



بررسی دلایل استرس و اضطراب و انواع آن در جامعه کنونی هانیه حبیبیان، زهرا حسین زاده حیدری، فاطمه مسرور قهنویه، نرجس شاهمرادی کیاکالیه

کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی
لیسانس الهیات و معارف اسلامی
کارشناسی ارتباط تصویری (گرافیک)
کارشناسی ارشد مهندسی کامپیوتر

چکیده

اغلب افراد جامعه ممکن است بنا به دلایل مختلف، هر از گاهی دچار استرس و اضطراب شوند که البته یک امر طبیعیست. اما گاهی میزان استرس و اضطراب بیش از اندازه است و به نوعی اختلال برای فرد تبدیل می شود. اگر بخواهیم در یک تعریف کلی بگوییم که استرس و اضطراب چیست؟ می توانیم بگوییم استرس تقاضای مغز یا بدن شماست زمانی که در شرایطی رقابتی، چندین درخواست به شما داده شود. در چنین شرایطی افراد معمولاً احساس استرس می کنند. احساس استرس می تواند در اثر رخ دادن رویدادی ایجاد شود و شما را ناامید یا عصبی کند. در تعریف اضطراب هم می توان گفت که احساس ترس، نگرانی یا ناراحتی است. در حقیقت اضطراب یک واکنش در برابر استرس است و در افرادی رخ می دهد که قادر به شناسایی عوامل استرس زای قابل توجه در زندگی خود نمی باشند. البته استرس و اضطراب همیشه بد نیستند و اگر در کوتاه مدت برای شما ایجاد شوند، کمک می کنند تا از یک چالش یا وضعیت خطرناک به خوبی عبور کنید. به عنوان مثال، نگرانی در مورد پیدا کردن شغل مناسب، احساس تنش و عصبی بودن قبل از یک آزمون بزرگ و مهم، خجالت کشیدن در موقعیت های اجتماعی خاص و ... نمونه هایی از استرس و اضطراب روزمره هستند. اگر انسان ها دچار کمی اضطراب نشوند، انگیزه ای برای انجام کارهایی از جمله شرکت در آزمون و پذیرش چالش هایی که باید در زندگی انجام بدهند را ندارند. اما همانطور که اشاره کردیم میزان کم استرس و اضطراب خوب است و اگر در زندگی روزمره شما باعث بروز اختلال شوند، نشان دهنده یک مسئله جدی تر می باشند. مثلاً اگر بخاطر ترس های غیر منطقی از رویارویی با موقعیت های گوناگون اجتناب کنید و یا دائماً نگرانی و اضطراب شدید داشته باشید، ممکن است دچار شرایط آسیب زایی شده باشید که نیاز به درمان و کمک خواهید داشت.

واژگان کلیدی: اضطراب، جامعه، افراد، استرس



مقدمه

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبرو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و به طور خجالت آوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» می شوند. معمولاً والدین می توانند آنها را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و آنها را نمی پذیرند. به منظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت به طوری که آنها احساس اعتماد به نفس کافی جهت مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید، را کسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد می کنند مثل روز رفتن به مدرسه و ... منشاء این اضطراب در کودکان ناشناخته می باشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینه بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل می دهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدائی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر می تواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایات بروز می کند. شایعترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی (Separation Anxiety)

- اضطراب امتحان (Exam Anxiety)

- اضطراب اجتماعی (Social Anxiety)

- ترس از مدرسه (School Phobia)

«سوزان چرچ» عقیده دارد که اضطراب کودکان، ارتباط مستقیمی با مشاهده صحنه های جرم و جنایتی دارد که آنها در دوران کودکی از طریق فیلمها و تصاویر شاهد آن هستند. او پیشنهاد می کند، پدران و مادران به جای تلاش برای تحصیل رفاه بیشتر برای خانواده، به فکر ایجاد محیطی سالم و باثبات برای کودکان باشند.

نویسنده در این مقاله، به بررسی نقش اضطراب در سلامت جامعه آمریکا پرداخته است. «سوزان چرچ» عقیده دارد که اضطراب کودکان، ارتباط مستقیمی با مشاهده صحنه های جرم و جنایتی دارد که آنها در دوران کودکی از طریق فیلمها و تصاویر شاهد آن هستند. او پیشنهاد می کند، پدران و مادران به جای تلاش برای تحصیل رفاه بیشتر برای خانواده، به فکر ایجاد محیطی سالم و باثبات برای کودکان باشند.

جرائم اجتماعی و طلاق والدین، فضای امن خانواده ها را از بین برده است. مهم ترین کسانی که به امنیت روانی و احساس خانواده نیاز دارند، کودکان هستند. افزایش سطوح طلاق والدین، بیکاری، جرائم اجتماعی و خشونت در تلویزیون و فیلمهای سینمایی، آسمان را برای کودکان سیاه کرده است.

جالب است بدانید، براساس مطالعه ای که جدیداً انجام شده، اضطراب و تشویش بچه های سالم در دهه ی ۱۹۸۰، به اندازه ی اضطراب و تشویش بچه هایی که در دهه ی ۱۹۵۰ بیماری ذهنی داشته اند، بوده است.

«جین کویینگ»، روانشناس اجتماعی در دانشگاه کیس وسترن ریزرو می گوید: جرم، طلاق والدین و کمبود روابط احساسی و اجتماعی با افراد دیگر، نوجوانان و جوانان آمریکایی را بیمار کرده است. او سال های آخر قرن بیستم را «سال های اضطراب» نامیده است. او می گوید: براساس مطالعات دانشگاهی انجام شده، اضطراب و عصبانیت از سال های ۱۹۸۰ - ۱۹۵۰، پنجاه درصد افزایش داشته، ترس و دودلی بین جوانان با شتاب زیاد افزایش پیدا کرده و عمیق تر شده است، این نتایج، خلاصه آزمایش های سطوح اضطراب در بین ۴۰۱۹۲ دانشجو و گزارش های اضطراب از ۱۲۰۵۶ دانش آموز در دهه های ۱۹۸۰ - ۱۹۵۰ است. تویینگ برای یافتن دلایل اضطراب در بین کودکان آمریکایی، عواملی را که در سعادت جامعه نقش دارند، بررسی کرده است؛ در



چکیده آمار ایالات متحده، عوامل مؤثر در سعادت جامعه‌ی آمریکایی، سطوح جرایم، طلاق، بیکاری، درآمد و بعضی موارد دیگر برشمرده شده است. او می‌گوید، دو عامل برجسته‌تر هستند: ۱- جرم و بی‌ثباتی اجتماعی حاصل از آن، ۲- کمبود ارتباط اجتماعی با دیگران.

توینگ می‌گوید: با افزایش جرم و جنایت در جامعه، به همان نسبت اضطراب بچه‌ها بیشتر می‌شود. حتی اگر بچه‌ها قربانی اصلی خشونت‌ها نباشند، رشد این تصور که خشونت به راحتی اتفاق می‌افتد بچه‌ها را مضطرب می‌کند، در این بحث، پول کمترین نقش را دارد. امنیت مالی خانه‌هایی که بچه‌ها در آن بزرگ می‌شوند، اهمیت زیادی ندارد، بلکه مهم این است که آیا بچه‌ها احساس سلامت و امنیت می‌کنند یا خیر. به گفته‌ی توینگ، مردم الان نمی‌دانند چه اتفاقی دارد می‌افتد؛ همان طور که ندانستند بر سر جامعه چه آمده است؛ دهه‌ی ۱۹۵۰ سال‌های بلوغ و کمال نبود، اما مردم نسبت به هم بیشتر احساس وابستگی می‌کردند. امروزه ما بیشتر آزادی داریم، انتخاب بیشتری داریم، جرایم بیشتری هم داریم و البته اضطراب بیشتر. چیزی نمانده تا به خاطر این اضطراب و جرایم، هزینه سنگینی پرداخت کنیم.

به نظر توینگ، وقتی این بچه‌های مضطرب بزرگ می‌شوند، اضطراب و اضطراب‌زایی خود را به جامعه می‌آورند. این غول‌های ترسناک که بچه‌ها از آن می‌ترسند، در بزرگسالی آنها را به اعتیاد، الکل و مواد مخدر می‌کشاند. آدم‌های مضطرب زودتر از آدم‌های معمولی می‌میرند. به عقیده متخصصان، اضطراب با اغلب بیماری‌های طولانی مدت، مثل بیماری‌های سخت داخلی، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های روانی، رابطه مستقیم دارد. اضطراب و ناراحتی در کودکان، نمود بیرونی و رفتاری ندارد و بنابراین قابل تشخیص نیست. «دیوید استرچرز» پزشک عمومی، تحقیقی بر روی سلامت ذهنی کودکان انجام داده که براساس آن مشخص شده، از هر ده جوان آمریکایی، یک نفر از بیماری ذهنی رنج می‌برد؛ طوری که شخصی را از کار روزانه‌اش بازمی‌دارد. منتقدان رسانه‌های جمعی مثل «جوآن کانتور»، استاد ارتباطات در دانشگاه واشنگتن می‌گوید، تصاویر خشونت‌آمیز در تلویزیون، فیلم‌های سینمایی و بازی‌های ویدیویی، می‌تواند ترسی را در نهاد کودکان ایجاد کند که برای مدت طولانی باقی می‌ماند. او در همین زمینه، تحقیقی روی دانشجویان انجام داد. تقریباً یک چهارم مصاحبه‌شوندگان گفتند، هنوز از انجام بعضی کارها مثل شنا کردن در اقیانوس می‌ترسند؛ زیرا فیلم‌های سینمایی از جمله فیلم «جاوز» که هفت سال پیش دیده بودند، ترس را در آنها نهادینه کرده بود.

کانتور که کتاب «مامی، من می‌ترسم: چگونه تلویزیون و فیلم‌های سینمایی بچه‌ها را می‌ترسانند و ما برای حفاظت از آنها باید چه بکنیم». را نوشته، می‌گوید حتی وقتی شما به اندازه‌ی بزرگ شده‌اید که تشخیص می‌دهید صحنه‌های ترسناک، فقط فیلم است، باز ترس به قدری شدید است که در حافظه بلندمدت شما می‌ماند. چه باید بکنیم

براساس مطالعات توینگ، بهتر است والدین به جای تحصیل پول بیشتر، برای بچه‌ها، خانه و زندگی با ثبات و با احساس آماده کنند. آنها باید بچه‌ها را از صحنه‌های خشونت‌بار تلویزیون دور نگه دارند. کانتور می‌گوید: ترس بچه‌ها را دست کم نگیرید و به آنها قوت قلبی صادقانه ببخشید. او می‌گوید: «به آنها آرامش دهید و توضیح دهید، هیچ اتفاقی نیفتاده است».

