



Persiska

ترس بیش از حد

اطلاع رسانی در باره بیماری اضطراب در
کودکان و نوجوانان

این جزوه از جانب کاتارینا وینگه وست هلم سر پزشک، متخصص
روانشناسی کودک و نوجوان
ستینا هیندستروم، روانشناس با صلاحیت
وسارا لوندکوویست، پزشک متخصص گرد آوری شده است.
بیمارستان کودکان و نوجوانان ملکه سیلویا

فهرست

- 4 اضطراب چیست؟
- 4 شکل های گوناگون اضطراب
- 6 هنگام اضطراب در مغز و در بدن چه اتفاقی می افتد؟
- 8 نمودار اضطراب
- 9 زمانیکه اضطراب ضربه وارد می کند چکار می توان کرد؟
- 11 احساس ترس طبیعی است
- 11 چه زمانی اضطراب یک اختلال است؟
- 12 وضعیت های گوناگون اضطراب
- 14 عوامل زمینه ای/عوامل خطر
- 16 درمان
- 19 فهرست کتاب ها
- 19 وبگاه ها
- 20 یادداشت های شخصی

اضطراب چیست؟

اضطراب چیزی است که همه افراد می توانند آن را حس کرده و تجربه کنند. این یک واکنش عادی در مقابل یک وضعیت خطرناک است. از نظر تاریخی زمانی که انسان مورد حمله حیوانات وحشی یا خطرات دیگر واقع می شده این که بدن توانایی آماده ساختن خود را برای زد و خورد (fight)، فرار کردن (flight) یا خود را به مردن (freeze)، ارزش زیادی از جنبه بقا داشته است.

برای آماده بودن جهت دشواریها و از پس آنها برآمدن، تا حدی داشتن افکار نگران کننده نیز خوب است. اگر انسان نگران کافی بودن غذا برای زمستان نبود، از حیوانات وحشی حذر نمی کرد یا حواسش نبود که در گروه خوب رفتار کند این احتمال وجود داشت که او نتواند دوام بیاورد. نگرانی و اضطراب روش های طبیعت بوند که ما را محتاط سازد و حواس ما را جمع کند. در جامعه امروزی انسان در معرض خطرهای مشابه انسان غار نشین قرار نمی گیرد. با این وجود ما همان الگوهای بیولوژیکی و روحی را حفظ کرده ایم.

شکل های گوناگون اضطراب

واکنش های بدن: زمانیکه ما اضطراب را حس می کنیم سیستم عصبی سمپاتیک فعال می شود و یک سری واکنش ها را در بدن به جریان می اندازد (بخش "هنگام اضطراب چه اتفاقی در مغز و بدن می افتد" را بخوانید). این واکنش بصورت خودکار و بدون کنترل ارادی اتفاق می افتد. همچنین هورمون اضطراب کورتیزول نیز افزایش می یابد که بدن را برای نبرد/فرار بیشتر مجهز می کند. اگر اضطراب کوتاه مدت باشد این نوع عملکرد خوب و کاربردی است. در عوض اگر ما در معرض اضطراب و اضطراب مزمن قرار بگیریم کورتیزول میتواند اثر منفی بر بدن داشته باشد و منجمله یک عامل خطر برای بروز دیابت و بیماری های قلب و عروق شود.

