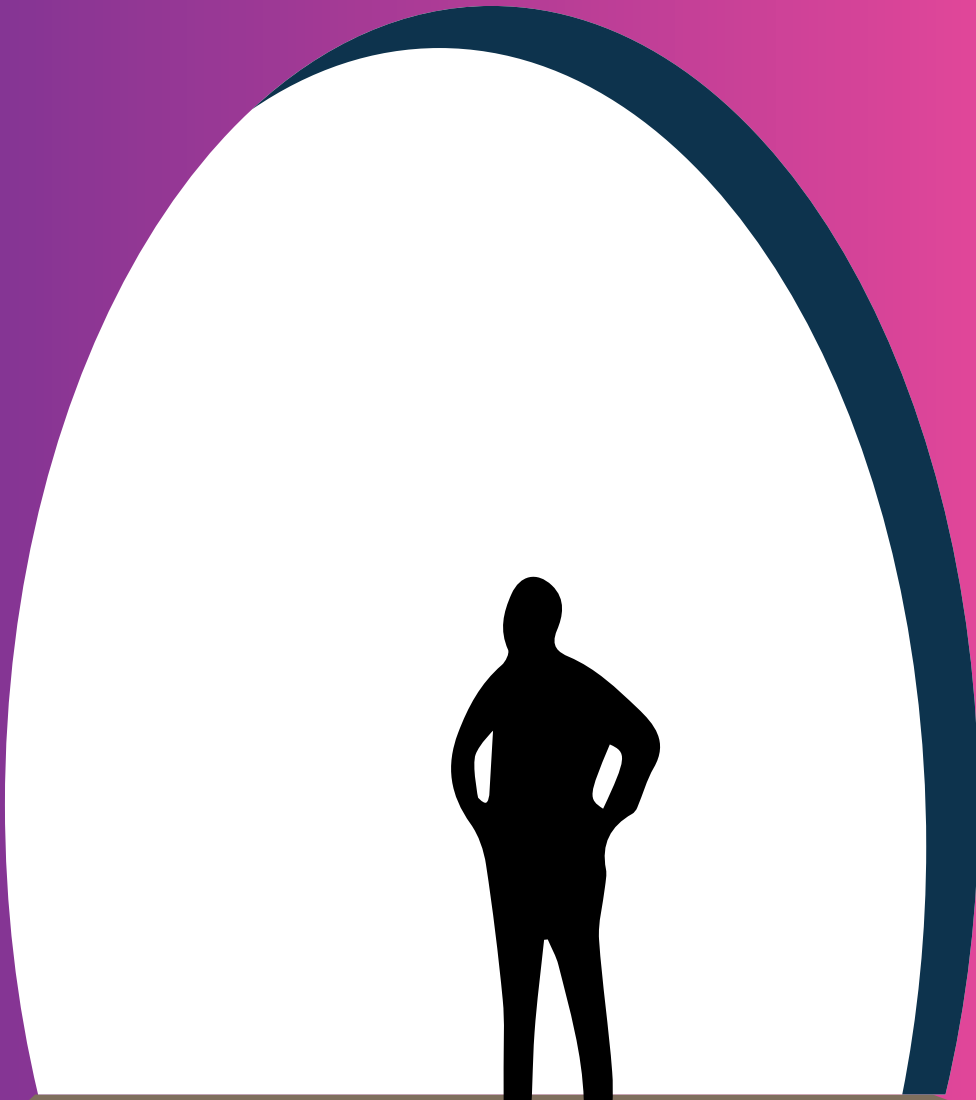


معاونت دانشجویی
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت



10 October 2021

۱۸ مهرماه ۱۴۰۰

WORLD MENTAL
HEALTH DAY

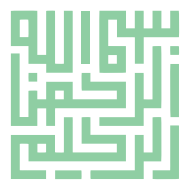
مراقبت سلامت روان برای همه:
بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم

Mental health care for all: let's make it a reality

چگونگی غلبه بر ترس و اضطراب

فاطمه فلاحی

سوپروایزر مرکز مشاوره تلفنی دانشگاه تهران



ترس و اضطراب

ترس یکی از قوی ترین هیجان هاست و تأثیر بسیار زیادی بر ذهن و بدن ما دارد.

ترس می‌تواند سیگنال‌های قوی پاسخ را در مواقع اضطراری همچون زمانی که در آتش گرفتار می‌شویم یا مورد حمله قرار می‌گیریم، ایجاد کند. همچنین می‌تواند در صورت مواجهه با رویدادهای بی‌خطر مانند امتحانات، سخنرانی، شغل جدید، قرار ملاقات یا حتی مهمانی موثر واقع شود. این یک واکنش طبیعی به یک تهدید درک شده یا واقعی است.

