ډاکتر ش میره کی

۲۰۲۶/۰۹/۲۶

آیا اګورافوبیا (Agoraphobia) ناروغي تاسو پیژني؟

۱. تعریف (Definition)

Agoraphobia (یو Anxiety Disorder اضطرابي اختلال (دی چې ناروغ په دوو یا ډېرو داسي حالتونو کي شدید اضطراب یا ویره احساسوي چې فکر کوي **تېښته به ترې ستونزمنه وي یا که ناڅاپه ناروغ شي/پانیک حمله پرې راشي، مرسته به ورته ژر ونه رسیږي.**

عام مثالونه:

- په عامه ترانسپورټ کې سپرېدل
- په خلاصو یا پراخو ځایونو کې پاتې کېدل
- په تړلو ځایونو کې پاتې کېدل
- په کتار یا د ګڼې ګوڼې په منځ کې درېدل
- له کوره یوازې وتل

۲. لاملونه (Etiology) :

د اګورافوبیا **یو مشخص واحد لامل نشته.** عموماً د څو عواملو ګډ اغېز لري.

۱. جینیټیک عوامل (Genetic factors) :

که په کورنۍ کې د اضطراب، پانیک یا نورو رواني اختلالاتو سابقه وي، د اګورافوبیا خطر زیاتېدای شي.

۲ — Panic attacks .پانیک حملې

دا یو مهم عامل دی. ځینې کسان لومړی **Panic attack (ناڅاپي شدیده اضطرابي حمله)** تجربه کوي، وروسته د هغې د بیا راتلو له وېرې له هغو ځایونو څخه ډډه کوي چې فکر کوي هلته به بیا حمله پرې راشي.

۳. د مغز او عصبي سیستم عوامل :

د **Fear and anxiety circuits (د وېرې او اضطراب عصبي سیستمونو)** په فعالیت کې توپیرونه رول لرلی شي.

۴. رواني صدمې (Psychological trauma) :

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

سختي وېرونکي تجربې، حادثې يا اوږدمهاله فشارونه په ځينو کسانو کې د اختلال د رامنځته کېدو زمينه برابرولی شي.

۵. مزاجي ځانګړتياوې (Temperamental factors) :

هغه کسان چې له طبيعي پلوه ډېر اضطرابي يا له خطر سره ډېر حساس وي، ممکن زيات خطر ولري.

۳. د خطر عوامل (Risk Factors) :

د اګورافوبيا احتمال په لاندې حالتونو کې زياتېدای شي:

- د پانيک اختلال (Panic disorder) موجوديت
- د کورنۍ د اضطرابي اختلالاتو سابقه
- شديد يا اوږدمهاله فشار
- رواني صدمه
- د ماشومتوب ځينې منفي تجربې
- د نورو اضطرابي اختلالاتو موجوديت

۴. پتالوژي او پتالوژي فزيولوژي (Pathophysiology) :

د اګورافوبيا دقيق پتالوژيک ميکانيزم په بشپړ ډول معلوم نه دی.

خو په دې کې د مغز هغه سيستمونه مهم ګڼل کېږي چې:

→ Fear responseد وېرې غبرګون

→ Anxiety regulationد اضطراب تنظيم

→ Threat perceptionد خطر درک

کنټرولوي.

په ځانګړې توګه د **Amygdala (اميګدالا)** او د مغز د نورو وېرې-اړوندو عصبي شبکو رول مهم ګڼل کېږي.

په ساده ډول:

خطر/وېرونکی حالت ← اضطراب ← جسمي نښې ← د پانيک وېره ← له حالت څخه تېښته/ډډه کول ← وېره لا پياوړې کېږي.

