

- | | | |
|---|--------------------------------|--|
| ۱- راهنمای کمک در حملات وحشتزدگی | ۷- افسردگی | ۱۴- کاهش اضطراب امتحان |
| ۲- زمانی که هیجانات زندگی ما را کنترل می‌کنند | ۸- بیش فعالی بزرگسالان | ۱۵- مدیریت تنش |
| ۳- تفاوت فرهنگی | ۹- پیشگیری از خودکشی | ۱۶- مدیریت خشم |
| ۴- اختلال خوردن | ۱۰- سازگاری در دانشگاه | ۱۷- مدیریت فوریتهای بهداشت روان |
| ۵- آن سوی سوگ | ۱۱- شناخت و درمان اضطراب | ۱۸- مشکلات مالی و احساس درماندگی |
| ۶- غلبه بر اهمال کاری | ۱۲- شناخت و درمان افسردگی | ۱۹- نشانه‌های هشداردهنده خودکشی را بشناسیم |
| | ۱۳- عبور از یک بحران یا تراژدی | |

شناخت و درمان اضطراب



اگر کسی از عزیزان شما دچار اضطراب است شما می‌توانید یک منبع ارزشمند برای کمک باشید



معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مشاوره و سلامت

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی
تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰
وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:
<http://counseling.ut.ac.ir>
وبسایت دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم:
www.iransco.org
اردیبهشت ۱۳۹۳

بهتر است مشخص کنید که چه درجه‌ای از اضطراب برای شما مفید و چه درجه‌ای افراطی است و مشکل زامی شود.



- درگیر نشدن با استدلال احساسی (مثل: چون من احساس بدی دارم پس زندگی‌ام وحشتناک است)
- عدم احساس مسئولیت برای وقایعی که از کنترل شما خارج هستند

عصبانی نشوید.

طرفدار درمان اضطراب باشید.

اگر دوستان درمانهای ضروری را رد می‌کنند با یک متخصص سلامت روان مشورت کنید.

کمک کردن به فرد مضطرب:

اگر کسی از عزیزان شما دچار اضطراب است شما می‌توانید یک منبع ارزشمند برای کمک باشید. اغلب اوقات اضطراب با خجالت زیاد همراه است. اگر شما با او صادقانه از نگرانی‌تان برای سلامتی اش حرف بزنید، وی معمولاً مشکل را شرح می‌دهد. تأکید کنید که هدف اصلی شما انتقال نگرانی‌تان و فراهم آوردن کمک است. همچنین همواره می‌توانید با یک متخصص سلامت روان درباره‌ی چگونگی حرف زدن با دوستان مشورت کنید.

پیشنهادات برای کمک به یک دوست مضطرب:

- همدل و درک کننده باشید.
- شدت و علائم اضطراب را دست کم نگیرید.
- از اظهارات انتقادی و خجالت‌آور اجتناب کنید.
- از راهکارهای مقابله‌ای غیر از اجتناب از محرکهای تنش‌زا استفاده کنید.
- ابراز ناامیدی را به چالش بکشید.
- درباره‌ی اینکه چقدر اوضاع بد است، بحث نکنید.
- حتی اگر تلاش‌هایتان با مقاومت روبرو و یا حتی رد شد،

همه با اضطراب آشنایی دارند. اضطراب، احساس نگرانی، دلهره، ترس و وحشت در پاسخ به موقعیتهای تهدیدآمیز، گنج کننده، ناایمن و ناراحت است. شما ممکن است اضطراب را به صورت نگرانی شدید قبل از امتحان پایانی، یا عصبی بودن قبل از ارائه یک سمینار، و یا گوش به زنگ بودن در هنگام احساس خطر تجربه کنید. اضطراب پاسخ بدن شما است برای آگاه کردن شما از ضرورت اقداماتی که باید در شرایط مخاطره آمیز و خطرناک انجام شود. بنابراین هنگام نیاز به یک واکنش مناسب در یک موقعیت تنش زا، اضطراب می‌تواند مفید و عامل سازش باشد.

