

# اضطراب

همه ی ما گاهی مضطرب می شویم. امتحان یا ملاقات با فردی مهم و... همگی می تواند باعث نگرانی شوند. شاید هنگام امتحان دادن از این که مطلبی به ذهن شما نرسیده، عصبی شده باشید یا هنگام مصاحبه شغلی زبان تان بند آمده باشد و خجالت کشیده باشید. با این که این تجربیات ناراحت کننده هستند اما هیچ یک عملکرد نابهنجار محسوب نمی شوند. اضطراب، می تواند خفیف یا چنان شدید باشد که شما را به هراس افکند. به طور طبیعی اضطراب گذراست، اضطراب خفیف می تواند سودمند باشد، پژوهش ها نشان داده است که اضطراب خفیف در کلاس درس به افزایش سطح یادگیری فراگیران می انجامد. اطلاع از چگونگی اضطراب خفیف می تواند در شرایط شما چنان نیرویی هیجانی بنا کند که بر رویدادهای اضطراب آفرین زندگی تان غلبه کند، اما زمانی در اثر احساس مزمن و شدید نشانه های اضطراب، **بدون هیچ علت مشخصی** درمانده می شوید و در عملکرد عادی زندگی تان اختلال ایجاد می شود و از فعالیت های روزمره ی خود باز می ماند و می کوشید از موقعیت هایی که دچار اضطراب می شوید، دوری کنید. آنگاه دیگر یک حالت طبیعی نیست و نابهنجار خوانده می شود. یادتان باشد، معمولا اضطراب را با دلشوره، نگرانی یا ترس توصیف می کنند. اضطراب درمان نشده نیز می تواند زمینه ساز آسیب های مختلفی شود، به بعضی از افرادی که از این مشکل رنج می برند به اشتباه توصیه می شود که از مواد مخدر و الکل استفاده کنند. بنابراین بهتر است با علائم و نشانه های اضطراب آشنا شده زیرا در دوره جوانی و نوجوانی این بیماری بسیار رایج و شایع است.

## اضطراب چیست؟

یک احساس منتشر، هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می دهد. اضطراب یک واکنش طبیعی، عاطفی و فیزیولوژیکی نسبت به احساس تهدید شدن است. چگونگی حس آسیب پذیر بودن در موقعیت های مختلف، در افراد متفاوت است و از تجربیات گذشته فرد، باورها و نگرش های وی در خصوص این موقعیت ها تاثیر می پذیرد.

## نشانه های اضطراب کدامند؟

نشانه های اضطراب را می توان به سه بخش طبقه بندی کرد: روان شناختی، جسمانی و هیجانی.

**نشانه های روان شناختی:** تنش، بی قراری، مشکلات خواب، اشکال در تمرکز فکر. افکار منفی یا ترس آور، از جمله، "شکست می خورم"، تشکیل شده است.

**نشانه های جسمانی (فیزیولوژی):** تپش قلب، تنفس تند و سریع، عرق سرد و یا گرم، لرزش، سرد یا گرم شدن پاها، خشکی دهان، تهوع و استفراغ، غش و ضعف، اسهال، سرگیجه.

**نشانه های هیجانی:** ترس و عصبی بودن.

## راهکارهایی برای مقابله با اضطراب:

### ۱. شناسایی شرایط اضطراب زا در زندگی تان:

درباره تمام چیزهایی که ممکن است در شما اضطراب ایجاد کند، فکر کنید. در صورت امکان تلاش کنید تا راه حل هایی عملی برای کاستن از این منابع بیابید. برخی از این راه حل ها عبارتند از:

- گفتن "نه" در مقابل کارهایی که دوست ندارید آنها را انجام دهید.
- کنار گذاشتن کارها و مسئولیت های غیر ضروری و وقت گیر.
- مقابله با مشکلات کاری از طریق گفتگو با مدیر، رئیس و ...
- استفاده از طرح های عملی سازمان یافته و واقع بینانه برای انجام کارها.
- درخواست برای دریافت اطلاعات و بازخوردهای مورد نیاز در صورت کارآمد بودن آنها.
- بحث کردن درباره مشکلات ارتباطی.

