



آیا «اضطراب» همیشه بد است؟

رئیس نظام روان‌شناسی و مشاوره استان زنجان گفت: اضطراب در حد نرمال می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت و از جمله پیشرفت شغلی افراد شود.

رئیس نظام روان‌شناسی و مشاوره استان زنجان گفت: اضطراب در حد نرمال می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت و از جمله پیشرفت شغلی افراد شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سیدعبدالله احمدی قلعهاظهار کرد: رابطه اضطراب با سلامت و کارایی فرد یک رابطه خطی نیست. یعنی افراد باید حدی از اضطراب را داشته باشند تا کارایی خوبی داشته و زندگی‌شان روی روال منظم باشد، اما اگر این میزان بیشتر از حد نرمال شود کارایی فرد را مختل کرده و بازدهی او را پایین می‌آورد.

این روان‌شناس ادامه داد: اضطراب مانند نمک غذاست، یعنی مقداری از آن برای بهتر شدن غذا لازم است، اما زیاد شدن آن می‌تواند غذا را خراب و طعم آن را شور کند. در واقع می‌توان گفت اضطراب تا حدی مفید است و افرادی که هیچ اضطرابی ندارند، راحت در خانه می‌خوابند و هیچ کاری انجام نمی‌دهند. اما افرادی که در زندگی فعال هستند و احساس مسئولیت می‌کنند همیشه تا حدودی اضطراب در مقابل کارهای خود دارند و در واقع همین اضطراب مثبت، شخص را به فعالیت و کار وادار می‌کند.

وی افزود: تشخیص این‌که اضطراب ما در چه حدی است و این‌که آیا این اضطراب مفید است یا آثار منفی روی کارمان دارد، گاهی مشکل است. برای تشخیص بین این دو حالت بهترین کار این است که دقت کنیم و ببینیم به واسطه اضطرابی که داریم کار و مسئولیت‌مان را خوب انجام می‌دهیم یا برعکس آن صدق می‌کند؛ چراکه اگر اضطراب‌مان بیش از اندازه شده و منجر به سلب آسایش دائمی ما شود، دیگر مفید نیست.

احمدی قلعه تصریح کرد: برخی افراد همیشه در کارهایشان اضطراب دارند و همین اضطراب هم موجب پیشرفت کاری‌شان می‌شود. این افراد کمال‌گرا هستند و معمولاً از خود انتظار بالایی دارند و به سادگی احساس رضایت نمی‌کنند. به همین دلیل همیشه تا حدی استرس و تنش دارند؛ در حالی که باید از انتظارات‌شان کم کنند یا این‌که افکار مزاحم اضطراب‌آور را از ذهن خود بیرون کنند؛ چراکه مدام در آینده زندگی کرده و آن را بد و وحشتناک تصور می‌کنند.

رئیس نظام روان‌شناسی و مشاوره استان زنجان یادآور شد: هرکسی به روشی با اضطراب‌های خود مقابله می‌کند. برخی ترجیح می‌دهند از کنار آن رد شوند، برخی هم از آن فرار می‌کنند و عده‌ای نیز ترجیح می‌دهند با اضطراب‌هایشان رو در رو شده و با آن مقابله کنند؛ در واقع فرار و اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌زا نه تنها درمان‌کننده نیست، بلکه ممکن است آن را تشدید کند.

وی با تأکید بر این‌که مواجه شدن با عامل اضطراب‌آور آنقدرها هم ترسناک نیست، گفت: استرس نیز معمولاً در دو معنی به کار می‌رود. یک زمان به‌عنوان عامل ایجادکننده و محرک اضطراب و گاهی به معنای خود اضطراب مستعمل می‌شود. در واقع یکی از علایم استرس همان حالت‌های اضطرابی است که ممکن است فرد را از حالت تعادل خارج کند.

احمدی قلعه خاطرنشان کرد: اضطراب زمانی بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی فرد بیش از حد طول بکشد یا به شکل مکرر رخ دهد. در این حالت دستگاه عصبی فرد نمی‌تواند به مرحله مقاومت پایان بخشد، در نتیجه بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.