

## Anxiety Disorder: Information for patients and Caregivers

### What is anxiety disorder?

- **Anxiety** is an unpleasant state of mind usually accompanied by feeling uneasy, pacing around or bodily tension. Anxiety is a common human reaction to an unpleasant or threatening state or stress.
- **Anxiety disorders** are the disorders characterised by excessive anxiety even in a non-threatening situation and leading to a significant distress in any domain of patients life
- Anxiety disorder can happen to anyone and are the most common psychiatric disorders in general population
- Anxiety disorders can have following risk factors:
  - Genetic: if your blood relative has an anxiety disorder then you have more chances to have one than a person who does not
  - Environmental: if you are exposed to a large amount of stress then you can develop an anxiety disorder
  - Both: if you have both the above risk factors  
(Note: Anxiety disorders can occur in the absence of above mentioned risk factors)
- **What are symptoms and type of anxiety disorders?**
  - **Panic disorder:** a person with panic disorder would have panic attacks with or without any reason and is afraid that a panic attack might occur for no clear reason (Eg: A person sitting on his/ her work table started to have palpitations, trembling sensation of his hands, shortness of breath followed by sweating and then these symptoms become so severe that he starts to think that he is going to die or something terrible is about to happen: heart attack, seizure). This usually lasts for about 10-30 minutes. Can be very disabling as patient avoids any situation where previous panic attack has occurred.
  - **Generalised Anxiety Disorder:** People with GAD feels worried for most of the time about future regarding self, family or work and think about it over and over. This worry is associated with feelings of anxiety and physical changes like tension, poor sleep, tiredness and would feel 'on the edge'
  - **Specific phobia:** a person with a phobia avoids and restrict a specific activity (height, closed spaces, blood) because of fear and has an intense feeling of anxiety and terror when facing that situation

- **Agoraphobia:** a person with a agoraphobia avoids and restrict going to 'difficult to escape places' (Eg: closed and crowded places like movie theatres) because of fear and has an intense feeling of anxiety and terror when facing that situation
  - **Social anxiety disorder:** person with social anxiety disorder would have anxiety facing new persons (esp. people with authority) because he would think that he would make a fool of himself during interaction. This results in avoidance of social interactions though he wants to do so
- **What are the treatment options are available:**
    - Lifestyle modifications and behavioural measures:
      - Exercise, Yoga, meditation, healthy diet, regular routine work, regular sleep, avoiding substance use are the methods that can be used in preventive as well as therapeutic ways.
    - Drugs/ Medicines:
      - Anti-depressants are the primary treatment modality
      - These drugs take around 2-3 weeks to start acting
      - These have to be taken daily and never to take double dose after skipping a dose
      - You can take any other medication for other medical/ surgical illness but be sure to tell your physician about these medication
      - You have to continue these medicines for about 9-12 months after complete improvement of anxiety and doctor can increase the duration also
      - If you are experiencing any side-effects then be sure to tell this to your doctor.
      - Never stop medicine on your own
    - Psychotherapy/ Counselling:
      - Cognitive behaviour therapy, relaxation therapy and behaviour therapy are the main therapies
      - Your therapist will teach you the skills to control your anxiety for long term
      - It is slower to act but its effect last for a longer duration

## चिंता विकार क्या है?

• चिंता आमतौर पर असहज महसूस करने, आसपास के तनाव या शारीरिक तनाव के साथ दिमाग की एक अप्रिय स्थिति है। चिंता एक अप्रिय या धमकी देने वाली स्थिति या तनाव के लिए एक आम मानव प्रतिक्रिया है।

• चिंता विकार एक गैर-धमकी देने वाली स्थिति में अत्यधिक चिंता से होने वाली विकार हैं और रोगियों के किसी भी डोमेन में एक महत्वपूर्ण संकट का कारण बनते हैं

• चिंता विकार किसी के साथ हो सकता है और आम जनसंख्या में सबसे आम मनोवैज्ञानिक विकार हैं

• चिंता विकारों में निम्नलिखित कारण / कारक हो सकते हैं:

जेनेटिक: यदि आपके रक्त रिश्तेदार को चिंता विकार है तो आपके पास ऐसे व्यक्ति से अधिक होने की संभावना है जो नहीं करता

पर्यावरण: यदि आप बड़ी मात्रा में तनाव से अवगत हैं तो आप एक चिंता विकार विकसित कर सकते हैं

ओर दोनों: यदि आपके पास उपरोक्त जोखिम कारक दोनों हैं

(नोट: उपरोक्त जोखिम कारकों की अनुपस्थिति में चिंता विकार हो सकते हैं)

