



انواع اضطراب، نشانه‌ها و تاثیرات جسمانی - روانی آن

صالح میر

دانشجو پردیس شهید بهشتی بندرعباس

چکیده:

اضطراب (۱) یا تشویش یا دلشوره عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و نگرانی با منشأ ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژی است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً استرس زا بوده‌اند یا طی آن‌ها به فرد آسیب رسیده است باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه انسان‌ها در زندگی خود دچار اضطراب می‌شوند، ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌ساز است. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در طبقات کم‌درآمد و افراد میان‌سال و سال‌خورده نسبت به بقیه افراد بیشتر دیده می‌شود.

مقدمه:

استرس و اضطراب در لغت جنبیدن، لرزیدن، تپیدن، پریشان حال شدن، یکدیگر را با چیزی زدن، به هم واگرفتن، آشفتگی، ع بی‌تابی، ناآرامی است؛ این‌ها کلماتی هستند که در زندگی روزمره، برای توصیف حالات، احساسات و هیجانات می‌شوند. به‌طور مثال: هنگام سخنرانی در برابر جمع، هنگام امتحان، به خاطر مشکلات مالی، به دلیل تأخیر سر یک قرار و ... اما هنگامی که از این دو کلمه استفاده می‌کنیم، توجه‌چندانی به تفاوت موجود میان آن دو نداریم؛ به عنوان مثال: هنگام سخن گفتن از مشکلات روانی شایع در کودکان و نوجوانان، باید دقیق‌تر بود و تفاوت میان استرس و اضطراب را به خوبی درک کرد. در روان‌شناسی، اضطراب مرحله پیشرفته استرس مزمن است و هنگامی به صورت یک مشکل بهداشت روانی در می‌آید که مثلاً برای فرد یا اطرافیان‌ش رنج و ناراحتی به وجود آورد یا مانع رسیدن شخصی به اهدافش شود و همچنین مواقعی که انجام کارهای روزانه و عادی مختل شوند. اضطراب هنگامی در فرد بروز می‌کند که شرایط استرس‌زا در زندگی او بیش از حد طولانی شود یا به‌طور مکرر رخ دهد، همچنین اگر دستگاه عصبی بدن نتواند به مرحله مقاومت تنیدگی پایان دهد و بدن برای مدتی طولانی همچنان بسیج باقی بماند، در این صورت بدن فرسوده و در برابر بیماری‌های جسمی و روانی (مانند اضطراب) آسیب‌پذیر می‌شود.

نشانه‌های اضطراب:

گرچه اضطراب یک بیماری روانی و درونی است، اما علائم این بیماری در جسم هم بروز می‌کند. نشانه‌های عمومی اضطراب عبارتند از:

- ۱: احساس ترس، وحشت و بی‌قراری
- ۲: مشکلات خواب
- ۳: دست‌ها و پاهای سرد و عرق کرده
- ۴: کوتاه شدن عمق تنفس
- ۵: تپش قلب
- ۶: بی‌قراری و آشفتگی
- ۷: خشکی دهان
- ۸: احساس سوزش و بی‌حسی در دست و پا
- ۹: حالت تهوع