

افزایش اختلال‌های اضطرابی در جامعه

: در این صورت روان‌شناسان آن را طبیعی و حتی عاملی برای ایجاد انگیزه و بهبود عملکرد انسان می‌دانند اما اگر به ترس و وحشت دائمی و عذاب‌آور تبدیل و باعث شود فرد نتواند کارهای روزمره و عادی‌اش را هم با آرامش انجام دهد، دیگر طبیعی نیست اما علت اینکه بسیاری از اطرافیان ما از اضطراب شکایت می‌کنند، چیست؟



سلامت نیوز: در این صورت روان‌شناسان آن را طبیعی و حتی عاملی برای ایجاد انگیزه و بهبود عملکرد انسان می‌دانند اما اگر به ترس و وحشت دائمی و عذاب‌آور تبدیل و باعث شود فرد نتواند کارهای روزمره و عادی‌اش را هم با آرامش انجام دهد، دیگر طبیعی نیست اما علت اینکه بسیاری از اطرافیان ما از اضطراب شکایت می‌کنند، چیست؟

همه ما با واژه اضطراب آشنا هستیم و این روزها به کار بردن این کلمه بین مردم رایج شده و بسیاری از اطرافیانمان از این حس ناخوشایند شکایت می‌کنند. گاهی اضطراب فقط در برخی موقعیت‌ها مثل ورود به محیط جدید و ناآشنا، رویارویی با مدیر، تغییر شغل، هنگام امتحان و... بروز می‌کند...

در این صورت روان‌شناسان آن را طبیعی و حتی عاملی برای ایجاد انگیزه و بهبود عملکرد انسان می‌دانند اما اگر به ترس و وحشت دائمی و عذاب‌آور تبدیل و باعث شود فرد نتواند کارهای روزمره و عادی‌اش را هم با آرامش انجام دهد، دیگر طبیعی نیست اما علت اینکه بسیاری از اطرافیان ما از اضطراب شکایت می‌کنند، چیست؟ آیا تعداد افراد مضطرب جامعه رو به افزونی است؟ دکتر پرویز رزاقی، روان‌شناس و مشاور خانواده و مدرس دانشگاه به این سوال‌ها و اینکه آثار سوء اضطراب چیست و چگونه می‌توان با آن مقابله کرد، پاسخ می‌دهد.

به نظر شما تعداد مبتلایان به اختلال‌های اضطرابی در سال‌های اخیر افزایش یافته؟

بله، در سال‌های اخیر تعداد مبتلایان به اختلال‌های اضطرابی و افسردگی افزایش یافته ولی این معضل مختص جامعه ما نیست و در بسیاری از کشورهای دنیا دیده می‌شود. هرچه جامعه بیشتر به سوی صنعتی شدن پیش می‌رود، تعداد مبتلایان به اضطراب‌های پنهان و آشکار در آن بیشتر می‌شود. در جوامع پیشرفته و ماشینی انتظارات انسان و نیازهای عاطفی-احساسی و اجتماعی او تامین نمی‌شود. درست است که سطح توقع مردم بالاتر رفته اما فشارهای اقتصادی، شغلی، فعالیت زیاد، نگرانی از آینده و ناکامی‌های مکرر آنقدر زیاد است که خیلی‌ها نمی‌توانند خود را با شرایط موجود سازگار کنند و این ناسازگاری با محیط بیرون و درون، آنها را مضطرب و نگران می‌کند.

این نوع اضطراب که ناشی از صنعتی شدن کشورهاست، با اضطراب‌های بیمارگونه یا اضطراب‌های موقت و گذرا تفاوت دارد؟

اگر اضطراب با از بین رفتن عامل استرس‌زا از بین برود، مشکلی ایجاد نمی‌کند ولی نگرانی مدام، تحولاتی در روان و جسم انسان‌ها ایجاد می‌کند. اضطراب مکرر ممکن است به وسواس فکری- عملی یا افسردگی منجر شود. افراد مضطرب معمولاً به مشکلات گوارشی (اسهال و تهوع)، درد قلب، دردهای منتشر در نقاط مختلف بدن، گرفتگی عضلانی، بی‌قراری، اختلال در خواب و خوردن و... دچار می‌شوند. البته اضطراب دائم را می‌توان با تکنیک‌ها و مهارت‌های آموزشی به حداقل رساند یا گاهی کاملاً از بین برد زیرا خیلی وقت‌ها علت آن تصورات اشتباه و برداشت‌های ذهنی غلط فرد است. با تغییر نگرش فرد مبتلا، اختلال درمان می‌شود اما اضطرابی که امروزه در ساکنان جوامع صنعتی و شهرهای بزرگ دیده می‌شود، گرچه علایم و خصوصیات اضطراب‌های معمول را دارند، به راحتی و با تکنیک‌های خاص روان‌شناختی از بین نمی‌روند.

