



مضطربم... مضطرب

اضطراب چیست؟ یک هیجان عادی که همه افراد آن را تجربه می‌کنند یا یک احساس ناخوشایند ذهنی که به صورت بیم، ناراحتی، تنش و دلواپسی مبهم تجربه می‌شود؟

اضطراب چیست؟ یک هیجان عادی که همه افراد آن را تجربه می‌کنند یا یک احساس ناخوشایند ذهنی که به صورت بیم، ناراحتی، تنش و دلواپسی مبهم تجربه می‌شود؟

اضطراب یا تشویش اگر به عنوان یک اختلال روان شناختی به نام اختلال اضطرابی شناسایی شود، شامل اختلال هایی می شود که در آنها یا اضطراب نشانه اصلی اختلال است یا اضطراب وقتی تجربه می شود که شخص نتواند از موقعیت های ترس آور معینی دوری کند یا آن که نتواند در برابر فکرکردن به اندیشه های سمج مقاومت کند.

البته اختلال اضطرابی به دو دسته طبیعی و غیرطبیعی تقسیم می شود که اضطراب طبیعی در موقع حادثه ایجاد می شود و با رفع عامل اضطراب آور همچون امتحان دادن، از بین می رود و اضطراب غیرطبیعی بدون علت و به طور مداوم در فرد ایجاد می شود.

حتی اضطراب ممکن است با یک یا چند علامت جسمی مثل احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و بی قراری احساس شود.

نشانه های اضطراب را بشناسید

خوب است بدانید که اضطراب و تشویش مفرط همراه با علائمی مثل تنش عضلانی، گوش به زنگ بودن و از جا پریدن، اختلال در خواب، اختلال تمرکز و لرزش دست همراه است که این علائم باید حداقل شش ماه ادامه داشته باشد تا ثابت شود فرد به این اختلال دچار است. این اختلال بیشتر در زنان و در دهه سوم زندگی اتفاق می افتد.

اما اگر اضطراب از نوع اختلال ترس باشد با بروز خود به خودی، مکرر و غیرمنتظره حملاتی چون گرفتگی در گلو، تپش قلب، احساس نزدیکی به مرگ، احساس خفگی و لرزش همراه بود که البته در کمتر از یک ساعت رفع می شود.

همچنین اضطراب می تواند در قالب ترس غیرمنطقی و بیمارگونه باشد. خصوصیت این نوع اختلال آن است که بلافاصله به واکنش اضطرابی منجر می شود، به طوری که شخص از محرک اضطراب آور به طور آگاهانه اجتناب می کند.

طرز تفکر خود را اصلاح کنید

امروزه بسیاری از افراد در سیر تفکر منطقی و صحیح، ناخواسته دچار خطاهای شناختی می شوند. به همین علت روان شناسان در بررسی های خود دریافته اند که ریشه افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در خطاهای شناختی افراد است.

حتی یکی از روان شناسان مشهور اضطراب و اختلالات عاطفی را نتیجه طرز تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می داند. بر این اساس تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد، اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهند بود.

از آنجا که انسان اختلالات و رفتار غیرمنطقی اش را از طریق بازگ کردن آن برای خود ادامه می دهد، بیشتر خود را اسیر و گرفتار افکار غیرعقلانی خویش می کند و به احتمال زیاد از این طریق دچار اضطراب می شود. به بیان دیگر، انسان به وسیله اشیای خارجی مضطرب نمی شود بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیای دارد موجب نگرانی و اضطرابش می شود.

اضطراب ژنتیکی یا فکری؟

اضطراب، پدیده ای پیچیده است که علت های زیستی، روان شناختی و محیطی دارد، هریک از این عوامل می تواند آمادگی برای پاسخ دادن به عوامل استرس زا توام با اختلالات اضطرابی را ایجاد کند.

علل زیستی و ژنتیکی می تواند در بروز اضطراب موثر باشد، اما در نظریات شناختی بر نقش الگوهای فکری و عقاید غیرمنطقی در بروز اختلال های اضطرابی تاکید می شود؛ چرا که بررسی ها نشان داده است افرادی که به اختلالات اضطرابی مبتلا هستند درباره ضروریات زندگی، تعبیر و تفسیرهای فاجعه آمیز و ناخوشایند دارند.

بر اضطراب غلبه کنید

پس علت اضطراب هم ژنتیکی و هم روان شناختی و محیطی است. بر این اساس باید برای درمان هم در جهت اصلاح شیوه و الگوی زندگی از طریق اصلاح دیدگاه رفتاری، تغییر افکار و شناخت حرکت کرد و هم از روش های اصلاح دیدگاه شناختی و دیدگاه روانکاوی کمک گرفت تا بتوان بر اضطراب غلبه کرد.

درمان اضطراب با مصرف دارو

مانند هر بیماری دیگر در درمان اضطراب نیز پیشگیری مقدم بر درمان است، گرچه ممکن است وجود زمینه ژنتیکی فرد را نسبت به اختلالات اضطرابی آسیب پذیرتر کند، ولی بی شک توجه به معنویات، درگیر نشدن در رقابت های غیرضروری و نامتناسب، آشتی با طبیعت و تقویت ارتباط های سالم انسانی و خانوادگی بهترین راه کاهش استرس و در نتیجه پیشگیری از این اختلالات است.

روش های درمانی متنوعی مانند دارودرمانی، رفتاردرمانی، شناخت درمانی، خانواده درمانی، مشاوره، روش های تن آرامی و هیپنوتراپی نیز برای مداوای اضطراب به کار برده می شود؛ بنابراین با توجه به شرایط فرد تصمیم گرفته می شود که از کدام شیوه استفاده کرد، ولی اگر شرایط فرد حاد باشد هم باید از درمان دارویی و هم از درمان غیردارویی استفاده شود.

درمان اضطراب؛ ممکن یا غیرممکن

عوامل فردی و محیطی در درمان اضطراب موثر و ترکیب هر دو عامل کمک کننده است، ولی یکی از مهم ترین عوامل، خود فرد است و اگر بپذیرد که مشکل دارد و مسئولیت مشکلات خود را بپذیرد و برای درمان به مشاور مراجعه کند، اگر نیاز به دارو دارد حتما از آن استفاده کند، درمان خود را تا انتها به پایان برساند و در طول درمان با مشاور، روان شناس و روانپزشک خود در ارتباط باشد، موفق تر خواهد بود. همچنین اطرافیان فرد نیز در مطلوب بودن روند درمان موثر هستند و اگر همکاری لازم را با وی داشته باشند و شرایط را تسهیل کنند، بسیار کمک کننده خواهند بود.

پیشگیری از بروز اختلالات اضطرابی

ورزش کردن یکی از راه های پیشگیری از اضطراب است. همچنین افزایش اعتماد به نفس، خودداری از گوشه نشینی و اجتماعی بودن در جلوگیری از اضطراب موثر است. همچنین حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث می شود تا او بهتر با بحران های زندگی مقابله کند.

خنده نیز از سالم ترین راه های جلوگیری از استرس است. نوشتن ساده هیجانات و احساسات روی کاغذ نیز موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل و مشکلات خانوادگی می شود. توانایی حل مساله و شناسایی و مقابله با افکار و موقعیت های اضطراب زا نیز می تواند بسیار کمک کننده باشد.

دکتر زهرا غلامی حیدرآبادی - روان شناس و مشاور