عوامل مؤثر در اضطراب نوجوانان و مقابله با آن

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون از جمله عوامل زیر ناشی می‌شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ بخصوص در پسرها، نگرانی از زودرسی بلوغ بخصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا به طور مختصر بعضی از این عوامل مورد بررسی قرار می‌گیرند:



نحوه رویارویی با رنج ناشی از تغییرات جسمانی
تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان به تدریج می پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینه های مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است، که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علائم ثانویه بلوغ فرد را بطور مناسب و با مراعات شئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل موثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهد که سوالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جوابهای مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سوالات خود کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه و دچار انحراف و اضطراب شود. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه بدست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان
نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارتهای لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده ها و بخصوص عدم پذیرش ارزشها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می شود. برای اینکه نوجوانی که تجربه های ذکر شده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند اقدامات زیر مفید است :

- والدین باید گرانش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند، زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.
- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.
- باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبرو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرتها کنند.
- والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قایل باشند.
- والدین و مربیان و... باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن
یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالیکه می خواهد و می داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی والدین باید وضعیتی فراهم آوردن تا نوجوان با بدست آوردن اعتماد بنفس، امنیت روانی و جرات تجربه کردن، بتدریج درصد کسب استقلال برآیند. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرد، ولو اینکه اشتباه کند و نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر تلاش و مبارزه



است و آنها می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوت‌های فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس نا امنی و اضطراب می شود.

روبارویی با اضطراب ناشی از بروز رفتار پر خاشگرانه

یکی از خصوصیات بعضی از نوجوانان مخالفت با افراد مختلف در خانه و خارج از آن است که گاه بصورت پر خاشگری کلامی یا غیر کلامی بروز می کند. عدم توانایی در کنترل رفتار پر خاشگرانه باعث اضطراب بسیاری از نوجوانان است. بطور خلاصه بالا بردن میزان مقاومت و تحمل کودک در برابر ناکامی و سختیها، ارضاء صحیح نیازهای کودک، ایجاد امنیت روانی و بوجود آوردن الگوهای رفتار مناسب می تواند در پیشگیری رفتار پر خاشگرانه موثر باشد. اگر این اقدامات بموقع انجام نشود باید در زمان حال امکاناتی فراهم آوریم که نوجوان کمتر پر خاشگری کند و با اضطراب کمتری روبه رو شود. توصیه های زیر در این زمینه مفید است:

- والدین و دیگران باید تا حد ممکن از امر و نهی های زیاد، بی مورد و غیر اصولی خودداری کنند.
- از ایجاد ممنوعیت و محدودیتهای بی مورد که مغایر با نیاز نوجوان به کسب آزادی و استقلال است خود داری کرد.
- با تقویت روحیه نوجوان بخصوص تکیه بر مهارتها و تواناییهای مثبت او، باید روشهای مناسب مواجهه با ناکامی را به او آموخت.
- به نوجوان باید آموخت که در مقابله با خشم به جای اینکه بدون تفکر خشمی کنترل نشده ابراز دارند منطقی برخورد کنند و بدون توهین و تحقیر به دیگران ابراز وجود کنند و عواطف خود را بیان کنند.
- باید به او فهماند که نحوه برخورد دیگران با او تا حدی نتیجه رفتار خود اوست.
- در برابر پر خاشگری نوجوان نباید از تنبیه یا تحقیر استفاده کرد، زیرا این رفتارها خود باعث تشدید پر خاشگری می شوند بهتر است به عمل پر خاشگرانه او، پاسخ نداد، منتها باید به نوجوان فهماند که بی اعتنائی ظاهری به پر خاشگری او حمل بر تائید یا قبول آن نیست.

انواع اضطراب

اضطراب انواع مختلف و متنوعی دارد که هر فردی ممکن است به یک یا چند نوع از این اختلالات مبتلا باشد:

۱- اختلال اضطراب فراگیر یا منتشر (Generalized Anxiety Disorder)

ترکیبی از علائم زیر در این اختلال وجود دارد:

طپش قلب، تنگی نفس، اسهال، بی‌اشتهایی، سستی، سرگیجه، تعریق، بی‌خوابی، تکرر ادرار، لرزش، فقدان آرامش، مرطوب بودن کف دست، احساس گرفتگی گلو، نگرانی نسبت به آینده، گوش به زنگ بودن نسبت به محیط. در اضطراب فراگیر خطر واقعی وجود ندارد.

۲- اختلال هراس (Panic Disorder)

این افراد دچار حملات اضطرابی پیش‌بینی نشده‌ای می‌شوند که ممکن است ظرف چند ثانیه تا چند ساعت و حتی چند روز نوسان کند. مبتلایان به این اختلال می‌ترسند مبادا بمیرند، دیوانه شوند یا بی‌اختیار دست به کارهایی بزنند و یا علائم روانی - حسی غیرمعمول نشان دهند. سایر علائم اختلال اضطراب فراگیر نیز در این اختلال مشاهده می‌گردد.

۳- ترسهای اختصاصی یا ساده (Phobia Simple)

شایعترین نوع ترس است. در خانمها بیشتر وجود دارد. یک نوع ترس غیرمنطقی است که طی آن فرد از مواجهه با اشیاء، فعالیتها و موقعیتهای خاص همچون ترس از حیوانات، طوفان، بلندی، جراحی، خون و مرگ اجتناب می‌کند. در این موارد خود فرد متوجه افراطی و غیرمنطقی بودن ترس خویش است.

۴- ترس از مکانهای باز (Agoraphobia)



افراد مبتلا به این اختلال از وارد شدن به موقعیتهای ناآشنا هراس دارند. مثلاً از رفتن به فضای باز، مسافرت و حضور در ازدحام امتناع می‌کنند. این افراد از ترک کردن محیط منزل دچار ترس شدید هستند. این اختلال در نوجوانی شروع می‌شود و معمولاً این افراد تجربه اضطراب جدایی را در دوران کودکی داشته‌اند.

۵- ترسهای اجتماعی (Social Phobia)

این نوع ترس از اواخر دوران کودکی یا اوائل نوجوانی شروع می‌شود. این افراد در مواجهه با دیگران احساس شرمساری می‌کنند، نگران هستند که دستها و صدایشان لرزد و سرخ نشود. معمولاً از صحبت کردن و غذا خوردن در حضور جمع، ابراز وجود کردن، انتقاد کردن، اظهارنظر کردن و اشتباه کردن می‌ترسند.

۶- اختلال وسواس (Obsessive-compulsive Disorder)

عبارت است از افکار یا اعمال غیر ارادی، تکراری و غیرمنطقی که فرد برخلاف میل خود آن را تکرار می‌کند. این بیماری می‌تواند به صورت وسواس فکری، وسواس عملی و یا وسواس فکری و عملی توأم با هم باشد. در وسواس فکری، فرد نمی‌تواند فکری را از ذهنش خارج کند (مثل افکار پر خاشاگری یا جنسی)، یعنی یک فکر، عقیده، احساس مزاحم و تکرار شونده وجود دارد.

در وسواس عملی فرد برای اجرای تکراری عملی خاص یا سلسله‌ای از اعمال خاص احساس اجبار می‌کند مثل شستن مکرر دستها. فکر وسواسی موجب افزایش اضطراب شخص می‌گردد در حالی که عمل وسواسی اضطراب شخص را کاهش می‌دهد.

۷- اختلال استرس پس از سانحه (PTSD: Post Traumatic Stress Disorder)

این اختلال قبلاً «سندرم موج انفجار» نامیده می‌شد. معمولاً با یک استرس شدید هیجانی که شدت آن می‌تواند برای هر کس آسیب‌رسان باشد همراه است از قبیل جنگ، بلا یا سوانح طبیعی مثل زلزله، مورد حمله یا تجاوز به عنف واقع شدن و تصادفات شدید. ارتباط اضطراب با بیماریهای دیگر

اضطراب و کاهش قند خون

کاهش قند خون در هر شرایطی با علائم اضطراب هماهنگی کامل دارد. یعنی در هر اضطراب قند خون کاهش پیدا می‌کند و این مطلبی است که تحقیقات جدید را به سوی خود منعطف کرده است.

این واقعیت ما را به این مهم راهنمایی می‌کند که شاید با کنترل قند خون بتوان علائم اضطراب را در افراد کاهش داد.

علل اضطراب

اضطراب می‌تواند ناشی از یک وضعیت روحی - اجتماعی، فیزیکی، زیست‌شناختی، اختلالات طبی، اثرات جانبی داروها و یا ترکیبی از این موارد باشد. هنر یک پزشک در این است که اضطراب شما را در مجموعه‌ای از این عوامل تشخیص دهد.

فاکتورهای روانی - اجتماعی

- حالات درونی فرد و انگیزه‌های ناخودآگاه

- ناتوانی فرد در مقابله با فشارهای محیطی مانند کار، ازدواج و مبادلات بازرگانی

- احساس جدایی یا طرد شدن

- احساس فقدان یا از دست دادن حمایت‌های عاطفی مثل مرگ همسر

- تغییرات ناگهانی محیطی یا حوادث غیرمنتظره و خطرناک از قبیل:

