - در بیماری همراه با افسردگی در صورتیکه ماهیت و درجه آن به گونه‌ای باشد که جذب تداوی از طریق دوا دشوار باشد.
- نوع دوایکه که معمولاً استفاده میشود SSRI (مهارکننده های انتخابی بازجذب سروتونین) نام دارد. از همین نوع آماده سازی برای داروی افسردگی هم استفاده صورت میگیرد. این دوا سطح سروتونین خود مغز را افزایش می دهند. سروتونین به عنوان یک توقف روی آمیگدال عمل می کند و واکنش اضطراب را سرکوب میکند.
- مطالعات زیادی در رابطه به تداوی SSRI برای اطفال مبتلا به اضطراب جدایی، انزجار اجتماعی و GAD از سن 7 سالگی به بالا وجود دارد که نتایج خوبی را نشان میدهد. در اختلالات شدیدتر اضطراب به نظر می رسد که ترکیب تیراپی و دوا مؤثر باشد.
- مانند سایر دواهای دیگر عوارض جانبی نیز دارد. که بیشتر عوارض جانبی خفیف و زودگذر میباشند.
- اثر قابل توجه دوا معمولاً پس از 2-4 هفته ظاهر میشود. تداوی با دوز کم شروع شده و به تدریج هر 2-4 هفته افزایش می یابد و تا حدی زیاد میگردد که اثر مورد انتظار را بدست بیاورید. در اوایل مصرف دوا برای پیگیری اثر دوا و عوارض احتمالی آن باید با داکتر ارتباط بلافاصله گرفته شود. زمانیکه دوا بطور بهتر تنظیم شد پس در آینده به پیگیری کمتری خواهد نیاز بود.
- اگر دوا بالای تکلیف اثری خوبی داشته باشد، سپس این درمان معمولاً حداقل یک سال طول می کشد. اگر زمان تداوی را کوتاه کرد، پس خطر بسیار جدی وجود دارد که تکلیف دوباره حمله کند. سپس معمولاً طبق دستور داکتر دوا حذف میگردد. اگر دوا ناگهانی قطع گردد، خطری وجود دارد که علائم ترک دوا ناخوشایند خواهد بود. توجه! هرگز بدون تماس با داکتر معالج یا نرس دوا را تغییر یا قطع نکنید.

## ادبیات

Rädd, räddare, ångest – när barn och ungdomar mår dåligt – Kerstin  
Hellström, Åsa Hanell و Lisa Liberman

Rädslor, fobier och nedstämdhet hos barn och unga  
Liv Svirsky

Social fobi – att känna sig granskad och bortgjord  
Anna Kåver

Mer än blyg - om social ångslighet hos barn och ungdomar – Liv  
Svirsky و Ulrika Thulin

Befriad från ångest (Självhjälp vid panikångestsyndrom) – Lucinda  
Basset

Sluta grubbla – börja leva. (ACT-metoden) – Steven Hayes

## صفحات اینترنتی

[www.youtube.se](http://www.youtube.se)

اینرا در یوتوب جستجو کنید

“Att vara blyg del 1 & 2“ (interaktivt om social fobi)

[www.snorkel.se](http://www.snorkel.se)

[www.angestgoteborg.se](http://www.angestgoteborg.se)

Ångestsyndromsällskapet (ÅSS) Göteborg.

دارای گروه جوانان 16 تا 25 سال