برای مثال، اضطراب می‌تواند به شما انگیزه درس خواندن برای امتحان، یا سازماندهی ارائه‌ی یک مطلب، یا ترک کردن موقعیتی که شما در آن احساس عدم اطمینان می‌کنید، بدهد. اما، اضطراب می‌تواند مضر هم باشد. مخصوصاً اگر به صورت فراگیر در بیاید و جلوی شما را برای انجام یک حرکت مناسب بگیرد یا شما را به انجام حرکتی وادارد که بی‌حاصل است. اضطراب می‌تواند مضر

باشد اگر شما را از درس خواندن برای امتحان مهمی که نگرانان کرده است، بازدارد و یا اگر برای مقابله با نگرانی‌تان، به شک‌های بیجا و فریاد زدن بر سر طرف مقابل روی بیاورید. این بروشور به شما کمک خواهد کرد تا بین اضطراب طبیعی و قابل انتظار، که هر کسی تجربه می‌کند و مشکلات اضطراب که نیازمند درمان هستند، تمایز قایل شوید.

از آنجا که احساس اضطراب اغلب شدید و پریشان‌کننده است، کاملاً طبیعی است که بخواهید از این احساسات دوری و آنها را حذف کنید. هر چند این قطعاً بهترین راه برای تعامل با اضطراب نیست چون اگر شما، اضطراب‌تان را نادیده بگیرید یا برای حذف آن تلاش کنید، اطلاعات ارزشمندی را دربارهی زندگی و انتخاب‌هایتان در تعامل با موقعیت‌های گریزناپذیر استرس‌زا، از دست می‌دهید. غالباً رویکرد بهتر آن است که در شروع، ارزیابی و مشخص کنید که چه درجه‌ای از اضطراب برای شما مفید و چه درجه‌ای افراطی است و مشکل را می‌شود. نظر به این که اضطراب یکی از احساسات پایه انسان مثل ناراحتی است، چگونه بفهمید که اضطراب یک مشکل است؟ نوشته‌های زیر به شما کمک خواهند کرد تعیین کنید که آیا اضطراب می‌تواند تا حدودی مسئول برخی از مشکلات شما باشد:

➤ آیا من اغلب اوقات و نه در کل روز احساس اضطراب می‌کنم؟

➤ آیا من فعالیت‌هایم، را بخاطر مقابله با اضطرابم، محدود کرده‌ام؟

➤ آیا من علائم وحشتزدگی یا شبیه آن را در موقعیتهای قابل پیش‌بینی خاص تجربه کرده‌ام؟

➤ آیا من به شدت از موقعیت و یا چیزهای خاصی می‌ترسم؟ (مثلاً حیوانات)

➤ آیا من در موقعیتهای اجتماعی اضطراب حاد را تجربه می‌کنم؟

➤ آیا من تفکرات و یا تشریفات خاصی را برای مدیریت اضطرابم درست کرده‌ام؟

➤ آیا اضطراب من به یک اتفاق خاص ناراحت‌کننده ربط دارد؟

➤ اگر شما به تعدادی از این سئوالات پاسخ بده



داده‌اید، احتمالاً باید به سئوالات خاص بیشتری در رابطه با علائم اضطراب‌تان پاسخ دهید. در ادامه حالت‌های مختلف اضطراب با ویژگی‌های غالب متفاوت آورده شده است.

انواع اضطراب:

اختلال حمله وحشتزدگی:

حمله‌ی وحشت به دوره‌های ترس شدید یا ناراحتی همراه با علائم جسمی مثل عرق کردن، لرزیدن، درد سینه و علائم شناختی نظیر ترس از دست دادن کنترل و یا مرگ اطلاق می‌شود. حمله وحشت می‌تواند با برخی از مشکلات اضطراب مرتبط باشد؛ اما ویژگی اختلال وحشت، حمله غیرمنتظره‌ی عودکننده با نگرانی مداوم از تکرار حملات است.

ترس خاص:

در این اختلال، ترس پایدار، زیاد و غیرمنطقی هنگام مواجهه فرد یا انتظار مواجهه با یک موضوع یا موقعیت خاص رخ می‌دهد. در این حالت ممکن است اضطراب زیاد و گاهی حتی وحشت در مواجهه با آن موضوع یا موقعیت رخ دهد. برخی مثالها برای ترس خاص شامل ترس از برخی حیوانات، ترس از ارتفاع، ترس از خون یا ترس از مکان‌هایی مثل پل و آسانسور و غیره است.

هراس اجتماعی:

هراس اجتماعی به ترس خاص و زیاد از یک موقعیت اجتماعی یا اجرای یک برنامه اطلاق میشود که نگرانید نتیجه آن خجالت‌آور باشد. ترس از حرف زدن در جمع یکی از متداول ترین انواع هراس‌های اجتماعی است. در تمامی انواع هراس‌های اجتماعی، یک اضطراب حاد در زمان پیش‌بینی و یا مواجهه با موقعیت ترسناک و یا یک اجرا به وجود می‌آید و یک میل دائمی قوی به اجتناب از آن در فرد بروز می‌کند.

