

نابودگر مثل اختلال اضطراب پیش‌بینی»

استرس زیاد و فکر کردن مدا م به یک اتفاق پیش‌رو، باعث خراب شدن یک یا چند روز، برهم خوردن تمرکز و... می‌شود؛ علل آن و راهکارهای مدیریتش چیست؟



دکتر پرستونامیری | متخصص روان شناسی سلامت

چند روز پیش یک نفر در توئیتر نوشته بود: «زمانی که منتظر چیزی باشم، برای یک ساعت خاصی از روز، تمام ساعات قبل از آن را در اضطراب و بدون تمرکز می‌گذرانم» که با نظرات زیادی همراه شده بود. اما آیا شما هم با چنین مشکلی برخورد کرده‌اید؟ مثلاً اگر عصر وقت ویزیت دکتر یا کلاس داشته باشید یا شسب به مهمانی دعوت شده یا قرار ملاقات داشته باشید، تمام روزتان را با اضطراب، فکر کردن به اتفاق پیش‌رو و نداشتن تمرکز، از دست می‌دهید؟ شاید برای تان جالب باشد بدانید در روان شناسی به این مشکل، «اضطراب انتظاری» یا «اضطراب پیش‌بینی» می‌گویند و جزو شایع‌ترین مشکلات روان شناختی است.

تعریف اضطراب انتظاری

اضطراب انتظاری، ترس و نگرانی در باره اتفاقی است که قرار است در آینده بیفتد. در حالی که بسیاری از مردم سطح متعادلی از نگرانی را در باره وقایع و موقعیت‌های روزمره تجربه می‌کنند، در اضطراب انتظاری ما با سطوح شدیدتری از اضطراب مواجه‌ایم که موجب رنج بسیار فردو کاهش عملکرددوی در انجام کارها می‌شود. افراد مبتلا به اضطراب انتظاری، ممکن است ساعت‌ها، روزها، هفته‌ها یا ماه‌ها قبل از یک رویداد احساس اضطراب کنند. آن‌ها ممکن است با پیش‌بینی وقایع متفاوتی

نیست اما عوامل دخیل در بروز آن عبارت‌اند از: زنتیک، زندگی در محیط پر تنش، مشکلات خانوادگی در دوران کودکی، تجربه قبلی رویدادهای هولناک، مصرف موادی الککل، بیماری‌های خاص پزشکی (مثلاً بیماری‌های غدد)، عوارض داروهای پزشکی و....

علائم اضطراب پیش‌بینی

علائم از فردی به فرد دیگر و با توجه به میزان اختلال اضطرابی زیربنایی، متفاوت است اما شایع‌ترین علائم عبارتنداز:

۱ مشغولیت فکری شدید برای پیش‌بینی انواع اتفاقات ممکن و به خصوص بدترین اتفاق ممکن؛ این مشغولیت فکری، باعث کاهش تمرکز کافی در انجام کارهای دیگر می‌شود.

۲ احساس دلهره، دلشوره، ترس، تنش، بی‌قراری، تحریک‌پذیری و خشم، گوش به‌زنگ بودن در باره خطر

۳ علائم جسمانی اضطراب مانند تپش قلب، تنگی نفس، ناراحتی‌های گوارشی، سردرد، دردهای عضلانی به‌خصوص در گردن و شانه‌ها، عرق کردن و لرزش، خستگی، بی‌خوابی، بی‌اشتهایی یا در بعضی افراد پرخوری.

اضطراب انتظاری علامت کدام اختلالات اضطرابی است؟

همان‌طور که گفتیم اضطراب انتظاری، به تنهایی یک اختلال نیست؛ در این‌جا به‌طور خلاصه به فهرستی از شایع‌ترین اختلالاتی که اضطراب انتظاری می‌تواند علامتی از آن‌ها باشد، اشاره می‌کنیم. یک راه برای کشف این که اختلال زیربنایی شما کدام است، پیدا کردن موضوع مشترک موقعیت‌هایی است که شما را دچار اضطراب می‌کند.

اختلال اضطراب فراگیر فرد در چند حوزه مختلف (مانند حوزه عملکرد اجتماعی، شغلی، تحصیلی، خانوادگی، مالی و...)مدام احساس نگرانی و دلشوره دارد.

