

اضطراب

همه ی انسانها اضطراب را در زندگی خود تجربه میکنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدیدکننده و تنشزا مضطرب میشوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی است. بهطور کلی اضطراب یک احساس منتشر، بسیار ناخوشایند و اغلب مبهم دلوایسی است که با یک یا چند حس جسمی مانند احساس خالی شدن سر دل، تنگی قفسه سینه، تپش قلب، تعریق، سردرد و غیره همراه است. بررسیها نشان میدهد که اضطراب در مردها، طبقات اقتصادی مرفه و جوانان کمتر است و در زنان، افراد کمدرآمد و سالمندان بیشتر شایع میباشد.

علائم اضطراب:

عصبی بودن، آرام و قرار نداشتن، تنش، احساس خستگی، سرگیجه، تکرر ادرار، تپش قلب، بیحالی، تنگی نفس، تعریق، لرزش، نگرانی و دلهره، بیخوابی، اشکال در تمرکز حواس، گوش به زنگ بودن

بسیاری از کودکان هنگام قرارگیری در وضعیت جدید مثل روبرو شدن با افراد جدید، احساس اضطراب کرده و بهطور خجالتآوری به مادر و پدر، افراد فامیل و یا وابستگان به اصطلاح «آویزان» میشوند. معمولاً والدین میتوانند آنها را تشویق به خروج از «منطقه امن» بکنند. هر چند بعضی از کودکان در مقابل این شرایط مقاومت کرده و آنها را نمیپذیرند. بهمنظور کمک به کودکان در این موقعیت باید صبر و حوصله کافی داشت بهطوریکه آنها احساس اعتماد به نفس کافی جهت مقابله با مسائلی که به نظرشان مشکل می آید، راکسب کنند. بسیاری از والدین از این احساس کودکانشان آگاه نیستند تا روزی که آنان به مشکلی برخورد میکنند مثل روز رفتن به مدرسه و... منشاء این اضطراب در کودکان ناشناخته میباشد. اغلب ترکیبی از یک ترس ناشناخته و فقدان کنترل همراه با یک طبیعت ناشی از شرم و خجالت زمینهی بسیاری از اضطراب کودکان را تشکیل میدهد. بسیاری از شکایتهای کودکان در دوران ابتدائی مدرسه همچون درد معده یا سوزش سر دل و یا دردهای پراکنده دیگر، ناشی از وجود یک اضطراب نهفته در کودکان است که وجود اختلاف در خانواده و نگرانی در پدر و مادر میتواند از علل آن باشد که این نگرانی مستقیماً به کودک انتقال یافته و با این شکایات بروز می کند.

شایعترین اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان عبارتند از:

- اضطراب جدایی Separation Anxiety

- اضطراب امتحان Exam Anxiety - ترس از مدرسه (School Phobia)

اضطراب اجتماعی Social Anxiety

عوامل موثر در اضطراب نوجوانان

و مقابله با آن:

سرچشمه بسیاری از ناراحتیهای ظاهراً غیر منطقی نوجوانان اضطرابی است که از عوامل گوناگون از جمله عوامل زیر ناشی می شود: تغییرات جسمانی از قبیل نگرانی از دیررسی بلوغ به خصوص در پسرها، نگرانی از زود رسی بلوغ به خصوص در دخترها، ترس و احساس خجالت از تغییر جسمانی و رنج ناشی از عدم پذیرش تغییرات جسمانی، عدم پذیرش از جانب همسالان، مستقل شدن، بروز رفتار پرخاشگرانه، غیر منطقی بودن، نداشتن مهارتهای لازم برای زندگی، تمایلات جنسی و آشفتگی در نقش. در اینجا به طور مختصر بعضی از این عوامل مورد بررسی قرار می گیرند:

نحوه رویارویی با رنج ناشی

از تغییرات جسمانی:

