



هر آنچه که باید از استرس و اضطراب بدانید

معصومه زحمتکش علی آبادی

مشاور رتبه های برتر و دارای مدرک کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

چکیده:

استرس و اضطراب را می توان یک واکنش طبیعی بدن در برابر موقعیت خطر دانست هرچند این دو اصطلاح در اکثر مواقع با هم به کار برده می شوند و بیانگر نوعی ترس و دلهره در فرد می باشند اما از لحاظ روانشناسی تفاوت استرس و اضطراب بسیار زیاد است. همه ما حداقل چندین بار احساسات و افکار ناخوشایند را تجربه کرده ایم لحظاتی که نمی دانیم حال بدمان ناشی از استرس است یا اضطراب شدید و اینکه نشانه های آنها و راه های مقابله با آنها را بلد نیستیم پس تا پایان این تحقیق با ما همراه باشید زیرا هر آنچه را که باید از این دو بدانید در اینجا برایتان شرح داده می شود، در این مقاله شما با ماهیت و چرایی استرس و اضطراب و نشانه های آنها و راه های کنترل و عوارض مخرب آنها آشنا می شوید.

واژگان کلیدی: استرس، اضطراب، احساس ناخوشایند، راه های کنترل

مقدمه:

ابتدا یک تعریف از این دو داشته باشیم، استرس به واکنش طبیعی بدن در برابر عوامل محرک، تغییرات، فشارهای درونی یا بیرونی گفته می شود. این عوامل در شرایط مختلف سبب برهم خوردن تعادل بدن می شوند و آگاهی بدن ما چند برابر می شود و بدن هوشمند ما برای مقابله با این حالت تلاش می کند تا تعادل از دست رفته را بازگرداند. استرس می تواند گاهی خفیف و زود گذر باشد مانند استرس آزمون کلاسی که معمولاً پس از آزمون به پایان می رسد و یا گاهی اوقات شدید و مخرب می شود، اضطراب یک حالت هیجانی شدید است که معمولاً با احساس ترس، دلهره و نگرانی همراه است اختلال اضطراب یکی از رایج ترین حالت هایی است که از کودک تا بزرگسال همه را تحت تاثیر قرار می دهد.

پیشینه تحقیق

مقالات گوناگونی تاکنون نسبت به استرس، اضطراب صورت گرفته است که تحقیق گلچین مد نظر من استرس، اضطراب و روش درمان آن است که نویسندگان آن محتشم زاده، محمد و زارع، مرضیه (۱۴۰۲) است و یا نمونه دیگر با عنوان تحلیل استرس و اضطراب و بررسی انواع، عوامل، درجات و علائم آن که نویسندگان آن رحیمی، عرفان و موذنی، مسعود می باشند و یا تحقیقی دیگر با عنوان نقش هنر در کاهش استرس در دانش آموزان ابتدایی که نویسنده آن غلامی، مریم می باشد.

اهداف تحقیق:

من در این تحقیق در پی آن هستم تا همه ی خوانندگان عزیز با استرس، اضطراب، مقابله با آنها و نشانه های آنها آشنا شوند پدر و مادران عزیز بدانند وقتی نشانه ی استرس در فرزندشان ظاهر شد چه کار کنند یا خود دانش آموزان علاوه بر مدرسه در موقعیت های بی شماری از زندگی رخداد هایی برایشان اتفاق می افتد که باید برای آن آماده باشند وقتی آن نشانه ها را در خودمان مشاهده کردیم نترسیم و آنها را به حداقل برسانیم همه ی این مسائل بر عهده ی من مشاور است که شماها را آگاه کنم، استرس و اضطراب در زندگی ما کاملاً وجود دارند و ما در طی روز حداقل یک بار با آنها مواجه می شویم که امری طبیعی است.

استرس و اضطراب دو طرف یک سکه هستند استرس همیشه کمی قبل از اتفاقاتی که از دید شما مهم و یا سخت می باشند رخ می دهد، اضطراب همان نگرانی، ترس و دلهره است، استرس و اضطراب همیشه هم بد نیستند هر دو می توانند محرک و انگیزه برای ادامه کار یا ادامه چالش ما باشند. فقط در صورتی که از حد بگذرد و آثار مخربی بر ما داشته باشد و ما نتوانیم آنها را کنترل کنیم در این جور مواقع در بدن ما اختلال ایجاد می کنند که نیازمند درمان و معالجه توسط مشاور و درمانگر می شوند.