چرا؟

یکی از عوامل موفقیت انسان‌ها و سلامت روانی آنها این است که جامعه ثبات داشته باشد یعنی بتواند نیازهای اولیه مردم را برآورده

کند. مازلو، روان‌شناس معروف انسان‌گرا، می‌گوید: «انسان فقط وقتی به خود شکوفایی می‌رسد که امنیت داشته و نیازهای اولیه‌اش کاملاً تأمین شده باشد. در صورت ناامنی و تأمین نشدن نیازها و ناکامی، فرد با شک و تردید و ترس پیش می‌رود و قدمی در جهت مثبت برنمی‌دارد چون دلسرد است و در نهایت به بن‌بست می‌رسد.«

آیا این احساس ناامنی و اضطراب در همه اقشار جامعه به‌وجود می‌آید؟

پاسخ به این سوال را با یک مثال درباره بی‌ثباتی اقتصادی می‌دهم؛ فرض کنید جامعه با یک بحران اقتصادی روبرو است مانند همین نوسانات نرخ ارز و طلا در جامعه ما. این نوسان‌ها بر کارخانه‌ها، شرکت‌ها و سازمان‌های خصوصی و دولتی تأثیر می‌گذارد و مدیران را مجبور به تغییراتی مانند تعدیل نیرو یا اخراج کارکنان می‌کند. از دست دادن شغل و درآمد، نه تنها فرد اخراج‌شده را مضطرب می‌کند بلکه این اضطراب را به خانواده و اطرافیان او نیز منتقل خواهد کرد و حتی ممکن است خانواده را در معرض فروپاشی قرار دهد. علاوه بر این سایر کارکنان اخراج نشده، نیز از بیم و هراس اخراج و بی‌پولی دیگر نمی‌توانند مثل گذشته روی کار خود تمرکز کنند یا به اصطلاح دست و دلشان به کار نمی‌رود. این اضطراب در سطوح بالاتر و در مدیران و روسای بلندپایه نیز دیده می‌شود که از فکر اینکه چه مدت در سمت خود باقی می‌مانند، دچار اضطراب می‌شوند. خیلی از آنها هم جایگاه خود را بی‌ثبات می‌بینند و نمی‌توانند برنامه‌ریزی خوبی در حیطه کاری خود انجام دهند و طرح‌های خود را عملی کنند. مدیر مضطرب نمی‌تواند روابط خوبی با خانواده، دوستان و کارکنانش داشته باشد. نگرانی و تصویرهای منفی، همه مهارت‌ها را از فرد می‌گیرد و توانمندی‌هایش را به پایین‌ترین سطح می‌رساند. ناموفق‌بودن انسان‌ها باعث پیشرفت نکردن جامعه می‌شود. اضطراب در جوامع کنونی می‌تواند به اضطراب عمیق و منتشر تبدیل شود پس می‌توان گفت علت ایجاد اضطراب‌های کنونی در جامعه، ساختار مدیریتی آن است. همه انسان‌ها حق دارند از رفاه نسبی برخوردار باشند. وقتی فردی خود را هر لحظه در لبه پرتگاه می‌بیند، طبیعی است که دچار تغییرات روانی مانند اضطراب شود.

راه‌حل این مشکل چیست؟

علم روان‌شناسی در این زمینه نمی‌تواند کمک چندانی به انسان‌ها کند زیرا آسیب از بیرون متوجه فرد است و دولت و مسوولان باید وارد عمل شوند. مثلاً در مورد بی‌ثباتی شغلی، دولت باید کارخانه‌ها، شرکت‌ها و موسسه‌های مختلف را حمایت کند تا مانع اخراج کارکنان شود. جهان شکوفا نخواهد شد مگر با ایجاد امنیت برای انسان‌ها. این وظیفه مسوولان رده بالاست که با تدبیر و مهیا کردن شرایط مناسب، نیازهای انسان‌ها را برآورده کنند.

منبع: هفته نامه سلامت