

« ترس از امتحان و..... »

اضطراب چیست؟

اضطراب واکنش طبیعی، عاطفی و فیزیولوژیکی نسبت به احساس تهدید شدن است. چگونگی حس آسیب پذیر بودن در موقعیت های مختلف، در افراد متفاوت است و از تجربیات گذشته فرد، باورها و نگرش های وی در خصوص این موقعیت ها تاثیر می پذیرد.

برخی از موقعیت ها که اغلب اضطراب را بوجود می آورند عبارتند از:

- ترک خانه و سازگاری با محیط دانشگاه
- تغییر مکان دادن به منطقه ای جدید یا ورود به یک شغل تازه
- داشتن عملکرد در موقعیتهای اجتماعی
- مقابله با کار یا امتحان
- مواجهه ارتباطی یا نداشتن ارتباط
- مهیا شدن برای ترک دانشگاه
- نگرانی درخصوص ورود به موقعیت های جدید
- رویارویی با افراد با نفوذ
- نگرانی درخصوص اینکه آیا شغل یا رشته مناسب را انتخاب کرده اید یا خیر
- وحشت از شرکت در امتحانات یا ارائه یک سخنرانی
- نگرانی درخصوص تایید و پذیرش از سوی جامعه، نگرانی نسبت به شکست، انتقاد یا طرد شدن از سوی دیگران
- نگرانی درخصوص سلامتی

اضطراب ممکن است از نگرانی و احساس ناآرامی خفیف تا وحشت زندگی و ترس شدید متغیر باشد. اگر اضطراب کوتاه مدت و درسطحی منطقی باشد نه تنها می تواند در ما انگیزه ایجاد کند، بلکه عملکردمان را نیز بهبود می بخشد. اما اضطراب بسیار شدید و مزمن ممکن است تضعیف کننده باشد. اضطراب بطور کلی از سه عنصر؛ هیجانی، مانند: ترس و عصبی بودن

فیزیولوژیکی، مانند: تنفس تند، لرزش، خشک شدن دهان، افزایش ضربان قلب و تهوع شناختی، مانند: افکار منفی یا ترس آور، از جمله، "شکست می خورم و کنترلی بر خود ندارم"، تشکیل شده است. این عناصر می توانند رفتار را تحت تاثیر قرار دهند. به عنوان مثال، ممکن است کارها را به تعویق بیندازیم؛ از قرار گرفتن در برابر موقعیت ها یا افراد اجتناب کنیم و خواب مان مختل شود.

چطور می توان به خود کمک کرد؟

بدانید که اضطراب در مجموع حالتی طبیعی است. همه افراد وقتی در شرایط استرس زا قرار می گیرند و احساس می کنند که در مقابل این شرایط آسیب پذیراند، مضطرب می شوند. بنابر این مضطرب بودن به این معنی نیست که "ضعیف" یا "غیر عادی" هستید.

درحقیقت حد معینی از استرس می تواند مفید باشد. این اضطراب می تواند به ما انگیزه دهد تا بتوانیم به درجاتی بالاتر برسیم و با چالش هایی تازه روبرو گردیم. علاوه براین، اگر هرگز توان رویارویی با دشواری ها را نداشتیم، روند یادگیری و پیشرفت در زندگی متوقف می شد.

استرس بیش از حد می تواند زندگی طبیعی را بطورجدي مختل سازد، اما حالت های اضطرابی شدید محدودیت زمانی دارند و در دوره نسبتاً کوتاهی به تدریج از میان خواهند رفت. شاید حتی وقتی اضطراب بسیار شدید است، هنوز هم بتوان بهتر از حد انتظار عمل کرد.

آنچه در ذیل می آید راهکارهایی است که می توانید برای مقابله با اضطراب از آنها بهره مند شوید:

۱. شرایط استرس زا را در زندگی خود بازنگری کنید:

درباره تمام چیزهایی که ممکن است در شما استرس ایجاد کند، فکر کنید. در صورت امکان تلاش کنید تا راه حل هایی عملی برای کاستن از این منابع استرس را بیابید. برخی از این راه حل ها عبارتند از:

- گفتن "نه" در مقابل کارهایی که دوست ندارید آنها را انجام دهید.
- کنار گذاشتن کارها و مسئولیت های غیر ضروری و وقت گیر
- مقابله با مشکلات کاری از طریق گفتگو با مدیر، رئیس و ...
- استفاده از طرح های عملی سازمان یافته و واقع بینانه برای انجام کارها
- درخواست برای دریافت اطلاعات و بازخوردهای مورد نیاز در صورت کارآمد بودن آنها
- بحث کردن درباره مشکلات ارتباطی

