

## دلشوره‌ی درون

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

در زندگی روزمره امروزی، با انواع اضطراب‌ها و دلشوره‌ها مواجه هستیم، درصد این هستیم تا با اضطراب و انواع آن کمی بیشتر آشنا شویم.

### تعریف اضطراب:

یک حالتی است رنج آور، به هنگام وقوع یک شی یا در انتظار وقوع یک شی که به فرد دست می دهد.

مثلا شخصی می خواهد آمپول بزند در نتیجه دچار ترس و اضطراب می شود ولی یکبار هم فکر کردن به آمپول نیز برای فرد ترس و اضطراب ایجاد می کند.

### اضطراب مفید!

استرس و اضطراب غیرمرضی، تا حدی برای انسان مفید است چون استرس و اضطراب غیرمرضی، موتور به حرکت در آوردن انسان است. به عنوان مثال شما یک دانشجویی را در نظر بگیرید. اگر دانشجو مقداری استرس و اضطراب استاد و نمره نداشته باشد، اکثر کلاس های درسش را غیبت می کند.

### اضطراب غیر مفید!

به اضطرابی که در مدت زمان زیاد و به کرات در فرد وجود داشته باشد و زندگی عادی و روزمره او را مختل نماید، اضطراب مرضی یا غیر مفید گویند که باید به درمان اینگونه اضطراب‌ها پرداخت.

### نشانه‌گان اضطراب:

اضطراب نشانه های جسمانی، شناختی و رفتاری دارد که به اختصار به بیان آن‌ها خواهیم پرداخت:

مهم ترین نشانه های جسمانی اضطراب شامل سرگیجه، احساس کوفتگی و خستگی در بدن، دل درد و حالت آشوب در شکم، سوء هاضمه، حالت تهوع، سردی دست‌ها و پاها، افزایش حساسیت به صدا و... می باشد.

از نشانه های شناختی اضطراب می توان عدم تمرکز، فراموش کاری، ناتوانی در به یادآوری وقایع اخیر، تردید، اتخاذ تصمیمات عجولانه و غیرمنطقی، نامرتب بودن و بی برنامه‌گی و عدم توجه و دقت لازم به جزئیات نام برد.

و در مورد نشانگان رفتاری در اضطراب: افزایش تعداد سیگار یا مصرف مواد در روز، پُرخوری، غذا خوردن در حداقل مقدار و با امتناع از غذا خوردن، غفلت کردن از وضع ظاهری، انجام رفتارهای پُرخطر که ریسک بالایی دارند، نپذیرفتن مسئولیت کارها، شروع چندین کار در آن واحد و بدون سرانجام رساندن هیچ کدام از آنها، ناخن جویدن، کندن گوشه های پوست ناخن، کندن موهای صورت و کندن پوست لب.

## تفاوت ترس و اضطراب:

مهم ترین تفاوت این است که ترس ها معمولاً منشأ آن ها معلوم است و غالباً بیرونی هستند ولی در اضطراب بیشتر آن ها درونی است و قابل مشاهده نمی باشند و منشأ اضطراب نامعلوم است.

مثال: ترس از سوسک که منشأ آن معلوم و در بیرون است اما کسی که مثلاً اضطراب فراگیر دارد، علت و منشأ این همه اضطراب را نمی داند و در درون فرد است.

## انواع اختلالات اضطرابی:

1. مربوط به اضطراب که خودش دو زیر مجموعه دارد: الف) اختلال اضطراب فراگیر یا تعمیم یافته: اضطراب فراگیر، اضطرابی است که فرد حداقل 6 ماه به صورت فراگیر در همه ساعات روز، احساس اضطراب بدون دلیل داشته باشد. ب) اضطراب جدایی: که معمولاً در کودکان رخ می دهد و بیشتر به خاطر نگرانی کودک به صورت افراطی در مورد از دست دادن مادر یا مربی خود دارد.

2. فوبیا یا ترس: فوبیا انواع مختلفی دارد مثل فوبیای خاص (مانند ترس از سگ، زلزله، آسانسور، آمپول و...) یا فوبیای اجتماعی: فرد حداقل به مدت 6 ماه در حضور اجتماع هراس و ترس دارد و در تنهایی بیشتر بسر می برد.

3. اختلال اضطرابی مبتنی بر ترس و استرس مانند: اختلال استرس پس از آسیب. مثال: فردی یک حادثه ای را مشاهده می کند و بعد از آن حادثه مدام در ذهن و خواب و بیداری آن حادثه بدون اختیار برایش مرور می شود که خود استرس پس از آسیب 3 قسم دارد و نشانگان مختص به خودش را دارد.

---

نشانی منبع: <https://mava.iki.ac.ir/node/722>

### پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/download.jpg> [1]