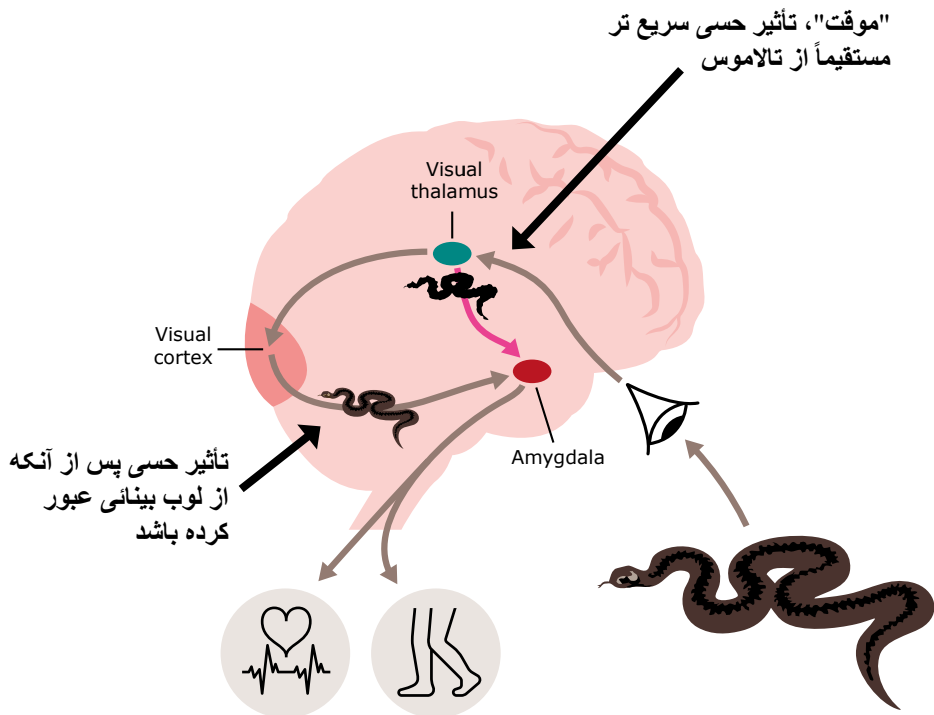
افکار: اضطراب اغلب متصل به افکار نگران کننده و افکار فاجعه به شکل های گوناگون می باشد. یک فرد مضطرب اغلب "اشتباه فکر" می کند و به جای این که به چیزی که بیشتر واقعی و احتمالی است تمرکز کند، بر بدترین چیزها که ممکن است اتفاق بیافتند تمرکز می کند. احساس اضطراب ناخوشایند است و فرد می تواند دچار افکار نگران کننده ای شود که به ترس از تجربه مجدد اضطراب مربوط می شود.

احساسات: اضطراب یک احساس ناخوشایند است. بسیاری از افراد توصیف می کنند که احساس ترس، نگرانی، هیجان درونی شدید یا خشم می کنند. برخی از افراد برایشان توصیف این حس دشوار است و می گویند همه چیز متوقف می شود، توی بدن چیزی وول می زند، من تهی می شوم یا چیزی شبیه این.

رفتار: چنان که در بالا شرح داده شد هدف اضطراب این است که بدن را برای فرار، زد و خورد یا جان بدر بردن از خطر از طریق خود را به مردن زدن آماده می کند تا مورد توجه قرار نگیرد. نام این واکنش "فرار، نبرد یا یخ زدن" است. حتی با این که خطرانی که ما امروزه آن ها را حس می کنیم، تهدیدات جسمی نیستند برای اینکه از اضطراب خلاص شویم با همان رفتار واکنش نشان می دهیم. ما از آن وضعیت ناخوشایند فرار می کنیم و از وضعیت هایی که یادآور چیزی است که زمانی اضطراب را شروع کرد اجتناب می کنیم. برخی از افراد ممکن است بعضی وقت ها یک واکنش نبرد نشان دهند و پرخاشگر شوند و زمانیکه بسیار مضطرب هستند دچار یک طغیان عصبی شوند. واکنش "یخ زدن" معنایش این است که فرد خشکش می زند و کاملاً بهت زده می شود.



هنگام اضطراب چه اتفاقی در مغز و بدن می افتد؟



این عکس نشان می دهد زمانیکه ما چیزی را که بالقوه خطرناک مانند مار را می بینیم چه اتفاقی می افتد. برداشتی که چشم می کند به تالاموس می رود، یک منطقه ای در مغز، آنجا به لوب بینایی متصل شده و هدایت می شود. ابتدا زمانی که در لوب بینایی این برداشت بررسی می شود ما از خطر آگاه می شویم.

با این حال بدن فرصت کرده واکنش نشان دهد بدلیل اینکه اطلاعات همزمان از تالاموس به "مرکز ترس" که در مغز آمیگدالا نام دارد، فرستاده می شود.

