اختلال اضطرابي

اضطراب هشداري است مبني بر اينكه خطري در راه است تا فرد بتواند براي مقابله با آن اقداماتي به عمل آورد. بنابراين اضطراب خطري بيروني يا دروني را اعلام مي كند و موجب حفظ حيات مي شود اما هنگامي كه اضطراب در زندگي روزمره به صورت غيرمنطقي و تشديد يافته باشد، به يك اختلال تبديل مي شود.

عمده ترين اختلالات اضطرابي عبارتند از:

اختلال پانيك (به تنهايي يا توأم ب آگورافوبيا)، فوبي اختصاصي و فوبي اجتماعي، اختلال وسواسي- اجباري OCD، اختلال استرس پس از سانحه PTSD، اختلال اضطرابي GAD، اختلال فشار رواني حاد

درمان

شناخته ترين و مؤثرترين راه درمان فوبي ها،  روان درماني است. رايج ترين نوع روان درماني به كارگرفته شده در درمان فوبي ها حساسيت زدايي تدريجي است. ساير فنون رفتاري عبارتند از: مواجه سازي با محرك هراس آور به صورت تصوري يا حساسيت زدايي واقعي. روان درماني هاي تحليلي- حمايتي و خانواده درماني نيز مفيد مي باشند