با خود مهربان باشید و به نیازهایتان پاسخ دهید. توانایی خود را برای مقابله با اضطراب افزایش دهید. با تغذیه مناسب، انجام مرتب تمرینات ورزشی و استراحت کافی، مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید. دریافت حمایت دیگران نیز در این مسیر بسیار مهم است؛ بنابراین وقت خود را با اعضای خانواده و دوستان دلسوز صرف کنید. انجام فعالیت های شادی آور، به تنهایی یا با دیگران، بسیار مهم است؛ پس به فعالیتهای سرگرم کننده خود ادامه دهید و بار دیگر توجه خود را بر آنچه زمانی به انجام آن علاقه مند بودید، متمرکز سازید.

اگر نسبت به منبع اضطراب خود اطمینان ندارید، با یک مشاور صحبت کنید، تا مفهوم اضطراب و راه های مقابله با آن را بیابید.

## ۲. برای مقابله با افکار منفی رویکردی منطقی اتخاذ کنید.

وقتی افراد مضطرب اند، اغلب درباره موقعیت های ایجاد کننده اضطراب اغراق می کنند و توانایی خود را برای رویارویی با آن موقعیت دست کم می گیرند. سوال های زیر را از خود پرسید تا با پاسخ دادن به آنها رویکردی منطقی برای بررسی شرایط اضطراب زا بیابید:

### آیا درباره خود قضاوتی سختگیرانه دارید؟

• آیا توجه خود را بر شکست های تان متمرکز و موفقیت های تان را فراموش می کنید؟ آیا در گذشته توانسته اید از موقعیت های مشابه نجات پیدا کنید یا بر آنها فایز آید؟ آیا تمام هستی و وجود خود را بر مبنای آن رویداد خاص یا بخش معینی از زندگی خود ارزیابی می کنید؟ آیا از خود انتظار دارید که فردی کامل باشید.

### آیا "فاجعه سازی" می کنید؟

آیا همه وقایع را تحت قانون همه یا هیچ می بینید و فرض را بر این می گذارید که موفق نشدن یک فاجعه قطعی است؟

### آیا نسبت به آینده نگران اید؟

- آیا فکر می کنید، از آنچه در آینده روی خواهد داد با خبرید؟
- چه دلیلی برای موجه بودن ترس های خود دارید؟
- آیا درباره جنبه های منفی کار اغراق می کنید و جنبه های مثبت آن را به حداقل می رسانید؟
- آیا نسبت به شرایطی که هنوز با آنها روبرو نشده اید یا چیزی که شاید هرگز روی ندهد، ترس دارید؟

### آیا خود را با دیگران مقایسه می کنید؟

- آیا بدون اطلاع از احساس یا عملکرد دیگران، فکر می کنید همه جز شما عملکرد خوبی داشته اند؟
- آیا خود را به خاطر آنچه نمی توانید کنترل کنید یا مسئولیتی نسبت به آن ندارید، سرزنش می کنید؟

آنچه در ذیل می آید دو نمونه از افکار غیر منطقی اند که می توان آنها را با افکار مثبت به چالش گرفت:

- **تفکر غیر منطقی:** "از خودم در مقابل افراد جدید یک احمق ساخته ام، آنها مرا دوست نخواهند داشت."
- **تفکر منطقی:** "بسیاری از مردم مثل من در این شرایط احساس اضطراب می کنند؛ همانطور که آنها در موقعیت های مشابه در گذشته به خوبی واکنش نشان داده اند، من هم می توانم در این موقعیت به خوبی عمل کنم."
- **تفکر غیر منطقی:** "در امتحان رد خواهم شد."
- **تفکر منطقی:** "بارها درسهام را مرور کرده ام. پیش از این نیز در امتحان شرکت کرده ام."

