

عنوان آموزش خانواده: خانواده و تاثیر مدیریت اضطراب در سلامت روان

مدرس: دکتر زرین تاج خسروی

تاریخ اجرا: ۱۴۰۳/۷/۱۴

اضطراب چیست؟ از اضطراب تعاریف مختلفی شده است که میتوان به نکات زیر اشاره کرد.

اضطراب یک احساس ترس، نگرانی یا ناراحتی شدید است که لزوماً بر اثر تجربه یا لمس محرک خاصی ایجاد نمی‌شود. به عنوان مثال شما با دیدن یک موقعیت دلهره‌آور دچار استرس و بالا رفتن ضربان قلب می‌شوید این واکنش طبیعی بوده و پس از مدت کوتاهی برطرف می‌شود. اما در احساس اضطراب شما پس از گذشت روزها و حتی ماه‌ها همچنان با یادآوری آن خاطره دچار ترس و نگرانی غیر قابل کنترلی خواهید شد. به عبارتی احساس وجود یک مشکل یا تهدید بدون وجود منبع مشخص.

استرس چیست؟

زمانی که تغییرات جدیدی در زندگی ایجاد می‌شود و شرایط ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بسیار طبیعی است که مغز واکنش متفاوتی نشان دهد. یکی از اهداف اصلی مغز انسان جلوگیری از خطر و حفظ جان است. بنابراین وقتی که در موقعیت خطر قرار می‌گیرید با علائمی همچون بالا رفتن ضربان قلب مواجه می‌شویم تا بدن به فکر راه‌کاری برای فرار از آن موقعیت باشد

در واقع باید گفت استرس همان واکنش طبیعی بدن در برابر شرایط جدید است استرس به خودی خود چیز بدی نیست. اگر اشخاص همیشه آسوده خاطر باشند و در موقعیت‌های حساس هیچ واکنشی نشان ندهند، بقای انسان به خطر می‌افتد. استرس طبیعی می‌تواند موتور محرکه اقدامات و تصمیمات ما باشد.

تفاوت اضطراب و استرس

اضطراب نوعی هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند و به ما هشدار می‌دهد که خطری در راه است. استرس هم نوعی هشدار است که فرد را گوش به زنگ می‌کند. اما یک تفاوت کلیدی بین این دو وجود دارد. استرس در پاسخ به خطری معلوم و معین ایجاد می‌شود. مثل زمانی که شما امتحان مهمی دارید، قرار است تحت یک عمل جراحی قرار بگیرید، یک کنفرانس مهم کاری دارید و ... در همه این مثال‌ها، یک موقعیت مشخص باعث بروز استرس در شما شده است.

اما زمانی که یک موقعیت کاملاً مبهم باعث بروز دلشوره و نگرانی در شما شده است، در واقع شما در حال تجربه اضطراب هستید. مثل وقتی که بی‌دلیل نگران سلامتی خودتان یا اعضای خانواده

هستید، در حالی که هیچ دلیلی مبنی بر این که سلامتی شما یا آن ها به خطر افتاده است، وجود ندارد. تفاوت دیگر اینکه اضطراب طولانی مدت است اما استرس کوتاه مدت. فرد دچار استرس با از بین رفتن عامل استرس زا به حالت طبیعی برمیگردد اما اضطراب فرآیند پیچیده تری برای درمان را می‌طلبد.



انواع اختلالات اضطرابی

- اختلال هراس: تجربه حملات وحشت مکرر در زمان های غیرمنتظره.
- فوبیا: ترس بیش از حد از یک شی ، موقعیت یا فعالیت خاص
- اختلال اضطراب اجتماعی: ترس شدید از قضاوت توسط دیگران در موقعیت های اجتماعی
- وسواس: افکار غیر منطقی مکرر که شما را به انجام رفتارهای خاص و مکرر سوق می دهد
- اختلال اضطراب جدایی: ترس از دوری از خانه یا عزیزان
- اختلال اضطراب بیماری: اضطراب در مورد سلامتی شما (قبلا هیپوکندریا نامیده می شد)
- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD): اضطراب به دنبال یک واقعه آسیب زا

عوامل استرس زا در خانواده

عوامل استرس زای عمودی : شامل الگوهای ارتباطی و کارکردی که از نسلهای قبل به خانواده انتقال پیدا کرده مثل نگرشها، تابوها، برچسبها، انتظارات ...