اضطراب واژه‌ای است که ما برای برخی از انواع ترس استفاده می‌کنیم که معمولاً با فکر تهدید یا چیزی در آینده اشتباه می‌شود، نه در حال حاضر.

ترس و اضطراب می‌تواند برای مدت کوتاهی دوام بیاورد و سپس از بین برود، همچنین می‌تواند مدت زمان بیشتری شما را درگیر خود کند. در برخی موارد آنها می‌توانند زندگی شما را تحت کنترل خود درآورند و بر اشتها، خواب، تمرکز، سفر، لذت بردن از زندگی، یا حتی ترک خانه، رفتن به محل کار یا مدرسه تأثیر بگذارند. این می‌تواند شما را از انجام کارهایی که می‌خواهید یا باید انجام دهید باز دارد و بر سلامت شما نیز تأثیر می‌گذارد.

برخی از افراد تحت تأثیر ترس قرار می‌گیرند و ممکن است از موقعیت‌هایی که آنها را وحشت زده یا مضطرب می‌کند، اجتناب کنند. شکستن این چرخه ممکن است دشوار باشد، اما روش‌های زیادی برای انجام آن وجود دارد. می‌توانید بیاموزید که ترس کمتری داشته باشید و با ترس کنار بیایید تا مانع از لذت بردن زندگی نشود.

چه چیزی باعث ترس شما می‌شود؟

خیلی چیزها باعث ترس ما می‌شوند. ترس از برخی چیزها - مانند آتش سوزی - می‌تواند شما را در امان نگه دارد. ترس از شکست می‌تواند شما را مجبور کند که خوب کار کنید تا شکست نخورید، اما اگر احساس ترس شما خیلی قوی باشد، می‌تواند شما را متوقف کند.

اینکه از چه چیزی می‌ترسید و اینکه وقتی از چیزی می‌ترسید چگونه رفتار می‌کنید، برای هر فردی متفاوت است. صرف دانستن اینکه چه چیزی و چرا شما را می‌ترساند می‌تواند اولین قدم حل مشکلات مرتبط با ترس باشد.

چه چیزی شما را مضطرب می‌کند؟

از آنجا که اضطراب یکی از انواع ترس است، مواردی که در مورد ترس در بالا توضیح دادیم در مورد اضطراب نیز صادق است. کلمه "اضطراب" معمولاً برای توصیف نگرانی استفاده می‌شود، یا هنگامی که ترس آزاردهنده است و با گذشت زمان ادامه می‌یابد. زمانی استفاده می‌شود که ترس در مورد چیزی در آینده باشد نه آنچه در حال حاضر اتفاق می‌افتد.

اضطراب واژه‌ای است که اغلب توسط متخصصان سلامت روان هنگام توصیف ترس مزمن استفاده می‌شود. تغییراتی که هنگام ترس و اضطراب احساس می‌کنید بسیار شبیه یکدیگر هستند، به این دلیل که هیجان اولیه یکسان است.

ترس و اضطراب چه علائمی دارد؟

وقتی احساس ترس می‌کنید یا مضطرب می‌شوید، ذهن و بدن شما خیلی سریع کار می‌کند. اینها برخی از مواردی هستند که ممکن است رخ دهد.

- ❑ قلبتان بسیار سریع می‌تپد - شاید احساس کنید بی‌نظم شده است.
- ❑ خیلی سریع نفس می‌کشید
- ❑ در عضلات خود احساس ضعف می‌کنید
- ❑ زیاد عرق می‌کنید
- ❑ دلشوره دارید
- ❑ تمرکز روی هر چیزی برای شما دشوار است
- ❑ احساس سرگیجه می‌کنید
- ❑ در جای خود می‌خکوب می‌شوید
- ❑ نمی‌توانید غذا بخورید
- ❑ احساس سرما یا گرگرفتگی می‌کنید
- ❑ دهان شما خشک می‌شود
- ❑ عضلاتتان منقبض می‌شود

این اتفاقات به این دلیل رخ می‌دهد که بدن شما با احساس ترس، شما را برای اضطراب آماده می‌کند، بنابراین جریان خون شما را به ماهیچه‌ها می‌رساند، قند خون را افزایش می‌دهد و به شما این توانایی روانی را می‌دهد که روی موضوعی که بدن شما به عنوان یک تهدید تلقی می‌کند تمرکز کنید.

