

به نام خدا

اضطراب مفید را چگونه  
بشناسیم؟

تشخیص اضطراب مفید



تهیه و تنظیم: علی خانی

رابط استانی و مشاور دانشکده رازی

۱۴۰۰

تشخیص اینکه اضطراب ما در چه حدی است و اینکه آیا این اضطراب مفید است یا آثار منفی روی کار دارد گاهی مشکل است.

برای تشخیص بین این دو حالت بهترین کار این است که دقت کنیم ببینیم به واسطه اضطرابی که داریم کار و مسئولیتی را که در حال انجام آن هستیم خوب انجام می دهیم یا نه؟ اگر خوب انجام می دهیم، اضطراب ما مفید است.

مثلا برای درس خواندن مقداری اضطراب داریم و همان باعث می شود بهتر درس بخوانیم و نمره بهتری بگیریم، اما اگر آن اضطراب برای ما آنقدر مشغله ذهنی ایجاد می کند که مدام درگیری فکری داریم و حتی دچار تپش قلب می شویم، تمرکزمان را از دست می دهیم و.... یعنی اضطرابمان بیش از اندازه شده و دیگر مفید نیست. یا زمانی که این اضطراب باعث ایجاد ناراحتی زیاد و سلب آسایش دائمی ما شود هم مشخص می شود که از میزان طبیعی فراتر رفته است.

## اضطراب افراد کمال‌گرا مثبت یا منفی:

برخی از افراد همیشه در کارهایشان اضطراب دارند و همین اضطراب هم موجب پیشرفت کاری‌شان می‌شود. این افراد کمال‌گرا هستند و معمولاً از خودشان انتظار بالایی دارند و به سادگی احساس رضایت نمی‌کنند. به همین دلیل همیشه درون آنها تنش و استرس وجود دارد. آنها باید کمی انتظاراتشان را کم یا اگر می‌توانند آن افکار مزاحم اضطراب‌آور را از ذهنشان بیرون کنند. شاید اضطراب افراد در موقعیت عمل موجب کارآمدی و رضایت و کمال‌فرد شود اما این افراد مدام در آینده زندگی می‌کنند و آینده را هم بد و وحشتناک تصور می‌کنند و معمولاً این اضطراب به صورت مداوم با آنها است (**اضطراب فراگیر**) و بر همین اساس هم زندگی می‌کنند در صورتی که باید بدانند هیچ‌گاه اتفاقاتی که در ذهنشان هست پیش نخواهد آمد و همه این ذهنیات فقط حدس و گمان تفکر آنهاست.

## با اضطراب مقابله کنیم یا از آن فرار کنیم؟

هرکسی با اضطراب‌هایش به روشی برخورد می‌کند؛ بعضی ترجیح می‌دهند از کنار آن رد شوند. برخی سعی می‌کنند از آن دوری یا به عبارتی اجتناب کنند و برخی هم ترجیح می‌دهند با اضطراب‌هایشان رودررو شوند و با آنها مقابله کنند (**جبران افراطی یا جنگ**) اول از همه باید گفت فرار و اجتناب از موقعیت‌های اضطراب‌زا نه تنها اضطراب را بهتر نمی‌کند بلکه آن را تشدید هم می‌کند عدم رو در رو شدن با موقعیت اضطراب‌زا باعث میشود هرگز نتوانیم از اضطراب آن مسئله در امان باشیم و حتی فکر کردن به آن موقعیت هم دوباره ما را دچار تنش و اضطراب کند

در صورتی که اگر در آن موقعیت قرار بگیریم متوجه میشویم آنقدرها هم که فکر میکردیم موقعیت خطیر و آزارنده نبوده و مقابله با آن شرایط موجب تعمیم موقعیت اضطراب‌زا به موقعیت‌های دیگر شود. انسان از هرچه فرار کند ترسش از آن بیشتر می‌شود و به قول آن ضرب‌المثل معروف «در بلا بودن به از بیم بلاست»، یعنی وقتی با ترس‌ها و اضطراب‌ها مواجه شویم، می‌بینیم آنقدر هم که گمان می‌کردیم ترسناک نبوده و همین اضطراب‌ها را کم می‌کند.

علی خانی رابط استانی

و مشاور دانشکده پسران

رازی