آمیگدالا سریعتراز قشر بینایی اطلاعات را دریافت می کند و "اولین تشخیص" را می دهد و از جمله از طریق این که سیستم عصبی سمپاتیک را فعال سازد، واکنش ها را در بدن به حرکت در می آورد. بعضی وقتها آمیگدالا وضعیت را "اشتباه تعبیر می کند"، بعنوان مثال یک شاخه درخت که شبیه مار است می تواند اضطراب را تحریک کند. حتی سایر برداشت های حسی (بعنوان مثال بوها و صدا ها) همچنین خاطره ها یا افکار نگران کننده نیز میتوانند اطلاعات برسانند که آمیگدالا را تحریک کند. واکنش های جسمی (بعنوان مثال سریع زدن قلب) نیز میتواند به مفهوم خطر تعبیر شود.

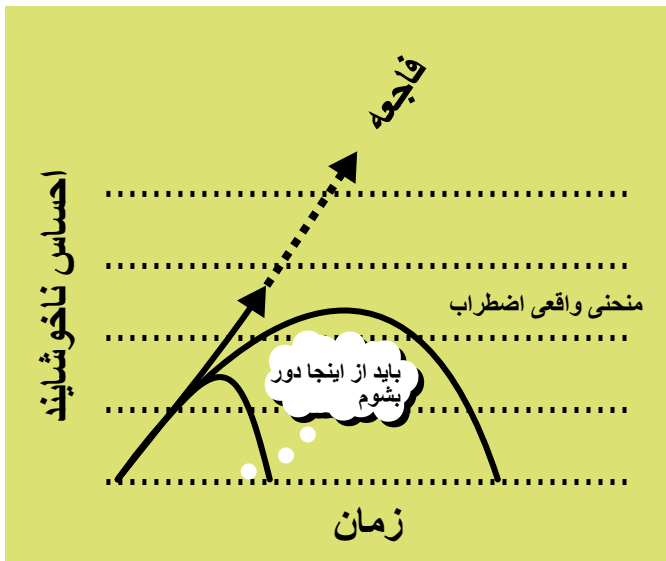
زمانیکه سیستم عصبی سمپاتیک فعال می شود از جمله این چیز ها اتفاق می افتند:

- ضربان قلب سریعتر و با قدرت بیشتری می زند
- فشار خون بالا می رود
- فرکانس تنفس افزایش می یابد
- خون به گروه های عضلانی درشت هدایت می شود، دست ها و پا ها سرد می شوند
- فرد شروع می کند به عرق کردن
- مردمک چشم باز می شود
- رسیدن خون کمتر به شکم-روده ها ممکن است منجر به حال تهوع شود
- سرگیجه
- خواب رفتگی/ گزگز کردن در دستها بدلیل شدت تنفس

اگر بخواهیم کار فیزیکی (مانند فرار سریع یا نبرد) انجام دهیم، تمام این تغییر حالت ها در بدن خوب است. وقتی نتوانیم این ها را تخلیه کنیم این واکنش های جسمی صرفا ناخوشایند می شوند، ترس را بیدار می کنند و اضطراب را بیشتر می کنند - یک چرخه منفی تشکیل می شود!

نمودار اضطراب

زمانیکه ما دچار اضطراب می شویم این احساس بتدریج بالا می رود. این ترسناک است و اغلب افکار فاجعه آمیز که این چیز ناخوشایند می رود که تا بینهایت افزایش داشته باشد، به ما دست می دهد. برای اجتناب از آن، ما از چیزی که سبب اضطراب بوده می گریزیم و در این صورت حال ناخوشایند به سمت پایین می رود. اگر قادر بودیم بایستیم متوجه می شدیم که این اضطراب تا یک حدی بالا می رود و پس از لحظه ای خود بخود محو می شود. اگر فرد بدفعات مکرر خود را در معرض چیزی که اضطراب را بیدار می کند قرار دهد معمولاً این حس ناخوشایند هر بار کمتر و کوتاه مدت تر می شود. این چیزی است که در هنگام درمان در معرض قرار گرفتن از آن استفاده می شود (عنوان KBT "روان درمانی شناختی" را بخوانید).