۵. نښې او نښانې (Symptoms & Signs) :

A.رواني نښې(Psychological symptoms)

- شديده وېره او اضطراب
- د پانيک حملې د راتلو وېره
- د کنټرول له لاسه ورکولو وېره
- د مړينې يا جدي ناروغۍ وېره

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رااليرلو مخکي په ځير و لولئ

- له کوره د یوازې وتلو وېره
- له ځينو ځايونو څخه دوامداره ډډه کول

B.جسمي نښې: (Physical symptoms)

د اضطراب يا پانيک پر مهال:

- **— Palpitationsد زړه چټک يا زورور درزېدل**
- **— Sweatingخولې کېدل**
- **— Tremorلړزېدل**
- **— Shortness of breathد ساه لنډېدل**
- **— Chest discomfortد سينې ناراحتي يا تنګوالی**
- **— Dizzinessسر ګرځېدل**
- **— Nauseaزړه بدوالی**
- **— Chills/Hot flushesرپېدېدل يا د بدن ناڅاپي ګرمېدل**
- **— Paresthesiaد بدن د سوزش يا ستنو ستنو کېدو احساس**

۶. د اګورافوبيا مهمه ځانګړنه :

ناروغ يوازې د ځای له امله نه وېرېږي؛ بلکې اصلي وېره يې دا وي:

«که دلته راته پانيک حمله راغله يا ناڅاپه بد شوم، څنګه به ووځم او څوک به راسره مرسته وکړي؟»

له همدې امله ناروغ ممکن له دې حالتونو ډډه وکړي.

۷. اختلاطات (Complications) :

که درملنه ونه شي، لاندې ستونزې رامنځته کېدای شي:

- له کوره ډېر کم وتل
- ټولنيز انزوا **(Social isolation)**
- د کار يا زده‌کړې ستونزې
- د ژوند د کيفيت کمېدل
- **— Depressionخپګان/افسردګي**
- د نورو اضطرابي اختلالاتو رامنځته کېدل
- د الکولو يا نورو موادو ناسم استعمال
- په شديدو مواردو کې د ناروغ د ورځني ژوند فعاليت ډېر محدودېدل

۸. تشخيص (Diagnosis) :

اګورافوبيا د يوې ځانګړې وينې ازموينې يا **CT/MRI** په وسيله نه تشخيصېږي.

تشخيص د **Psychiatric assessment (رواني/رواني-طبي ارزونې)** له لارې کېږي.

ډاکټر د لاندې موارد‌و په اړه پوښتنې کوي:

- ناروغ له کومو ځايونو يا حالتونو وېرېږي؟
- څومره وخت کېږي؟
- له دغو حالتونو څخه ډډه کوي که نه؟

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بنې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ

- آیا پانیک حملې لري؟
- آیا دا وېره د ورځني ژوند په فعالیتونو اغېز کوي؟

د نورو جسمي ناروغیو د ردولو لپاره، د اړتیا په صورت کې طبي معاینات هم ترسره کېږي.

۹. تفریقي تشخیص (Differential Diagnosis) :

ډاکټر باید اګورافوبیا له نورو ورته اختلالاتو څخه جلا کړي، لکه:

- — Panic Disorderپانیک اختلال
- — Social Anxiety Disorderټولنیز اضطرابي اختلال
- — Specific Phobiaځانګړې فوبیا
- — Generalized Anxiety Disorderعمومي اضطرابي اختلال
- — Major Depressive Disorderلوی خپګاني اختلال
- ځیني جسمي ناروغۍ، لکه د زړه یا تایراید ځیني اختلالات.

۱۰. درملنه (Treatment) :

د اګورافوبیا درملنه کې تر ټولو مهمې لارې:

۱ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) .

ادراکي ـ چلندیزه درملنه

په دې کې ناروغ زده کوي چې:

- غیرواقعي وېرونکي فکرونه وپېژني؛
- اضطراب مدیریت کړي؛
- او د وېرې له حالتونو سره په تدریجي ډول مخ شي.

۲ Exposure Therapy .

د مخامخ کېدو درملنه :

ناروغ په تدریجي، منظم او خوندي ډول له هغه حالت سره مخ کېږي چې ترې وېرېږي.

مثلاً:

د کور دروازه → د کور مخې ته تلل → لنډ مزل → دوکان ته تلل → په عامه ځای کې پاتې کېدل

هدف دا دی چې مغز زده کړي چې اضطراب تل د خطر معنا نه لري.

۳. درمل (Medications) :

ډاکټر د ناروغ د حالت مطابق ممکن:

- **SSRIs — Selective Serotonin Reuptake Inhibitors**
- د سیروټونین د بیا جذب انتخابي مخنیوی کوونکي
- **SNRIs — Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitors**

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیږلو مخکې په ځیر و لولۍ

- د سیروتونین او نوراپینفرین د بیا جذب مخنیوی کوونکي

وکاروي.