تغییرات ناشی از دوران بلوغ را نوجوان بتدریج می پذیرد. علت اصلی نگرانی در مورد نکات دیگری همچون زودرسی و دیررسی بلوغ و احساس خجالت در مواجهه با تغییرات جسمانی، عدم آگاهی، آگاهی ناقص یا محدود و یا اطلاعات نادرست نوجوان در زمینههای مختلف بلوغ و تغییرات جسمانی ناشی از آن است، که بهترین راه پیشگیری نیز فراهم آوردن آگاهی و بینش دقیق، صحیح و به موقع است. والدین باید قبل از پیدایش علایم ثانویه بلوغ فرد را بطور مناسب و با مراعات شئون اخلاقی، در جریان مسائلی از جمله سن بلوغ، عوامل موثر در پیدایش بلوغ و تغییرات جسمانی و آثار روانی آن بگذارند. والدین و مربیان با فراهم آوردن جوی آزاد و سالم باید این امکان را به نوجوان بدهد که سوالات، افکار، احساسات و احیاناً نگرانیهای خود را صادقانه مطرح و جوابهای مناسب دریافت کند و نباید بگذارند تا نوجوانان برای یافتن پاسخ سوالات خود کسانی که صلاحیت ندارند از جمله همسالان مراجعه و دچار انحراف و اضطراب شود. در مواردی که نوجوان نمی تواند مسائل را حضوری با والدین مطرح کند، باید مربیان و اولیای مطلع و متعهد مدرسه در حد مجاز نوجوان را راهنمایی کنند و با ارائه کتابهای مناسب و بحثهای مفید، زمینه بدست آوردن اطلاعات سالم را فراهم آورند.

رویارویی با اضطراب ناشی از عدم پذیرش از جانب همسالان:

نتایج پژوهشی نشان داده است که ناامنی، وابستگی شدید و ناسالم نوجوان به والدین، ناتوانی یا نداشتن مهارت‌های لازم در برقرار کردن روابط عاطفی، اجتماعی و اخلاقی سالم، تفاوت در فرهنگ خانواده‌ها و بخصوص عدم پذیرش ارزش‌ها و آداب و رسوم گوناگون، موجب اضطراب بسیاری از نوجوانان می‌شود.

برای اینکه نوجوانی که تجربه‌های ذکر شده را نداشته است دچار اضطراب شدید نشود و یا اضطراب او ادامه پیدا نکند اقدامات زیر مفید است:

- والدین باید گرایش فرزند خود به همسالان را بدرستی درک کنند، زیرا این یک نیاز طبیعی است که بخواهد مورد توجه و حمایت همسالان قرار گیرد.

- والدین با نوجوان در مورد گزینش دوست توافق نمایند تا دچار تعارض نشود و پنهان کاری نیز نکند.

- باید سعی کنند به طور منطقی با نوجوان روبرو شوند و در وقت مناسب، با گفتگوی ملایم و استدلال، او را متوجه نتایج نامطلوب بعضی از معاشرت‌ها کنند.

- والدین و مربیان برای دوستان نوجوان باید اعتبار و احترام قایل باشند.

- والدین و مربیان و... باید در همه مواقع بخصوص در برابر همسالان، احترام و شخصیت نوجوان را حفظ کنند.

رویارویی با اضطراب ناشی از دوگانگی و ترس از مستقل شدن:

یکی از عمومی ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال از افراد خانواده و دیگران است. مطالعات نشان داده که اضطراب در کسانی بیشتر دیده می‌شود که دچار ناامنی شدید، عدم اعتماد به نفس، وابستگی ناسالم به والدین بخصوص مادر هستند. کسب استقلال در بسیاری از نوجوانان اضطراب ایجاد می‌کند. از جمله حالاتی که در زمینه مستقل شدن دیده می‌شود، تضاد و دوگانگی است، یعنی نوجوان در حالیکه می‌خواهد و می‌داند که باید مستقل شود از استقلال نیز می‌ترسد. برای جلوگیری از این دوگانگی والدین باید وضعیتی فراهم آورند تا نوجوان با بدست آوردن اعتماد بنفس، امنیت روانی و جرات تجربه کردن، بتدریج درصدد کسب استقلال برآیند. یکی از دلایل اساسی در اضطراب ناشی از مستقل شدن، عدم آگاهی از وضعیتی است که نوجوان بعد از مستقل شدن پیدا خواهد کرد. به نوجوان باید مسئولیت و فرصت داد که در بسیاری از امور مربوط به خود اظهار عقیده کنند و تصمیم بگیرند، ولو اینکه اشتباه کنند. و نباید نوجوانان را به خاطر اشتباهاتشان مورد تنبیه یا تحقیر قرار داد بلکه باید به آنها این فلسفه را آموخت که زندگی سراسر

تلاش و مبارزه است و آنها می توانند از خطاهای خود درسهای مفید بیاموزند. در نیاز نوجوانان به کسب استقلال تفاوت‌های فردی وجود دارد به همین دلیل نباید آنها را مقایسه ملامت آمیز کرد زیرا گاهی باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می شود.