اختلال اضطراب اجتماعی فرد به‌طور مشخص در موقعیت‌های اجتماعی دچار ترس و اضطراب شدیدی می‌شود.

اختلال حمله‌هراس یا وحشت‌زدگی حملات وحشت‌زدگی مکرر و غیرمنظره که در عرض چند دقیقه به‌اوج رسیده و فروکش می‌کنند و با علائم بدنی از آزاردهنده‌و شدید

همراه است.

اختلال فوبیای خاص اترس یا اضطراب شدید در برابر یکی‌شی یا موقعیت خاص (مثلاً حیوانات، هواپیما، ارتفاع، مشاهده خون...).

در مان و مقابله با اضطراب انتظاری

بهبتر است افراد برای تشخیص اختلال اضطرابی زیربنایی و درمان آن، به روان شناس یا روان پزشک مراجعه کنند؛ در مان‌های شناختی- رفتاری-هیجانی و دارویی مختلف و موثری برای انواع این اختلالات وجود دارد.

در این‌جا به چند روش خودمراقبتی اشاره می‌کنیم. این روش‌ها جایگزین در مان اصلی نیستند اما به‌شماره د مانگرتان در کنترل علائم کمک می‌کنند.

۱ در باره نگرانی‌های خود بنویسید. نوشتن فواید مختلفی دارد؛ موجب آ‌زاد شدن ذهن شما می‌شود؛ احساس اضطراب را تخلیه می‌کند؛ و به شما کمک می‌کند به دیدگاه واقع‌بینانه‌تری

در باره مسائل برسید و راهکارهای موثرتری بیابید.

۲ سعی کنید ساعت خواب و بیداری خود را منظم و ثابت و بهداشت خواب را رعایت کنید؛ بد خوابی و بی‌خوابی می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب بیشتر شود.

۳ رژیم غذایی متعادل و سالمی داشته باشید. پرخوری یا خوردن غذاهای چرب، کافئین دار و قندها به‌خود خود باعث افزایش احساس اضطراب می‌شوند.

۴ ورزش و فعالیت بدنی منظم باعث کاهش علائم جسمی و روانی اضطراب می‌شود.

۵ انواع روش‌های آرام‌سازی را امتحان کنید؛ تمرینات تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلانی، تصویرسازی ذهنی و آرام کردن ذهن باعث کاهش تنش جسمی، هیجانی، ذهنی و روانی می‌شوند.

۶ فعالیت‌های لذت بخش خود را افزایش دهید. انجام کارهایی که از آن‌ها لذت می‌برید، خلق شمارا باالایی بر دیو باعث کاهش اضطراب می‌شود.

۷ اگر مشکلات واقعی در زندگی دارید که موجب اضطراب شما می‌شوند، به جای فرار از آن‌ها یا صرفاً فکر کردن، سعی کنید راهکارهای عملی برای آن‌ها پیدا کنید. آ‌ز روش‌های حل مسئله، اصولی استفاده کنید.

که از آرتان می‌دهد و باید حذف

شوند، طبق اصل تغییر تدریجی،

مشکلتان را به واحدهای کوچک‌تر

تقسیم کنید تا راحت‌تر قابل حل باشد

بنابراین در گفت‌وگویتان مواردی

را که در ادامه مطرح می‌شود، لحاظ

کنید: مشخص کردن فعالیت‌هایی

که باید کاهش داده یا حذف شود

(مثل رفتار غرزدن یا تحقیر کردن)؛

درجه‌بندی کردن آن‌ها به ترتیب از

ساده به مشکل؛ ترک کردن آن‌ها از

ساده‌ترین به مشکل‌ترین.

برسی کنید و ببینید آیا خواسته‌ها

و نیازهایشان در ارتباطاتان برطرف

می‌شود؛ چون وقتی یکی از زوجین

احساس کند در ارتباطش با دیگری

نمی‌تواند به خواسته‌هایش برسد و

نیازهایش از جمله احترام، آزادی،

محبت، توجه، تفریح، روابط ناشویی

و ... برطرف نمی‌شود، خشمگین و

عصبانی می‌شود. سعی کنید در این

زمینه در فضایی به دور از سرزنش و

آرام‌بام‌ صحبت و خواسته‌هایتان را

مطرح کنید و در خصوص رفتارهایی

می‌دهد؛ اما در مردان فقط نیم کره

چپ فرمان احساسات می‌دهد

و نیم کره راست مربوط به مسائل

اداره کار و زندگی است؛ بنابراین

همسر تان بی‌احساس نیست، تنها

به‌زمان‌یا هیجان بیشتری نیاز دارد

که این را شما سعی کنید با ظرافت و

زانگی بیشتری به‌وجود آورید.