* حوادث طبیعی مثل زلزله

* استرس ناشی از یک بیماری طبی

* استرس ناشی از داروها

* استرس ناشی از مصرف مواد مخدر مثل کوکائین



- یادگیری در منزل و محیط مثل یادگیری اضطرابها و ترسهای والدین
- افکار و عقاید غیرمنطقی، غلط و اغراق آمیز در مورد خطرات موجود در موقعیتهای مثل اضطراب امتحان که همراه با افکار و عقاید غلوآمیز می باشد.
- عوامل جسمانی و زیست شناختی
- ژنتیک
- اضطراب اغلب از زمان کودکی و طفولیت شروع می شود. بنابراین تشخیص علائم زود هنگام این اختلالات از اهمیت خاص کلینیکی برخوردار است. مطالعات در این زمینه روی دو قلوهای که پدر و مادر مضطرب داشتند شروع شده و ثابت شده است که اختلالات اضطرابی به شدت در فرزندان دوقلوی والدین مضطرب، حتی آنانکه در محیطهای مختلف بزرگ شده اند، بیشتر است. در این زمینه ژنهای مخصوصی که واسطه های شیمیایی مجزایی را تولید می کنند شناخته شده است
- فعل و انفعالات شیمیایی مغز
- علل طبی و اثرات داروها
- انواع و اقسام بیماریهای طبی می توانند علائمی شبیه علائم اختلالات اضطرابی ایجاد کنند.
- اثرات مصرف داروهای روانگردان و مواد مخدر
- پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید و کمبود ویتامین ب ۱۲
- وجود غده ای در غده فوق کلیوی به نام فئوکروموستیوم، هورمون اپینفرین (Epinephrin) تولید می کند که می تواند موجب علائم اضطرابی به صورت حمله ای شود.
- برخی ضایعه های مغزی علائمی ایجاد می کنند که شبیه علائم اختلال وسواس عملی است.
- بی نظیمهای قلبی علائم جسمی اختلال هراس (پانیک) را ایجاد می کند.
- کمبود قند خون (هیپوگلیسمی) می تواند علائمی شبیه علائم اختلال اضطرابی تولید کند.
- درمان اضطراب
- در بعضی از موارد اضطراب بدون نیاز به درگیری پزشک در این ماجرا می تواند درمان گردد. این موارد اضطراب طبیعی نام دارند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل شده و برطرف می شود مثل ترس ناشی از امتحان نهایی و یا ترس ناشی از مصاحبه. در چنین شرایطی استرس می تواند توسط اعمال و روشهای زیر تحت کنترل درآید:
- صحبت با شخص مورد اعتماد
- روشهای ایجاد تمرکز
- حمام گرفتن طولانی
- استراحت در یک اتاق تاریک
- ورزشهای تنفس عمیق
- درمان دارویی
- در گذشته داروهای از خانواده بنزودیازپانها مانند دیازپام (والیوم)، آلپرازولام (زانکس)، لورازپام (آتیوان) و باسپیرون در درمان اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می گرفت.
- در حال حاضر استفاده از داروهای ضدافسردگی مانند Sertaline (Zoloft), Paroxctine (Paxil), Fluxetin (Prozac) و Venlafaxine کاربرد بیشتری دارد.
- تجویز داروهای ضد اضطراب یک پدیده مشخص در تمام دنیا است. تخمین زده می شود که بین ۱۰ تا ۲۰٪ از مردم در نیمکره غربی تقریباً به طور مرتب از این داروها استفاده می کنند. طبق اظهار نظر رسمی FDA (سازمان غذا و دارویی آمریکا) در سال ۱۹۷۸، ده میلیون آمریکایی از داروهای دسته بنزودیازپینها استفاده می کرده اند.



عده‌ای معتقدند که این آرام‌بخشها روش مؤثر و کم هزینه‌ای در مقایسه با سایر طرق درمانی است. عده‌ای نیز بر اثرات مؤثر درمانهای غیردارویی تأکید دارند.

درمان غیردارویی

درمان غیردارویی شامل تکنیکهای متعددی می‌باشد. در تمام این روشها به بیمار آموزشهای کلاسیک کسب آرامش یاد داده می‌شود و بدین‌وسیله بدن خود به مقابله مؤثر و مستقیم با عوامل تنش‌زا برمی‌خیزد.

- تن‌آرامی یا آرام‌سازی (Relaxation)

- مواجه‌سازی (exposure)

- غرقه‌سازی (Flooding)

- حساسیت‌زدایی (Desensitization))

- سرمشق‌دهی (Modeling)

- توقف فکر (Thought Stopping) - و موارد دیگر

پیشگیری از اضطراب

پیشگیری شامل:

۱- رژیم غذایی

رژیم غذایی فاکتور بسیار مهمی است

برای آنکه از تغذیه سالم برخوردار باشید توصیه می‌شود:

۱- متنوع بخورید .

۲- مصرف غذاهای پرچرب و یا شیرین را محدود کنید .

۳- از مصرف مقادیر زیاد نمک و کافئین پرهیز کنید .

۴- ویتامینهای E, D, A و K را بیش از مقادیر مجاز مصرف نکنید زیرا بدن این ویتامینها را ذخیره می‌کند و اگر مقادیر زیادی از آنها در بافتهای بدن تجمع یابند ممکن است اثرات سمی داشته باشد.

۵- در روز چندین بار غلات و به اندازه کافی سیب زمینی بخورید.

۶- در مورد سبزیجات و میوه اصل پنج بار در روز را فراموش نکنید.

۷- روزانه به اندازه کافی لبنیات و حداقل یک بار در هفته ماهی بخورید، گوشت و تخم مرغ به اندازه مصرف کنید.

۸- به اندازه بنوشید، مصرف آب در زندگی حیاتی است و باید روزانه ۸ لیوان (۲ لیتر) آب بنوشید.

۹- خوشمزه و سالم بپزید ، با آب کم ، با چربی کم و حرارت کم.

۱۰- آهسته بخورید و لذت ببرید.

۱۱- بطور مرتب خود را وزن کنید و پر تحرک باشید.

۱۲- نمایه توده بدن را با استفاده از فرمول زیر محاسبه و با استاندارد مقایسه کنید:

یعنی اینکه وزن بدن بر حسب کیلو گرم را بر مربع قد بر حسب متر تقسیم نمائید
حال :

- اگر نمایه بدنتان کمتر از ۱۸/۵ کیلو گرم باشد کم وزن می‌باشید.

- اگر نمایه توده بدنتان ۱۸/۵ تا ۲۴/۹ کیلو گرم باشد وزنتان در محدوده طبیعی است.

- اگر نمایه توده بدنتان ۲۵ تا ۲۹/۹ کیلو گرم باشد دچار افزایش وزن می‌باشید.

- اگر نمایه توده بدنتان بیشتر یا مساوی با ۳۰ کیلو گرم باشد مبتلا به چاقی می‌باشید.

همیشه سعی نمایید با تغذیه صحیح و فعالیت بدنی، نمایه توده بدن خود را در محدوده طبیعی نگهدارید.



۲- ورزش منظم

ورزش کردن خصوصاً ورزش منظم به گونه‌ای تمام مراحل درمان اضطراب را تحت تأثیر قرار می‌دهد. هنگامی که علت اضطراب مشخص شود و یک برنامه درمانی مشخص تدوین گردد، به راحتی درمان پذیر بوده و سریعاً شخص به زندگی عادی بر می‌گردد ولی در صورت فقدان علت تشخیص، احساس اضطراب در یک پریود طولانی شخص را آزار داده و از فعالیتهای اجتماعی دور می‌سازد. پژوهشگران دریافته‌اند که پیاده‌روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

۳- مدیتیشن (Meditation)

۴- اجتماعی باشید.

هنگامی که تحت فشار روانی هستیم غالباً به طور غریزی تمایل پیدا می‌کنیم که خود را از صحنه عمل کنار کشیده و به گوشه‌ای پناه ببریم. کاری بدتر از این وجود ندارد!!! گوشه‌گیری به تشدید استرس کمک می‌کند. در این زمان باید سعی کنیم که با دوستان خود ارتباط بیشتری داشته باشیم.

باید ترتیبی دهیم که عده‌ای بچه کوچک کنار ما باشند، کودکان می‌دانند که چگونه ما را مجبور به خنده کنند تا نگرانیمان را از یاد ببریم.

۵- هیجانانگیز سرکوب شده خود را روی کاغذ بیاورید.

متخصصان معتقدند که نوشتن ساده هیجانانگیز بر روی کاغذ موجب تسکین روحی و روانی شخص می‌شود. نوشتن احساساتتان در دفترچه کمک می‌کند تا فشار روانی ناشی از رویدادهایی مثل از دست دادن شغل، رنج بردن از مشکلات زناشویی و ... را تسکین دهد.

۶- بخندید و شوخ طبع باشید.

مطالعات زیادی نشان داده که خنده می‌تواند یکی از سالمترین پادزهرهای فشار روانی باشد.

هنگامی که می‌خندیم یا حتی طبق برخی تحقیقات موقعی که ما لبخند می‌زنیم جریان خون به مغز افزایش می‌یابد و موادی بنام اندروفین (هورمانهای ضد دردی که در شخص احساس خوش و سلامت ایجاد می‌کند) در مغز آزاد می‌شود و سطح هورمونهای استرس‌زا را در خون پایین می‌آورد.

۷- ذهن خود را متمرکز زمان حال کنید.

اگر بتوانید ذهن خود را چنان پرورش دهید که امیدها و آمال خود را به کناری نهاده و موقع مناسب و مقتضی به سراغ تک تک آنان بروید، به آرامش ذهنی دست خواهید یافت.

جاده‌ای که به آرامش ذهنی منتهی می‌گردد از راهی موسوم به توجه می‌گذرد. این توجه به خود در هنگام عمل کردن به کارهای ساده نظیر ظرف شستن و ... باعث می‌شود که به هیچ وجه بی هدف و سرگردان همچون بطری بر امواج دریا شناور نشویم

۸- گوش دادن به موسیقی ملایم

برخی مطالعات اخیر نشان داده است که موسیقی آرام باعث آهسته کردن ضربان قلب و افزایش آندروفینها و کاهش اضطراب می‌شود. در این مورد می‌توانید بخش شنیدنی‌های سایت را ببینید.

۹- افزایش اعتماد به نفس

با داشتن اعتماد به نفس بالا حداکثر استفاده را از تواناییهای خود در مواجهه با استرس خواهید برد و در نتیجه کمتر دچار مشکل می‌شوید.

اما افرادی با اعتماد به نفس پایین نه تنها از شیوه مناسبی جهت مقابله استفاده نمی‌کنند بلکه آسیب بیشتری نیز به آنان وارد می‌شود.

۱۰- حمایت اجتماعی

وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد سبب می‌شود که در مقابل بحرانهای زندگی همانند سپر از وی دفاع کند. به همین دلیل ما باید شبکه اجتماعی و روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم تا بتوانیم به آنها تکیه کنیم و فکر کنیم که افرادی هستند که ما را



دوست بدارند و ما نیز آنها را دوست بداریم.

با کسب حمایت اجتماعی در سطح بالاتر، احساس امنیت و اعتماد به خود افزایش می‌یابد و در مقابل استرس و فشار روانی کمتر آسیب می‌بینیم.

۱۱- آمادگی برای موقعیتهای تنش‌زا

باید یاد گرفت که در شرایط استرس‌زا فکر خود را از ترس و نگرانی دور کرد و در جهت مفید قرار داد. مثلاً باید به کاری که در حال انجام است تمرکز نمود و به زمینه‌های اضطراب‌زای آن فکر نکرد.

