



اضطراب

تعریف، روش‌های تحقیق و درمان

مؤلفان:

مژگان ترابی

دانشجوی دکترای فیزیولوژی جانوری

دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر مهناز کسرم

استاد فیزیولوژی

دانشگاه شهید چمران اهواز



انتشارات شلاک

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه : کسمتی، مهناز، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور : اضطراب: تعریف، روش‌های تحقیق و درمان / مولفان مهناز کسمتی،
 مژگان ترابی.
 مشخصات نشر : تهران : شلاک، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۱۶۴ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۸۸-۸ : ۱۴۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : اضطراب
 موضوع : اضطراب -- درمان
 موضوع : اضطراب -- پیشگیری
 شناسه افزوده : ترابی، مژگان، ۱۳۶۷ -
 رده بندی بکره : RC۵۳۱/ک۵الف۶ ۱۳۹۴
 رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸
 شماره کتابشناسی : ۰۳۸۸۸۹

انتشارات شلاک

اضطراب، تعریف، روش‌های تحقیق و درمان

ناشر : انتشارات شلاک
 مؤلفان : دکتر مهناز کسمتی - مژگان ترابی
 ویراستار : خدیجه خزاعل
 چاپ اول : ۱۳۹۴
 شمارگان : ۱۰۰۰ جلد
 قیمت : ۱۴۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۸۸-۸

جمالزاده جنوبی خ دیلمان پ ۱۴ واحد ۱ تلفن ۶۶۵۹۲۳۵۷ و ۰۹۱۲۲۲۵۱۲۶۸

[www. Shelak. ir](http://www.Shelak.ir)
pubshelak@yahoo.com

فهرست

۹	مقدمه
۱۱	فصل اول: اضطراب
۱۱	تعریف کلی
۱۲	معنای اصطلاحی اضطراب
۱۲	تفاوت ترس و اضطراب
۱۳	جمع بندی کلی تفاوت های ترس و اضطراب
۱۴	اهمیت بررسی اپیدمیولوژی و علل ایجاد اضطراب
۱۶	علائم کلی اضطراب (با تأکید بر نشانه های فیزیولوژیکی)
۱۷	آسیب شناسی کلی اضطراب (از دیدگاه نوروبیولوژی و نوروسایکس)
۱۸	انواع اضطراب
۱۸	اختلال های اضطرابی
۲۰	اختلال اضطراب عمومی (GAD)
۲۱	اختلال وسواس فکری - عملی (OCD)
۲۲	وسواس فکری
۲۲	وسواس عملی
۲۲	اختلال استرس پس از آسیب (ضایعه): (PTS)
۲۳	اختلال جمعیت هراسی (SAD)
۲۴	اختلالات پانیک

۲۵	بازار هراسی (برون هراسی)-----
۲۶	اختلال استرس حاد-----
۲۶	اختلال اضطراب جدایی-----
۲۶	سیستم‌های درگیر در اضطراب-----
۲۷	سیستم عصبی-----
۲۷	الف- سیستم عصبی- مرکزی-----
۳۲	آمیگدال-----
۳۵	اثرات تریک و تخریب آمیگدال-----
۳۷	هیپوکامپ-----
۴۰	هیپوتالاموس-----
۴۲	سپتوم-----
۴۴	ناحیه خاکستری دور قنات سامبوس (PAG)-----
۴۶	اتصالات بین آمیگدال و نواحی خاکستری دور قنات سیلویوس-----
۴۷	هسته‌های بستی استریا لیس (BNS)-----
۴۷	ناحیه نگمتوم شکمی (VTA)-----
۴۹	هسته‌های مسیر منزوی (NST)-----
۵۰	ب- سیستم اعصاب محیطی (PNS)-----
۵۰	میانجی‌های عصبی دخیل در اضطراب-----
۵۲	سیستم گابا آرژیک-----
۵۴	سیستم گلوتاماترژیک-----
۵۷	سیستم لوکوس سرولئوس / نوراپی نفرین (LC/NE)-----
۶۰	سیستم سروتونرژیک-----
۶۳	سیستم دوپامینرژیک-----
۶۴	سیستم کوله سیستوکینین (CCK)-----
۶۵	اوپیوئیدها-----
۶۹	استیل کولین-----
۶۹	ملاتونین-----
۷۰	نیتریک اکساید (NO)-----
۷۰	فاکتور نوروتروفیک مشتق شده مغز (BDNF)-----
۷۰	سیستم نورواندوکرین-----
۷۱	محور هیپوتالاموس- هیوفیز- آدرنال (HPA)-----