بیماری وسواس:

وجود وسواس‌های عودکننده و کارهای اجباری زمانبر، اختلال در فعالیتهای زندگی و شناخته شدن به عنوان یک فرد افراطی

و غیرمنطقی، از ویژگی‌های این مشکل هستند. وسواس فکری به نظرات، تفکرات، انگیزش‌ها و تصاویری اطلاق می‌شود که ناخوانده، اضطراب‌زا و پریشان‌کننده هستند. وسواس عملی یک رفتار تشریفاتی است که قصد آن اصلاح و یا کاهش اضطراب است. اغلب وسواس‌های عملی شامل شستن و تمیز کردن، شمردن، اطمینان حاصل کردن دائمی، چک کردن و انجام مجدد کارهاست.

اختلال تنش پس از سانحه:

اضطراب در این بیماری به وضوح با یک رویداد ناراحت‌کننده که فرد تجربه کرده یا شاهد آن بوده است ارتباط دارد و با یک ترس شدید، وحشت یا بی‌پناهی همراه است. همچنین یک سری خاطرات تکرارشونده، عودکننده، اضطراب‌زا و پریشان‌کننده نیز دیده می‌شود. ممکن است اجتناب از هر موقعیت مرتبط با واقعه‌ی اصلی دیده شود و سایر علائم مربوط به اضطراب، مثل احتیاط بیش از حد و یا واکنش‌های وحشت‌زده اغراق آمیز، بروز کند.

اختلال اضطراب فراگیر:

ویژگی اصلی این اختلال، اضطراب بیش از حد و نگرانی در اغلب روزهاست که بیشتر از یک دوره‌ی ۶ ماه طول بکشد. بعلاوه، علائم بی‌قراری، خستگی، مشکلات تمرکز، زودرنجی، تنش ماهیچه‌ها و اختلال خواب ممکن است وجود داشته باشد. فرد کنترل اضطرابش را دشوار می‌داند.

درمان اضطراب

اگر علائم اضطراب با قابلیت انجام کارهای روزمره‌تان تداخل دارد و یا اگر فعالیتهای زندگی‌تان را برای کنار آمدن با اضطراب محدود کرده‌اید، باید دنبال یک کمک تخصصی باشید. امروزه راه‌های مؤثر و متنوعی برای درمان اضطراب وجود دارد که شامل روان‌درمانی، درمان‌های رفتاری- شناختی، و دارودرمانی است. همه‌ی انواع اختلالات اضطراب درمان‌پذیرند و افراد زیادی هستند که از این علائم بهبودی کامل یافته‌اند.

اگر علائم اضطراب با

قابلیت انجام کارهای روزمره‌تان

تداخل دارد و یا اگر فعالیتهای

زندگیتان را برای کنار آمدن

با اضطراب محدود کرده‌اید،

باید دنبال یک کمک تخصصی

باشید.

من چه کار می‌توانم بکنم؟

معمولاً شناسایی وقایعی که تجربه‌ی اضطراب را احاطه کرده‌اند مفید است. چه چیزی به اضطراب دامن می‌زند؟ کدام افکار

یا حالتهای جسمی توأم با اضطراب هستند؟ اضطراب چقدر پریشان‌کننده است؟ شما چگونه با اضطراب کنار می‌آیید؟

کاوش در این وقایع همراه، می‌تواند اطلاعات مفیدی درباره‌ی طبیعت اضطراب و راهکارهای ممکن برای کاهش آن فراهم آورد. بعلاوه یک سری تغییرات خاص نیز می‌تواند به کاهش علائم اضطراب کمک کند:

➤ ورزش کردن و یا شرکت در برخی فعالیتهای جسمانی روزانه

➤ داشتن یک رژیم غذایی متعادل

➤ خواب کافی

➤ به دنبال حمایت عاطفی دوستان و خانواده بودن

➤ تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی

➤ تعیین اهداف واقع‌گرایانه‌ی قابل دستیابی که کمال‌گرایانه نباشد

➤ بررسی چگونگی تفکراتان درباره‌ی تنش، کاهش و تغییر افکار منفی

➤ مشورت با پزشک اگر مشکلات جسمانی دارید

➤ مشورت با یک متخصص سلامت روان اگر نگرانی درباره‌ی اضطراب ادامه پیدا کرد

➤ کاهش یا حذف میزان مصرف الکل و مواد مخدر و محدود کردن کافئین مصرفی