استرس یک حالت معمولاً کوتاه مدت است که گاهی اوقات برای ما بسیار مفید است مثلاً: فردا امتحان ریاضی دارید و هنوز فقط ۱ درس را مطالعه کرده اید و ۶ درس باقی مانده است در این صورت یک انگیزه ای می شود که ما به سراغ درس برویم و در بیشتر

مواقع وقتی آن اتفاق یا همان امتحان ریاضی شما به پایان رسید یا وقتی که برگه سوالات را مشاهده کردیم که سوالات آسان هستند و ما آنها را بلد هستیم در این مواقع استرس به پایان می رسد و یک حالت آرامش بخش را تجربه می کنیم، وقتی اضطراب علت مشخصی معمولاً ندارد و حتی در بیشتر اوقات می تواند طولانی مدت هم باشد مثلاً فردی را می بینیم که نگرانی شدیدی نسبت به مسائل اطراف پیدا کرده و تپش قلب شدید دارد و خودش هم دلیلش را نمی داند در این صورت اضطراب اتفاق افتاده است.

علائم و نشانه های استرس

الف: مشکل در تمرکز: استرس اگر از حد طبیعی خود بگذرد باعث می شود تمرکز کردن روی یک موضوع خاص سخت شود، بسیاری از دانش آموزان وقتی قبل از امتحان مطالعه می کنند و تا سر جلسه امتحان کتاب را رها نمی کنند دچار استرس هستند و سر جلسه امتحان قدرت تمرکز کردن را از دست می دهند.

ب: بی قراری: استرس اگر مدیریت نشود فرد را بی قرار می کند و کلاً آرام و قرار سر جلسه ندارد نمی توانند بر روی صندلی بنشینند و یا همش در حال راه رفتن هستند و نمی توانند خود را آرام کنند.

ج: اختلال خواب: ما وقتی استرس داریم و هر چه قدر هم سرمان را روی بالشت قرار دهیم نمی توانیم بخوابیم و یا اگر هم به خواب برویم در نیمه شب از خواب بیدار می شویم و یا در بهترین حالت که از خواب بیدار نمی شویم کابوس های بی معنی و پراکنده شبانه می بینیم.

د، افسردگی: در تحقیقاتی که در شهر های کرمان، شیراز، بندرعباس از ۱۲۸ فردی که دچار افسردگی بودند ۱۱۳ فرد دچار استرس بودند و موضوعی آنها را اذیت می کرد .

پ، آکنه: کسانی که دائما استرس دارند احتمالا بیشتر از افراد معمولی دچار آکنه می شوند چرا که هنگام استرس تمایل دارند هی صورت خود را لمس کنند که این منجر به انتقال باکتری ها به صورت و ایجاد آکنه می شود.

ح، سردرد: استرس عضلات گردن و پوست سر را تحت فشار قرار می دهد و آنها را منقبض می کند که باعث سردرد می شود.

ع: درد مزمن: افرادی که دچار سطح بالایی از استرس هستند هورمون استرس در آنها بیشتر ترشح می شود و افراد دچار کمردرد، پادرد و درد مفاصل می شوند.

ص: مشکلات گوارشی ، دستگاه گوارش یکی از اولین اندام هایی است که علائم استرس را نشان می دهد استرس باعث کند شدن فعالیت دستگاه گوارش می شود و خون رسانی به آن را مختل می کنند و در نتیجه مشکلاتی مانند سوزش سردل، حالت تهوع و نفخ را ایجاد می کند.

ض، تغییر اشتها : تغییر اشتها یکی از رایج ترین علائم استرس است هنگام استرس ممکن است اشتهای خود را از دست بدهید یا بدون اینکه متوجه شوید پرخوری کنید و منجر به تغییر وزن شما می شود .

م، تپش قلب: رویداد های استرس زا ترشح آدرنالین را در بدن افزایش می دهند آدرنالین هورمونی است که به طور موقت فشار خون را بالا می برد و باعث تند تر شدن ضربان قلب می شود .

نشانه ها و علائم دیگری هم برای استرس و اضطراب وجود دارد مانند تعریق شدید و ریزش مو و اختلال کندن مو و.....

نشانه ها و علائم اضطراب پنهان

الف: بیدار شدن قبل از زنگ خوردن ساعت ب: چک کردن چندین باره کارها ج: کندن لب یا جویدن ناخن د: دلشوره داشتن بی دلیل ف: متوجه نشدن گذر زمان ک: داشتن احساس خستگی مداوم

راه هایی که می توان استرس و اضطراب را مدیریت کرد:

الف: اختصاص دادن زمان به خود

در طی روز یا هفته زمان مشخصی را به خودتان اختصاص دهید و در این زمان کارهایی را که دوست دارید انجام دهید.