Benzodiazepines (بنزودیازپینونه ځینې وخت د اضطراب لپاره کارول کیږي، خو د وابستګۍ او عادت خطر لري؛ له همدې امله باید یوازې د ډاکټر په مشوره استعمال شي.

۱۱. مخنیوی (Prevention) :

د اګورافوبیا د مخنیوي ۱۰۰٪ تضمین شوی لاره نشته.

خو د خطر د کمولو لپاره:

- د پانیک حملو او اضطراب ژر درملنه
- له ټولو وېرونکو ځایونو څخه د تل لپاره نه ډډه کول
- منظم فزیکي فعالیت
- مناسب خوب
- د اوږدمهاله فشار کمول
- د الکولو او نشه‌يي موادو څخه ډډه کول
- د رواني ستونزو لپاره ژر مسلکي مرسته اخیستل

۱۲ — Prognosis. د ناروغۍ راتلونکی حالت:

اګورافوبیا **د درملنې وړ اختلال** دی. ډېری ناروغان د مناسبې **CBT**، **Exposure therapy** او د اړتیا په صورت کې د درملو په مرسته د پام وړ ښه والی مومي.

ژر تشخیص او ژر درملنه عموماً د ښه پایلې لپاره مهم دي.

د امتحان لپاره ډېر لنډ خلاصه :

Agoraphobia = اګورافوبیا

— **Type:** Anxiety disorder اضطرابي اختلال

Main problem: د داسي ځایونو/حالتونو وېره چې ناروغ فکر کوي تېښته یا مرسته ترلاسه کول به پکي ستونزمن وي.

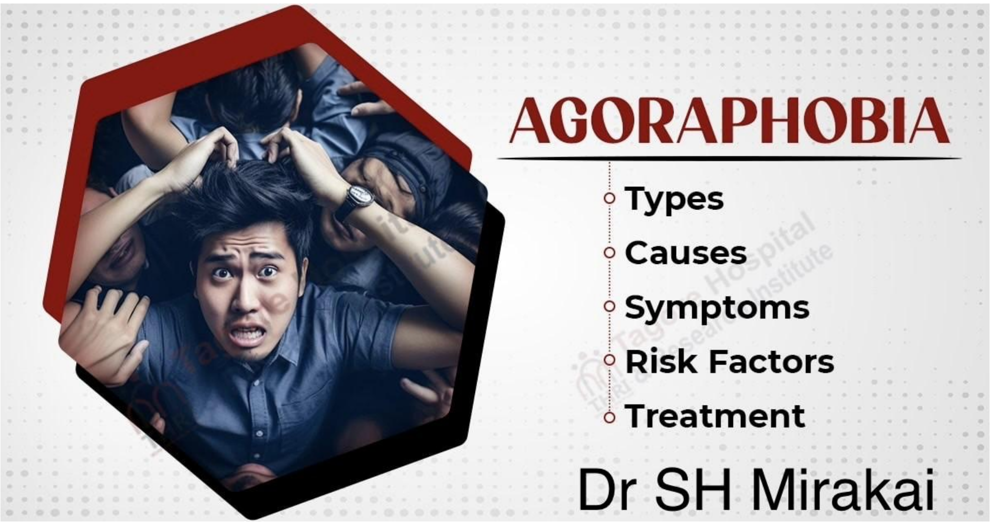
Common triggers:
عامه ترانسپورت، پراخ ځایونه، تړلي ځایونه، ګڼه ګوڼه، کتارونه، له کوره یوازې وتل.

Important association:
— Panic attack / Panic disorder پانیک حمله/پانیک اختلال

Symptoms:
وېره، اضطراب، د زړه درزا، خولې، لړزه، ساه لنډېدل، سر ګرځېدل، زړه بدوالی.

Diagnosis:
— Clinical/Psychiatric assessment کلینیکي/رواني ارزونه

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیږلو مخکي په ځیر و لولئ

Treatment:
CBT + Exposure therapy ± Medications

Prognosis:
د مناسبي درملنې سره ښه کېدونکی او د کنټرول وړ اختلال.