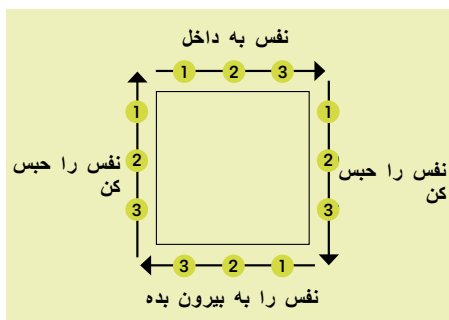


زمانیکه اضطراب ضربه وارد می کند چکار می توان کرد؟

تنفس را کنترل کنید: معمولاً فردی که اضطراب دارد سریع نفس می کشد/ زیادی نفس می کشد و این حس ناخوشایند را در بدن تقویت می کند. از طریق تنفس آرام همزمان که فرد بایست بیشتر به تنفس تمرکز کند تا به چیزی که نگرانش کرده است، علائم جسمی کاهش می یابند.

یک تکنیک نامش نفس کشیدن در چهارخانه است و معنایش این است که فرد همزمان که نفس را تو میدهد تا سه می شمارد، یک لحظه کوتاه نفس را حبس می کند، زمانیکه نفس را بیرون می دهد تا سه می شمارد و

دوباره یک لحظه کوتاه نفس را حبس می کند. فرد می تواند این تنفس را به شکل یک چهارخانه، یک پنجره یا چیزی مشابه آن برای خودش تصور کند. حتماً یک دست را روی شکم قرار دهید برای اینکه وقتی نفس آرام، عمیق می کشید و دوباره هوا را می دهید بیرون تا انتهای شکم هوا را حس کنید.



تمدد اعصاب: از طریق تمرین کردن تمدد

اعصاب می توانید یاد بگیرید که اضطراب را بهتر کنترل کنید و علائم جسمی مانند انقباض های عضلانی و سردرد را کاهش دهید.

تمرکز بیرونی: یک مشکل اضطراب این است که افکار به سویی که ما احساس ناخوشایندی داشتیم یک طرفه می شود. یک روش برای اینکه این را بشکنیم این است که به چیزهایی که در اطراف ما می باشند تمرکز کنیم و شروع کنیم به تفصیل آن ها را برای خودمان تعریف کنیم. فرد بطور مثال می تواند با جزئیات شروع کند بگوید اطاقی که در آن است چگونه است، با جزئیات شخصی را که با او در اتوبوس است یا هر چیزی را که بیرون پنجره اتفاق می افتد توصیف کند.



موج سواری بر نگرانی: زمانیکه نگرانی ضربه وارد می کند مانند یک موج عظیم الجثه است که می آید و اغلب اینطور احساس میشود که آدم را با خودش می شوید و می برد. با این حال فرد می تواند بر روی این احساس بایستد. فرد اجازه می دهد که نگرانی بیاید ولی به جای اینکه با آن مقابله کند و دچار وحشت شود با موج شناور می شود تا زمانیکه موج فرو کش کند. چیزی را که آدم با آن مقابله نکند معمولا کمتر ترسناک می شود.

منحرف نمودن: بسیاری تصور می کنند که فرد می تواند اضطراب را از طریق اینکه خود را مشغول به کاری کند مثلا به موسیقی گوش دهد، جلوی کامپیوتر بنشیند، زنگ به دوستی بزند یا یک فعالیت با والدین انجام دهد منحرف کند. فکر کنید چه کارهایی مناسب شما هستند و یک لیست از کارهایی که می توانید امتحان کنید تهیه کنید!

احساس ترس طبیعی است!

معمولا ترس ها شامل تکامل کودک می باشند. در اینجا مثال هایی برای ترس های عادی در سنین مختلف آورده می شود:

- ۱ ساله: جدائی از والدین، افراد غریبه
- ۲-۴ ساله: صداهاى بلند، حیوانات، اطاق های تاریک، "اشباح"، جدائی از والدین
- ۵-۶ ساله: آسیب های جسمی، مرگ، رعد و برق، ایمنی شخصی
- ۷-۸ ساله: تاریکی، "اتفاقات رسانه ای"، تنها بودن
- ۹-۱۲ ساله: ارائه درس در مدرسه، روابط دوستانه، شکل ظاهری، سلامتی

چه زمانی اضطراب یک اختلال است؟

- ترس در موارد زیر به اختلال اضطرابی تبدیل می شود:
 - اضطراب مبالغه آمیز و غیر منطقی باشد
 - و
 - کارکرد فرد در کارهای روزمره را مختل کند (بطور مثال از طریق اینکه فرد از خیلی چیزها اجتناب کند) و/یا دچار زجر بسیار شود
- تقریبا ۸ تا ۱۲٪ کودکان و نوجوانان دچار نوعی بیماری اضطراب هستند.

