

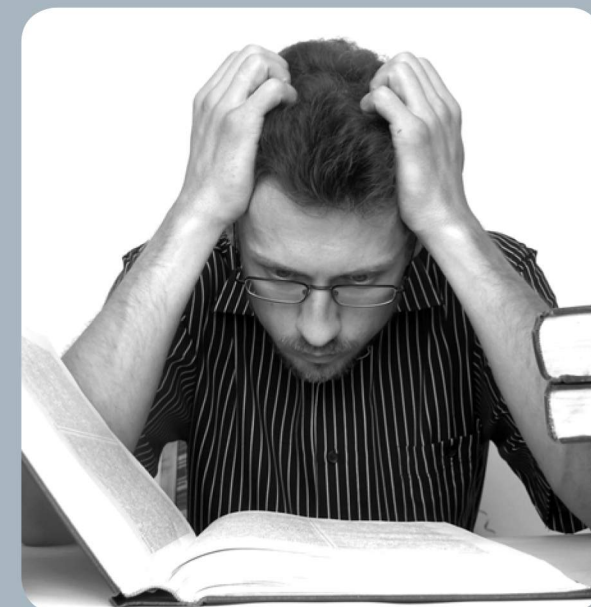


په طلبه کلاس

# واااااای، باز هم اضطراب؟

پیرامون دسته‌بندی‌های مختلف این واکنش روانی

پروین آشوری - کارشناس علوم تربیتی



موسسه آموزشی فرهنگی گزینه دو

این روزها برای بسیاری از نوجوان‌ها و جوان‌ها رنگ و بویی دیگر دارد. پس از تعطیلات نوروز و رسیدن فروردین به نیمه می‌توانی اضطراب و دلهره را از رنگ و روی پریده و چشمان نگران‌شان بخوانی. شمارش معکوس آغاز شده است و زمان چندانی برای رسیدن به روز برگزاری آزمون سراسری باقی نمانده است. برای بسیاری از داوطلبان این روزها، روزهای سرنوشت است. باید خود را برای آزمون آماده کنند که شاید تمام آینده و زندگی آن‌ها را تعیین می‌کند. البته این حال و هوا مخصوص جوانان و داوطلبان نیست. خانواده‌ها نیز در اضطراب و دلهره‌ی فرزندان‌شان شریک هستند. چه بسیار خانواده‌هایی که همراه فرزندان‌شان شب‌ها خوابشان نمی‌برد و دایم در حال دعا و نذر و نیاز هستند تا دل‌بندشان بعد از یک سال و گاه حتی چندین سال تلاش، بتواند شاخ غول آزمون سراسری را بشکند و در رشته‌ای که می‌خواهد پذیرفته شود.

## اضطراب خوب است اما...

معمولا بزرگ‌ترین چالشی که دانش‌آموزان در سال پایانی دبیرستان با آن روبه‌رو می‌شوند آزمون سراسری است. همین چالش بزرگ سرنوشت ساز می‌تواند برای آن‌ها حکم یک سکوی پرتاب یا لبه پرتگاه را داشته باشد. بخشی از اضطراب لازم است. افراد در برخورد با مراحل مهم زندگی مانند مواقعی که به آزمون‌های مهم و یا تصمیم‌های سرنوشت‌ساز نیاز دارند، وجود کمی اضطراب اجتناب‌ناپذیر است. اضطراب در حد طبیعی می‌تواند موجب تلاش و حرکت رو به جلوی افراد شود. اما اضطراب زمانی نامناسب و مضر است که تبدیل به اضطراب بالینی مرضی و غیرپاتولوژی شود.

## تغییر تفکر راه مبارزه با اضطراب مرضی

اضطراب هم مانند نمک است که هر چند کمش خوب است اما زیادی آن شورش را در می‌آورد و در دسرساز است. بنابراین باید به فکر راه‌حل یا درمانی بود که کار به جایی نکشد که خدای ناکرده همین احساس ناخوشایند موجب شود که مدت‌ها زحمات شبانه روز خراب شود و آینده‌ی فرد را به راهی جز آن که می‌خواهد بکشاند.

بیش‌تر این افراد در لحظات اول آزمون، وجود اضطراب را تحمل می‌کنند، ولی پس از چند دقیقه نمی‌توانند خودشان را کنترل نمایند و روی پرسش‌های آزمون تمرکز کنند. جوانان باید بیاموزند که قضاوت خوانی، فکر خوانی و پیشگویی کردن‌ها را کنار بگذارند و نیز به استدلال‌های آنی و لحظه‌ای که به ذهنشان خطور می‌کند توجه نکنند. باید به خود یادآوری کنند که با یاری گرفتن از خدا حتما می‌توانند موفق باشند.

برای کسانی که میزان اضطراب‌شان از حد طبیعی خارج شده است و به جایی می‌رسد که بیمارگونه (مرضی) می‌شود، کمک گرفتن از مشاوران و روان‌شناسان

و حتی در مواردی روان‌پزشکان می‌تواند برای این افراد کمک‌کننده باشد. چه بسا که حتی استفاده از داروها نیز بتواند کمک‌کننده و موثر باشد. اما به یاد داشته باشید که این داروها باید از طرف پزشک تجویز شده باشد.

## نشانه‌های اضطراب غیرطبیعی و مرضی چیست؟

اما چگونه می‌توان اضطراب بیمارگونه و مشکل ساز را از اضطراب مفید و موثر تشخیص داد. افرادی که دچار بیماری اضطراب هستند با نزدیک شدن به زمان امتحان اضطراب‌شان شدیدتر می‌شود، تمرکزشان را از دست می‌دهند و کمتر درس می‌خوانند. آرزو می‌کنند ای کاش امتحان تمام شده بود و نیاز نبود با آن روبه‌رو شوند. آنان می‌گویند: ای کاش می‌توانستیم بخوابیم و بیدار شویم و بشنویم که امتحان تمام شده است و قبول شده‌ایم.

این افراد در روزهای نزدیک به امتحان، اضطراب‌شان شدیدتر می‌شود. تپش قلب‌شان بالاتر می‌رود. دست و پای‌شان می‌لرزد و حتی پس از حمایت‌ها و کنترل‌های خانواده نیز در جلسه‌ی آزمون دچار اضطراب هستند. چنین کسانی اگر باور کنند و به خود یادآوری کنند که امتحان و روز آن فاجعه آور نیست و نیز بتوانند در چند دقیقه‌ی شروع آزمون، اضطراب خود را کنترل کنند، از اضطراب مرضی نجات خواهند یافت.

اما وقتی فرد نمی‌تواند به خود مسلط شود، دچار رنگ پریدگی و حتی تپش قلب می‌شود. نگرانی‌های وی آن قدر افزایش می‌یابد که نمی‌تواند شرایط را کنترل کند، مثلا هنگام خواندن پرسش‌ها سرش گیج می‌رود، نمی‌بیند، نمی‌شنود و نمی‌تواند درست تست بزند نشان می‌دهد که این اضطراب آن قدر شدید شده است که فرد دچار وحشت زدگی است و توان ادامه دادن ندارد. در این موارد اضطراب به حدی افزایش می‌یابد که فرد دچار حالت تهوع، سردرد، گرفتگی عضلانی و حتی تحریکات پوستی و بی‌قراری می‌شود. از دست دادن امتحان نخستین نتیجه‌ای است که در این حالت عارض می‌شود. این حالت قطعاً اضطراب مرضی است که نیازمند به مراجعه‌ی به پزشک و گاهی نیز نیازمند به درمان دارویی است.

این علائم به خانواده و فرد هشدار می‌دهد و می‌فهماند که مشکلی وجود دارد. بسیاری بروز چنین مشکلاتی را ناشی از بیماری می‌دانند و می‌پندارند با مراجعه به پزشک عمومی مشکل مرتفع خواهد شد. در حالی که راه اولی‌هی درمان، مراجعه به روان‌شناس و رفع مشکلات ذهنی و روحی است. **تأکید می‌کنیم که با جدی گرفتن موضوع و درمان به‌موقع و ریشه‌ای، به سهولت می‌توان به شرایط عادی بازگشت.**