

## اضطراب چیست؟

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحتکننده و مبهم ترس، وحشت یا خطر با منشای ناشناخته که بر فرد مستولی می‌گردد.

برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و بر طرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می‌آید.

## اضطراب چه خصوصیاتی دارد؟

اضطراب در واقع، یک فرآیند آگاه کننده است و اخطاری است که به فرد درباره قریب الوقوع بودن خطر اطلاع می‌دهد و او را برای مقابله با تهدید آماده می‌سازد. ریشه اضطراب درونی است و از داخل شخصیت فرد بیرون می‌آید و او را درگیر می‌کند.

در تولید اضطراب عوامل فرهنگی از جمله: مذهب، تحصیلات و نظام‌های ارزشی فرد تأثیر دارند.

## نقش اضطراب در زندگی ما:

در شرایطی که انسان مایل است رفتارهای خود را با شرایط زندگی تطبیق دهد، یا احساس نامنی و تهدید می‌کند اضطراب نقش اساسی دارد و باعث رشد شخصیت انسان و سازگاری‌های مختلف او در مقابله با اضطراب می‌شود.

اما واکنش‌های همه افراد در مقابل شرایط مشابه، یکسان نیست و هر کس به روشی خاص و شخصی، در مقابل تهدید و نامنی واکنش نشان می‌دهد.

مثلاً به هنگام قحطی، گرانی و تهدید اقتصادی، عده‌ای پول و ثروت خود را جمع می‌کنند تا از ضرر و زیان‌های احتمالی دور شوند و بر عکس عده‌ای دیگر دست به تجارت می‌زنند. گروهی از طریق بیمه‌های مختلف سعی می‌کنند دارایی خود را حفظ کنند. عده‌ای نیز وابستگی کامل به شرایط پیدا می‌کنند و هیچ عکس‌عملی از خود نشان نمی‌دهند.

## علائم و نشانه‌های اضطراب:

- عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، تنفس، احساس خستگی
- سرگیجه، تکرر ادرار، طپش قلب، بی‌حالی، تنگی نفس
- تعریق، لرزش، نگرانی و دلهره و بی‌خوابی

## درمان اضطراب

**۱. روان درمانی:** درمان رفتار شناختی یکی از موثرترین شکل‌های روان درمانی برای درمان اختلالات اضطراب می‌باشد.

**۲. درمان دارویی:** پزشکان از داروهای ضدافسردگی و کاهش دهنده اضطراب برای درمان این مشکل استفاده می‌نمایند.

### روش‌های مقابله با اضطراب:



**۱. ورزش:** ورزش کردن و انجام تمرینات بدنه هیجانات را کاهش می‌دهد، نگرانی را کم کرده و اثر آن را خنثی می‌کند، احساس خوب و مثبتی را در حوصله افزایش می‌دهد، مقدار خواب را زیاد می‌کند و بالاخره به قدرت تمرکز انسان کمک فراوان می‌کند و بسیاری از بازداری‌های شما رفع خواهد کرد.

**۲. مصرف بابونه و چای سبز (ال-تیائین):** ال-تیائین موجود در چای سبز موجب کنترل تپش قلب و فشار خون و در نتیجه کاهش اضطراب می‌شود.

**۳. صرف صبحانه:** ختم صبحانه چیزهای همچون تخم مرغ که سرشار از پروتئین و کولین است، میل کنید. کمبود کولین باعث افزایش اضطراب بیهوذه در انسان می‌شود.

**۴. مصرف امگا سه:** در تحقیقاتی ثابت شده است، دانش آموزانی که ۲.۵ میلی گرم در روز از ترکیب اسیدهای چرب امگا سه به مدت ۱۲ هفته استفاده می‌کنند اضطراب کمتری از دانش آموزانی دارند که قرص آرام

- اشکال در تمرکز حواس و گوش به زنگ بودن

### تأثیر اضطراب بر ارگان‌های بدن:

۱. در سطح اعصاب و غدد، با ترشح هورمون‌های آدرنالین یا اپی نفرین از غدد فوق کلیوی، منجر به آشفتگی‌های خلقی و افسردگی می‌گردد.

۲. در سطح روانی، واکنش‌های فیزیولوژیک این هورمون‌ها باعث تشویش، اضطراب، قراری و... می‌گردد.

۳. در سطح جسمانی، دستگاه قلب و عروق تحریک می‌شود. قلب تندتر می‌زند، فشار خون ثابت می‌ماند یا افزایش پیدا می‌کند. کبد، قند ترشح می‌کند. عمل دستگاه گوارش (معده و روده) مهار می‌شود و ترشحات و حرکات دودی شکل آن کاهش می‌یابد.

### علل اضطراب:

#### (الف) فاکتورهای روانی - اجتماعی

- حالات درونی فرد و انگیزه‌های ناخوداگاه

- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادرات بازرنگانی

- احساس جدایی یا طرد شدن، احساس فقدان یا از دست دادن حمایت‌های عاطفی مثل مرگ همسر

- تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل: زلزله، یک بیماری طبی، ناشی از مصرف داروها و مواد مخدر مثل کوکائین

- یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین

#### (ب) عوامل جسمانی و زیست‌شناسی:

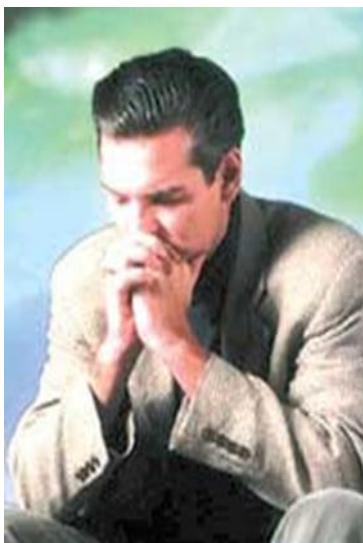
- ژنتیک (مطالعات ثابت کرده اند که اختلالات اضطرابی به شدت در فرزندان دوقلوی دارای والدین مضطرب، حتی آنانکه در محیط‌های مختلف بزرگ شده‌اند، بیشتر است.