ب: تغییر در رژیم غذایی

خوردن غذاها با خواص آرامشبخش از سطح استرس و اضطراب می کاهد سعی کنید غذاهای پر چرب، بسته بندی شده دارای مواد نگهدارنده را خیلی کم و محدود استفاده کنید.

ج: نوشتن احساسات

سرکوب استرس، نادیده گرفتن آن و به جا خود رها کردن این احساس باعث مشکلات زیادی در ما خواهد شد در پایان روز کاری تمام احساسات خود را روی ورق بیاورید و چند دقیقه ای را با احساسات خود تنها باشید و در مورد آنها فکر کنید سپس ورق را به سطل زباله هدایت کنید.

د: شناسایی منابع استرس

برای اینکه بتوانید استرس را مدیریت کنید باید منابع استرس را به خوبی شناسایی کنید تا بتوانید آنها را حل کنید.

ح: مدیریت زمان

در بسیاری از موارد بروز استرس به دلیل عدم تنظیم برنامه روزانه مان است اگر وقتی فردا امتحان دارید از ساعت ۴ شروع به خواندن کنید ساعت ۱۰ شب استرس ندارید و راحت استراحت می کنید.

ط: مدیتیشن

تمرینات مدیتیشن را به عنوان روتین روزمره انجام دهید باعث آرامش روحی فرد می شوند.

تنفس عمیق، ارتباط صحیح و مستمر با دوستان، روان درمانی و..... از دیگر راه های مدیریت استرس هستند.

نتیجه گیری

بنابراین تحقیق ما متوجه شدیم که استرس و اضطراب همیشه بد و ناگوار نیستند در صورتی که از حد نگذرند محرک و انگیزه ی خوبی برای ما هستند که برویم پیگیر ادامه کارمان شویم ولی اگر استرس را نتوانیم مدیریت کنیم به اضطراب تبدیل و آثار بدی بر ما خلق می کند. بعد نشانه های استرس را شناختیم مانند: بی قراری، تعریق بیش از حد، مشکل در تمرکز، اختلال خواب، سردرد، درد مزمن، مشکلات گوارشی، پرخوری یا کم اشتها شدن، ریزش مو و.....

بعد مدیریت آن را یاد گرفتیم که شامل نوشتن احساسات، تغییر در رژیم غذایی، اختصاص دادن زمان به خود، شناسایی منابع استرس، مراقبه و مدیتیشن، تنفس عمیق، ارتباط مستمر و صحیح با دوستان، روان درمانی، و.... است.

البته ممکن است دانش آموز به علت سن بلوغ و فعال شدن ناقص هورمون ها نتواند گاهی اوقات استرسش را مدیریت کند که در این صورت باید به مشاور مراجعه کرد و مانند رفیق با او درد و دل کرد و او را محرم خود بدانید تا بتواند در مشکلات شما راه چاره را بیابد و کمک حالتان بشود. زیرا که مشاور برای همین چندین واحد تخصصی را گذرانده و در این زمینه تبحر خاصی پیدا کرده است که می توان او را امین خود دانست.



منابع

۱) محتشم زاده، محمد و زارع، مرضیه (۱۴۰۲) استرس، اضطراب و روش درمان آن

۲) رحیمی، عرفان و موذنی، مسعود، تحلیل استرس و اضطراب و بررسی انواع، عوامل، درجات و علائم آن

۳) بهستان دارو (۱۴۰۲) تفاوت استرس و اضطراب چیست؟

۴) سایت پذیرش ۲۴ با عنوان آشنایی با اختلال اضطراب و روش های درمان آن

۵) کلینیک رویا (۱۴۰۲) آیا استرس و اضطراب واقعا کشنده است؟

۶) سازمان بین المللی دانشگاهیان

۷) مرکز ملی پرورش استعداد های درخشان

۸) سایت ایسنا (۱۴۰۳) روش های مقابله با استرس



Everything you need to know about stress and anxiety

The author: Masomeh Zahmatkesh aliabadi

A top -ranked consultant with a masters degree in general psychology

Abstract

Stress and anxiety can be considered as a natural reaction of the body against a dangerous situation although these two terms are often used to gether and express a kind of fear and apprehension in a person but psychologically the difference between stress and anxiety is very big .All of us have experienced unpleasant feeling and thoughts at least several times moments when we don't know if our bad mood is caused by stress or severe anxiety and we don't know their signs and ways to deal with them so stay with us until the end of this research Because everything you need to know about these two is explained here in this article you will learn about the nature and meaning of stress and anxiety their symptoms and ways to control them.