وضعیت های گوناگون اضطراب

اضطراب جدائی

اضطراب جدائی معمولاً در سنین دبستان ابتدائی بروز می کند و معنایش این است که فرد بسیار می ترسد که از والدین خود جدا شود. این ترس با سن کودک تناسبی ندارد. کودکانی که اضطراب جدائی دارند اغلب نگران سلامتی و امنیت خودشان و والدینشان هستند. این کودکان اغلب برایشان دشوار است که تنها بخوابند، دچار کابوس می شوند و از دردهای جسمی شکایت می کنند. کودک مایل است که حواسش به والدینش باشد و دوست ندارد بیرون بازی کند یا تمام مدت والدین را از طریق گفتگوی تلفنی و پیامک چک می کند. بعضی وقتها برای کودکان دشوار می شود به مدرسه بروند یا در فعالیت های اوقات فراغت شرکت کنند. این معمولی ترین دلیل امتناع ورزیدن از مدرسه رفتن در سنین کلاس های اول تا ششم دبستان است.

فوبی (ترس بیمارگونه) اجتماعی

فوبی اجتماعی یعنی اینکه که فرد میترسد که کارهایش بررسی شود و خطا کند. بهمین دلیل اغلب مواقع فرد می ترسد که با آدمهایی که نمی شناسد حرف بزند، در کلاس مطلبی را بلند بخواند، گزارش ارائه کند، دستش را بالا ببرد و به سوالها پاسخ دهد یا با دیگران غذا بخورد. همچنین ممکن است برای او سفر با اتوبوس سخت باشد چرا که تصور می کند دیگران به او زل می زنند. فردی که فوبی اجتماعی دارد اغلب می ترسد که وقتی دیگران نگاهش می کنند عرق کند، قرمز شود، بلرزد یا تیق بزند.

در اصل اشخاصی که فوبی اجتماعی دارند مشکلی با چگونگی همنشینی با دیگران ندارند و معمولاً تعداد اندکی دوستان صمیمی دارند و روابط اجتماعی شان کاملاً عادی است. ممکن است سخت باشد تعیین مرز بین خجالتی بودن و فوبی اجتماعی دشوار باشد.



اختلال عمومی اضطراب

اختلال عمومی اضطراب معمولاً به دلیل نام انگلیسی آن به گ. آ. د (GAD) مختصر می‌شود. بسیاری از افراد که دچار گ. آ. د می‌باشند معمولاً توضیح می‌دهند که آنها تقریباً تمام وقت احساس نگرانی دارند و به نظر می‌آید که آنها نمی‌توانند نگرانی خود را کنترل کنند. آنها می‌توانند نگران این باشند که مدرسه چطور خواهد شد، یا مادر و پدر مریض شوند و بمیرند، که شاید خانه آتش بگیرد یا برای مسائلی که در جهان اتفاق می‌افتد و غیره. خیلی از این افکار، اضطراب انتظاری است – فرد از قبل نگران مسائل است.

بسیاری از کودکان و نوجوانان که دچار گ. آ. د هستند تمام مدت از والدین خود سوال می‌پرسند و مایلند که تضمینی دریافت کنند که هیچ اتفاق مہیبی نخواهد افتاد. مشکل این است که آنها فقط یک لحظه کوتاه آرام می‌شوند، سپس سوال‌های جدید و نگرانی جدید پیش می‌آید.

نوجوانان دچار گ. آ. د ممکن است خواهان کمال، بطور مبالغه‌آمیز خویش انتقاد باشند و می‌ترسند که خطائی مرتکب شوند. همزمان با افکار نگران گونه حداقل یکی از این علائم وجود دارد: بیقراری، عصبی بودن، انقباض کامل، زود خسته شدن، دشواری تمرکز حواس، حساس بودن، انقباض عضلانی یا اختلال خواب. بسیاری از افراد در ضمن بسیاری علائم جسمانی مانند دل درد و سردرد دارند.

