

به نام خدا

اضطراب

فهرست مطالب

اضطراب چیست؟

چگونه روی می دهد؟

نشانه های آن کدامند؟

چگونه می توان آن را تشخیص داد؟

چگونه می توان آن را درمان کرد؟

چگونه می توان از خود در برابر اضطراب مراقبت نمود؟

چگونه می توان از بروز اضطراب پیشگیری نمود؟

اضطراب چیست؟

اضطراب احساس ناخوشی، نگرانی یا تنش است که شما در پاسخ به شرایط تهدید کننده یا فشارزا ارائه می دهید. توجه به این نکته لازم است که برخی از افراد بیش از دیگران مضطرب اند.

اضطراب چگونه روی می دهد؟

اضطراب می تواند خفیف یا چنان شدید باشد که شما را به هراس افکند. به طور طبیعی اضطراب گذراست، ولی هر گاه مدت زمان طولانی دوام یابد یا در غیاب فشار روانی یا تهدید روی دهد، آنگاه باید بیماری تلقی شود.

هر گاه اضطراب آن چنان شدید باشد که شخص ترس زیادی را در وجود خود احساس کند، اضطراب به اختلالی روان پزشکی موسوم به اختلال هراس مبدل می شود. برخی مواد می توانند اضطراب آفرین باشند، از جمله حشیش الکل، کوکائین، کافئین و نیز برخی از آرام بخش ها، آمفتامین ها و سایر داروهایی که بر سیستم اعصاب تأثیر می گذارند.

نشانه های اضطراب کدامند؟

نشانه های اضطراب را می توان به دو بخش طبقه بندی کرد: روان شناختی و جسمانی، نشانه های روان شناختی اضطراب عبارتند از: دلواپسی، تحریک پذیری، هراس، بی تابی، احساس خطر غریب الوقوع، بی قراری، ترس، ناتوانی در حفظ آرامش، دشواری در تمرکز، مشکلات خواب و فقدان لذت.

نشانه های جسمانی نیز مشتمل است بر : خشکی دهان، سرخ شدن، تهوع و استفراغ، غش و ضعف، اسهال، یبوست، سرگیجه، تنش عضلانی، تکرر ادرار، تحرک بیش از حد، مشکلات جنسی، لرزش، طپش قلب، افزایش ضربان قلب یا بی نظمی ضربان آن، آه کشیدن، تنفس تند و سریع، تعریق به ویژه در کف دست ها ، تنفس های کوتاه، رنگ پریدگی و احساس خفگی.

چگونه می توان اضطراب را تشخیص داد؟

چنانچه شما احساس اضطراب می کنید، می توانید مشکل خود را با یک پزشک در میان بگذارید. پزشک با انجام مصاحبه، نشانه های همبسته با اضطراب را شناسایی می کند. او درباره رویدادهای زندگی، فعالیت های روزانه و نظر شما نسبت به این که زندگی تان چگونه می گذرد، پرسش هایی مطرح می کند. افزون بر آن، پزشک شما را معاینه خواهد کرد. ممکن است پزشک شما را به آزمایشگاه ارجاع دهد تا احتمال وجود مشکلات جسمانی و دلایل زیربنایی اضطراب شما را از آن طریق شناسایی کند. آزمایش های احتمالی در این زمینه عبارتند از: آزمایش کامل خون، تجزیه و تحلیل خون، آزمون های مربوط به عملکرد تیروئید و آزمایش ادرار.

چگونه می توان اضطراب را درمان کرد؟

شما می توانید با پزشکتان درباره نشانه های اضطراب خود صحبت کنید. او به شما روش هایی پیشنهاد می کند تا بتوانید اضطراب خود را مهار کنید. پزشک همچنین

شرایط اضطراب آفرین شما را شناسایی می کند. او ممکن است شما را به روان پزشک یا روان شناس ارجاع دهد، تا آنها چگونگی مهار اضطراب را به شما آموزش دهند.

اگر پزشکتان گمان برد که اضطراب شما ناشی از مشکلات دارویی یا جسمانی است. او برای شما آزمایش های جسمانی و آزمایشگاهی تجویز می کند سپس پزشک بر مبنای نتایج آزمایش ها، توصیه های درمانی خود را ارائه خواهد کرد.

در صورتی که اضطراب شما شدید یا ناشی از هراس باشد، پزشک ممکن است داروهایی تجویز کند تا ابتدا نشانه های اضطراب تخفیف یابد، چنین داروهایی هر گاه با فنون درمان استرس یا مشاوره و روان درمانی تلفیق شوند، کارآمدترند.

به منظور کاهش اضطراب، شناسایی و استفاده از روشهای تخفیف نشانه ها بسیار مهم است. در صورتی که شما دچار حملات اضطرابی به همراه نشانه های جسمانی می شوید، به طور مرتب به پزشک مراجعه کنید.

