

بسم الله الرحمن الرحيم



حوزه معاونت دانشجویی

مرکز مشاوره و بهداشت روان

## اضطراب

این مرکز همه روزه از ساعت ۸ تا ۱۹ آماده ارائه خدمات روان شناختی به کلیه دانشجویان و خانواده های آنان می باشد.

\* شماره تماس: ۵۶۳۶۵۷۶۳

\* آدرس: اسلامشهر - باغ فیض - انتهای کوچه ۶

پلاک ۶۸ مرکز مشاوره و بهداشت روان.

\* آدرس الکترونیکی:

<http://counseling.iiu.ac.ir>

خرداد ۹۲

## توصیه هایی برای کاهش اضطراب

- ۱- یاد خدا و توجه به جایگاه او در هستی و اینکه ما در حال سیر به سوی او هستیم: «إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ». توکل به خداوند در همه امور زندگی و اعتقاد به قضا و قدر الهی.
- ۲- در صورت نیاز ازدواج نقش مؤثری در آرامش خاطر دارد.
- ۳- محدودیت ها و ضعف های خود را بشناسید و آنها را قبول کنید. بسیاری از ما برای خود اهداف دست نیافتنی و غیرمنطقی تعیین می کنیم، در نتیجه هر قدر هم که کارایی و عملکرد ما بالا باشد یک نوع حس شکست یا عدم کفایت و صلاحیت در خود احساس می کنیم. پس برای خود اهدافی تعیین کنید که دست یافتنی و قابل دستیابی باشند.
- ۴- در زندگی بازی، تفریح و سرگرمی داشته باشید. برای مراقبت از قلب و عروق ۳ تا ۴ بار در هفته ورزش کنید کارشناسان معتقدند افرادی که در معرض استرس قرار دارند باید به قدم زدن و بازی با بچه ها پردازند تا هورمون شادی در بدنشان بیشتر ترشح شود.
- ۵- یاد بگیرید که برنامه ریزی کنید. آشفتگی، بی نظمی و عدم سازمان دهی در کارها و برنامه ها می تواند تولید اضطراب کرده، یا نقطه ای برای شروع آن باشد.
- ۶- از رقابت ها و چشم و هم چشمی های بیجا و غیرضروری پرهیز کنید. موقعیت هایی در زندگی وجود دارد که جنبه ای رقابتی دارد و ما نمی توانیم از آنها اجتناب کنیم. درگیر شدن افراطی، می تواند ایجاد تنش و اضطراب شدید کند و ما را تبدیل به فردی پرخاشگر کند.
- ۷- یاد بگیرید که گذشت داشته باشید و دیگران و عقاید آنها را تحمل کنید. تحمل نکردن دیگران و عقاید آنها منجر به یأس، ناکامی و عصبانیت می شود. خودتان را نیز باور داشته باشید و از خطای خود چشم پوشی کنید. همیشه انتظار کمی ناامیدی، شکست و ناراحتی را داشته باشید و همیشه آرام، مهربان و دوست خود باشید.

۸- شخصی مثبت، سازنده و مفید باشید. از انتقاد و عیب جویی دیگران خودداری کنید. یاد بگیرید از چیزهایی که خوشتان می آید و دوستشان دارید و در وجود دیگران هست تعریف و تمجید کنید. سعی کنید به صفات و خصوصیات خوب و پسندیده ی اطرافیانتان و همچنین خود توجه نمایید.

۹- تغذیه مناسب داشته باشید. تغذیه نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی افراد دارد. همانگونه که مصرف برخی مواد غذایی در حالت افراط و تفریط بیماری هایی چون فشار خون، انواع سرطانها را موجب می شود مقاومت افراد را در برابر انواع استرس نیز تحت تأثیر قرار می دهد. مصرف سیگار، غذاهای آماده، ادویه جات با افزایش استرس رابطه دارند. توصیه می شود برنامه غذایی افراد به صورت سالمتری برنامه ریزی شود.

۱۰- انجام واجبات و انس با خدا مخصوصاً نماز اول وقت و با جماعت سبب آرامش قلبی می شود: «فاذکرونی أذکرکم». خداوند به ما دستور داده پیوسته وی را یاد کنیم و او را حاضر و ناظر بر احوال خود بدانیم.

همچنین رفتن به زیارت اهل قبور و شهدا و یاد قبر و قیامت و برزخ و معاد و توجه به آرامگاه اصلی و ابدی، در رهایی از تألمات و ناراحتی های دنیوی مؤثر است.

در مجموع، می توان گفت نا آرامی ریشه هایی دارد که باید خشکانیده شود، آنگاه زمینه مناسب برای رسیدن به آرامش از راه های عقلانی و شرعی فراهم می آید و انسان با توکل و اعتماد به منبع اصلی آرامش (خداوند) به مقصود دست می یابد.

« الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ، اَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ »

منابع:

۱. راه غلبه بر نگرانی ها و ناامیدی ها، تألیف محمد جعفر امامی
۲. مدیریت استرس، برایان لوک سی وارد
۳. روانشناسی مرضی تحولی، خانم دکتر پربرخ دادستان



اضطراب یک علامت هشدار دهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می دهد و شخصی را برای مقابله آماده می سازد. همه انسان ها اضطراب را تجربه می کنند و اگر در حد اعتدال باشد، نه تنها مضر نیست، بلکه به عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می شود و باعث می گردد انسان، همواره خود را برای مقابله با خطرات ناگهانی و تهدید کننده آماده سازد. این نوع اضطراب را می توان امری طبیعی، مفید، سازنده و در عین حال یکی از مؤلفه های ساختار شخصیت به حساب آورد. اما در مقابل، اضطرابی مرضی نیز وجود دارد که باعث شکست، ناکامی و مانع فعالیت های عادی و بهنجار می شود.