مثلاً بازیکنان فوتبال به جای فکر کردن به اینکه زیر نظر عده زیادی از تماشاگران هستند به فعالیت و نقش خود در هنگام بازی متمرکز شوند.

۱۲- کسب اطلاعات در مورد موقعیت

عدم اطلاع از موقعیت فشارآور سبب استرس و اضطراب بالاتری در افراد می‌گردد بنابراین کسب آگاهی و اطلاعات در مورد موقعیتهای و مواردی که مواجه خواهند شد سبب می‌شود که از پیامد موقعیت مطلع شده و کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شوند.

مثلاً اگر بیماران قبل از عمل جراحی آگاهی یابند که عمل چگونه انجام خواهد شد و میزان درد پس از عمل را بدانند و سیر بهبودی برایشان روشن شود، کمتر دچار اضطراب می‌گردند.

۱۳- تن‌آرامی (Relaxation)

طی آن عضلات بدن برای مدتی کوتاه به‌طور ارادی منقبض گردیده و سپس به حالت آرامش برمی‌گردند. این کار طی مراحل و سلسله مراتبی انجام می‌گیرد. با این روش که به تنهایی و یا همراه با تکنیکهای دیگر به کار می‌رود نشانه‌های اضطراب کاهش می‌یابد.

۱۴- راه‌حلهای دیگر

راه‌های دیگری که می‌توانید در چنین موقعیتی انجام دهید مورد توجه قرار داده و آنها را بیازمایید و مناسبترین راه را انتخاب نموده و استفاده نمایید.

* اجتناب از موقعیتهای تنش‌زا و مشارکت کمتر در موقعیتهای ناراحت‌کننده و استرس‌زا نه تنها سبب کاهش اضطراب می‌شود بلکه باید سعی شود که در محیط خانوادگی و ارتباطهای بین فردی آرامش برقرار باشد.

* خودت باش. سعی کنید در موقعیتهای فشارزا طبیعی رفتار نمایید و از نقش بازی کردن پرهیز نمایید.

* انتظارات، ترسها، مهارتها و امیدهایتان را بشناسید. لازم به ذکر است که یک برنامه دارویی مناسب و قابل دسترس و یا انجام درمانهای غیردارویی و البته ترکیب آن دو، بهترین نوع درمان می‌باشد

اضطراب در ورزش

همه موقعیت‌های مهمی که در آن مورد آزمایش قرار می‌گیریم ممکن است ما را دچار اضطراب کند. این موقعیت‌ها ممکن است شرکت در امتحانات آخر سال مدرسه، ملاقات با یک شخصیت مهم، ایراد سخنرانی، شرکت در مصاحبه برای استخدام یا شرکت در یک مسابقه مهم ورزشی باشد.

جسم بدون توجه به علت در همه موقعیت‌های اضطراب‌زا به یک صورت واکنش نشان می‌دهد. نگرانی فقط در ذهن نیست بنابراین وقتی ذهن نگران است جسم هم واکنش‌هایی نشان می‌دهد: افزایش ضربان قلب و آهنگ تنفس، افزایش تنش عضلات، احساس خستگی، تحریک پذیری، خشک شدن دهان، عرق کردن و سرد شدن کف دستها، دلشوره، تمایل به دفع ادرار، برافروختگی چهره، لرزش صدا، تهوع، افزایش فشار خون از نشانه‌های جسمانی اضطراب است. بعضی از علامت‌های ذهنی اضطراب هم عبارتند از احساس سردرگمی، فراموش کردن جزئیات، ناتوانی در تمرکز کردن، توسل جستن به عادت‌های گذشته و ناتوانی در تصمیم‌گیری. البته اگر همه اینها با هم به سراغ کسی بیاید کارش مختل می‌شود. ولی اغلب، بعضی از این علامت‌ها احساس می‌شوند. اضطراب تأثیرات متفاوتی در افراد متفاوت می‌گذارد. لذا تفاوت‌های فردی باید در نظر گرفته شوند و همه ورزشکاران از چگونگی تأثیر اضطراب بر خود و عملکردشان آگاه باشند.



چرا اضطراب بر عملکرد ورزشی اثر می گذارد؟

اضطراب از دو راه بر عملکرد ورزشی اثر نامطلوب می گذارد:

الف- اضطراب سبب انقباض غیرضروری در عضلات می شود.

وقتی نام کسی را برای گرفتن جایزه می خوانند تا روی صحنه برود اگر دچار اضطراب شود راه رفتن که طبیعی ترین فعالیت انسان است برایش دشوار می شود. زیرا عضلات زیادی دچار انقباض می شوند که مانع راه رفتن روان و راحت است. همین اتفاق ممکن است در مسابقه دو برای دوندۀ روی دهد. بسیاری از مردم بر اثر اضطراب در عضلات خود کوفتگی و درد احساس می کنند که ناشی از انقباضات و تنش های ناخواسته است.



با تمرینات آمیجگی و رها کردن عضلات و مهارت یافتن در آن می توان در مواقع افزایش تنش عضلانی آنها را آرام کرد. انقباض های زائد عضلات سبب ناهماهنگی و ناموزونی حرکات و گاه سبب کند شدن آنها و نیز موجب صرف انرژی زیاد و خستگی زودرس می شود. ب- تغییر در توجه و تمرکز:

اضطراب زیاد توجه و تمرکز را بر هم می زند و به دنبال آن عملکرد افت می کند. بطور کلی وقتی دچار اضطراب می شویم همه فعالیت های ذهنی دچار کندی و عدم دقت می شود. کسی که در ملاقات با یک شخصیت مهم دچار اضطراب شده وقتی می خواهد دوست خود را معرفی کند، ممکن است نام او را به یاد نیاورد.

معمولاً در اضطراب زیاد توجه محدود می شود. یعنی دامنه توجه باریک می شود و ورزشکار نمی تواند همه میدان بازی را زیر نظر بگیرد. مصداق آن زمانی است که یک بازیکن فوتبال یا بسکتبال دچار اضطراب می شود و به علت محدود شدن توجه یار هم تیمی خود را که در موقعیت خوبی برای دریافت پاس قرار دارد ندیده و توپ را به اشتباه به حریف پاس می دهد.

علل اضطراب: بطور کلی وقتی فرد به این نتیجه برسد که توانایی اش برای انجام کاری که از او انتظار می رود کافی نیست دچار اضطراب می شود. بنابراین مهم ترین عامل اضطراب قضاوت شخص در مورد اهمیت کار و توانایی خود اوست. در عین حال عوامل اضطراب زا در ورزش را می توان به دو دسته موقعیتی و شخصی تقسیم کرد:

عوامل موقعیتی اضطراب:

اهمیت مسابقه: هر چه اهمیت مسابقه بیشتر باشد، احتمال افزایش اضطراب بیشتر است. البته اهمیت مسابقه در نظر همه ورزشکاران البته اهمیت مسابقه در نظر همه ورزشکاران یکسان نیست.



عدم اطمینان: مثلاً در بازیهای گروهی وقتی نتیجه بازی مساوی است، میزان اضطراب بیش از حالتی است که اختلاف دو تیم زیاد است یعنی شرایطی که تیم حریف یا خیلی قوی تر یا خیلی ضعیف تر است و نتیجه مسابقه معلوم است. همینطور عدم اطمینان ورزشکار از اینکه آیا جزء نفرات اصلی تیم هست یا نه، آیا می تواند از سربازی یا دانشگاه مرخصی بگیرد و ... می تواند از عوامل بی اطمینانی به شمار آید.

عوامل شخصی:

عوامل شخصی اضطراب شامل:

الف- اعتماد به نفس: هر چه اعتماد به نفس بیشتر باشد، اضطراب کمتر است. بنابراین افزایش اعتماد به نفس سبب کاهش اضطراب می شود.

ب- اضطراب صفتی: غیر از اضطراب مسابقه که یک اضطراب موقعیتی است همه انسانها از نظر اضطراب صفتی با هم متفاوت اند. بعضی ها موقعیت های زیادی برایشان اضطراب زاست. بنابراین هرچه اضطراب صفتی یک ورزشکار بیشتر باشد احتمال مضطرب شدن او در مسابقه بیشتر است.

روش های مقابله با اضطراب:

- کنترل فکر: افکار منفی را به مثبت تبدیل کنید.
- تمرکز بر تکلیف: توجه خود را به کارهایی معطوف کنید که در دست دارید.
- به نکات مثبت خود توجه کنید.
- آمادگی روانی پیش از مسابقه: تصویرسازی، آرمیدگی و ...
- تنظیم وقت: استفاده بهینه از وقت برای تمرین و سایر امور زندگی
- تمرین سخت: اعمال تلاش مطلوب در تمرین
- هنگامی سختی بخندید.
- در تمرین، شرایط اضطراب زا را ایجاد کنید.
- به زمان حال تمرکز کنید: به گذشته و آینده فکر نکنید.
- آماده به مسابقه بیایید: با برنامه و نقشه بیایید، وسایل مهیا باشد، در زمان مناسب، احتمال ها را تا حد ممکن پیش بینی کنید و اقدامات مقابل را ببینید.



اختلالهای اضطرابی:

مضطرب بودن تا اندازه ای به عنوان بخشی از یک پاسخ مقابله ای طبیعی به مسائل زندگی روزمره در نظر گرفته می شود. با این حال، زمانی که اضطراب شدید و یا نامتناسب با موقعیت باشد به عنوان اختلال و یا یک شک مشکل بالینی در نظر گرفته می شود. تعاریف ارائه شده در مورد اضطراب به عنوان یک پدیده بالینی متفاوت می باشند. بعضی از تعاریف بر علائم فیزیولوژیکی و بعضی بر علائم روانشناختی تأکید می ورزند. بطور کلی در مورد این که آیا علائم فیزیولوژیکی و روان شناختی هر دو برای تشخیص لازمند یا این که این علائم تا چه میزان باید آشکار شوند تا اضطراب به عنوان یک اختلال در فرد تشخیص داده شود. توافق نظر کمی وجود دارد. اختلال اضطراب منتر: همان طور که در مورد بیماری افسردگی گفته شد، توصیفهای DSM III-R از اختلال اضطراب منتشر (GAD) اختصاصی تر از توصیفهای ICD-9 می باشد. ملاک هایی تشخیص اختلال اضطراب منتشر در جدول ۷-۱ آمده است.