۷۲	هورمون رها کننده کورتیکوتروپین (CRH)-----
۷۳	گلوکوکورتیکوئیدها-----
۷۵	هورمون های جنسی و اضطراب-----
۷۵	استروژن و اضطراب-----
۷۷	پروژسترون و اضطراب-----
۷۸	تستوسترون و اضطراب-----
۷۹	سیستم ایمنی-----
۸۰	اثر اضطراب بر متابولیسم مغز و برخی فرایندهای رفتاری-----
۸۱	ورزش و اضطراب-----
۸۳	منابع-----
۹۳	فصل دوم: مدل های مبتنی بر اضطراب -----
۹۵	الف) مدل های مبتنی بر تنفر خود به خودی (ترس غیرشرطی)-----
۹۵	آزمون میدان باز-----
۹۷	آزمون صفحه سوراخ دار-----
۹۸	آزمون تعامل اجتماعی-----
۱۰۰	مدل مبتنی بر رفتار تهاجمی-----
۱۰۲	آزمون جعبه تاریک/ روشن-----
۱۰۳	آزمون ماز به علاوه مرتفع (EPM)-----
۱۰۶	آزمون ماز صفر مرتفع (EOM)-----
۱۰۸	آزمون ماز تی مرتفع (ETM)-----
۱۱۰	آزمون سرکوب رفتار تغذیه ای با قرارگیری در معرض عوامل جدید-----
۱۱۱	مدل های مبتنی بر تعارض (ترس شرطی) -----
۱۱۱	آزمون های تعارض گلر- سیفتر و وگل-----
۱۱۲	آزمون تعارض گلر- سیفتر-----
۱۱۳	آزمون تعارض لیسیدن آب و گل-----
۱۱۴	آزمون ترس و هراس تقویت شده-----
۱۱۶	مدل ناله های فوق صوتی ناشی از جداسازی نوزاد از مادر -----
۱۱۶	آزمون تنفر مکانی: صفحه چهار بخشی FPT-----
۱۱۸	رفتار دفاعی مدفون سازی اشیاء-----
۱۱۸	مدفون سازی تپله-----

۱۲۰	سیلویوس، به عنوان یک مدل اختلال هراس (panic)-----
۱۲۱	مدل‌های حیوانی اضطراب پاتولوژیک -----
۱۲۶	موش‌های صحرایی ترانس ژنیک -----
۱۲۷	اثر چندین وضعیت استرس آور در ایجاد رفتارهای اضطرابی -----
۱۲۸	مدل‌های استرس فیزیکی و روانی -----
۱۲۹	الف) استرس‌های فیزیکی -----
۱۲۹	استرس بی حرکتی و محدود کردن حرکت -----
۱۳۰	استرس دمایی پایین -----
۱۳۰	استرس شوک الکتریکی به پا -----
۱۳۱	ب) استرس‌های روانی - اجتماعی -----
۱۳۱	استرس ساز - بوزاز از زمین -----
۱۳۲	استرس امواج صوتی (ریز) -----
۱۳۳	استرس ناشی از تغییر دمای بدن -----
۱۳۳	استرس دفاع اجتماعی SFD -----
۱۳۴	استرس مبتنی بر حضور شکاری -----
۱۳۶	استرس غیرقابل پیش بینی مزمن -----
۱۳۷	منابع -----
۱۴۳	فصل سوم: پیشگیری و درمان اضطراب -----
۱۴۴	درمان اضطراب -----
۱۴۴	رفتاردرمانی اضطراب -----
۱۴۴	درمان شناختی - رفتاری اضطراب -----
۱۴۵	درمان فیزیولوژیکی اضطراب -----
۱۴۶	انواع داروهای مؤثر بر اضطراب -----
۱۴۹	اثر داروهای ضد افسردگی بر اضطراب -----
۱۵۲	کاربرد برخی نوروپپتیدها در درمان اضطراب -----
۱۵۵	گیاهان دارویی و درمان اضطراب -----
۱۶۱	مکانیسم عملکرد گیاهان مؤثر در درمان اضطراب -----
۱۶۱	اهمیت برخی از عناصر ضروری بدن در درمان اضطراب -----
۱۶۳	نانو ذرات و اضطراب -----
۱۶۴	منابع -----