با خود مهربان باشید و به نیازهایتان پاسخ دهید. توانایی خود را برای مقابله با استرس افزایش دهید. با تغذیه مناسب، انجام مرتب تمرینات ورزشی و استراحت کافی، مراقب سلامت جسمی و روحی خود باشید. دریافت حمایت دیگران نیز در این مسیر بسیار مهم است؛ بنابراین وقت خود را با اعضای خانواده و دوستان دلسوز صرف کنید. انجام فعالیت های شادی آور، به تنهایی یا با دیگران، بسیار مهم است؛ پس به فعالیتهای سرگرم کننده خود ادامه دهید و بار دیگر توجه خود را بر آنچه زمانی به انجام آن علاقه مند بودید، متمرکز سازید. اگر نسبت به منبع اضطراب خود اطمینان ندارید، با یک مشاور صحبت کنید، تا مفهوم اضطراب و راه های مقابله با آن را بیابید.

۲- برای مقابله با افکار منفی رویکردی منطقی اتخاذ کنید.

وقتی افراد مضطرب اند، اغلب درباره موقعیت های ایجاد کننده اضطراب اغراق می کنند و توانایی خود را برای رویارویی با آن موقعیت دستکم می گیرند. وضعیت روحی و عاطفی، افکار را تحت تاثیر قرار می دهند، پس به هنگام احساس آرامش، بهتر می توان موقعیت نگران کننده را ارزیابی کرد. سوال های زیر را از خود بپرسید تا با پاسخ دادن به آنها رویکردی منطقی برای بررسی شرایط استرس را بیابید:

آیا درباره خود قضاوتی سخت گیرانه دارید؟

- آیا توجه خود را بر شکست های تان متمرکز و موفقیت های تان را فراموش می کنید؟ آیا در گذشته توانسته اید از موقعیت های مشابه نجات پیدا کنید یا بر آنها فائق آید؟ آیا تمام هستی و وجود خود را بر مبنای آن رویداد خاص یا بخش معینی از زندگی خود ارزیابی می کنید؟ آیا از خود انتظار دارید که فردی کامل باشید؟

آیا "فاجعه سازی" می کنید؟

آیا همه وقایع را تحت قانون همه یا هیچ می بینید و فرض را بر این می گذارید که موفق نشدن یک فاجعه قطعی است؟

آیا نسبت به آینده نگران اید؟

- آیا فکر می کنید، از آنچه در آینده روی خواهد داد با خبرید؟
- چه دلیلی برای موجه بودن ترس های خود دارید؟
- آیا درباره جنبه های منفی کار اغراق می کنید و جنبه های مثبت آن را به حداقل می رسانید؟
- آیا نسبت به شرایطی که هنوز با آنها روبرو نشده اید یا چیزی که شاید هرگز روی ندهد، ترس دارید؟

آیا خود را با دیگران مقایسه می کنید؟

- آیا بدون اطلاع از احساس یا عملکرد دیگران، فکر می کنید همه جز شما عملکرد خوبی داشته اند؟
- آیا خود را به خاطر آنچه نمی توانید کنترل کنید یا مسئولیتی نسبت به آن ندارید، سرزنش می کنید.

آنچه در ذیل می آید دو نمونه از افکار غیر منطقی اند که می توان آنها را با افکار مثبت به چالش گرفت:

- **تفکر غیر منطقی:** "از خودم در مقابل افراد جدید یک احمق ساخته ام، آنها مرا دوست نخواهند داشت".
- **تفکر منطقی:** "بسیاری از مردم مثل من در این شرایط احساس اضطراب می کنند؛ همانطور که آنها در موقعیت های مشابه در گذشته به خوبی واکنش نشان داده اند، من هم می توانم در این موقعیت به خوبی عمل کنم".
- **تفکر غیر منطقی:** "در امتحان رد خواهم شد".
- **تفکر منطقی:** "بارها درس هایم را مرور کرده ام. پیش از این نیز در امتحان شرکت کرده ام".