جدول ۷-۱ ملاکهای تشخیص DSM III-R برای اختلال اضطراب منتشر

الف- اضطراب و تشویق شدید یا غیر معقول (انتظار توأم با دلواپسی) در مورد دو یا چند موقعیت زندگی (به عنوان مثال، نگرانی در مورد بدشانسی احتمالی کودکی که در معرض خطر قرار ندارد، نگرانی بدون دلیل برای مسائل مادی) برای مدت شش ماه یا بیشتر، که ضمن آن بیمار اکثر روزها گرفتار این حالت بوده است (در کودکان ونوجوانان، این حالت ممکن است به صورت نگرانی در مورد تحصیل، ورزش یا عملکرد اجتماعی ظاهر شود)

ب- اضطراب عمومی نسبت به اختلالی دیگر نظیر اختلال وحشتزدگی یا بی اشتهاهی عصبی در مرتبه ثانوی قرار ندارد.

ج- اختلال فقط در جریان یک اختلال خلقی یا اختلال روان پریشی روی نمی دهد.

د- در حالت اضطراب حداقل شش علامت از هجده علامت زیر باید وجود داشته باشد:

تنش حرکتی

۱- رعشه، انقباض ناگهانی، یا احساس لرز

۲- تنش عضلانی، درد یا کوفتگی

۳- بی قراری

۴- خستگی پذیری مفرط

پیش فعالی خود بخودی

۵- احساس تنگی نفس یا احساس خفگی



- ۶- طپش یا سرعت ضربان قلب (تاکیکاردی)
- ۷- تعریق، دستهای سرد و مرطوب
- ۸- خشکی دهان
- ۹- احساس سر گیجه یا سبکی سر
- ۱۰- تهوع، اسهال یا سایر ناراحتی های شکمی
- ۱۱- گل انداختن صورت (احساس داغ شدن) ، احساس سردی
۱۲. تکرار ادرار
۱۳. اشکال در بلع یا احساس گرفتگی در گلو
- گوش به زنگ بودن و پیگیری
- ۱۴- احساس تحریک (کوک بودن) و بی صبری
- ۱۵- واکنش و از جا پریدن به طور مفرط
- ۱۶- اشکال در تمرکز یا « احساس تهی شدن ذهن» به علت اضطراب
- ۱۷- اشکال در خواب رفتن و تدام خواب
- ۱۸- تحریک پذیری

اختلال اضطراب منتشر و حملات وحشتزدگی:

با توجه به سطح فعلی دانش مان گفتن این که در این گروه از اختلالات شناخت درمانی برای چه نوع فرد بیماری موثر است تقریباً غیر ممکن است. با این حال، در کتب و مقالات تحقیق اشاره ها و راهنماییهای کلی را می توان یافت که در جول ۱۰-۱ خلاصه شده است. برخلاف شواهد مربوط به بیماران افسرده، همراه بودن این دو اختلال به نظر نمی رسد که یک نشانه متناقض با کاربرد شناخت درمانی در بیماران مضطرب باشد.

جدول ۱۰-۱ نشانه های لازم برای شناخت درمانی اختلالات اضطرابی

اختلال اضطراب منتشر (با حملات وحشتزدگی یا بدون آنها)

اختلال وحشتزدگی (در مواردی که علائم ناشی از تنفس نامنظم است)

اضطراب به عنوان یک علامت همراه با افسردگی

با دارو یا بدون دارو

(سالکوسکیس و همکاران، ۱۹۸۶؛ دورهام و توروی، ۱۹۸۷).

قرائتی وجود دارد مبنی بر این که توأم کردن درمان دارویی (سه حلقه ای هایی خاص و بازدارنده های مونوآمین اکسیداز) و رویکردهای روانشناختی که شامل مواجهه تدریجی باشد، مخصوصاً در مورد بیماران مبتلا به حملات وحشتزدگی می تواند اثرات درمانی خوبی داشته باشد. (تلچ؛ ۱۹۸۸) برای حالات اضطراب منتشر، مصرف دراز مدت بنزودیازپین شیوه درمانی موثری محسوب نمی شود (کمیته بررسی داروها، ۱۹۸۰) و مخصوصاً در این جا به نظر می رسد که شناخت درمانی شیوه مناسبی باشد. الگوی اضطراب بک، اختلالات تفکر.

الگوی شناختی بک در باره اضطراب (الگوی کلی): الگویی که بوضوح تمام بین عواطف و تفکر در اختلالات اضطرابی پیوند برقرار می کند، الگوی شناختی بک است (بک، ۱۹۷۶؛ بک و امری، ۱۹۸۵). در این الگو اختلالهای اضطرابی به عنوان اختلالهایی که در وهله نخست به تفکر مربوط می شوند تعریف می گردند.



بک و همکارانش (۱۹۷۴) در بررسی دو مطالعه که به منظور شناسایی شناختها و تصویر دیداری که به طور مستقیم یا غیر مستقیم با اضطراب توأم بود دریافتند که بیماران مزبور انواع افکار یا تصورات تهدید کننده را که اغلب قبل از حملات اضطراب وجود دارند، تجربه می کنند. این افکار در ارتباط پیش بینی یا تصور خطر و آسیب پذیری شدید هستند.

تصور می شود اختلالهای اضطرابی ناشی از مکانیسم بق است که ارگانیسم به هنگام مواجهه با تهدیدهای عینی و خطرا به طور طبیعی آن انتخاب می کند. اضطراب تجربه شده در این گونه موارد نشانه ای است که با استفاده از آن ارگانیسم به منظور اجتناب یا کاهش خطر متوسل به واکنش دفاعی می شود. برانگیختگی خودبخودی، بازداری رفتار و واریسی و پیگردی انتخابی محیط به منظور اجتناب از خطر، معمولاً عملکرد انتخابی است که شانس بقاء ارگانیسم را افزایش می دهد. با این حال، در اختلالهای اضطرابی بر انگیختگی خود بخودی رفتار و پردازش شناختی در ارتباط با ارزیابی عینی میزان خطر در یک موقعیت نیست. بیماران مضطرب نوعاً نسبت به احتمال وقوع و شدت یک حادثه تهدید کننده غلو می کنند و توانایی خود را برای مواجهه با آن و عوامل موجود برای رهایی از آن وضعیت را دست کم می گیرند. الگوی شناختی اضطراب در جدول ۲-۲ ارائه شده است. در این الگو همانند الگوی افسردگی، سوگیریهایی در سطوح مختلف پردازش اطلاعات است که بر پاسخ فرد تأثیر می گذارند.

جدول ۲-۲- الگوی شناختی اضطراب

محرک	واسطه	پاسخ
(موقعیتهای اضطراب اور)	طرحواره ها	(تجربه ذهنی اضطراب،
	فرایندهای شناختی	برانگیختگی خود به خودی
	پیامدهای شناختی	بازداری رفتاری
	ارزیابی اولیه و ثانویه	

اختلال وحشتزدگی: الگوی شناختی اختلال وحشتزدگی (کلارک، ۱۹۸۶، وب، ۱۹۸۸) بیانگر این است که وحشتزدگی ناشی از تفسیر نادرست و فاجعه انگیز احساسهای بدنی خاصی است که به صورت ناهنجار ادراک می شوند. بک معتقد است که در خلال حملات وحشتزدگی فرد توانایی خود برای پردازش اطلاعات را که می تواند حمله را به حداقل برساند یا آن را متوقف کند از دست می دهد. در نتیجه تمرکز شدیدتر بر احساسهای بدنی، احتمال این که شخص این احساسها را به صورت فاجعه آمیز تفسیر کند بالا می رود و این به نوبه خود سبب افزایش بر انگیختگی فیزیولوژیکی میگردد. لذا این چرخه معیوب و نادرست ادامه پیدا می کند. یک ادعا می کند که این «استنباط بازتابی و خودبخودی» قریب الوقوع بودن مصیبت و بلامانع از توانایی فرد در جهت دادن به تفکر و لذا ارزیابی احساسها به صورت عینی تر می شود.

اضطراب در امتحان

درک مفهوم اضطراب، نقش عمده ای در شناخت و فهم مشکلات ناشی از اختلالات اضطرابی کودکان و نوجوانان ایفا می کند. کلمه اضطراب اصطلاحاً برای توضیح و تشریح گونه های مختلف و متنوعی از واکنشهای عاطفی، حرکتی و زیست شناختی در مقابل احساس خطر بکار می رود. احساساتی از قبیل ناراحتی و ترس از اینکه حادثه ترسناک و ناگواری اتفاق خواهد افتاد، از جمله نشانه های اصلی، اختلال اضطرابی در کودکان و نوجوانان محسوب می شوند. یک نوع از این اختلالات اضطرابی که در محیط های آموزشی زیاد مشاهده می شود اضطراب امتحان **examinaton Anexity** است که رابطه تنگاتنگی با عملکرد و پیشرفت تحصیلی هزاران دانش آموز دارد. دانش آموزی که دچار اضطراب امتحان می باشد، با وجود اینکه مطالب و مفاهیم وموضوعات درسی را فرا گرفته است قادر به ارائه و بیان آموخته های خود نیست. این دانش آموزان یا دانشجویان، نخست دچار نوعی دل مشغولی ذهنی هستند و دوم درباره تواناییهای خود، نظر منفی داشته و از خود ارزیابی شناختی منفی دارند. این دو عامل موجب عدم تمرکز حواس و واکنشهای زیست شناختی نامطلوب، افزایش ضربان قلب، هیجان و تهوع و عدم تمرکز حواس می شود. پژوهشهای مختلف نشان داده است که اضطراب مادر بسیاری از اختلالات روانی است. این موضوع اهمیت این اختلال و



تلاش برای درمان آن را روشن می سازد . اضطراب را که آشفته‌گی و پریشانی ویژگی آن است و آموخته های قبلی را مغشوش و عملکرد فرد را مختل می سازد ، نمی توان برای مدت زیادی تحمل کرد . بنابراین باید پس از شناخت عوامل و ریشه های ایجادکننده آن ، به درمان آن همت گمارد .
عوامل موثر در بروز اضطراب امتحان
عزت نفس پایین

منظور آن است که این افراد از خودانتظارات و توقعاتی دارند که تناسب چندانی با تواناییهایشان ندارد . از اینرو چون بین آرزوها و انتظاراتی که اصطلاحاً خود ایده آل گفته می شود با ویژگیهای که فرد در حال حاضر دارد ، از قبیل هوش ، استعداد و وضعیت جسمانی که اصطلاحاً خود پنداره خوانده می شود تفاوت زیادی وجود دارد ، این امر موجب شکست های متعدد می شود و زمینه برای بروز اضطراب فراهم می گردد ، روابط نادرست والدین با کودک و روابط بین اعضای خانواده