چگونه می توان از خود در برابر اضطراب مراقبت نمود؟

با افزایش آگاهی تان از چگونگی تأثیرگذاری اضطراب و استرس، شما درخواهید یافت که کدام روش مقابله با اضطراب برای شما سودمند است.

همچنین لازم است شما به مقدار کافی استراحت کنید، رژیم غذایی مناسب داشته باشید. ورزش کنید، عصبی و درگیر نشوید و بالاخره فنون آرام سازی را یاد بگیرید. با پزشک یا درمانگر خود درباره چگونگی کنترل رویدادهای اضطراب آفرین در زندگی تان گفتگو کنید.

افزون بر آن، بیاموزید که با دوستان و همکلاسی های خود درباره استرس های طبیعی زندگی روزمره به صحبت بنشینید و از تجارب و دانش آنان درباره چگونگی کنترل اضطراب و استرس استفاده کنید.

چگونه می توان از بروز اضطراب پیشگیری نمود؟

گاه اضطراب زمانی رخ می دهد که خواسته های زندگی بیش از توانایی و مقدرات شما باشد. در این صورت، پیشگیری به معنای بهبود مهارتهای سازگاری و مقابله ای شما یا تعدیل خواسته های شما از زندگی تان خواهد بود. به منظور پیشگیری از اضطراب، فنون زیر را امتحان کنید:

- فنون آرام سازی (Relaxation) نظیر خود - هیپنوتیزی و مراقبه

- فنون رفتاری معطوف به بهبود روش های مقابله ای (ورزش و استراحت کافی)

- مشاوره هایی از قبیل مشاوره تحصیلی و نیز مشاوره هایی در زمینه نحوه تغییر

شرایط استرس زای زندگی.

- برقراری ارتباطات گسترده و عمیق از طریق شرکت در فعالیت های گروهی؛

فعالیت هایی که شما را به ارتباط و رفت و آمد سالم با دیگران ترغیب می کند.

اطلاعات بیشتر در این موارد را می توانید از کتابها، روانشناسان، مشاوران و

پزشکان بگیرید.

اضطراب خفیف می تواند سودمند باشد، پژوهش ها نشان داده است که اضطراب

خفیف در کلاس درس به افزایش سطح یادگیری فراگیران می انجامد. با این حال،

اضطراب زیان بار است، زیرا تن و روان شما را در حالت هیجانی دائمی قرار می دهد. چنین شرایطی برخی از کارکردهای بدن مثل کار معده و ضربان قلب را تغییر می دهد. اگر شما اضطرابتان را مهار نکنید یا به حل مجدد رویدادهای اضطراب آفرین زندگی تان نپردازید، شما از اضطراب رهایی نخواهید یافت.

اطلاع از چگونگی تخفیف اضطراب می تواند در شرایط شما چنان نیرویی هیجانی بنا کند که بر رویدادهای اضطراب آفرین زندگی تان غلبه کنید. به منظور کاهش استرس مخفی که می تواند یکی از علل بروز اضطراب در شما باشد، نکات زیر را به کار ببندید:

- حداقل سه بار در هفته به مدت بیست دقیقه ورزش کنید.

- عادات نوشیدن، خوردن و خواب خود را تغییر دهید و به سمت اصلاح و بهبود

هدایت کنید.

- به مدت ۶ تا ۸ ساعت در یک شبانه روز بخوابید یا استراحت کنید.

- نوشیدنی های کافئین دار کمتر بنوشید.

روش های مناسب غلبه بر استرس را پیدا کنید.

آنچه باعث استرس در شما می شود را، حذف کنید یا تغییر دهید. از روش های آرام

سازی مانند مثبت حرف زدن با مردم، پیاده روی، شنا یا سرگرمی های لذت بخش

استفاده کنید.

فنون کنترل استرس مانند تمرین آرام سازی با تجسم ذهنی و تنفس های آرام و

عمیق را بیاموزید.

روش های دینی و معنوی مثل دعا، نماز، روزه، یا مطالعه متون و کتابهای مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی آرام بخش را بکار گیرید.

با استفاده از افکار مثبت بر افکار منفی تان غلبه کنید، مثلاً به خود بگوئید شغل خوبی پیدا خواهم کرد.

نگرشی را در خود بنا و حفظ کنید که در آن امور به خوبی پیش می روند. هر گاه کارتتان بسیار زیاد است از دیگران کمک بخواهید.

برای مواجهه با رویدادهای استرس زای زندگی و بنای روشهای مثبت مقابله با آن. در جستجوی کمک های حرفه ای بر آید.

در صورتیکه با به کار بستن فنون فوق نتوانستید بر اضطراب خود غلبه کنید، مطمئن باشید که روان پزشکان و مشاوران خواهند توانست با استفاده از روشهای مناسب دیگر به یاری شما بشتابند.