۳- ذهن خود را به چیزهای دیگر منحرف کنید

برخی افراد به این نتیجه رسیده اند که دور ساختن ذهن از افکار ترس آور در کاهش اضطراب موثر است. این کار را می توان با تکرار جملات آرامش بخش مانند "آرام و آسوده باش". به زودی احساس بهتری خواهم داشت"، انجام عملیات ذهنی حساب یا تکرار حروف الفبا، انجام داد. همچنین می توانید با متمرکز ساختن توجه خود بر برخی محرک های بیرونی؛ مانند، تماشای تلویزیون و دیدن دقیق آنچه در اطراف تان می گذرد، ذهن تان را از افکار منفی دور سازید. با دور کردن ذهن از افکار منفی می توانید قدرت بروز آنها را کاهش دهید.

۴ - با موقعیت استرس زا روبرو شوید

رویارویی با موقعیت های اضطراب زا و امتناع نکردن از این موقعیت ها، در کاهش اضطراب بسیار موثر است. اگر خود را مجبور کنید که برای مدتی طولانی در آن موقعیت قرار بگیرید، با گذشت زمان از اضطراب کاسته شده و در نهایت، کاملاً از میان خواهد رفت. فهرستی از شرایط استرس زا تهیه کنید. نخست خود را با موقعیتی که استرس کمتری ایجاد می کند، روبرو کنید و کاهش اضطراب را در این موقعیت تجربه نمایید، سپس به تدریج به سراغ شرایط و موقعیت های دیگر که ترس بیشتری در شما ایجاد می کنند، بروید.

۵ - تن آرامی را بیاموزید

ترشح آدرنالین از سیستم عصبی به داخل خون و تاثیر آن بر اندام هایی مانند قلب، شکم و ماهیچه ها عامل بروز علائم جسمی استرس است. استفاده از ورزش های تنفسی و تمرینات تن آرامی می تواند به کنترل این علائم کمک کند. برای چند ثانیه بخش های مختلف بدنتان (بازوها، دست ها، پاها و ...) را منقبض کنید، سپس آنها را رها سازید. با این کار متوجه می شوید که بدن تان در هنگام استراحت و آرامش چه حسی دارد. سعی کنید تنفسی آرام و مرتب داشته باشید، طوری که به نفس نفس زدن نیفتید، زیرا این حالت علائم جسمی اضطراب را تشدید می کند.

وحشت زدگی (حمله ترس)

وحشت زدگی نوعی اضطراب شدید است. در این حالت ممکن است فرد به شدت احساس ترس کند و با علائم فیزیکی جدی و افکاری افراطی در خصوص از دست دادن کنترل، دیوانه شدن، حمله قلبی و مرگ روبرو شود. وحشت زدگی خود می تواند ترس آور باشد و فرد حالتی بسیار ناخوشایند را تجربه کند. این ترس خود، فرد را مستعد حملات وحشت زدگی می نماید. شاید وحشت زدگی بسیار نگران کننده باشد، اما چندان مضر نیست زیرا حقیقتاً کسی به علت این ترس و وحشت دچار حملات قلبی، بیماریهای روانی یا مرگ نمی شود.

در صورت بروز وحشت زدگی (حمله ترس) راهکارهای زیر را در پیش بگیرید

- به خود یادآوری کنید که این وحشت پایان خواهد یافت.
- به خود یادآوری کنید که حمله وحشت حقیقتاً خطرناک نیست.
- موقعیت های مشابهی را که پیش از این با آنها روبرو شده اید به خود یادآوری کنید.
- شخصی مورد اعتماد را در ذهن خود مجسم کنید و تصور کنید که هم اکنون در کنار شماست و به شما دلگرمی می دهد.
- توجه خود را بر زمان حال و اشیا پیرامون تان متمرکز کنید.
- اگر مشغول انجام کاری هستید اندکی دست نگیرید. با آرامش نفس بکشید. سپس آرام آرام به کار خود ادامه دهید.
- نفسی از ته دل بکشید. حرکتی کششی به عضلات خود بدهید. سپس بدن خود را رها کنید و در وضعیت تن آرامی قرار بگیرید.
- اگر می توانید به انجام ورزش های ملایم مانند پیاده روی و قدم زدن روی آورید.
- و در نهایت اجازه ندهید این اضطراب بر شما مسلط شود.

چه وقت به کمک بیشتری نیاز دارید؟

- اگر به رغم بکارگیری روش های یاد شده، هنوز اضطراب دارید
- اگر ترس تان پایدار و کنترل ناپذیر است
- اگر اضطراب زندگی طبیعی شما را مختل کرده یا موجب شده است از انجام فعالیت های مهم امتناع کنید
حتما از مشاوران خود کمک بگیرید. اضطراب مزمن و شدید می تواند سلامت را تهدید کند.