خانواده نقش اساسی در ایجاد اضطراب امتحان دارد . محیط خانواده می تواند آرامش بخش و یا اضطراب زا باشد . انتظارات غیرمنطقی که از توان کودک یا نوجوان خارج است و تناسب چندانی با تواناییهای فرد ندارد ، می تواند در بروز اضطراب امتحان نقش داشته باشد . مثلاً تاکید بر گرفتن نمره ۲۰ در دروس مختلف از جانب والدین و مقایسه فرزندان با یکدیگر و یا با دیگران یک عامل مهم دیگری در بروز اضطراب امتحان به شمار می آید . خانواده های زیادی بدون در نظر گرفتن تفاوت های فردی ، میان اعضای خانواده و بدون در نظر گرفتن تواناییهایی مثل استعداد ، علاقه و وضعیت جسمانی ، روانی ، برخواسته های غیرمنطقی خود پافشاری می کنند که نتیجه آن بروز اضطراب و دلهره در کودک و یا نوجوان است .
محافظت و محدودیت بیش از اندازه

از دیگر عوامل اضطراب زا ، توجه افراطی به کودکان و نوجوانان است که اعتماد به نفس در آنها را نابود و احساس خودکم انگاری و ناتوانی را در آنها بوجود می آورد . اساساً مشکل کودکان و نوجوانان ، هنگامی شروع می شود که به سبب نوع تربیت خانواده ها فرزندان خانواده ، وابستگی شدیدی به خانواده پیدا می کنند .

انتظارات غیرمنطقی ، محیط های آموزشی و معلمان

انتظارات منطقی و مناسب معلم ، انگیزه ای جهت پیشرفت دانش آموزان محسوب می شود . محیط های آموزشی که صرفاً تاکیدشان بر حفظ مقدار زیادی از مطالب است و توجهی به شیوه های جدید ارزشیابی و بکارگیری روشهای نوین تدریس نداشته و تفاوت های فردی فراگیران را نیز در نظر نمی گیرند ، زمینه بروز این اختلال را در فراگیران فراهم می آورند . محیط های آموزشی که همراه با تهدید و تنبیه باشد ، بروز این اختلال را تشدید می کنند .

عدم آشنایی فراگیران با روشهای درست مطالعه

از عوامل مهم دیگر ، در ایجاد اضطراب امتحان آشنا نبودن ، دانش آموزان با روشهای صحیح مطالعه و برنامه ریزی تحصیلی است . بسیاری از دانش آموزان متن های مختلف را با سرعت و شیوه های یکسانی مطالعه می کنند یعنی ریاضی را مانند فارسی و یا

علوم مطالعه می کنند . عدم تناسب پرسشهای امتحانی با تواناییهای دانش آموزان

پرسشهای بسیار دشوار که موجب شکست خوردن دانش آموزان می شود باعث افزایش میزان اضطراب می شود و تجربه های پی در پی شکست احساس ناتوانی و اضطراب در دانش آموزان ایجاد می کند . مسئله مهم دیگر این است که پرسشهای امتحانی باید با توجه به روش تدریس معلم طرح شود . بدیهی است در صورتیکه با روشهایی مانند ، روشهای سخنرانی و توضیحی تدریس می شود ، نمی توان برای فراگیران سؤالی که نیاز به توانایی های بالای ذهنی از قبیل استدلال تجزیه و تحلیل و غیره دارد مطرح کرد
علائم :

فردی که دچار اضطراب امتحان می شود ، بعضی از علائم زیر را از خود نشان

می دهد .



اشکال در تمرکز حواس

عصبی بودن و قرار نداشتن

احساس خستگی

سرگیجه

تکرار ادرار

پش قلب

پی حالی

تنگی نفس

تعریق

بیهوشی

نگرانی و دلهره

بی خوابی

گوش به زنگ بودن

روشهای کاهش و درمان اضطراب امتحان

-والدین بهتر است، تواناییهای جسمانی و روانی و علایق کودکان ونوجوانان را درنظر گرفته و خواسته ها و انتظارات خود را با آن ویژگیها متناسب کنند

-از تنبیه کودکان خودداری کنند .

-والدین بهتر است، نقاط قوت فرزندانشان را شناسایی کرده و در تقویت آنها بکوشند .

-از بکار بردن واژگانی مثل، تنبل ، ناتوان و ... خودداری کرده و از برجسب زدن به دانش آموزان خودداری شود .

-معلمان نیز بهتر است، ضمن شناخت تفاوتهای فردی دانش آموزان و در نظر گرفتن استعدادهای مختلف و علایق و ویژگیهای جسمانی ، روانی دانش آموزان ، انتظارات خود را با آنها هماهنگی سازند . و در روشهای تدریس خود تغییرات لازم را انجام دهند . و از روشهای فعال تدریس مثل شیوه کاوشگری ، دریافت مفهوم و حل مسئله استفاده کنند .

-والدین معلمان باید محیط های آرام و دور از رقابت های ناسالم برای تحصیل فرزندان و دانش آموزان مهیا سازند و از مقایسه آنها با یکدیگر خودداری کنند .

-معلمان باید در طراحی سوال های امتحانی دقت لازم را داشته و تواناییهای دانش آموزان را درنظر بگیرند .

شرکت درجلسات مشاوره و روان شناسی درکاهش اضطراب بسیار مفید است .



استفاده از روشهای صحیح مطالعه :

دانش آموزان باید از متون جدید مطالعه استفاده کنند . مانند روش SQ ۳ R.

روش SQ ۳ R

Survey (خواندن اجمالی متن) : از نظر گذراندن عناوین و مطالب فصل یا درس .

Question (طرح سؤال) : هنگام خواندن متن برای خود سئوالهایی مطرح کنید .

می توانید از سئوالهای آخر درس یا داخل متن نیز استفاده کنید . این سئوالها به شما کمک می کنند که بدانید در خواندن آن متن به دنبال چه اهدافی هستید .

Read (دقیق خوانی) : در این مرحله برگردید و متن را با دقت بخوانید ، زیرنکات مهم خط کشیده و خلاصه پارگرافها را در

حاشیه یادداشت کنید .

Recite (از حفظ گفتن) : در این مرحله نکات مهم را برای خود مجدداً از حفظ بگویید و به سئوالهای مطرح شده در مرحله دوم

پاسخ دهید . در این مرحله می توان دو به دو و یا با دوستان به تبادل نظر و انتقال مفاهیم پرداخت .

Review (مرور) : در زمانهای مختلف مطالب خوانده شده را مرور کنید . به این طریق فراموشی را کاهش می دهید . این مرور

می تواند به یکی از اشکال ، از خود پرسیدن یا توضیح خلاصه درس برای دیگران و یا گفتگوی چند نفره انجام می شود .

استفاده از شیوه آرمیدگی :

در این روش ۱۶ جفت عضلات بدن سفت و سپس شل می شود . این روش نیاز به تمرین دارد . خوانندگان عزیز می تواند برای

اطلاع از چگونگی اجرای این روش به کتاب آموزش آرمیدگی (تن آرامی) نوشته دکتر علی صائی مراجعه کنند .

اضطراب و مدیتیشن

اغلب ما متوجه نمی شویم که اضطراب تمام وجود ما را در بر گرفته و ممکن است بدون اینکه بدانیم احمی روی پیشانی مان نقش

بسته یا در حالی که به آرواره هایمان فشار می آوریم وارد محل کار می شویم . باید لحظه ای بایستیم ، نگاهی به سراپای خود

بیاندازیم، قدری فکر کنیم و اضطراب را از بدن خود بیرون کنیم بهتر است در طول روز چند بار این کار را انجام دهیم .

■ مدیتیشن روشی است که به ذهن آموزش می دهد تا بتواند روی یک شیء ساده تمرکز کند . با این کار برای مدتی به ذهن

خود استراحت داده تا بدین وسیله از فکر کردن در مورد مشکلات و نگرانی ها رها شود . در این رابطه می توانید به روی یک

شیء یا یک رنگ ساده، گل یا نحوه تنفس خود تمرکز کنید .

■ هنگامیکه در یک فروشگاه یا در صف بانک، در پشت ترافیک چراغ قرمز و یا منتظر آسانسور هستید، مثلاً به جای شکایت کردن

از سنگینی ترافیک و افزایش اضطراب خود با تمرکز بر روی تنفس و دم و بازدم خود به ذهنتان استراحت دهید و نگرانی ها را از

خود دور کنید .

■ یک صحنه دلنشین که می تواند موضوع مدیتیشن خوبی باشد همانند نیلوفر آبی، رنگین کمان و یا آبشار را تصور کرده و بر

روی آن تمرکز کنید .

■ در وقت استراحت ناهار در کنار جای خواندن روزنامه و یا به هنگام بیکار نشستن، ۱۵ دقیقه مدیتیشن کنید .

■ اجازه ندهید استرس ها هر روز بیشتر انباشته شوند و از روزی به روز بعد انتقال یابند . در پایان هر روز و یا آغاز روز بعد، زمانی

را برای مدیتیشن اختصاص دهید تا اضطرابی را که در طول روز با آن مواجه بودید از میان برود .

■ بهتر است به صورت گروهی مدیتیشن کنید زیرا مدیتیشن گروهی ساده تر است و در این حالت کمتر عوامل خارجی مزاحم

شما می شود (مانند زنگ تلفن خانه) .

■ یکی از مزایای مدیتیشن افزایش آگاهی از آن چیزی است که در درون شما می گذرد . می توانید افکار منفی که در سر دارید و

یا نگرانی ها و شک و تردیدی که ساخته ذهن خودتان است را شناخته و به وسیله مدیتیشن می آموزید که آنها را باور نکرده و از



خود دور کنید .

فراگیری نحوه مدیتیشن کردن زمان می برد و اگر این کار به نظرتان خسته کننده و سخت بود از آن منصرف نشوید .اغلب مردم بعد از دوره کوتاهی از عدم توانایی خود برای ادامه مدیتیشن صحبت می کنند ولی آیا شما می توانید با یک جلسه تمرین سونات بتهوون را با پیانو بنوازید؟

در خانه محل مشخصی را برای این کار انتخاب کنید و به افراد خانواده متذکر شوید تا به هنگام مدیتیشن در این محل مزاحم شما نشوند.

