

اگر مضطرب هستید، بخوانید

همه ما در مراحل مختلف زندگی اضطراب را تجربه می کنیم و طبیعی است که هر فردی در مواجهه با موقعیت های تنش زا مضطرب شود.



سلامت نیوز : همه ما در مراحل مختلف زندگی اضطراب را تجربه می کنیم و طبیعی است که هر فردی در مواجهه با موقعیت های تنش زا مضطرب شود. اما احساس اضطراب شدید و مزمن بدون وجود دلیل آشکار بیرونی عادی نیست و بیماری یا اختلال محسوب می شود.

اضطراب با احساساتی همچون نداشتن اطمینان، درماندگی و نگرانی شدید همراه است و به طور کلی احساس بسیار ناخوشایند همراه با دلواپسی است که با واکنش های جسمانی مانند تنگی نفس، تپش قلب، تعریق یا سردرد بروز پیدا می کند.

در بیشتر موارد فرد می تواند با در پیش گرفتن چند راهکار ساده این علائم را تحت کنترل درآورد اما در مواردی مراجعه به روان شناس ضروری است. امروزه در زندگی شهری با وجود مشکلات عدیده اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی، قطعاً همه ما گهگاه دچار اضطراب می شویم بنابراین خواندن ادامه مطلب را به خوانندگان توصیه می کنیم.

تفاوت اضطراب و ترس

دکتر اکرم پرنده روان شناس و مشاور در این باره به خراسان می گوید: آن چه عامه مردم از اضطراب می دانند، اضطراب فراگیر است که یکی از انواع اختلالات اضطرابی محسوب می شود. اختلالات اضطرابی دامنه گسترده ای از اختلالات روانی شامل انواع وسواس های فکری و عملی، اختلالات وحشت زدگی، هراس ها یا ترس های مرضی و اختلالات اضطرابی ناشی از مصرف مواد مخدر یا الکل را تشکیل می دهد اما شایع ترین آن همان اضطراب فراگیر است که نگرانی مفرط و مداوم است.

در واقع نگرانی بدون منشاء اضطراب نامیده می شود، مثلاً مادری که به محض خارج شدن فرزندش از منزل دایم نگران اوست و دچار اضطراب می شود. نکته این جاست که هراس ها دسته ای از اختلالات اضطرابی است که با اضطراب فراگیر توسط عموم اشتباه گرفته می شود. این دسته از هراس ها که به #171فوبیا «معروف است، منشاء دارد یعنی فرد از یک جسم یا موقعیت یا فضای خاص می ترسد و یا ممکن است از ارتفاع، آسانسور یا خون دچار هراس شدید شود.

هم چنین ممکن است فردی دچار هراس های اجتماعی شود مثلاً از حضور در جمع یا گفت و گو با دیگران هراس داشته باشد و مدت ها طول می کشد تا به بی دلیل بودن هراس خود پی ببرد. از این رو ترس ها در واقع زیرمجموعه اختلالات اضطرابی قرار می گیرد. اضطراب فراگیر شایع ترین نوع اضطراب محسوب می شود و ممکن است در درازمدت به اضطراب شدید، مزمن و بیمارگونه تبدیل شود.

بیشتر علائم اضطراب فراگیر به صورت واکنش های جسمی بروز پیدا می کند. تپش قلب، تعریق فراوان، احساس بی قراری و بی تابی و خستگی مفرط در بیشتر موارد قابل مشاهده است اما گاه علائم دیگری هم بروز می کند. مثلاً ممکن است فردی به پرخوری یا کم خوری روی آورد و اگر به اضطراب مزمن تبدیل شود ممکن است فرد را پر خواب یا کم خواب کند. در بسیاری از مواقع کیفیت خواب فرد تحت تاثیر قرار می گیرد و او ممکن است وحشت در خواب را تجربه کند.

عوامل ایجاد اضطراب

دکتر پرنده با اشاره به این که اضطراب مانند دیگر اختلالات روانی منشاء درونی یا بیرونی دارد، توضیح می دهد: ژنتیک از جمله عوامل درونی است که در ایجاد اضطراب نقش مهمی دارد. ویژگی های شخصیتی بعضی از افراد در ابتدا به اختلالات اضطرابی نقش دارد به عنوان مثال افراد کمال گرا بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به اضطراب قرار دارند زیرا همواره انتظارات و توقعات بالایی دارند و ممکن است نتوانند به آن ها برسند.

از جمله عوامل محیطی موثر در ایجاد اضطراب نیز می توان به بعضی از مشاغلی که استرس زاست، اشاره کرد که تاثیر قابل توجهی در بروز اضطراب دارد.

نکته این جاست که این دسته از اختلالات مانند دیگر اختلالات روانی، مسری است و وقتی یکی از اعضای خانواده مضطرب باشد، آن را ناخودآگاه به دیگران منتقل می کند. اما نبود اضطراب باعث کاهش بار انگیزشی عملکرد و رفتارهای فرد می شود. کسانی که هیچ اضطرابی ندارند و در اصطلاح به آن ها «خونسرد» می گویند، افرادی هستند که درباره انجام امور و کارهای روزانه نگرانی ندارند و بیشتر کارهایشان را با خونسردی افراطی انجام می دهند و ممکن است همین امر مانع پیشرفت آن ها شود.