فوبی (ترس بیمارگونه) مشخص

مفهوم فوبی مشخص آنست که فرد از چیزهای بخصوص یا وضعیت‌های بخصوص می‌ترسد. این ترس بقدری قوی است که منجر به رفتار اجتناب ورزیدن شود. مثال فوبی‌هایی که در سنین کودکی بروز می‌کنند، حیوانات/خون/آمپول/فوبی‌های آسیبی. سایر فوبی‌ها مانند ترس از بلندی و اماکن تنگ معمولاً در نوجوانی یا در سن بزرگسالی بروز می‌کنند.

بطور مثال فوبی استنقراغ ممکن است تا حدی جدی شود که منجر شود که فرد از معاشرت با سایرین به دلیل ترس از اینکه بیماری دل پیچه به او سرایت کند، اجتناب بورزد.

سندروم هراس

مفهوم سندروم هراس آنست که فرد دچار حمله‌های ناگهانی مکرر ترس شدید می‌شود. طی یک حمله هراس فرد دچار علائم جسمی فراوانی مانند طپش قلب، سرگیجه، احساس نفس تنگی، احساس ضعف در پاها و حال تهوع می‌شود.

اگر فرد یک بار دچار حمله هراس شده باشد معمولاً می ترسد که این مسئله دوباره اتفاق بیفتد. فرد شروع می کند از بودن در جاهائی که او تصور می کند ممکن است دچار یک حمله جدید شود اجتناب کند. شاید فرد از سفر با اتوبوس، رفتن به مرکز خرید، سینما و غیره اجتناب کند. این معمولاً وحشت میدانی یا برزن هراسی است.

طبیعی است که یک بار در طول زندگی، فرد حمله هراس را تجربه کند. سندروم اضطراب هراس زمانی نامش برده می شود که فرد بدفعات دچار حمله هایی شود بدون اینکه بتواند دلیل واضحی برای شروع آنها را شناسائی کند.

سندروم وسواس (OCD)، سندروم استرس بر اثر ضربه های روحی (PTSD) همچنین سکوت انتخابی نیز جزو وضعیت های اضطراب بحساب می آیند. در باره این وضعیت ها در این نوشتار توضیح بیشتری داده نمی شود.

همچنین هنگام سایر وضعیت های روحی و جسمی مانند اختلالات تغذیه ای، بیماری های روان پریشی، عارضه های طیفی اوتیسم و اعتیاد نیز دچار اضطراب شدن امری عادی است.

همزمانی بیماری ها

اگر فرد دچار اضطراب باشد معمولی است که همزمان مشکلات دیگری هم داشته باشد. معمولی ترینش این است که فرد همزمان افسرده باشد. همچنین طبیعی است که فرد همزمان چندین نوع اختلالات اضطراب داشته باشد. آ.دی.اچ.دی (ADHD)، سندروم لجزای، آنورکسی عصبی و اعتیاد مثال های دیگری برای همزمانی بیماری ها هستند.

عوامل زمینه ای / عوامل خطر

توارث: نیمی از والدین کودکانی که بیماری های اضطرابی دارند خودشان بقدری مشکل دارند که فرد میتواند حائز شرایط یکی از سندروم های اضطراب باشد. یک راه برای کمک به فرزندان این است که برای خودتان مثلاً از طریق درمانگاه درخواست کمک کنید.

خلق و خوی تند: واضح ترین عامل خطر برای پیشرفت سندروم اضطراب یک نوع خلق و خوی تند است که نامش بازداری رفتاری (رفتار سرکوب شده) است. این بیماری با کم رویی شدید و ترس در وضعیت های جدید و ناشناخته مشخص می شود و بطور تخمینی نزد ۱۵٪ کلیه کودکان خردسال می باشد. نسه (Nasse) در کتابهای - نله پو (Nalle Puh) یک نمونه از این شخصیت است. این مهم است که بدانید که کلیه افرادی که این نوع شخصیت در ا در خردسالی دارند، بعدها در زندگی دچار اضطراب نمی شوند.