- فعل و افعالات شیمیایی مغز

**(ج) علل طبی و اثرات داروها:** پرکاری تیروئید، کمکاری تیروئید، کمبود ویتامین B<sub>12</sub>، بی‌نظمی‌های قلبی، کمبود قند خون (هیپوگلکسیمی).

بخش می خورند. ماهی سالمون منبع غنی اسیدهای چرب هستند.

## اضطراب



تئیه و تنظیم : ناهید محمودی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

هسته مشاوره و مرکز خدمات روانشناختی

دانشگاه علوم پزشکی آبادان

۱۲. با خداوند راز و نیاز کنید: به کمک تفکر و عبادت، نگرش جامعی نسبت به حیات و زندگی به دست می آورید.

۱۳. مراقبه ذهنی: تمرينات ذهنی برای آگاهی بیشتر به افراد کمک می کند تا واقعیت جاری را به جای ترس و واهمه های خود از آینده ببینند. برای این منظور می توانید ابتدا از تمرکز روی زمان حال با هشیاری کامل و بدون هیچ قضاوتی آغاز کنید.

۱۴.. به زندگی روزانه خود سرو سامان بدهید: بسیاری از نگرانی های روزانه ما به خاطر نداشتن نظم و ترتیب در کارهاست برای درمان این مشکل می توانید لیستی تهیه کنید و در آن برنامه روزانه را یادداشت نمایید.

۱۵. حمام آب گرم: با گرم کردن بدن خود، گرفتگی عضلات و استرس خود را کاهش می دهید. احساس گرمابه عصب ها دستور کنترل حالت می دهد که روی سروتونین فرارسان های عصبی تاثیر می گذارد.

۱۶. به انجام کارهای مورده علاقه تان بپردازید: انجام این کارها ، مقدار زیادی از نگرانیهای مخرب را کاهش می دهد.

۱۷. خودتان را از شنیدن برخی اخبار ( اخبار بد و حوادث منع کنید:

۱۸. روابط عاطفی برقرار کنید: با برقراری روابط عاطفی ، روحیات انسان ها متحول می شود زیرا ما موجودات عاطفی هستیم . برای رسیدن به این هدف فرزندان و والدین خویش را در آغوش بگیرید و نسبت به آنها ابراز محبت کنید

۱۹. در مکانی که شما را نگران می کند ، نمانید:

۲۰.. فرصتی را به گریه کردن اختصاص دهید: گاهی اوقات نگرانی و اضطراب اجازه بروز پیدا نمی کند و به شکل ناراحتی آشکار نشده باقی می ماند. یک گریه به موقع تمامی نگرانی های شما را از بین می برد.

۲۱. به هر چیزی به اندازه ارزش آن بها بدهید : به مسائل جزئی و کوچک اهمیت ندهید.

۵. در خلوت خود موقعیت های اضطراب آور را تصور کنید و در کلام و رفتار خود به دنبال پاسخ های مناسب بگردید. به عبارتی از خود بپرسید که چه کار می کردم بهتر بود؟ و چه می گفتم ، بهتر بود؟ « پس از یافتن پاسخ مناسب ، تمرين کنید » بر آن پاسخ کلامی یا رفتاری مسلط شوید تا بتوانید در موقعیت های مشابه آینده از آن استفاده کنید.

۶. کلماتی را که بار اضطرابی دارند ، مثل « هیچ وقت ، همیشه ، هرگز ، زود ، سریع ، باید ، حتماً و ... ) از گنجینه لغات خود حذف کنید و جای آن را با کلمات متعادل و آرام بخشی مثل بعضی اوقات ، با حوصله ، آرام ، بهتر است و .. » جایگزین کنید.

۷. در هنگام صحبت ، از عجله کردن و اجبار در ارائه پاسخ سریع و واکنش شتابزده بپرهیزید .

اول دانش و اطلاعات مربوط به موضوع را در ذهن خود حاضر کنید تا بر موضوع مرکز شوید ، سپس از گنجینه لغات ذهنی خود سنجیده ترین پاسخ ها را برگزینید.

۸. موقعیت هایی را که در آن با مشکل اضطرابی کمی روبه رو بوده اید و یا اصلاً مشکل نداشته اید ، به خاطر آورید و ضمن مرور آنها خود را تشویق نمایید تا احساس موفقیت را در خود زنده و تقویت کنید.

۹. رژیم غذایی مناسب : در طولانی مدت موجب کاهش استرس می شود. سعی کنید از گیاهان همچون کلم ، غذاهای دریایی و گوشت در وعده های غذایی خود استفاده کنید. این نوع مواد اسید فولیک و فیتیونوترین دارند که به کاهش اضطراب کمک شایانی می کنند.

۱۰. دست برداشتن از تفکرات منفی

۱۱. سعی کنید با افراد آرام و خونسرد معاشرت کنید و نکات طریف رفتاری سازگار با خود را از آنها یاد بگیرید.