اضطراب و ترس از حضور

رنگش پریده و نگاهش نگران است .لبه‌هایش را می جود .عرق سردی بر پیشانی اش نشسته و قلبش می تپد .این زن سالهاست زندگی را از پس دیدگان مضطربش به نظاره نشسته است

رنگش پریده و نگاهش نگران است .لبه‌هایش را می جود .عرق سردی بر پیشانی اش نشسته و قلبش می تپد .این زن سالهاست زندگی را از پس دیدگان مضطربش به نظاره نشسته است .از زمانی که دخترکی بود تا اکنون که همسر است و نیز مادر .برای بازیگر خوبی بودن در زندگی، وسواسی زانه دارد و این حس اضطرابش را دو چندان می کند .در این عصر، وظیفه ای بسیار متفاوت از مادران خود دارد .ظهور نقش های جدید، چندان با روح لطیفش سازگار نیست، اما اگر از پس تربیت ذهنی اش نیز برآید، باز هم از این نگرانی لعنتی خلاصی نخواهد یافت .درست است که در زندگی مراحل پر استرس و سنگینی را گذرانده است که تنها مختص زندگی اوست که یک زن است، اما گویی این حس هراس و اضطراب هیچگاه به طور کامل محو نمی شود .فقط در موقعیت های مختلف چهره های متفاوتی دارد .وقتی نوجوان بود، تغییرات جسمی اش او را خیلی مضطرب و نگران کرد و دلهره های وحشتناکی به سراغش می آمد .این دوران را گذراند و جوانی شد با دغدغه هایی دیگر .تلاش و دغدغه و هراس در تحصیل توأمان بود .محیط کار نیز سازگاری طلب می کرد .وقتی پذیرفت که در داشتن ها و بودن های فرد دیگری شریک شود، در عین شیرینی طعم اضطراب نقش جدیدش را چشید .بعد از آن مادر شد و باید علاوه بر خودو شریکش به فرزندش نیز می اندیشید و حالا زنی است پر از دغدغه و پر از التهاب .از خیلی از چیزها می هراسد .از حضور در جمع .از بیان نظرات شخصی .از زیر نظر گرفته شدن توسط دیگران .از دیده شدن توسط چشمانی منتقد و شاید بتوان گفت کوچکترین چیزها مضطربش می کند و زن بودنش به این اضطراب چنگ می زند .

اضطراب اجتماعی یکی از شایع ترین مشکلات عاطفی انسان امروز است .در عصر حاضر هر فردی بسته به سن، تجربیات، جنسیت و شخصیت خود می تواند کم و بیش انواعی از این نوع اضطراب را تجربه نماید .البته باید توجه داشت، رنگ این اضطراب در یک زن در مقایسه با یک مرد، بسیار متفاوت است .

سلامت روانی زنان به دلیل اینکه اصلی ترین محور عاطفی خانواده هستند، بسیار اهمیت دارد .البته اضطراب و نگرانی آنها در حد خفیف، زمینه ای برای سازش و انطباق با محیط فراهم می کند، اما شکل های جدی اضطراب اجتماعی در زنان بسیار مشکل آفرین تر خواهد بود .چرا که اضطراب زنان علاوه بر صدمه به خودآنها، حسی است که به سایر اعضای خانواده نیز منتقل شده و به همین ترتیب تأثیرات منفی عمیقی بر جامعه خواهد گذاشت .

● علایم اضطراب اجتماعی

فردی که دچار اضطراب اجتماعی است به هیچ وجه تمایلی به آغاز ارتباط با دیگران ندارد و از حضور در هر موقعیتی که ممکن است در معرض داوری دیگران قرار گیرد، می ترسد .این موقعیت ها هم می تواند خیالی باشد و هم واقعی . در واقع شخصی که به شدت دچار اضطراب اجتماعی است، تصورش این است که در هر موقعیت یا شرایط اجتماعی کسانی به



محض مواجه شدن با او رفتار و شخصیتش را مورد نقادی و ارزیابی قرار می دهند و یا ممکن است طوری رفتار کنند که دیگران مسخره اش کرده و او را تحت فشار قرار دهند .

عصبی بودن ، آرام و قرار نداشتن، احساس خستگی ، سرگیجه، تکرر ادرار، تپش قلب، بی حالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، نگرانی و دلهره ، بی خوابی، اشکال در تمرکز حواس، گوش به زنگ بودن؛ همگی از علایم جسمانی اضطراب حکایت دارند که هر کدام از این علایم یا گروهی از آنها می تواند در اضطراب اجتماعی نیز وجود داشته باشد . وجود این علایم در زندگی روزمره، انجام بیشتر کارهای ضروری را با مشکل جدی مواجه می کند . علاوه بر این، وجود این حالات در یک زن که نقش های کلیدی بسیاری دارد، سایر امور را دچار اختلال می کند . زنی که مضطرب است، ناخودآگاه کوچکترین مسأله برایش ایجاد مشغله می کند و برای خلاص شدن از این فشار، ممکن است کارهای مختلفی را انجام دهد . مثلاً به خاطر مسأله ای جزئی با همسر خود بحث کند و حس هراس و نگرانی خود را به او نیز انتقال دهد یا اینکه به فرزند خود بی اعتنایی کند و ناخودآگاه بذر نگرانی و اضطراب را در وجود او نیز برویاند . در این صورت ابتدا در خانواده ها آرامش و تعادل از بین می رود و سپس این بی تعادلی احساسی در تمام جامعه انعکاس پیدا خواهد کرد و دوباره این سیکل بسته تکرار شده و اضطراب و بی تعادلی احساسی جامعه بر روی تک تک افراد تأثیر خواهد گذاشت .

● مشکلات رفتاری اضطراب اجتماعی

اضطراب اجتماعی مشکلات رفتاری دیگری را نیز باعث می شود . مثلاً بسیاری از محققان و متخصصان، ریشه اصلی کمروبی را در ترس یا اضطراب اجتماعی (social ANXIETY) می دانند .

در دنیای پیچیده امروز، یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماع، بدون تردید پدیده کمروبی یک معلولیت اجتماعی است . اگر زنان کمرو باشند، چون نقش مهمی در تربیت فرزندان بر عهده دارند، ناخودآگاه کودکانی کمرو و مضطرب پرورش می دهند و در زیربنای رفتاری جامعه را دچار تزلزل می کنند . در هر جامعه درصد قابل توجهی از زنان بدون آنکه تمایلی داشته باشند، ناخواسته خودشان را در حصار از کمروبی محبوس و زندانی می کنند و شخصیت واقعی و قابلیت های ارزشمند خود را در پشت توده ای از ابرهای تیره کمرویی، ناشناخته باقی می گذارند .

چه بسیار دانش آموزان و دانشجویان هوشمند و خلاق که در مدارس و دانشگاه ها فقط به دلیل کمروبی و معلولیت اجتماعی، همیشه از نظر پیشرفت تحصیلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره کمتری از همسالان عادی خود عایشان می شود؛ چرا که کمروبی یک مانع جدی برای رشد قابلیت ها و خلاقیت های فردی است . پدیده کمروبی در بین زنان و دختران بسیار پیچیده تر است و چنین پیچیدگی روانی ممکن است در اغلب موارد، نیازهای درونی، تمایلات، انگیزه ها، قابلیت ها، فرصت ها، هدف ها و برنامه های شغلی ، حرفه ای و اجتماعی ایشان را به طور جدی متأثر و دگرگون کند .

روند تحولات اجتماعی نشان می دهد که مسأله کمروبی غالباً با گذشت زمان، فشردگی و پیچیدگی روابط میان فردی و تشدید فشارهای اجتماعی، رقابت ها، گوشه گیری ها، تکروری ها، عزت گزینی ها و تنهایی ها گسترده و شدیدتر می شود و درصد بیشتری از افراد را فرامی گیرد .

اضطراب اجتماعی به طور غیرمستقیم مشکل دیگری نیز برای فرد ایجاد می کند . به این صورت که فرد مضطرب و کمرو، که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست، احساس می کند تنهاست . با چنین حسی او تصور می کند که از دوستان و نزدیکان جداست و به طور قابل ملاحظه ای کمتر از دیگران از روابط اجتماعی بهره می برد . چنین فردی نمی تواند احساسات خوشایند یا ناخوشایند، ترس ها و نگرانی ها و آرزوها و امیدهایش را با نزدیکان و دوستانش در میان بگذارد و پاسخ ها و عکس العمل های ایشان را دریافت کند . در حقیقت، کمروبی ناتوانی و معلولیت فرد در برقراری ارتباط است و «تنهایی» مشکل انسان در اثر فقر ارتباطی است .

احساس تنهایی ممکن است کاملاً گذرا و موقتی باشد و فرد دوباره نشاط زندگی و تمایل به فعالیت اجتماعی را بازیابد . اما اگر



چنین احساسی به علت های مختلف، از جمله ناکامی های مکرر، نگرانی و اضطراب شدید، رفتار تبعیض آمیز و بی عدالتی، فشارهای خانوادگی و اجتماعی، سرخوردگی و بازخورد منفی نسبت به رفتار ناخوشایند و واکنش های منفی اطرافیان، فقر انگیزشی و قطع امید از پیوندهای عاطفی عزیزان، تقویت گردد با شدت هر چه بیشتر شدت یابد و فرد مبتلا عمیقاً احساس تنهایی کند، نه تنها همانند افراد کمرو دچار ناتوانی یا معلولیت اجتماعی می شود، بلکه اضطراب و احساس تنهایی زمینه افسردگی جدی را در وی به وجود می آورد و ممکن است دست به اقدامات غیرعادی نظیر گریز و فرار از خانه و محل زندگی و کار، بعضی کژروی های اجتماعی، اعتیاد و خودکشی بزند. درصد قابل توجهی از کسانی که خودکشی کرده اند یا اقدام به خودکشی می کنند، تجارب فراوانی از احساس تنهایی و رهاشدگی از طرف صمیمی ترین نزدیکان و دوستان خود داشته اند. بنابراین می بایست به طور خیلی جدی به این پدیده توجه داشت و افراد مبتلا به آن را با اتخاذ روش های اصلاحی و درمانی مناسب، مورد درمان و توان بخشی اجتماعی قرار داد.

● علت اضطراب اجتماعی چیست؟

زمینه های بسیاری هستند که می توانند در ایجاد اضطراب اجتماعی و کمرویی تأثیر داشته باشند، در اینجا به اصلی ترین آنها اشاره می شود.

