



اضطراب چیست؟

اضطراب که در بین مردم از آن به عنوان نگرانی، دلهره و توهم نیز یاد می شود، در حقیقت یکی از احساسات اصلی ماست. گاهی اوقات از آن به عنوان استرس هم یاد می شود.

به نظر شما آیا اضطراب بد است؟ آیا می توانیم بدون هیچ گونه نگرانی به زندگی خود ادامه دهیم؟ آیا به نظر شما چنین چیزی امکانپذیر است؟ یعنی آیا می توان اصلا احساس اضطراب و نگرانی نکرد؟

خیر

ممکن است باورش دشوار به نظر آید اما اضطراب آنقدرها هم که فکر می کنیم، بد نیست. خیلی وقت ها به درمان می خورد.



Hollanda Kraliyeti



از این رو باید یاد بگیریم که بر نگرانی بیش از اندازه غلبه کرده و آرام شویم.

اگر اضطراب بیش از اندازه درمان نشود، ممکن است تبدیل به یک مشکل روانی شده و در دراز مدت باعث بروز مشکلات زیر شود:

- * بیماری های قلب و عروق
- * سکته
- * مشکلات حافظه
- * بیماری های مکرر
- * زخم معده و مشکلات گوارشی مشابه
- * انواع مشکلات روده
- * دردهای مداوم عضلات

اضطراب یکی از احساسات طبیعی ماست. به صفر رساندن آن غیرممکن است.

در صورتی که تمایل دارید از خدمات بهداشت روانی و روانی ما بهره مند شوید، می توانید از نزدیک ترین دفتر آسام اطلاعات کسب کنید. جلسات رایگان است و بر اساس اصل محرمانه بودن برگزار می شود.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

asamsgdd sgdd_asam sgdd_asam sgdd-asam ASAM



از طرف آسام از پادشاهی هلند به خاطر حمایت از این برنامه تشکر می کنیم.

این برنامه در چارچوب پروژه ای که از طرف وزارت خارجه هلند اجرا می شود، تهیه شده است. مسئولیت محتوای آن صرفا بر عهده آسام می باشد و انعکاس دهنده نظرات رسمی وزارت خارجه هلند نیست.

جعبه اطلاعات:

چرخه اضطراب - استرس - کورتیزول

علائم مزمن اضطراب

خواب نامنظم

مشکلات عاطفی

کم اشتها

مشکلات شناختی مرتبط با اضطراب

دقت و تمرکز

یادگیری و به خاطر آوردن

حافظه کوتاه مدت

حافظه اسمی

افزایش سطح گلوکو

کورتیکوئید

افزایش

ریسک بیماری

آلرژیمز

برهم

خوردن نظم

برهم خوردن

کارکرد هیپوکامپال

(حافظه)

چرا اضطراب بیش از اندازه خوب نیست؟

گاهی اوقات امکان دارد ما پس از یک ضربه روحی و یا احساس خستگی و درماندگی، نسبت به چیزهایی که در حالت عادی آن را تهدید نمی دیدیم و آن نمی ترسیدیم، واکنش های آنی و شدید نشان بدهیم.

برای مثال؛ کسی که قربانی کیف قاپی شده باشد، امکان دارد بعد از این واقعه هنگام قدم زدن در خیابان احساس بی قراری کند، هنگام خروج از خانه و یا روبرو شدن با افراد بیگانه واکنش ترس از خود بروز دهد. آنچه که در اینجا رخ می دهد این است که سازوکار اضطراب، بیش از حد و به صورت اتوماتیک وارد عمل می شود.

هنگامی که ساز و کار اضطراب بیش از اندازه وارد عمل می شود، تاثیر منفی بر روی زندگی ما می گذارد. این وضعیت در بسیاری از زمینه ها باعث بروز مشکلات برای ما شده و زندگی را بر ما سخت کرده و محدود می کند.

اضطراب یکی از احساسات طبیعی ماست. مشکل هنگامی بوجود می آید که دچار اضطراب بیش از اندازه می شویم. اضطراب بیش از اندازه، امکان دارد تاثیر بسیار منفی بر زندگی روزمره ما گذاشته و موجب شود که انجام کارهای پیش پا افتاده ای که قبلا براحتی انجام می دادیم، بر ما سخت شود.

هدف ما نباید به صفر رساندن اضطراب و یا از

بین بردن آن باشد بلکه باید یاد بگیریم چگونه با

آن مقابله کرده و کنار بیاییم.

ساز و کار اضطراب

اضطراب محصول کارکرد اتوماتیک و طبیعی بدن است.

اضطراب در زندگی روزمره وظیفه مراقبت از فرد را به عهده دارد. به ما امکان می دهد تا متوجه اتفاقات سخت زندگی باشیم و در قبال آنها تدبیر بیندیشیم. ساز و کاری که هنگام نگرانی وارد عمل می شود، در اصل محرکی است که موجب ترس می شود؛ واکنش طبیعی ماست در قبال هر چیزی در محیط اطراف که در معرض آن قرار می گیریم (طعم، بو، صدا، نور، شکل، تصویر، حرکت و غیره).