در صورت وجود اضطراب در بلندمدت، ممکن است برخی از علائم فوق و همچنین احساس ترس آزاردهنده ای را تجربه کنید و ممکن است تحریک‌پذیر شوید، در خواب مشکل داشته باشید، سردرد را تجربه کنید، یا در ادامه کار و برنامه ریزی برای کار با مشکل مواجه شوید.

چرا وقتی در خطر واقعی نیستم چنین احساسی دارم؟

انسانهای اولیه به واکنشهای سریع و قدرتمندی که ترس ایجاد می‌کند نیاز داشتند، به این دلیل که اغلب در موقعیتهای خطرناک جسمی بودند. با این حال، ما در زندگی جدید با تهدیدهایی که انسانهای اولیه روبرو بودند تا حد زیادی مواجه نمی‌شویم. با وجود این، ذهن و بدن ما همچنان به همان شیوه اجداد اولیه ما کار می‌کند و ما نسبت به نگرانی‌های مدرن خود در مورد صورت حساب‌ها، مسافرت‌ها و موقعیت‌های اجتماعی واکنش مشابهی داریم. اما ما نمی‌توانیم از این مشکلات فرار کرده یا به آنها حمله فیزیکی کنیم!

علائم فیزیکی ترس می‌تواند به خودی خود ترسناک باشد - به خصوص اگر آنها را تجربه کرده‌اید و نمی‌دانید چرا حتی اگر آنها متناسب با موقعیت به نظر برسند. ترس یا اضطراب شما به جای هشدار دادن نسبت به خطر و آمادگی برای پاسخگویی به آن، می‌تواند هرگونه تهدیدی را که حتی خیالی یا کم باشد، به وجود آورد.

چرا ترس من برطرف نمی‌شود و نمی‌توانم به وضعیت عادی خودم برگردم؟

هنگامی که با چیزی نا آشنا روبرو می‌شوید ممکن است یک بار احساس ترس کنید. اما این می‌تواند یک مشکل روزمره و طولانی مدت نیز باشد - حتی اگر نمی‌توانید بگویید دلیل آن چیست. برخی از مردم دائماً احساس اضطراب می‌کنند، بدون هیچ عامل خاصی.

W O R L D M E N T A L H E A L T H D A Y

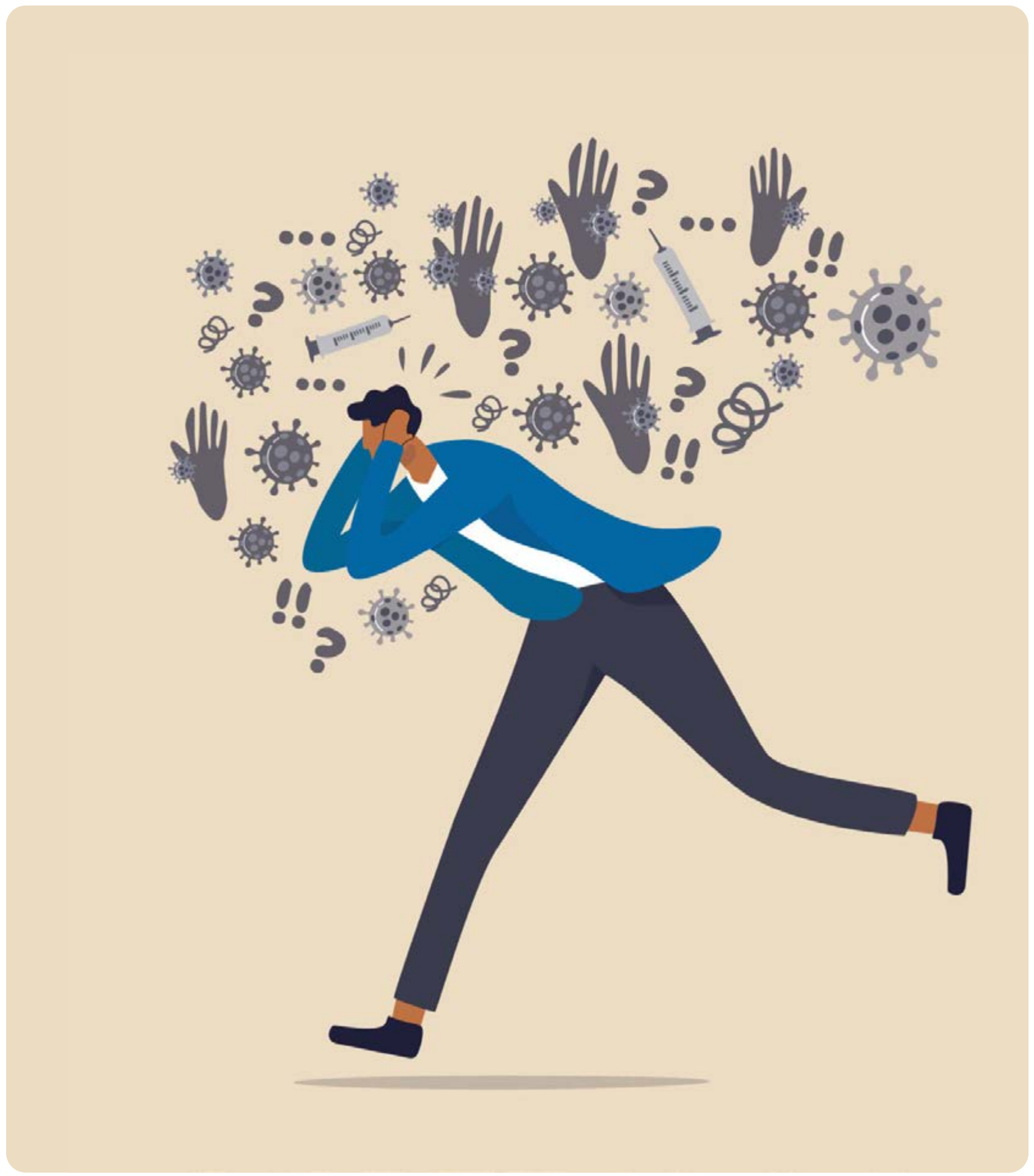
عوامل زیادی برای ترس در زندگی روزمره وجود دارد و شما همیشه نمی‌توانید دقیقاً مشخص کنید که چرا ترسیده‌اید یا چقدر احتمال دارد به شما آسیب وارد شود. حتی اگر متوجه شوید ترس چقدر نامتناسب است، بخش هیجانی مغز شما همچنان سیگنال‌های خطر را به بدنتان ارسال می‌کند.