عوامل استرس زای افقی : شامل دو دسته

۱. استرس های رشدی : ازدواج، تولد فرزند، مدرسه رفتن، نوجوانی و ...

۲. رویدادهای غیر قابل پیش بینی: بیماری، جنگ، سیل و زلزله، شکست اقتصادی و ...

هر کسی ممکن است استرس را تجربه کند.
استرس مختصر آسیبزا نیست.



اما استرس بیش از حد، بر بدن تاثیر می گذارد و احساسات ناخوشایندی در اعضای مختلف بدن ایجاد می کند.



افراد دیگر ممکن است متوجه تغییراتی در بدنشان شوند مثل: ضایعات پوستی، عفونت، بیماری و یا مشکلات گوارشی.

علائم اضطراب

علائم اضطراب شما ممکن است کاملاً با علائم دیگری متفاوت باشد. علائمی مانند:

- افزایش ضربان قلب
- تنفس سریع و پی در پی
- بی قراری
- مشکل در تمرکز
- مشکل خوابیدن
- مشکل در خوردن

عوامل اضطراب زا در زندگی

درباره عوامل ایجاد کننده اضطراب موارد متعددی ذکر شده که در اینجا به ۲۰ مورد آن اشاره میشود.

۱. سبک زندگی اضطراب زا
۲. مقایسه و مسابقه نظری و عملی
۳. توجه بیش از حد به خوشایند و بدآیند دیگران
۴. نداشتن یک رسالت و معنای درست در زندگی
۵. زندگی بر اساس رنج و ریاضت بنا شده است.
۶. وجود گزینه های زیاد در زندگی
۷. قابل پیش بینی نبودن نتیجه رویدادهای زندگی
۸. توقع زیاد از اطرافیان داشتن
۹. بیشتر از اختیار خود ، احساس مسئولیت کردن
۱۰. ادعا کردن های نامعقول
۱۱. تنهایی اضطراب آور
۱۲. در حال و اکنون زندگی نکردن (توجه بیش از حد به گذشته یا نگرانی از آینده)
۱۳. بیش از حد به ذهنیت های خود چسبیدن
۱۴. هیچ واقعیت با ثباتی در دنیا وجود ندارد
۱۵. احساس گناه ناشی از آرمانگرایی بیش از حد
۱۶. پیگیری اخبار و حوادثی که هیچ کاری درباره آن نمیتوانیم انجام دهیم .
۱۷. تصور اینکه مصیبتها و مشکلات فقط برای ما است.
۱۸. اینکه فکر کنیم هیچکس نباید از ما برنجد.
۱۹. وقتی نتوانیم خودمان را ببخشیم.

۲۰. اضطراب ناشی از شتاب مدرنیته و فضای مجازی

آگاهی از هر کدام از عوامل ذکر شده و تلاش برای مدیریت و یا پیگیری راه‌های پیشگیری و درمان
میتواند نویدبخش زندگی با کیفیت و آرامی برای ما باشد. برخی راه‌کارها و تکنیک‌های دیگر نیز قابل
ذکر است.

تکنیک‌ها شامل موارد زیر هستند:

- تمرینات تنفسی؛
- تمرکز کردن بر یک کلمه‌ی آرام‌بخش، مانند «صلح» یا «آرامش»؛
- تجسم منظره‌ای آرام مانند ساحل دریا، دشت سرسبز ...
- تمرینات یوگا و تمرینات ذهن آگاهی
- انجام مدیتیشن
- شمارش آهسته تا ۱۰
- آموختن تکنیک‌های خود مراقبتی

روش‌های درمانی: شامل درمان دارویی در موارد شدید با تشخیص پزشک متخصص ، درمان‌های فردی
و روان‌درمانی، خانواده درمانی