فرار، مبارزه و یا عدم حرکت

هنگام رویارویی با یک تهدید، واکنش مشترک همه جانداران آمادگی بدن است. هدف از سازوکار اضطراب این است که در برابر یک تهدید احتمالی جان ما را حفظ کند یا برای مبارزه با سختی ها به ما کمک کرده و از آسیب دیدنمان جلوگیری کند. در برابر بعضی از تهدیدها هم رفتار درست، بی حرکت ایستادن و نگاه کردن به موجود تهدید کننده است. تمامی این واکنش های اتوماتیک واکنش «مبارزه، فرار و یا عدم حرکت» نامیده می شود. این واکنش ها حائز اهمیت حیاتی است.

انسان هنگامی که تصور کند محرکی قصد آسیب رساندن به او را دارد، واکنش «فرار، مبارزه و یا بی حرکتی» را از خود بروز می دهد.

این واکنش ها اتوماتیک هستند.

افکار و رفتارمان هم تحت تاثیر این حس قرار می گیرد. در حالت اضطراب بیش از اندازه ممکن است دچار مشکلات زیر شویم:

- * عدم توانایی در متوقف کردن افکار
- * تصور از دست دادن کنترل، پانیک
- * واکنش های عصبانیت آنی
- * بی حوصلگی
- * اگر، بی تفاوتی (امکان دارد از مشغولیت ها یا کارهایی که قبلا از انجام آن لذت می بردیم، دیگر لذت نبریم)
- * تمرکز بیش از حد بر یک مسئله (مسئله ای که گاهی بی اهمیت به نظر می رسد)
- * خواست دوری بلافاصله از منشا استرس
- * استفاده از الکل یا مواد دیگری که راه را برای اعتیاد باز می کند
- * مشکلات مربوط به اشتها؛ پرخوری یا کم خوری
- * گوشه نشینی (امکان دارد از خانواده یا آشنایان دوری گزیده، نخواهیم بیرون یا سر کار برویم و یا سعی کنیم از مکان هایی که بر احساس نگرانی ما می افزایند، دوری کنیم)



این وضعیت اگر با شدت و به مدت زیاد ادامه یابد، هم بر زندگی روزمره مان و هم بر سلامتی روانی مان تاثیر منفی می گذارد.

اضطراب بیش از حد، امکان دارد زندگی را بر ما سخت کرده و ما را محدود کند. شخص بدون اینکه دلیلش را بداند ممکن است دچار عدم آرامش و تشویش ناگهانی، غیرقابل کنترل و مکرر شود. اگر مواظب نباشد ممکن است دچار عصبانیت، ترس از جنون و مرگ، تپش قلب و پانیک شود. به خاطر اینکه دوباره دچار این وضعیت نشویم، سعی می کنیم که از مکان ها و اشخاصی که آن حس را در ما بوجود می آورند، دوری کنیم.

در اصل هر کسی گاه و بیگاه دچار اضطراب می شود. علاوه بر آن ممکن است شخص آشفته، خشمگین، ناشکیبا و عصبی شود. نگرانی از بابت یک مسئله ممکن است به معنای اهمیت دادن به آن مسئله هم باشد. طبیعی است در مورد کسی که اصلا نمی شناسیم و موضوعی که اصلا نمی دانیم، دچار نگرانی نمی شویم. امتحانی که برایش اهمیت قائل نشویم، ممکن است به خاطر عدم آمادگی مان نتیجه خوبی نداشته باشد. اگر به پرداخت فیش برق اهمیت ندهیم، ممکن است در مهلت مقرر آن را پرداخت نکنیم که در این صورت هم برق مان قطع می شود و هم بیهوده هزینه اضافی پرداخت می کنیم. بنابراین اضطراب و نگرانی به ما کمک می کند تا با مشکلات زندگی مقابله کرده و برای آنها راه حل لازم پیدا کنیم. حس اضطراب تا یک اندازه مفید است.



آنچه که باعث بروز مشکلات می شود، اضطراب بیش از حد است. اگر بیش از اندازه مضطرب شویم، ممکن است در بدنام نشانه های زیر مشاهده شود:

- * افزایش سرعت ضربان قلب
- * عرق کردن (به خصوص در کف دست، پشت و غیره)
- * انقباض و تنش در ماهیچه ها (گاهها بدون اینکه متوجه باشیم، دست ها را مشت کرده، دندان هایمان را به هم می فشاریم)
- * درد معده، دل بهم خوردگی، احساس تهوع
- * رفتن به توالت به صورت مکرر
- * تند نفس
- * لرزش بدن و یا کز کردن
- * سردرد
- * خستگی بیش از حد
- * بهم خوردن خواب

ممکن است بعضی از افراد مضطرب دچار بعضی از علائم فوق شده اما در ظاهر خوب به نظر بیایند. امکان دارد برای اینکه دیگران متوجه نشوند، راه های مخفی کردن اضطراب شان را یاد گرفته باشند.