گاهی اوقات برای مقابله با ترس به راهکارهای فیزیکی و روانشناختی نیاز دارید.



حمله وحشت زدگی چیست؟

حمله وحشت زدگی (پانیک) زمانی اتفاق می افتد که علائم جسمی و روانی را تجربه می کنید. افرادی که دچار حملات پانیک هستند می گویند نفس کشیدن برایشان سخت است و ممکن است نگران این باشند که دچار حمله قلبی شوند یا کنترل خود را از دست بدهند. اگر می خواهید در هنگام حملات پانیک کمک بگیرید، می توانید با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید.



ترس مرضی چیست؟

هراس (فوبیا) ترس شدید از یک حیوان، شیء، مکان یا موقعیت خاص است. افراد مبتلا به فوبیا به صورت مکرر از هر گونه ارتباط با عامل ایجاد کننده اضطراب یا ترس اجتناب می‌کنند. ممکن است ایجاد کننده هراس نزدیک شدن به ایجاد کننده هراس شما را مضطرب یا وحشت زده کند.

چگونه می‌توانم بفهمم که به کمک احتیاج دارم؟

ترس و اضطراب می‌تواند در هر لحظه بر همه ما تأثیر بگذارد. فقط در صورتی که شدید و طولانی مدت باشد بالینگران آن را به عنوان یک مشکل سلامت روان طبقه‌بندی می‌کنند. اگر برای چند هفته در اکثر زمان‌ها احساس اضطراب می‌کنید، یا اگر احساس می‌کنید ترس و اضطراب زندگی‌تان را فرا گرفته است، بهتر است به روانپزشک یا روانشناس مراجعه کنید. اگر فوبیا مشکلاتی را در زندگی روزمره شما ایجاد می‌کند یا حملات پانیک را تجربه می‌کنید، همین امر صادق است.

چگونه می‌توانم به خودم کمک کنم؟

اگر می‌توانید با ترس خود روبرو شوید

اگر همیشه از موقعیت‌هایی که باعث احساس ترس در شما می‌شود، اجتناب می‌کنید، ممکن است کارهایی را که دوست دارید یا باید انجام دهید را متوقف کنید. شما نمی‌توانید تجربه کنید که آیا وضعیت همیشه آنطور که انتظار دارید بد است یا نه، بنابراین این فرصت را از دست می‌دهید که چگونه با ترس‌های خود کنار بیایید و اضطراب خود را کاهش

دهید. اگر با این الگو با ترس‌های خود برخورد کنید، مشکلات اضطرابی افزایش می‌یابد. قرار گرفتن در معرض ترس‌های خود می‌تواند راه موثری برای غلبه بر این اضطراب باشد.

خودت را بشناس

سعی کنید درباره ترس یا اضطراب خود بیشتر بدانید. یک دفتر برای ثبت اضطراب یا افکار خود داشته باشید تا زمان وقوع و آنچه اتفاق می‌افتد را یادداشت کنید. می‌توانید اهداف کوچک و قابل دستیابی را برای رویارویی با ترس‌های خود تعیین کنید. شما می‌توانید لیستی از مواردی که در زمانی که ترسیده‌اید یا مضطرب هستید، به شما کمک می‌کند را به همراه داشته باشید. این می‌تواند راهی مؤثر برای پرداختن به باورهای زیربنایی اضطراب شما باشد.

ورزش

بیشتر ورزش کنید. ورزش نیاز به تمرکز دارد و این می‌تواند ذهن شما را از ترس و اضطراب دور کند.

آرام باشید

یادگیری تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند به شما در رفع احساس ترس روانی و جسمی کمک کند. این می‌تواند به شما کمک کند تا شانه‌های خود را در حالت آرامش نگهدارید و نفس عمیق بکشید یا خود را در مکانی آرام بخش تصور کنید. همچنین می‌توانید مواردی مانند یوگا، مراقبه، تن آرامی را امتحان کنید.

تغذیه سالم

مقدار زیادی میوه و سبزیجات بخورید و سعی کنید از مصرف زیاد شکر خودداری کنید. کاهش قند خون می‌تواند در شما اضطراب ایجاد کند. سعی کنید از نوشیدن زیاد چای و قهوه خودداری کنید، به این دلیل که کافئین می‌تواند سطح اضطراب را افزایش دهد.



درمانهای مکمل

برخی از افراد دریافته‌اند که درمان‌ها یا تمرینات مکمل، مانند تکنیک‌های آرام‌سازی، مراقبه، یوگا یا می‌تواند به آنها کمک کند تا با اضطراب خود کنار بیایند.

ایمان/معنویت

اگر فردی با اعتقادات معنوی یا مذهبی هستید، این می‌تواند به شما کمک کند احساساتتان را به چیزی بزرگتر از خودتان ارتباط دهید. ایمان می‌تواند راهی برای مقابله با استرس‌های روزمره فراهم آورد و حضور در مکان‌ها و گروه‌های مذهبی می‌تواند شما را با یک شبکه حمایتی ارزشمند متصل کند.

چگونه می‌توانم کمک بگیرم؟

گفت‌وگو درمانی

گفت و گو درمانی، مانند مشاوره یا درمان شناختی رفتاری، برای افرادی که دارای مشکلات اضطرابی هستند بسیار مؤثر است.

دارو درمانی

درمان‌های دارویی بیشتر برای کمک کوتاه مدت، به جای بررسی ریشه مشکلات اضطرابی استفاده می‌شود. داروهای ممکن است زمانی مفید واقع شوند که با سایر درمان‌ها ترکیب شوند.

گروه‌های حمایتی

شما می‌توانید مطالب زیادی در مورد مدیریت اضطراب با پرسیدن از سایر افرادی که آن را تجربه کرده‌اند، بیاموزید. گروه‌های حمایتی یا گروه‌های خودیاری افرادی را با تجربیات مشابه گرد هم می‌آورند تا بتوانند داستان یکدیگر را بشنوند، نظرات خود را به اشتراک بگذارند و یکدیگر را تشویق کنند تا روش‌های جدیدی را برای مدیریت خود امتحان کنند.

WORLD MENTAL HEALTH DAY



سلامت روان برای همه: بیایید آن را به واقعیت تبدیل کنیم.

رسالت شغلی متخصصان سلامت روان این است که به مردم کمک کنند تا سلامت روانی خود را حفظ کنند. پیشگیری اصلی‌ترین کاری است که انجام می‌دهیم، به این دلیل که بهترین راه مقابله با بحران این است که در وهله اول از وقوع آن جلوگیری کنیم. متخصصان سلامت روان به مردم کمک می‌کنند تا به اطلاعات در مورد اقداماتی که می‌توانند برای کاهش خطرات مرتبط با سلامت روان و افزایش تاب‌آوری خود انجام دهند دسترسی پیدا کنند و افراد را توانمند سازند تا در مواقعی که مشکلات در مراحل اولیه هستند اقدام کنند.

Instagram: Montazeri.artwork