مقدمه

اضطراب^۱ یک احساس روح - روانی و طبیعی‌ای است که معمولاً انسان در برابر شرایط جدید، از خود بروز می‌دهد و به عزت می‌توان گفت که هرکسی در طول زندگی خود، حداقل یک بار آن را تجربه کرده است. تناسبانه باید این واقعیت را پذیرفت که شرایط زندگی ماشینی و دور شدن انسان از طبیعت، اضطراب او را دو چندان ساخته است. ذکر این نکته ضروری است که بدن هر انسانی ظرفیت مشخصی برای تحمل استرس و اضطراب دارد؛ بنابراین اگر این ظرفیت پر شود، باید منتظر هشدارهای بود که نشانه‌های آن را می‌توان در جسم، ذهن و رفتار یافت.

توجه داشته باشید که اگر نشانه‌های این رفتار، از حد متعارف خارج شوند، زندگی روز مره را مختل کرده؛ به گونه‌ای که به سختی قابل کنترل هستند و در صورتی که به مدت طولانی در یک فرد باقی بمانند، دیگر نباید به عنوان یک اختلال به آن نگریست بلکه به یک بیماری‌ای تبدیل شده است که باید به سرعت درمان شود.

امروزه یکی از چالش‌های پیش روی انسان، وجود بیماری‌های متعدد با منشأ عصبی است که عمده‌تاً نیز ناشی از استرس‌ها و اضطراب‌های بی‌رویه‌ای است که در پی آن، هزینه‌های هنگفت انسانی، اجتماعی و اقتصادی را برای جوامع به بار آورده و نرخ آن‌ها را نیز افزایش خواهد داد.

هدف از نگارش کتاب پیش رو، ارائه اطلاعات لازم پیرامون اضطراب از نقطه نظر نوروبیولوژیک است تا آن دسته از محققان و پژوهشگران علاقمند به این موضوع، بتوانند سریع‌تر به اطلاعات لازم دست یابند. بدیهی است که رسالت پژوهش همه جانبه در این زمینه، متوجه افرادی است که امکان تحقیق آزمایشگاهی و بالینی برای آن‌ها وجود دارد. به همین منظور، در بخش ابتدایی این کتاب اطلاعاتی راجع به تعریف اضطراب، تفاوت آن با ترس^۱، انواع و نشانه‌های آن و همچنین معرفی مراکز عصبی و میانجی‌های شیمیایی که در شکل‌گیری آن دخالت می‌کنند، ارائه شده است.

دانشمندان سوم اعصاب از انواع مدل‌های حیوانی اضطراب برای بررسی زوایای گوناگون آن، در سیستم عصبی - مرکزی و مکانیسم‌های درگیر مرکزی و محیطی، جهت درک بهتر نوروبیولوژی اضطراب، بهره برده‌اند. لذا در بخش دوم این کتاب، مدل‌های مختلف اضطراب سنجی و القاء انواع استرس در حیوانات و ویژگی‌های آن‌ها - جهت مشابه سازی در انسان - به صورت مفصل معرفی شده است.

بخش سوم کتاب نیز به انواع راه‌های غیردارویی و دارویی جهت درمان اضطراب، اختصاص داده شده است. همچنین در این بخش ضمن معرفی انواع درمان‌های رفتاری و شناختی در زمینه موضوع مورد نظر، به رویکردهای گوناگون دارویی، از جمله استفاده از داروهای طبیعی و صنعتی و جدیدترین درمان‌های دارویی - که برخی در مرحله تحقیق می‌باشند - پرداخته شده است. امید است که این محترم‌ان نیاز اولیه پژوهشگران و علاقمندان این عرصه را برآورده سازد.

دکتر مهناز کسمتی

استاد فیزیولوژی دانشکده بهداشت چمران اهواز