## चिंता विकारों के लक्षण और प्रकार क्या हैं?

**आतंक विकार:** आतंक संबंधी विकार वाले व्यक्ति को किसी भी कारण से या बिना किसी आतंकवादी हमले होंगे और डर है कि कोई स्पष्ट हमले के लिए एक आतंक हमला हो सकता है (उदाहरण: एक व्यक्ति जिसकी कार्य तालिका में बैठा हुआ है, उसे झुकाव, सनकी उत्तेजना उसके हाथों में, सांस की तकलीफ पसीने के बाद और फिर ये लक्षण इतने गंभीर हो जाते हैं कि वह इस बात से शुरू होता है कि वह मरने जा रहा है या कुछ भयानक होने वाला है: दिल का दौरा, जब्त)। यह आमतौर पर लगभग 10-30 मिनट तक रहता है। बहुत अक्षम हो सकता है क्योंकि रोगी किसी भी परिस्थिति से बचाता है जहां पिछले आतंक हमले हुए हैं।

**सामान्यीकृत चिंता विकार:** जीएडी वाले लोग स्वयं के बारे में ज्यादातर समय स्वयं, परिवार या काम के बारे में चिंतित हैं और इसके बारे में सोचते हैं। यह चिंता तनाव और शारीरिक परिवर्तन जैसे तनाव, खराब नींद, थकावट की भावनाओं से जुड़ी है और 'किनारे पर' महसूस करेगी

**विशिष्ट भय:** भयभीत व्यक्ति एक डर के कारण एक विशिष्ट गतिविधि (ऊंचाई, बंद रिक्त स्थान, रक्त) से बचाता है और उस स्थिति का सामना करते समय चिंता और आतंक की तीव्र भावना महसूस करता है

**एगोराफोबिया:** एगोराफोबिया वाला व्यक्ति डर के कारण 'स्थानों से बचने में मुश्किल' (जैसे: मूवी थियेटर जैसे बंद और भीड़ वाले स्थानों) पर जाने से रोकता है और उस स्थिति का सामना करते समय चिंता और आतंक की गहरी भावना महसूस करता है

**सामाजिक चिंता विकार:** सामाजिक चिंता विकार वाले व्यक्ति को नए व्यक्तियों (एएसपी। अधिकारियों के साथ लोगों) का सामना करना पड़ता है क्योंकि वह सोचेंगे कि वह बातचीत के दौरान खुद को मूर्ख बना देगा। इसके परिणामस्वरूप सामाजिक बातचीत से बचने के बावजूद वह ऐसा करना चाहता है

**उपचार विकल्प क्या उपलब्ध हैं:**

**जीवन शैली संशोधन और व्यवहारिक उपाय:**

व्यायाम, योग, ध्यान, स्वस्थ आहार, नियमित दिनचर्या का काम, नियमित नींद, नशे के पदार्थों के उपयोग से परहेज आदि तरीकों को रोकथाम के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

**ड्रग्स / दवाएं:**

SSRI प्राथमिक उपचार पद्धति हैं

इन दवाओं को असर शुरू करने के लिए लगभग 2-3 सप्ताह लगते हैं इन्हें प्रतिदिन लेना पड़ता है और खुराक छोड़ने के बाद कभी भी डबल खुराक नहीं लेना पड़ता है

आप अन्य चिकित्सा / शल्य चिकित्सा बीमारी के लिए कोई अन्य दवा ले सकते हैं लेकिन इन चिकित्सकों के बारे में अपने चिकित्सक को बताना सुनिश्चित करें

चिंता के पूर्ण सुधार के बाद आपको इन दवाइयों को 9-12 महीने तक जारी रखना होगा और डॉक्टर भी अवधि बढ़ा सकते हैं

यदि आप किसी भी दुष्प्रभाव का अनुभव कर रहे हैं तो अपने डॉक्टर को यह बताना सुनिश्चित करें। अपने आप से दवा कभी नहीं रोकें

**साइकोथेरेपी / बेहविऔर थेरेपी :**

संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा, विश्राम चिकित्सा और व्यवहार चिकित्सा मुख्य उपचार हैं

आपका चिकित्सक आपको लंबी अवधि के लिए अपनी चिंता को नियंत्रित करने के लिए इन थेरेपी के कौशल सिखाएगा

यह कार्य करने के लिए धीमा है लेकिन इसका प्रभाव लंबी अवधि के लिए रहता है

चिंता आमतौर पर असहज महसूस करने, आसपास के तनाव या शारीरिक तनाव के साथ दिमाग की एक अप्रिय स्थिति है। चिंता एक अप्रिय या धमकी देने वाली स्थिति या तनाव के लिए एक आम मानव प्रतिक्रिया है।

- चिंता विकार एक गैर-धमकी देने वाली स्थिति में अत्यधिक चिंता से होने वाली विकार हैं और रोगियों के किसी भी डोमेन में एक महत्वपूर्ण संकट का कारण बनते हैं