- ۱- کمرویی ناشی از ترس: کمرویی ناشی از ترس عموماً در ۶ ماه اول از نخستین سال زندگی کودک مشاهده می شود. در حقیقت کودک خردسال از این رو کمروست که مردم برایش ناآشنا بوده، از او بزرگتر، قوی تر، قدرتمندتر و مقتدرترند و او نمی داند در شرایط گوناگون چگونه با وی برخورد خواهند کرد. این حالت مقدمه لازم و مطلوبی برای اجتماعی تر شدن کودک است.
- ۲- خانواده و فرزندان کمرو: محیط خانواده و تجارب اولیه کودک به خصوص در سنین پیش دبستانی و سالهای آغازین مدرسه اصلی ترین نقش را در شکل گیری شخصیت کودک دارد. در این دوران الگوهای رفتاری مادر و پدر، برنامه های تلویزیونی، نحوه و میزان ارتباطات عاطفی، کلامی و اجتماعی خردسالان با والدین می تواند بیشترین تأثیر را در رشد مطلوب اجتماعی و یا به وجود آمدن اضطراب و کمرویی کودکان داشته باشد. زمانی که مادر یا پدر، خودشان مضطرب بوده و از مهارت برقراری روابط عاطفی - اجتماعی مطلوب و خوشایند با دیگران به ویژه فرزندان خود بی بهره هستند، بدون شک طبیعی است که فرزندان این خانواده نیز بیاموزند که کمرو باشند به همین دلیل بعضی از روانشناسان مثل واتسون کمرویی کودکان را در نتیجه یادگیری و تقویت آن در خانه و مدرسه می دانند. مشاهده دوگانگی و تعارض در رفتار والدین و ایجاد ناهماهنگی در مفاهیم اساسی شخصیت، موجب کشمکش های درونی و در نتیجه اختلال در رشد طبیعی گردیده، اضطراب شدید و کمرویی کودک را به همراه خواهد داشت.
- ۳- تک فرزندان و فرزندان اول خانواده: کمرویی در میان فرزندان اول خانواده و تک فرزندانها بیش از سایر فرزندان دیده می شود، به خصوص زمانی که مادر و پدر قادر نباشند زمینه تربیت و رشد اجتماعی مطلوب و هماهنگ ایشان را مطابق با نیازهای عاطفی و اجتماعی آنان فراهم آورند.
- ۴- فشارهای اجتماعی و کمرویی: علاوه بر خانه و مدرسه، عواملی چون محرومیت ها و آسیب های اجتماعی، ناسازگاریهای شغلی، سلطه ها و فشارهای گروهی، مقایسه ها و برتری طلبی های قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، کنترل شدید اجتماعی، بی احترامی به حقوق و آزادیهای مشروع فردی، ترویج فرهنگ خصومت و خشونت از دیگر عوامل زمینه ساز ازدیاد اضطراب، تشدید کمرویی و رفتارهای گوشه گیرانه است.
- ۵- موقعیت های اجتماعی: فردی که در چنگال نیروهای اجتماعی گرفتار شده است ممکن است به سادگی مبدل به فردی کمرو گردد. زیرا به سادگی نمی توان به افراد دیگر دسترسی داشت. در جوامع امروزی موقعیت های اجتماعی کمی جهت مشاهده روابط گرم و مشترک در میان اعضای خانواده یا دوستان و همسایگان وجود دارد.
- ۶- تمایل به بهترین بودن: میزان اهمیتی که برای اثبات ارزشمندبودن از نظر «موقعیت مادی، کسب مقام و پیشرفتها» قائل



می شویم بشدت باعث اضطراب اجتماعی و کمروبی می شود .

۷ - برجسبهای اجتماعی : احتمال دارد عنوان و برجسب کمروبی قبل از اینکه واقعاً کمرو باشیم، پدید آمده باشد . برجسبها خلاصه ماست و ساده شده ای از تجربیات پیچیده ای می باشد « : او متزلزل است ، او دروغگو است، من رک هستم، من کمرو هستم، من از حضور در جمع می ترسم و ...

۹ - تأثیر مدرسه : برای رشد صحیح یک کودک وجود امنیت در محیط و در ارتباط با دیگران ضروری است و این وظیفه مدرسه و بخصوص معلم است که به کودک نحوه « رفتار گروهی و اجتماعی و استفاده از وسایل و تجهیزات ، ابراز علاقه و توجه شادمانه و چگونه موفق زیستن در اجتماع » را آموزش دهد . اما به این دلیل که کودکان کمرو در مدرسه مشکل آفرین نیستند و در کلاس سر و صدا راه نمی اندازند و حتی سؤالات خود را نیز مطرح نمی کنند . این امر باعث می شود معلمین، نسبت به آنها حساسیت نداشته باشند و مشکل آنها تشدید شود .

● سن اضطراب اجتماعی و کمروبی

کمروبی در میان دانش آموزان خردسال شایعتر از بزرگسالان است . بسیاری از بزرگسالانی که خود کمرو نیستند با برنامه ریزی بر کمروبی دوران کودکی خود غلبه کرده اند، اما کمروبی در میان بخش قابل ملاحظه ای از جمعیت بزرگسالان ادامه دارد . دکتر سعیدی (جامعه شناس و استاد دانشگاه تهران) در زمینه رابطه سن و اضطراب اجتماعی اعتقاد دارند، به دلیل وارد شدن ما به عصر اطلاعات و شکسته شدن مرزهای فیزیولوژیکی، نوع اضطراب ها نیز در سنین مختلف تغییر کرده است، از یک سو وجود اطلاعات زیاد در هر زمینه ای و از سوی دیگر در دسترس بودن آن برای تمامی سنین، میزان اضطراب در سنین مختلف را افزایش داده است .

به نظر آقای دکتر بهرامی (متخصص تحلیل رفتار)، جوانانی که هویت و بلوغ اجتماعی آنها در حال شکل گیری است، بیشتر در معرض اضطراب اجتماعی و کمروبی قرار دارند .

اضطراب اجتماعی و کمروبی در زنان دو برابر مردان روی می دهد، البته نسبت بیشتری از مردان خواهان کمک برای (مداوای) این اختلال هستند .

دکتر حسین کاویان (دکترای تخصصی روانشناسی بالینی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران) و دکتر سیدعلی احمدی ابهری (روانپزشک و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی) شیوع اختلال های اضطرابی را طی پژوهشی، بررسی کرده اند . در این پژوهش، تعداد یکهزار و ۷۰ نفر از ساکنان شهر تهران بین سنین ۲۰ تا ۶۴ سال به صورت خوشه ای در آزمون سرنده اضطراب (پرسشنامه اضطراب) شرکت کردند . این دو متخصص در نتایج پژوهش خود عنوان کرده اند : شیوع انواع اختلال های اضطرابی در میان زنان دو تا سه برابر مردان بوده و همچنین میزان اضطراب در جمعیت کل زنان (موارد هنجار و ناهنجار) بیش از جمعیت کل مردان است . در مقایسه با مردان، شیوع اضطراب فراگیر در زنان، نزدیک به سه برابر، هراس ۴ برابر، وسواس فکری و عملی ۳/۵ برابر، اختلال پس از ضربه استرسی بیش از سه برابر و آسیبگی دو برابر است .

روانشناسان در مورد آمار بالاتر اضطراب زنان بر این باورند که : زنان به علت نداشتن شرایط یکسان اجتماعی در جامعه، بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند و ۶۰ درصد این اضطراب ها در زنان و مادران به صورت علائم جسمانی و بیماری بروز می کند . در حقیقت بسیاری از دردهای جسمانی آنها منشأ روانی داشته و ناشی از اضطراب بالای آنها است .

دکتر سعیدی (جامعه شناس و استاد دانشگاه تهران)، در مورد چرایی دو برابر بودن میزان اضطراب اجتماعی در زنان، می گوید : « این امر می تواند به علت تغییر صحنه زنان از محیط خانه به محیط جدید کار باشد . علت دیگر آن می تواند فشارهای موجود در محیط جامعه باشد که محیطی مردانه است . این واقعیت را نمی توان انکار کرد که محیط کار و محیط جامعه محیطی جدی و مردانه است و زنان در ورود به این محیط (و همچنین اطلاعات زیادی که بنابر حضور در عصر اطلاعات کسب کرده اند)، ناخودآگاه اضطراب بیشتری را نیز حس می کنند . شاید این اضطراب به خاطر مقبول واقع شدن باشد . اگر دقت کنید، زنان در محیط کار،



اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم

The First International Conference of top Teachers
and Leading Schools in the third

موسسه فرهنگ، هنر و آموزش عالی
توسعه پژوهش و نوآوری در آموزش عالی
www.pjlconf.ir



ناخودآگاه جدید بیشتری به خرج می دهند، محافظه کار شده و سخت گیرتر به نظر می رسند .
در حقیقت می توانیم بگوییم، نقش محیط را در زمینه افزایش اضطراب اجتماعی زنان بسیار پررنگ بدانیم، البته خصوصیات روحی آنها نیز بی تأثیر نیست .»
دکتر بهرامی (متخصص تحلیل رفتار متقابل) علت را اینگونه بیان می کند: «محیط جامعه و نبایدهای تربیتی در زنان، در بالا بودن آمار بالای اضطراب اجتماعی آنان، بسیار مؤثر است »



اولین همایش بین المللی معلمان برتر و مدارس پیشرو در هزاره سوم

The First International Conference of top Teachers
and Leading Schools in the third

موسسه فرهنگ و آموزش عالی
تهران، پژوهش و توسعه، برگزار می‌کند
www.pjlconf.ir



منابع :

- آزاد، حسین، آسیب‌شناسی روانی، تهران، انتشارات بعثت - ۱۳۷۲
- بال، ساموئل، انگیزش در آموزش و پرورش، ترجمه علی‌اصغر مسدود، شیراز، انتشارات دانشگاه شیراز، ۱۳۷۱
- بیابانگرد، اسماعیل، اضطراب امتحان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۸
- بلوکراس و بلوشید، روان‌شناسی استرس، ترجمه عباس چینی، نشر ترمه، ۱۳۷۳
- حسینی، ابوالقاسم، بهداشت روانی، انتشارات دانشگاه مشهد، ۱۳۷۰
- راس، آلن، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه سیاوش جمالفرد، تهران، انتشارات بعثت ۱۳۷۳
- فلور، نیل و پسکار، سوزان، شناخت روشهای غلبه بر نگرانی و ترس از امتحانات ترجمه پرویز حکمتی و همکاران، تهران، انتشارات علمی و فنی، ۱۳۶۸
- مرکز روانشناسی ورزشی - آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک