

راه های مقابله با اضطراب مزمن

آیا شما جزو افرادی هستید که همواره نگران رخ دادن اتفاقات ناخوشایند هستند؟ اگر نگرانی و ترس شما به حدی است که روی عملکردتان تأثیر گذاشته، ممکن است ...



سلامت نیوز: آیا شما جزو افرادی هستید که همواره نگران رخ دادن اتفاقات ناخوشایند هستید؟ اگر نگرانی و ترس شما به حدی است که روی عملکردتان تأثیر گذاشته، ممکن است به اختلال اضطراب مزمن مبتلا شده باشید. خوب است بدانید این عارضه توان جسمی و روانی فرد را می‌کاهد، انرژی وی را تحلیل می‌برد، باعث بروز اختلال خواب می‌شود و ممکن است باعث افت کیفیت زندگی فرد شود.

تعریف اختلال

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان؛ در اختلال اضطراب مزمن که بسیار شایع است، فرد از نگرانی مزمن، عصبی بودن و تنش شدید رنج می‌برد. بر خلاف «فوبیا» که موقعیت یا موضوع مشخصی باعث ترس فرد می‌شود، منبع اضطراب ناشناخته است و نه تنها ناآرامی و بی‌قراری شدیدی کل زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه به علت اثر جسمی شدید شبیه حمله‌های وحشت، توان ادامه زندگی طبیعی را از وی می‌گیرد و رسیدن به آرامش را دشوار می‌کند.

اگر به این عارضه مبتلا هستید، احتمالاً نگرانی‌هایی مشابه دیگران دارید مانند مسائل مرتبط با سلامت، اقتصاد، مشکلات خانوادگی و یا کاری اما سطح نگرانی شما با دیگران متفاوت است. گاهی حتی افکار مایوس‌کننده هم ممکن است باعث اضطراب شدید فرد شود به نحوی که وی نتواند اضطراب خود را کنترل کند. یک خبر بد اقتصادی برای فرد مبتلا به این عارضه یعنی ورشکستگی کامل، یک تلفن ناگهانی و بی‌مقدمه یعنی یک مسئله اضطراب‌آور. اضطراب و دلواپسی دایمی از اتفاقات روزمره و تجربه تنش و سردرگمی شدید حتی با وجود ثبات نسبی در زندگی، یکی دیگر از نشانه‌های ابتلا به این عارضه است. فرد چه خود را برای رسیدن به این حد از نگرانی محق بداند یا خیر، نتیجه یک چیز بیشتر نیست و آن ناتوانی وی در توقف افکار اضطراب‌آور است. این افکار به طور دایمی و به صورت تکراری در ذهن فرد می‌چرخد و هرگز از چرخش باز نمی‌ایستند.

تفاوت بین اضطراب و نگرانی

نگرانی، تردید و ترس بخشی از واقعیت زندگی ماست. اما تفاوت بین نگرانی و اضطراب دایمی این جاست که نگرانی بیش از حد، دایمی، ناتوان‌کننده و مزمن به اضطراب مزمن تبدیل می‌شود.

علائم عارضه

علائم این عارضه طیف بسیار گسترده‌ای را در بر می‌گیرد که ممکن است در طول یک دوره زمانی با شدت کمتر یا بیشتر گزارش شود. در مجموع علائم بیماری را می‌توان در ۳ حوزه احساسی، رفتاری و فیزیکی دسته‌بندی کرد. از نظر رفتاری ناتوانی در کسب آرامش و لذت بردن از زندگی، مشکل در تمرکز، کنار گذاشتن بسیاری از متعلقات و اجتناب بی‌دلیل از برخی موقعیت‌ها و از نظر جسمانی احساس درد بدون علت در بدن و سفت شدن عضلات، مشکل در به خواب رفتن یا شب‌بیداری‌های بی‌دلیل، احساس ضعف، ناخوشی و ناآرامی شدید و بروز مشکلات گوارشی جزو مهم‌ترین علائم این عارضه محسوب می‌شود.

اضطراب مزمن در کودکان

دلایل نگرانی در کودکان بیشتر از وقایعی که قرار است در آینده اتفاق بیفتد، پذیرش اجتماعی، مسائل خانوادگی، توانایی‌های شخصی و عملکرد تحصیلی ناشی می‌شود. کودکان بر خلاف بزرگسالان نمی‌دانند که سطح اضطراب آن‌ها تناسبی با موقعیتی که در

آن قرار گرفته اند، ندارد بنابراین این والدین هستند که باید این علائم را تشخیص دهند. کودکان اضطراب های خود را معمولاً با جملاتی یأس آور درباره اتفاقاتی که ممکن است در آینده روی دهد، نشان می دهند، تمایل به کمال گرایی، خود انتقادی شدید و ترس از اشتباه کردن، احساس مستحق بودن به سرزنش و این تصور نادرست که نگرانی باعث جلوگیری از اتفاقات ناخوشایند می شود، عقیده به کم شانس بودن یا بدآوردن دایمی، نیاز مبرم به تایید شدن از سوی دیگران، از جمله علائم اضطراب مزمن در کودکان است. برای پیشگیری از پیامدهای جدی این عارضه چند راهکار پیشنهاد می شود. به نگرانی های خود از زاویه جدیدی نگاه کنید. هسته اصلی اضطراب مزمن، احساس نگرانی مزمن است.