## ۳. ذهن خود را به چیزهای دیگر منحرف کنید.

برخی افراد به این نتیجه رسیده اند که دور ساختن ذهن از افکار ترس آور در کاهش اضطراب موثر است. این کار را می توان با تکرار جملات آرامش بخش مانند "آرام و آسوده باش." به زودی احساس بهتری خواهم داشت"، انجام عملیات ذهنی حساب یا تکرار حروف الفبا، انجام داد. همچنین می توانید با متمرکز ساختن توجه خود بر برخی محرک های بیرونی؛ مانند: تماشای تلویزیون و دیدن دقیق آنچه در اطرافتان می گذرد، ذهنتان را از افکار منفی دور سازید. با دور کردن ذهن از افکار منفی می توانید قدرت بروز آنها را کاهش دهید.

## ۴. با موقعیت اضطراب زا روبرو شوید.

رویارویی با موقعیت های اضطراب زا و امتناع نکردن از این موقعیت ها، در کاهش اضطراب بسیار موثر است. اگر خود را مجبور کنید که برای مدتی طولانی در آن موقعیت قرار بگیرید، با گذشت زمان از اضطراب کاسته شده و در نهایت، کاملاً از میان خواهد رفت. فهرستی از شرایط اضطراب زا تهیه کنید. نخست

خود را با موقعیتی که استرس کمتری ایجاد می کند، مواجهه کنید و کاهش اضطراب را در این موقعیت تجربه نمایید، سپس به تدریج به سراغ شرایط و موقعیت های دیگر که ترس بیشتری در شما ایجاد می کنند، بروید.

## ۵. تن آرامی را بیاموزید.

ترشح آدرنالین از سیستم عصبی به داخل خون و تاثیر آن بر اندام هایی مانند قلب، شکم و ماهیچه ها عامل بروز علائم جسمی استرس است. استفاده از ورزش های تنفسی و تمرینات تن آرامی می تواند به کنترل این علائم کمک کند. برای چند ثانیه بخش های مختلف بدنتان (بازوها، دست ها، پاها و ...) را منقبض کنید، سپس آنها را رها سازید. با این کار متوجه می شوید که بدنتان در هنگام استراحت و آرامش چه حسی دارد. سعی کنید تنفسی آرام و مرتب داشته باشید، طوری که به نفس نفس زدن نیفتید، زیرا این حالت علائم جسمی اضطراب را تشدید می کند.

## مهارت های مقابله ای با اضطراب:

- مراقبه (Relaxation) فنون آرام سازی با تجسم ذهنی و تنفس های آرام و عمیق را بیاموزید.
- حداقل سه بار در هفته به مدت بیست دقیقه ورزش کنید.
- عادات نوشیدن، خوردن و خواب خود را تغییر دهید و به سمت اصلاح و بهبود هدایت کنید.
- به مدت ۶ تا ۸ ساعت در یک شبانه روز بخوابید یا استراحت کنید.
- نوشیدنی های کافئین دار کمتر بنوشید.
- روش های دینی و معنوی مثل دعا، نماز، روزه، یا مطالعه متون و کتاب های مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی آرام بخش را بکار گیرید.
- با استفاده از افکار مثبت بر افکار منفی تان غلبه کنید، مثلاً به خود بگوئید شغل خوبی پیدا خواهم کرد و نگرشی را در خود بنا و حفظ کنید که در آن امور به خوبی پیش می روند، هرگاه کارتان بسیار زیاد است از دیگران کمک بخواهید.
- برای مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی و بنای روش های مثبت مقابله با آن در جستجوی کمک های حرفه ای برآید.
- در صورتیکه با به کار بستن فنون فوق نتوانستید بر اضطراب خود غلبه کنید، مطمئن باشید که روان پزشکان و مشاوران خواهند توانست با استفاده از روش های مناسب دیگر به یاری شما بشتابند.

**منابع:** مرکز مشاوره دانشگاه تهران، سازگاری با زندگی دانشجویی، راهنمای ملی سلامت خانواده.

حمیده توکلی حامد

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی