

# STRESS

## اضطراب



● احساس گرفتگی و پُری در گلو یا سینه

● نفس نفس زدن یا تپش قلب

● خستگی یا گیجی

● تعریق یا دستانی سرد و تر

● احساس هول و تشویش ناگهانی

● گرفتگی، دردها یا آزردهی عضلانی

● خستگی مفرط

● اختلافات خواب نظیر ناتوانی در به خواب رفتن و خواب ماندن،

زود بیدار شدن، خواب پرتلاطم و نارضایتی از خواب.

اضطراب روی بخشی از مغز که ارتباطات پیچیده و روش بیان خلاق

را کنترل می‌کند تأثیر نموده و موجب مشکلاتی در بیان خلاق روحيات

فرد و یا عملکرد مؤثر در روابط می‌گردد. علائم هیجانی اضطراب عبارتند

از:

● بی‌قراری، تحریک‌پذیری، احساس دلخوری

● نگرانی بیش از حد

● ترس از اینکه چیز بدی اتفاق می‌افتد؛ حس «عقوبتی» در شرف

وقوع.

● عدم تمرکز، شکست

● احساس غم و اندوه مداوم.

### احساس نگرانی

کردن یا عصبی بودن خود بخشی از زندگی است. ممکن است هر فرد در برهه‌ای از زندگی خود گاه و بیگاه دچار نگرانی و اضطراب گردد.

اضطراب خفیف تا ملایم خود ابزاری موثر جهت کمک به فرد جهت تمرکز حواس، انرژی و انگیزه محسوب می‌گردد. البته در صورت بروز

اضطراب شدید، فرد احساس درماندگی، اغتشاش فکری و نگرانی فوق‌العاده شدیدی می‌کند که در واقع با نوع و شدت رویداد زاینده آن

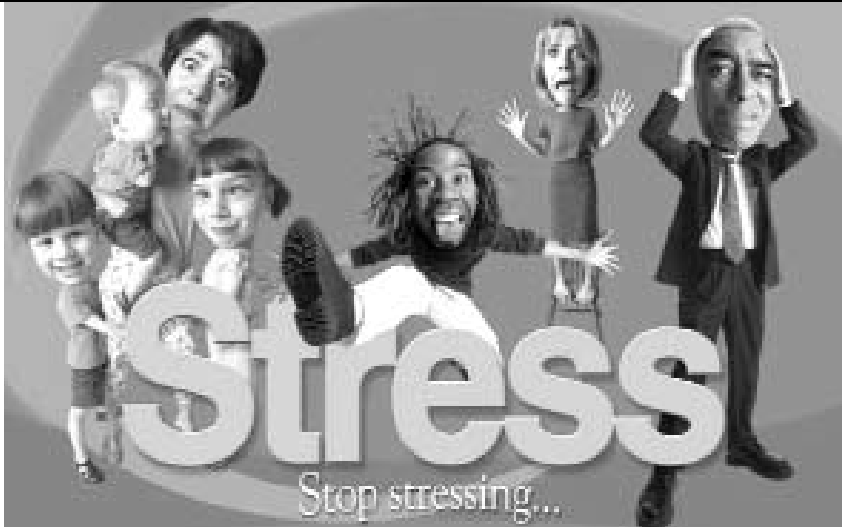
هیچ گونه تناسبی ندارد. اضطراب شدید که با زندگی روزمره فرد نیز تداخل ایجاد می‌کند، عادی نیست و ممکن است علامت بیماری دیگر نظیر

افسردگی باشد.

اضطراب علائم جسمانی و هیجانی متعددی به همراه دارد. موقعیتی خاص یا نوعی هراس ممکن است کلیه یا برخی از علائم ذیل را ایجاد

نماید. با گذشت زمان و سپری شدن آن شرایط خاص، علائم مذکور نیز ناپدید خواهند شد. علائم جسمانی اضطراب مشتمل است بر:

● رعشه، تیک، یا لرزش



## ناهنجاری‌های اضطراب

ناهنجاری‌های مربوط به اضطراب زمانی رخ می‌دهد که فرد علائم جسمانی و هیجانی را توأمان داشته باشد. این مسئله روابط شخصی فرد و فعالیت‌های روزمره او را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد. در مقام مقایسه میزان ابتلای زنان به ناهنجاری‌های اضطراب دو برابر مردان می‌باشد.

بسیاری از افراد من جمله کودکان و نوجوانان، در حالی دچار سندرم اضطراب می‌شوند که نمی‌توان عامل شخصی برای بسیاری از این علائم پیدا کرد. بیشتر افراد مبتلا به سندرم اضطراب معتقدند در طول زندگی خود احساس دل‌پایسی و تشویش داشته‌اند.

نکته‌ی جالب آن است که این مشکل در کلیه گروه‌های سنی بروز می‌کند. شانس ابتلا به سندرم اضطراب در کودکانی که حداقل یکی از والدین شان افسرده بوده نسبت به کودکان بدون والدین افسرده دو برابر بیشتر است. غالباً ناهنجاری‌های (سندرم) اضطراب فراگیر با سایر مشکلات دیگر افسردگی، سندرم استرس پس از حادثه (PTSD) بروز می‌کند. البته مشکلات فیزیکی نظیر بیماری‌های قلبی یا ریوی نیز ممکن است منجر به ناهنجاری اضطراب گردد. معاینه کامل پزشکی قبل از تشخیص سندرم اضطراب از ضروریات است.

کرده است. ممکن است بسیاری از علائم حمله‌ی پانیک با سایر بیماری‌ها نظیر پرکاری غده‌ی تیروئید، بیماری عروق کرونر، یا بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) بروز نماید: از این رو معاینه‌ی کامل پزشکی پیش از تشخیص ناهنجاری اضطراب ضروری محسوب می‌شود. آن دسته افرادی که دچار حملات پانیک غیرمنتظره و مکرر می‌شوند و نگران آن هستند، اصطلاحاً مبتلا به ناهنجاری پانیک می‌باشند.

## فوبیا (ترس بیمارگونه)

فوبیاها در حقیقت نوعی ترس غیرمنطقی و غیرارادی از محل‌ها، اشیاء، فعالیت‌ها یا موقعیت‌های خاص می‌باشد. بیشتر افراد با دوری کردن از موقعیت یا شیء خاصی که موجب احساس ترس شدید در آنها می‌شود، با اینگونه فوبیاها برخورد می‌کنند (رفتار اجتناب‌گرایانه). این نوع هراس یکی از ناهنجاری‌های مرتبط با اضطراب است. زمانی که رفتار اجتناب‌گرایانه به حدی شدت می‌یابد که با توانایی فرد و مشارکت‌ها و فعالیت‌های روزمره تداخل ایجاد می‌کند، ناهنجاری فوبیایی بروز می‌کند. سه نوع از اصلی‌ترین انواع فوبیا عبارت است از:

- ترس از تنها ماندن یا بودن در محل‌های عمومی جایی که کمکی در دسترس نیست و فرار از آنجا غیرممکن است (برون‌هراسی).
- ترس از قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که ممکن است دیگران فرد را مورد انتقاد قرار دهند (ترس اجتماعی).
- ترس از اشیاء خاص (ترس خاص).

## حملات پانیک

هنگامی که فرد در دوره‌های زمانی مشخصی دچار ترس شدید و اضطراب می‌شود آن هم زمانی که هیچ علت یا خطر روشنی وجود ندارد، حملات پانیک (ترس ناگهانی و فراگیر) بروز می‌کند. علائم مذکور به ناگاه و بدون پیش‌درآمد نمایان می‌شوند. حملات پانیک یکی از ناهنجاری‌های معمول وابسته به اضطراب است. گاهی اوقات حملات پانیک در افراد سالم و نرمال‌تر بروز کرده و معمولاً چند دقیقه ادامه می‌یابد. علائم جسمانی ذیل ممکن است طی یک حمله پانیک بروز کند:

«احساس خفگی یا تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، لرزش، تعریق، تپش قلب و احساس گیجی و ضعف.»  
برخی اوقات علائم به قدری شدید است که خود فرد مطمئن است سخته



## تمام استرس‌ها منفی نیستند

برخی استرس‌ها مثبت هستند و ما با کمال میل آنها را می‌پذیریم. این نوع از استرس، که بهتر است آنها را «دلهره‌های محرک» بنامیم، موجب موفقیت می‌شوند. دلهره‌ی ورزشکاران پیش از آغاز مسابقه و یادله‌ری یک هنرمند پیش از آغاز برنامه‌اش از این نوع می‌باشند.