نکته این جاست که نگرانی به تنهایی و به میزان متعادل نقش مهمی در پیشرفت و رشد انسان دارد، بنابراین مهم این است که درک درستی از نگرانی داشته باشیم. ممکن است تصور کنید که منبع نگرانی های ما معمولاً اطرافیان، اتفاقات و حوادث استرس زا است اما واقعیت این است که نگرانی از درون ما نشأت می گیرد. محرک در اغلب موارد خارجی است اما گفت وگویی درونی تکرار شونده که به صورت ضبط در ذهن ما قرار دارد، نگرانی را به اضطراب مزمن تبدیل می کند. وقتی نگران هستید، گفت وگویی درونی خود درباره اتفاق بدی که ممکن است بیفتد، آغاز می شود. بهترین کار این است که افکار منفی را از ذهن برانید و به دیگر گزینه ها توجه کنید. وقتی گفت وگویی درونی در یک موقعیت استرس زا آغاز می شود، در واقع در ذهن خود مشغول حل مشکلی هستید که هنوز به وجود نیامده است یا بدتر از آن دچار یأس ناشی از ناتوانی در حل مشکل می شوید. این طرز فکر این احساس را به شما القا می کند که همواره باید از خود در برابر بدترین اتفاقات محافظت و خود را برای آن ها آماده کنید. به همین دلیل نگرانی اتلاف وقت تلقی می شود زیرا انرژی و وقت شما به جای این که صرف حل مشکل شود، صرف حل مشکلات پیش نیامده می شود! چگونه می توان بین نگرانی های مولد و غیرمولد تفاوت قائل شد. شاید تمرکز بر کنار گذاشتن #171؛ اگر فلان اتفاق بیفتد» موثر باشد. کنارگذاشتن نگرانی های غیرمنطقی، پذیرش تردید و شک در زندگی به عنوان یکی از مفاهیم زندگی و به تعویق انداختن افکار نگران کننده بسیار کمک کننده است.

روش های آرام سازی را تمرین کنید. اضطراب یک احساس شدید است که گاه کل بدن را از نظر جسمی و روانی تهدید می کند. تپش قلب، تنفس تند، فشار در عضله ها و احساس سبکی در سر بعضی از علائم شایع اضطراب مزمن است و وقتی موقعیت استرس زا تمام می شود، قلب آرام تر می تپد، تنفس کندتر می شود و ماهیچه ها به حالت عادی برمی گردد، از آن جا که نمی توان هم اضطراب داشت و هم آرام بود، می توان با تمرین، واکنش بدن به اضطراب را تعدیل کرد. برطرف کردن تنش در عضلات با انجام چند حرکت کششی و تمرین آن در طول روزهای عادی و تمرین تنفس عمیق بسیار موثر است.

تمرین کنید خونسرد بمانید. بسیاری از افرادی که به اضطراب مزمن مبتلا هستند، نمی دانند چگونه باید خونسرد باشند. درحالی که خونسرد ماندن کار چندان دشواری نیست و به کمی تمرکز نیاز دارد. در واقع بهترین روش برای تمرین خونسردی و آرامش، تمرکز در حواس پنج گانه است. سعی کنید حواس خود را به کار بگیرید و به محیطی که در آن قرار گرفته اید، فکر کنید به صداهای محیط گوش کنید. گاهی سکوت حاکم بر فضا آرامش بخش ترین موسیقی است. اگر گلی در دسترس دارید، آن را برای چند لحظه لمس کنید. یک خوراکی خوشمزه بخورید. اما به خاطر داشته باشید که کلیدی ترین راه رفع اضطراب پذیرش آن است. بپذیرید که اضطراب شما همواره به معنای وقوع یک حادثه ناگوار نیست با دیگران ارتباط برقرار کنید. اضطراب مزمن در زمان تنهایی شدت بیشتری می گیرد. بنابراین هر قدر با دیگران ارتباطات محکم تر و بهتری برقرار کنید، کمتر احساس ضعف می کنید. انسان یک موجود اجتماعی است و نمی تواند به تنهایی زندگی شاد و رضایت بخشی داشته باشد. ارتباط برقرار کردن با دیگران تا حد زیادی به سلامت روان انسان کمک می کند. هوشیار باشید که در این ارتباطات از چه افرادی باید پرهیز کنید. زیرا مجاورت و همراهی با برخی افراد باعث می شود که بیشتر از گذشته نگران شوید. از خود بپرسید #171؛ وقتی با فلانی حرف می زنم، اضطرابم کمتر می شود یا بیشتر؟» بنابراین سعی کنید با افراد مثبت اندیش بیشتر در ارتباط باشید تا آرامش آن ها به شما نیز منتقل شود.