



اضطراب تا چه حد طبیعی است؟

زندگی ماشینی، افزایش سطح توقع مردم، پرکاری افراطی، نگرانی از آینده و همه این جور نگرانی ها سبب شده است اضطراب شایع ترین اختلال روانی در دنیای امروز باشد.

زندگی ماشینی، افزایش سطح توقع مردم، پرکاری افراطی، نگرانی از آینده و همه این جور نگرانی ها سبب شده است اضطراب شایع ترین اختلال روانی در دنیای امروز باشد.

به گزارش سلامت نیوز اهمیت و شیوع این پدیده، پژوهشگران را بر آن داشته است که تحقیقات گسترده ای روی علل، آثار و پیامدهای آن داشته باشند. ما نیز به سراغ دکتر پرویز مظاهری، دبیر علمی انجمن روان پزشکان ایران رفتیم تا سوالات مان را در این زمینه پاسخ گوید...

آقای دکتر! روان پزشکان همیشه از اضطراب به عنوان یک اختلال مهم و شایع یاد می کنند. سوال من این است که آیا چیزی تحت عنوان اضطراب طبیعی هم وجود دارد؟

– برای پاسخ به این سوال ابتدا لازم است تعریفی از اضطراب داشته باشیم. اضطراب احساسی منتشر، ناخوشایند و مبهم است که با یک یا چند احساس جسمی همراه می شود. در واقع، یک علامت هشدار است که خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخص را برای مقابله آماده می سازد. پس می توان نتیجه گرفت که یک محرک بسیار قوی است. البته میزانی از این اضطراب برای رشد و تکامل انسان لازم است که به آن اضطراب طبیعی می گوئیم و زمانی است که شدت عکس العمل متناسب با مقدار خطر باشد و شخص وادار شود که با موفقیت، این خطر را از سر بگذراند.

چه وجه تمایزی بین این دو نوع اضطراب وجود دارد؟

– در اضطراب بیمارگونه که به عنوان یک اختلال تلقی می شود، شدت عکس العمل فرد متناسب با مقدار خطر نیست و توأم با تعارض است و ضمناً مداوم و تکراری است ولی در اضطراب طبیعی، شخص برای مدتی محدود علائم اضطراب را حس می کند و تعارضی هم در آن دیده نمی شود.

ممکن است در مورد اضطراب طبیعی چند مثال بزنید؟

– بله، مثلاً بعضی دانش آموزان علی رغم مطالعه خوب و کسب نمرات قابل قبول نزدیک امتحانات دچار اضطراب می شوند و پس از اتمام آن به حال عادی برمی گردند و یا افراد معتقد و باایمان در انجام تمام کارهایشان دغدغه روز قیامت و پاسخگویی در مورد اعمال خویش را دارند که باعث می شود در رفتارهای منفی خود تجدیدنظر کنند اما این زندگی آنها را به هم نمی ریزد. یک مثال دیگر هم در مورد پسر و دختری است که قصد ازدواج دارند و در طول مدتی که برنامه ریزی مراسم خود را انجام می دهند، اضطراب چگونگی برگزار شدن و مشکلات احتمالی را دارند ولی با تلاش و همفکری آن را برطرف می نمایند. این گونه اضطراب ها طبیعی تلقی می شود.

می شود گفت اضطراب، نوعی از ترس است؟

– ببینید؛ ترس حالتی است در پاسخ به خطری معلوم، بیرونی و معین با یک منشا غیرتعارضی، در صورتی که اضطراب در پاسخ به تهدیدی پیدا می شود که نامعلوم، درونی و مبهم است و از تعارض منشا گرفته است. به طور مثال موقعی که شما قصد عبور از خیابانی را دارید که اتومبیل ها در آن با سرعت تردد می کنند، دچار ترس می شوید ولی دانش آموز موقع رفتن به جلسه امتحان دچار اضطراب می شود زیرا در اولی یک عامل بیرونی و معلوم ولی در دومی یک عامل درونی و نامشخص وجود دارد.