### نشانه های اضطراب عبارت است از:

«احساس ناخوشایند و نوعی دلواپسی مبهم که با چند احساس جسمی، مانند تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد یا میل جبری و ناگهانی برای دفع ادرار، بی قراری و میل برای حرکت» همراه است.

### بنابراین اضطراب دو قسم است:

۱. اضطراب طبیعی: که هیچ گونه اختلالی در فعالیت های روزمره به وجود نمی آورد، بلکه بخشی از زندگی هر انسان و آمادگی او برای انجام مسئولیت های فردی و اجتماعی است.  
۲. اضطراب مرضی: که موجب کاهش سطح عملکرد و حتی اختلال در انجام مسئولیت های فردی و اجتماعی است و اختلال های متعددی، مانند هراس، اضطراب تعمیم یافته، وسواس فکری - عملی و وحشت زدگی را موجب می شود.

### عوامل اضطراب

در تعریف «اضطراب» آمده است: «اضطراب ترسی است مبهم که عامل آن مشخص نیست». عوامل گوناگونی می تواند موجب اضطراب افراد شود و هر کس با توجه به شخصیت خود و شرایط زمانی و مکانی و شغلی و نیز میزان آسیب پذیری و قوت و ضعف سیستم ایمنی، دچار اضطراب و نگرانی می شود، در حالی که ممکن است همین شرایط، برای فرد دیگری اضطراب زا نباشد. بنابراین نمی توان عوامل اضطراب را دقیقاً مشخص کرد. در اینجا به شمردن برخی علل اکتفا می کنیم:

۱. گاهی اضطراب و نگرانی به خاطر آینده تاریک و مبهمی است که در برابر فکر انسان خودنمایی می کند، احتمال زوال نعمت ها، ضعف و بیماری و ناتوانی و درماندگی و احتیاج، همه این ها آدمی را رنج می دهد، اما ایمان به خداوند قادر متعال خداوند رحیم و مهربان، خدایی که همواره کفالت بندگان را بر عهده دارد، می تواند این گونه نگرانی ها را از میان ببرد و به او آرامش دهد که تو در برابر حوادث آینده درمانده نیستی، خدایی داری توانا، قادر و مهربان.

۲. گاه گذشته تاریک زندگی، فکر انسان را به خود مشغول می دارد و او را نگران می کند. نگرانی که از گناهایی که انجام داده از کوتاهی ها و لغزش ها، اما توجه به اینکه خداوند، غفار، توبه پذیر و رحیم و غفور است به او آرامش می دهد.

۳. ضعف و ناتوانی انسان در برابر عوامل طبیعی او را نگران می سازد. اما هنگامی که به یاد خدا می افتد و متکی به قدرت و رحمت او می شود، قلبش آرام می گیرد، با خود می گوید: آری من تنها نیستم، من در سایه خدا، بی نهایت قدرت دارم.

۴. گاهی ریشه نگرانی ها، احساس پوچی زندگی و بی هدفی بودن آن است ولی آن کس که به خدا ایمان دارد و در مسیر تکاملی زندگی را به عنوان یک هدف بزرگ پذیرفته است، نه از زندگی احساس پوچی می کند و نه همچون افراد بی هدف و سرگردان و مضطرب است.

۵. عامل دیگر نگرانی آن است که انسان گاهی برای رسیدن به یک هدف زحمت زیادی متحمل می شود اما کسی را نمی بیند که برای زحمات او ارزش قائل شود و قدردانی کند. این نا سپاسی او را رنج می دهد و در یک حالت نگرانی فرو می برد، اما هنگامی که احساس کند کسی از تمام تلاش ها و کوشش هایش آگاه است و به همه آنها ارج می دهد و برای همه پاداش می دهد، دیگر چه جای نگرانی و نا آرامی است؟

۶. سوءظن ها و خیالات پوچ یکی دیگر از عوامل نگرانی است که بسیاری از مردم در زندگی خود از آن رنج می برند، ولی توجه به خدا و لطف بی پایان او و دستور به حسن ظن و خوش گمانی که وظیفه هر فرد با ایمانی است این حالت رنج آور را از بین می برد و آرامش و اطمینان جای آنرا می گیرد.

۷. دنیا پرستی و دلباختگی در برابر زرق و برق زندگی مادی یکی از بزرگترین عوامل اضطراب انسان است، تا آنجا که گاهی عدم دستیابی به رنگ خاصی از لباس و یا یکی از هزاران وسایل زندگی، روزها و هفته ها فکر دنیا پرستان را نا آرام می سازد. اما ایمان به خدا و عدم اسارت در چنگال زرق و برق زندگی مادی به همه این اضطراب ها پایان می دهد.

۸. عامل مهم دیگر نگرانی و اضطراب، ترس و وحشت از مرگ است که همیشه روح انسانها را آزار می داده است و از آنجا که امکان مرگ مخصوص سنین بالا نیست بلکه در سنین دیگر مخصوصاً هنگام بیماری ها، جنگ و نا امنی وجود دارد. این نگرانی می تواند عمومی باشد. این اضطراب و نگرانی وقتی کاملاً بجاست که مرگ را به معنای فنا و نیستی و پایان همه چیز بدانیم و باید از چنین مرگی که نقطه پایان همه آرزوها و موفقیت ها و خواست های انسان است، ترسید. اما هرگاه در سایه ایمان به خدا به مرگ را دریچه ای به زندگی وسیعتر و والاتر بدانیم دیگر این نگرانی بی معنا است بلکه چنین مرگی هرگاه در مسیر انجام وظیفه باشد، دوست داشتنی است.