بنابراین اگر اضطراب به اختلال تبدیل نشود می تواند مفید باشد و به فرد کمک کند تا به پیشرفت و ترقی برسد. اضطراب طبیعی توسط خود فرد قابل تشخیص است اما مشاور می تواند با یک سری سوالات درباره کیفیت خواب، خوراک، فعالیت های روزانه و بررسی واکنش های جسمی سطح اضطراب فرد را تعیین کند.

هم چنین پرسش هایی درباره تحریک پذیری، بی قراری، ناآرامی و ... به مشاور کمک می کند تا سطح اضطراب فرد تعیین شود. اضطراب به ۳ دسته خفیف، متوسط و شدید تقسیم می شود و بسته به نوع و شدت آن درمان ها آغاز می شود.

درمان های اختلالات اضطرابی

دکتر پرند درباره شیوه های متفاوت درمان اختلالات اضطرابی چنین توضیح می دهد: یکی از شیوه های درمانی، روان تحلیل گری است که شیوه درمانی بسیار طولانی و زمان بری است و توسط روانکاو صورت می گیرد. شیوه رایج تر درمان، شیوه شناختی و رفتاری است که طی آن مشاور به فرد کمک می کند تا بتواند به ریشه اضطراب پی ببرد و آن را درمان کند.

روان شناس در این روش ها روی افکار و باورهایی که در شکل گیری اضطراب نقش داشته است، تمرکز و به فرد کمک می کند تا این باورها را اصلاح کند. اصلاح این باورها باعث می شود فرد زندگی و پیرامون خود را از زاویه جدیدی ببیند و دچار اضطراب های بیهوده نشود.

پس از اصلاح باورها، او باید به صورت عملی کارهایی انجام دهد تا اضطرابش کنترل شود. به عنوان مثال او وضعیت جسمی خود را به هنگام احساس اضطراب مشاهده و سعی می کند با اضطراب مقابله کند. کنترل ضربان قلب، نبض، وضعیت تعریق و ... به او کمک می کند تا دریابد با اضطراب در واقع چقدر بدن خود را مستهلک کرده است و به خود آسیب می زند. به این ترتیب می تواند با کنترل شرایط جسمی با اضطراب مقابله کند.

این روان شناس با اشاره به این که اضطراب از بدو تولد با انسان همراه است، تاکید می کند: اگر نیازهای اولیه یک کودک به غذا، توجه، امنیت و پوشاک را تامین نکنید، می توانید اضطراب را در او ببینید، بنابراین زمانی که نیازهای انسان برآورده نشود، اضطراب خود را نشان می دهد.

همان طور که قبلا اشاره کردیم اگر اضطراب سلامت روانی و جسمانی فرد را تحت تاثیر قرار ندهد، مفید است و مشکلی برای وی به وجود نمی آورد. دکتر پرند با بیان این که اگر فردی «چراهای» زیادی در ذهن داشته باشد و جوابی برای آن نیابد باید روی تغییر افکار و باورهایش تلاش کند، تصریح می کند: بعضی افراد تفکر همه یا هیچ دارند یعنی می خواهند در زندگی فردی یا اجتماعی خود به تمام افکار و باورهای خود پای بند بمانند و انعطاف پذیری لازم را در زندگی اجتماعی ندارند.

این دسته از افراد در طول زمان حمایت اجتماعی اطرافیان را از دست می دهند و ممکن است به علت پای بند بودن به این باورها دچار مشکلات بیشتری شوند، درون نگری و سپس ارزیابی باورها و تلاش برای اصلاح و تغییر باورها یکی از اولین راهکارهای مقابله با اختلالات اضطرابی محسوب می شود.

پذیرش، کلید رفع اضطراب

به عقیده وی آن چه بیش از هر چیز دیگری در جوامع امروز باعث افزایش اضطراب می شود، بالا رفتن سطح توقعات و انتظارات انسان از خود و اطرافیان است. وی می گوید: هر قدر سطح توقعات بالاتر باشد، دستیابی به آن چه مورد نظر است دشوارتر و اضطراب فرد بیشتر خواهد شد، بنابراین داشتن انتظارات منطقی به افراد کمک می کند تا کمتر دچار اضطراب شوند.

از سوی دیگر رفع تنش ها و گرفتاری های روزانه با دید منطقی و صحیح سطح اضطراب را کاهش می دهد. در بسیاری از موارد توجه به علایق و نیازهای فردی در زندگی روزمره در مقابله با اضطراب کمک کننده است. این موضوع به ویژه در مورد مادران صادق است زیرا همواره عادت دارند تمام زندگی خود را صرف فرزندان کنند غافل از این که توجه صد در صد به فرزندان در طول زمان و نادیده

گرفتن علایق و نیازهای فردی اضطراب زاست و سلامت روان را به خطر می اندازد.