چه طور باید با اضطراب برخورد کنیم تا به حداقل برسد؟

– به طور کلی، از دو روش برای برطرف کردن اضطراب استفاده می شود: روش های مقابله ای و مکانیسم های دفاعی. مقابله ای ها، خودآگاه و با اراده فرد انجام می شوند ولی دفاعی ها، ناخودآگاه صورت می گیرند و با این روش ها، شخص، خودش را در مقابل صدمات بعدی حفظ می کند.

ممکن است مثالی بزنید تا موضوع، ساده تر شود؟

– مثلا دانش آموزان برای برطرف کردن اضطراب امتحان، سعی در مطالعه بیشتر و تلاشی جدی تر دارند و زمان بیشتری را برای دروس سخت تر در نظر می گیرند و یا افرادی که اضطراب روز قیامت را دارند، سعی می کنند مومنانه تر زندگی کنند. در این دو مثال، افراد از مکانیسم های مقابله ای خودآگاه استفاده می کنند. اما مکانیسم های دفاعی که به طور ناخودآگاه توسط افراد استفاده می شوند، چند نوع هستند: انکار کردن، واپس زدن، توجیه کردن و ... که البته همین سه نوع که گفتم بیشتر از سایر انواع مورد استفاده قرار می گیرد.

پس در باره همین سه مکانیسم مثال بزنید لطفا.

– مثلا در مورد مکانیسم دفاعی انکار؛ زمانی که خبر بدی به ما می دهند علی رغم اطمینان نسبی از صحت آن گاهی در وهله اول فوراً آن را انکار می کنیم و می گوئیم امکان ندارد و احیانا دلیلی هم می آوریم.

در مورد مکانیسم دفاعی واپس زنی؛ زمانی که والدین برخورد تنبیهی و بدی با فرزندشان دارند، گاهی فرزند قصد پاسخگویی و مقابله به مثل دارد ولی به خاطر حرمت آنها، در خودش می ریزد و به نوعی واپس زنی می کند و با این کار موقتا آرام می شود.

در مورد مکانیسم دفاعی توجیه کردن؛ زمانی که دانش آموز در مورد دیر آمدن، غیبت کردن و یا به خاطر نمراتش مورد سرزنش قرار می گیرد، ناخودآگاه توجیهی برای کار خود بیان کرده و از یک فشار روانی نجات پیدا می کند.

در بخشی از صحبت تان از علایم جسمی اضطراب گفتید؛ منظورتان چه علایمی بود؟

– علایم قلبی عروقی (تپش قلب، درد جلوی قلبی و احساس فشار در قفسه سینه)، علایم تنفسی (افزایش دفعات تنفس، تنگی نفس و احساس خفگی)، علایم گوارشی (دل درد، اسهال، تهوع و استفراغ، احساس مالش رفتن سر دل)، علایم ادراری (تکرر ادرار)، علایم عمومی (سفید یا قرمز شدن صورت، تعریق، درد ناحیه پشت). البته اضطراب، علایم روانی هم دارد: اختلال در تمرکز، بی قراری، احساس خستگی، لکنت زبان، بی خوابی، عجز بودن، عصبانیت و بی حوصلگی.

اضطراب در کودکان هم همین علایم را دارد؟

– نه، اضطراب در کودکان بیشتر به صورت ناخن جویدن، کابوس دیدن، شب ادراری، راه رفتن و حرف زدن در خواب، دندان ساییدن در خواب و بهانه جویی خود را نشان می دهد که متاسفانه بیشتر والدین به آن بی توجه هستند.

برای کاهش اضطراب چه توصیه ای دارید؟

– تسلط داشتن بر زندگی، برنامه ریزی در کارها، حمایت افراد خانواده و دوستان خوب، انعطاف پذیر بودن در برخورد با دیگران و اتفاقات زندگی، امیدواری، هدفمند بودن، داشتن سرگرمی در زندگی، علاقه مندی به یک فرد یا گروه، فعال و شاغل بودن و تغذیه خوب و به موقع مهم ترین توصیه های کلی و مفید در این خصوص است.

دکتر مجید سلطانی روزنامه سلامت