عوامل خانوادگی: یک نگرش کنترل کننده و بیش از حد محافظت کننده می تواند به اضطراب کودک کمک کرده و آن را تداوم بخشد. اگر والدین اضطراب داشته باشند به کودک علائمی می دهند که اکثر چیزهایی که در پیرامون اوست خطرناکند. اگر خود والدین راهبردهای محدودی برای مقابله با اضطراب خود و کودک داشته باشند، این امر غیر عادی نخواهد بود که مکررا به کودک اطمینان می دهند که چیزی را که از آن می ترسند اتفاق نخواهد افتاد. با این وجود این کار باعث تداوم بخشیدن به اضطراب در دراز مدت می شود. حتی ثابت شده است که یک نگرش انتقادی مبالغه آمیز نیز منفی می باشد.

اتفاقات طاق فرسای زندگی: اضطراب شدید یا مزمن در سنین خردسالی میتواند باعث شود که فرد بعد ها در زندگی در برابر اضطراب حساس تر شود. این غیر عادی نیست که پس از یا طی یک اتفاق پر از اضطراب مانند دست انداخته شدن، طلاق یا وضعیت هایی که فرد تصور می کند کنترل زندگی را از دست داده، وضعیت اضطراب بروز کند. در عوض اضطراب خفیف در کودکی بدلیل اینکه فرد تجربه اینکه میتواند از مسائل کمی سخت عبور کند را درون خود دارد، میتواند اثر محافظت کننده باشد.



درمان

درمان آغازین/ کارهایی که فرد خودش می تواند انجام دهد:

قدم اول این است که درکی در باره مشکلات خود و دانشی در باره تاثیر اضطراب روی بدن، افکار، احساسات و رفتار کسب کنید. مهم است که بدانید که اضطراب ناخوشایند است ولی خطرناک نیست!

سپس شاید لازم باشد فرد برای بر طرف کردن عوامل اضطراب مانند تمسخر شدن، توقعات شدید مدرسه، اختلاف با دوستان یا در خانواده به کمک نیاز داشته باشد.

نیاز به خواب مهم است که برآورده شود. شخصی که کمبود خواب دارد به مراتب در برابر اضطراب حساس تر می باشد.

از مواد اضطراب آور مانند مواد مخدر، مشروبات الکلی، قهوه و نوشیدنی انرژی زا پرهیز شود.

"سیستم - ضد اضطراب" بدن از طریق تحرک (دست کم ۳۰ دقیقه ۳ بار در هفته)، تمرینات تمدد اعصاب (در داروخانه دیسک سی.دی برای خریدن موجود است) یا ماساژ فعال می شود.

در زندگی مابین فعالیت و استراحت یک توازن ایجاد کنید!

روان درمانی شناختی KBT

روان درمانی شناختی از بهترین پشتوانه تحقیقاتی برای اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان برخوردار است. این نوع درمان میتواند به صورت فردی یا گروهی صورت بگیرد. تقریباً همیشه نوعی از همکاری والدین شامل این می شود ولی از جمله با توجه به سن کودک میتواند در فاز های مختلف باشد.

در روان درمانی شناختی هدف و اهداف مقطعی مشخصی تعیین می شوند که فرد باید به آنها برسد. درمان همیشه شامل تکالیف خانگی گوناگونی است که فرد بایست بین دفعاتی که ملاقات صورت می گیرد انجام دهد. در اینجا چند نمونه از مراحل که در این درمان میتواند گنجانده شود مطرح می شود:

