

## انواع اختلالات اضطرابی

### اختلال هراس

این اختلالی زمانی رخ می دهد که فرد انتظار آن را نداشته باشد، بارها تکرار می شود و با وجودی که وضعیت تهدید کننده حیاتی وجود نداشته باشد هم باعث ایجاد حس شدید اضطراب و ترس و علائم جسمی می شود. از آنجایی که علائم بدن بسیار شدید است، بسیاری از کسان فکر میکنند که دچار حمله قلبی یا سکته شده اند.

### آگورافوبیا (ترس از فضای باز)

این ترس از قرار گرفتن در مکان هایی است که در صورت حمله اضطرابی، فرد برای فرار با مشکل مواجه می شود و نمی تواند از کسی کمک بگیرد.

اضطراب (نگرانی)؛ این یک سیگنال طبیعی و ضروری است که خطر را هشدار میدهد و فراهم می کند تا بدن و ذهن در اسرع وقت برای تهدید آماده شوند.

اگر احساس اضطراب بسیار قوی باشد، برای مدت طولانی ادامه داشته باشد یا به طور ناگهانی در زمانی که خطری وجود ندارد رخ دهد، به این وضعیت اختلال اضطرابی می گویند.

اگر اضطراب بر روابط شما با دیگران تأثیر می گذارد، در توانایی شما برای عملکرد در محل کار اختلال ایجاد می کند یا کیفیت زندگی شما را مختل می کند، باید درمان شود.

## فوبیای اجتماعی

ترس شدید از مورد انتقاد، تحقیر یا فریب خوردن توسط دیگران.

### اختلال اضطراب شایع

این حالت نگرانی در مورد همه چیز و احساس ناراحتی بیش از حد است. فرد در شب نمی تواند بخوابد، نگرانی ها و محدودیت ها به مرور زمان بر کل زندگی او تأثیر می گذارد.

### اختلال استرس پس از تروما

این ترس ها و واکنش های بدنی است که فرد پس از یک رویداد آسیب زا در زندگی خود احساس می کند. فرد لحظات وحشتناک را به صورت تصاویر یا افکاری که دوباره ظاهر می شوند تجربه می کند.



## آیا با این علائم شناسایی دارید؟

- آیا مدام احساس اضطراب و تنش می کنید؟
- آیا حمله اضطرابی زمانی که انتظارش را ندارید اتفاق می افتد و آیا باعث ناراحتی بدنی میشود؟
- آیا احساس تپش قلب، ضربان قلب سریع یا سفتی در قفسه سینه خود دارید؟
- آیا زمانی که دریافت کمک دشوار است، مانند زمانی که خارج از خانه تنها هستید، در یک محیط اجتماعی قرار دارید، زمانی که در صف ایستاده اید و یا در اتوبوس، قطار یا مترو سفر میکنید، از حمله اضطرابی می ترسید؟
- آیا از صحبت با دیگران، خوردن یا نوشیدن اجتناب می کنید؟
- آیا کنترل ترس ها و اضطراب ها برایتان دشوار است؟
- آیا دیگران به شما می گویند که خیلی نگران هستید؟
- آیا به سرعت خسته می شوید و یا مشکل تمرکز دارید؟
- آیا احساس اضطراب می کنید، بی خوابی دارید یا کابوس می بینید؟
- آیا نگرانی شما را آزار می دهد یا مانع از انجام کارتان می شود؟

هنگامی که این علائم رخ می دهد، برای اینکه فکر می کنید شکایات آنقدر جدی نیستند و یا خجالت می کشید که با پزشک مشورت کنید، تمایل خود را برای مراجعه به پزشک به تعویق نیندازید.

### برای اختلالات اضطرابی می توان کمک گرفت.

نکته مهم این است که بر افکاری که مانع شما می شوند غلبه کنید و با یک متخصص صحبت کنید.

# اختلال اضطراب یک بیماری قابل درمان است.

اطلاعات و مشاوره برای آموزش غلبه بر اضطراب ضروری است. دانشی که در مورد اختلال اضطراب به دست می آورید نیز شروع درمان را آسان تر میکند.

اضطراب می تواند شما را بیمار کند، بنابراین بدون تردید به دنبال کمک و درمان باشید.



## موسسات بهداشتی که می توانید درخواست دهید

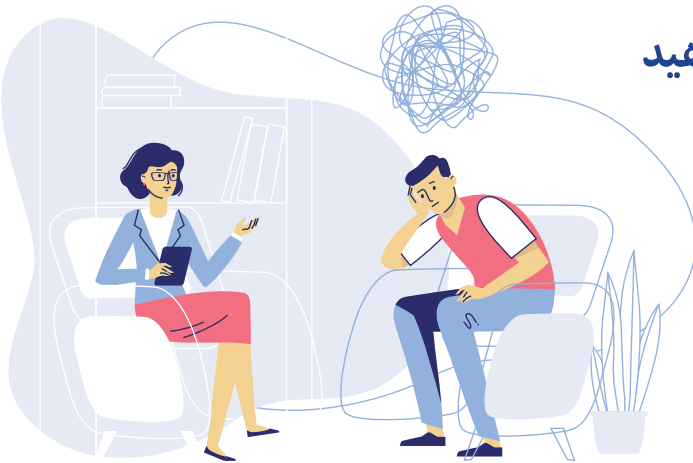
مراکز بهداشتی و درمانی مهاجران

مراکز بهداشت خانواده

مراکز حیات صحی

بیمارستان ها

موسسات بهداشتی خصوصی



این نشریه با حمایت مالی اتحادیه اروپا تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفاً بر عهده وزارت بهداشت جمهوری ترکیه است و منعکس کننده دیدگاه اتحادیه اروپا نمی باشد.

برای اطلاعات بیشتر و خدمات به نزدیکترین مرکز بهداشتی مهاجرین بیاید.

موقعیت مناسب، خدمات بهتر

f @ t v sihhathatproject

www.sihhatproject.org

sihhat



This project is funded by the European Union.  
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.  
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

# اختلال اضطرابی

