

اضطراب بخشی از زندگی عادی انسان است. این احساس غالباً یک واکنش موقت نسبت به فشار روحی است. اگر احساس اضطراب برای مدت طولانی وجود داشته باشد نیاز به مراجعه به متخصص می‌باشد. اضطراب در مان نشده که برای مدت طولانی ادامه داشته باشد کودک و نوجوان را از لذت بردن از زندگی و شرکت در فعالیت های عادی زندگی باز می‌دارد. ممکن است جوانان برای مقابله با اضطراب به الکل یا مواد مخدر روی بیاورند. همچنین اضطراب می‌تواند باعث افسردگی جوانان شده و احتمال اقدام به خودکشی را در آنها افزایش دهد.

## نشانه‌های اضطراب

- اشتغال ذهن دائم در باره ایمنی خود و دیگران
- امتناع از رفتن به مدرسه (در کودک)
- شکایت دائم از دل درد یا ناراحتی های جسمی دیگر
- نگرانی غیر معمول در صورت دور شدن از محل و افراد آشنا (گاهی این حالت در کودکان با رفتار انفجاری همراه است)
- مشکل در روبرو شدن و گفتگو با افراد جدید
- نگرانی بیش از حد در مورد حال و آینده
- نگرانی بیش از حد در مورد مدرسه و دوستان و فعالیت های روزمره
- ترس بیش از حد در مقابله با موضوع و مسائل جدید
- وسواس بیش از حد در مورد نظافت و پاکیزگی
- اختلال در خواب و یا ناآرامی.

## اختلال در واکنش جدایی

مضطرب شدن بهنگام جدایی از افراد و شرایط آشنا در نوزادان امری است طبیعی که بتدریج با رشد کودک کاهش می‌یابد. اما اضطراب شدید در هنگام جدایی های عادی در کودک و نوجوان نشانه وجود مشکل است.

نشانه اختلال در واکنش جدایی می‌تواند بشکل نگرانی غیر منطقی کودک در مورد آسیب رسیدن به اعضای خانواده، ترس از باز نگشتن آنها به خانه، عدم تمایل به تنها خوابیدن، امتناع از رفتن به مدرسه و یا بروز مشکلات جسمانی مثل سز درد و دل درد.

## اختلال اضطراب عمومی

این اختلال وقتی بروز می کند که کودک یا نوجوان بدون هیچ دلیل و یا عامل ترسناک بیش از حد نگران است . کودک یا نوجوان مبتلا به این اختلال ممکن است با وسواس زیاد ساعت های زیادی را صرف تکرار یک فعالیت کند.

### نشانه های جسمی اضطراب:

- بیقراری
- عرق کردن یا خیس عرق شدن
- دلشوره
- گرفتگی ماهیچه
- اختلال در خواب و اشتها

### اختلال وسواس و اجبار

این اختلال معمولاً در سنین جوانی آغاز شده و ویژگی های عمومی آن عبارتند از وسواس فکری (افکار ناخواسته مکرر که باعث نگرانی میشوند) و یا اجبار (رفتارهای مکرر مثل رفتار شستشو و یا شمارش اعداد و یا تکرار کلمات در سکوت). این افکار و اعمال غالباً بقدری شدید هستند که برنامه های روزمره، تحصیلی و فعالیت اجتماعی او را مختل میکنند.

کودکان خردسال ممکن است دچار ترس از آسیب رسیدن به خود یا اعضای خانواده بشوند. این ترس در نوجوانان ممکن است بصورت اعمال وسواس گونه بروز کند. کودکان و نوجوانان غالباً از وجود رفتار وسواسی خود شرمنده شده و دچار این وحشت میشوند که دارند به طرف جنون می روند و این باعث میشود که حالات و احساسات خود را پنهان کنند. در این اختلال درمان دارویی و درمان های مختلف دیگر مؤثر میباشند.

### اختلال هراس و وحشت زدگی

این اختلال با احساس وحشت زدگی، ترسهای غیرمنتظره بیش از حد با از یاد ضربان قلب، تنگی نفس و سرگیجه همراه است . ممکن است حالات وحشت و هراس زدگی از چند دقیقه تا چند ساعت ادامه یابد و غالباً بدون علائم هشدار دهنده اولیه است. درمان بموقع در رفع این اختلالات به افراد مبتلا کمک میکند.

در مواقع اضطراری میتوان از پزشک عمومی و یا بخش اورژانس بیمارستان محلی خود کمک گرفت.

مراجع زیر میتوانند اولین نقطه تماس برای کمکهای دیگر باشند:

- سرویس بهداشت منطقه ای (در طول ساعات اداری) از جمله مراکز بهداشت اجتماعی یا خدمات تخصصی بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
- متخصصین دیگری که با کودکان و نوجوانان کار میکنند، مثل متخصصین اطفال، روانشناسان و روانپزشکان کودکان
- شما همچنین میتوانید به Transcultural Mental Health Centre (مرکز بهداشت روانی بین فرهنگی - TMHC)، شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تلفن کنید.

در مواقع ضروری به شماره تلفنهای تماس که در ذیل و یا پشت پوشه نوشته شده است مراجعه کنید.

اگر نمیتوانید خوبی بزبان انگلیسی حرف بزنید، میتوانید به سرویس ترجمه کتبی و شفاهی (TIS)، شماره ۱۳۱ ۴۵۰ تلفن بزنید (این یک سرویس رایگان است) و از آنها بخواهید که از طرف شما با TMHC (در طول ساعات اداری)، به شماره ۰۲ ۹۸۴۰ ۳۸۹۹ تماس بگیرند. کسانی که در مناطق روستایی یا دور افتاده ایالت نیوساوت ولز هستند میتوانند برای دریافت خدمات با TMHC به شماره (تلفن رایگان) ۱۸۰۰ ۶۴۸۹۱۱ تماس بگیرند.