- ثبت کردن افکار نگران کننده، احساسات و رفتارها و این که در چه وضعیت هایی این اضطراب پیش می آید
 - پیدا کردن افکار واقع گرایانه که میتواند جایگزین افکار نگران گونه شوند
 - آگاه شدن در باره رفتار اجتناب کننده و رفتار امنیت
 - یاد گرفتن ترفند های گوناگون برای مقابله کردن با اضطراب برای زمانیکه فرد دچار حمله اضطراب می شود
 - ایجاد نمودن یک نردبان تمرین که فرد بتواند وضعیت هایی را که به میزان کافی ایجاد اضطراب می کند بیابد تا به تدریج به اهداف خود برسد (= در معرض قرار گرفتن)
 - ایجاد یک طرح برای ادامه کار پس از خاتمه یافتن درمان و در صورت بازگشت مجدد اضطراب چکار باید کرد
- روانپزشکی کودکان و نوجوانان (BUP) در گوتنبرگ دو گونه درمان گروهی طبق روش روان درمانی شناختی ارائه می دهد:
- روش Cool Kids (کودکان با حال) برای کودکان در سنین مدرسه ابتدایی
 - روش Chilled (خونسرد) برای نوجوانان
- علاوه بر روان درمانی شناختی ممکن است سایر روش های درمانی شامل درمان فردی و خانواده درمانی می تواند پیش بیاید.

درمان دارویی

درمان دارویی می تواند در صورتی مطرح شود که:

- علائم اضطراب بسیار جدی باشند و باعث زجر و افت شدید کارکرد باشند
- اگر فرد روان درمانی را آزمایش کرده ولی تاثیر کافی از آن دریافت نکرده است یا اگر فرد بدلیلی نمی تواند روان درمانی را انجام دهد
- هنگام بیماری همزمان با افسردگی اگر آن بیماری از نوع و درجه ای باشد که برای فرد دشوار باشد که پذیرای درمان باشد.

نوع دارویی که معمولاً استفاده می شود داروی SSRI (مهارکننده های بازجذب سروتونین) نام دارد. همین نوع ماده هنگام درمان افسردگی استفاده می شود. این مواد دارویی غلظت سروتونین خود مغز را بالا میبرند. سروتونین مانند یک ترمز در مقابل آمیگدالا عمل می کند و باعث می شود که واکنش اضطرابی تضعیف شود.

مطالعات بسیاری در باره درمان با داروی اس.اس.آر.ای برای کودکان دچار اضطراب جدایی، فوبی اجتماعی و گ.آ.د. از سن ۷ سال به بالا وجود دارد که نتایج مثبت نشان داده اند. هنگام وضعیت سخت تر اضطراب بنظر می آید تلفیقی از روان درمانی و مصرف دارو بیشترین تاثیر را دارد.

مانند سایر داروها عوارض جانبی پیش می آید. اکثر عوارض جانبی خفیف و گذرا می باشند.

اثر قابل مشاهده دارو معمولاً پس از ۲ تا ۴ هفته می آید. این درمان با مقدار مصرف پایین آغاز می شود و بتدریج تا زمانیکه فرد اثر مطلوب را دریافت کند میزان مصرف هر ۲ تا ۴ هفته بالا می رود. فرد در ابتدای مصرف دارو یک تماس با فواصل زمانی کوتاه با پزشک و پرستار جهت پیگیری اثرات و عوارض جانبی احتمالی دارد. زمانیکه تنظیمات دارو خوب باشد فاصله زمانی پیگیری های بعدی بیشتر می شود.

اگر دارو اثر خوبی داشته باشد معمولاً این درمان حداقل یک سال ادامه خواهد داشت. اگر مدت درمان کوتاه باشد احتمال عود بیماری بیشتر است. سپس معمولاً میزان مصرف دارو به تدریج طبق رهنمودهای پزشک کم می شود. اگر مصرف دارو یکباره قطع شود احتمال دارد است بیمار دچار علائم قطع دارو شود که ناخوشایند است. توجه! هرگز مقدار مصرف دارو را تغییر ندهید یا مصرف آنرا قبل از اینکه با پزشک یا پرستار درمانگر تماس بگیرید، قطع نکنید.

فهرست کتاب ها

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 (self-help for panic disorder) – Lucinda Basset

Sluta grubbla – börja leva. (The ACT method) – Steven Hayes

وبگاه ها

www.youtube.se

این عبارت را جستجو کنید "Att vara blyg del 1 & 2"
(مطالب تعاملی در باره فوبی اجتماعی)

www.snorkel.se

www.angestgoteborg.se

انجمن سندروم اضطراب (ÅSS)
Göteborg. دارای گروههای جوانان از ۱۶ تا ۲۵ ساله است