پیدا کردن دلیل غرزدن و

عصبانیت شوهر تان

این که گفته‌اید همسر م عصبانی

است و غیر می‌زند، دلیل آن را

شوهرم با عشق وعاشقی بیگانه است

خانمی هستم که ۸ سال پیش ازدواج کردم. الان ۳۲ ساله هستم. شوهرم با عشق وعاشقی بیگانه است. خیلی بی احساس و عصبی است و اصلا من را درک نمی‌کند. چه کنم؟

مشاوره زوجین

هدی معتمد الصنابعی | روان شناس بالینی

مخاطب گرامی! بهتر است به بحث تفاوت‌های فردی بین زن و مرد توجه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آقای محمدی، شما گفتین که جوان‌ها حوصله‌چینی‌بنزدن را ندارند. حرف درستی است چون الان جوان‌ها فقط دنبال پول هستن و سراغ هر کاری نمیرن.

* ما آخر نفهمیدیم که قهوه خوبه یا نه؟ د کترها پایدار ظاهر شود تا موثر باشد.

و تحقیقات پزشکی، هر روز یک چیزی در باره‌اش می‌گن. مربوط به صفحه سلامت. *نمی‌دونستم چنین حرفه وهنری وجود دارد و گر نه یک قوری یاد گازی از مادر بزرگم داشتم که خیلی هم دوستش داشتم ولی چند سال پیش شکست، انداختمش بیرون. کاش این پرونده رو قبلا خوانده بودم. *پچه‌های امروزی فقط سرشون تو گوشیه، هیچ کدوم اهل فیلم و اینا نیستن که بخواد براشون بدآموزی داشته باشه. *در باره پرونده دیروز می‌خواستم بگم که در سال‌های اخیر به دلیل گران شدن بیش از حد همه چیز، تعمیرات در همه حوزه‌ها رونق گرفته است. از یک نفر شنیدم که سود تعمیر کفش از فروش آن، الان بیشتر شده!

*واقعا شایان‌مصلح‌بازیکن سابق پر سپولیس این کار رو کرده؟ ه‌فته‌ها دیوبو عکسش رو با این حدیث منتشر کرده؟ چی باخودش فکر کرده؟ در باره مطلب سر کوب هوش کودک در صفحه خانواده! من از والدینی هستم که بچه‌ای رو به خاطر خودخواهی و تولید مثل کردن! به این دنیا دعوت نمی‌کنم که بیاد غصه بخوره.

اینجانب احمد قدیمیاری مالک خودرو ۲۰۶ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۴۸ ایران ۱۷۱س ۷۳ به شماره شاسی 10861372 و شماره موتور 13085040759

به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده‌ام لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینجی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۷۵۸

اینجانب رضا وفارسرشت مالک خودرو ۲۰۷ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ۴۸ ایران ۴۸۲س ۲۱ به شماره شاسی 6585050NAARI3FEJ81 و شماره موتور 17700303661

به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده‌ام لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدینجی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۵۸۰

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ SD مدل ۹۸

به شماره انتظامی ایران ۷۴-۱۶۶ م ۶۲ به شماره موتور 167B0057361 به شماره شاسی 1412288984593 شماره شاسی 2955350

بنام زرین تاج خواجه ای مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۶۲۲

برگ سبز خودرو پراید مشکلی مدل ۸۸

به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۵۴۹۲۴۸ شماره شاسی S1412288984593 شماره موتور 2955350

بنام زرین تاج خواجه ای مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۶۲۲

سند مالکیت (برگ کمپانی) اتوبیل سواری پژو ۴۰۵ SLX TU5

مدل ۹۷ به رنگ سفید به شماره پلاک ۳۳ص ۷۵ ایران ۵۲شماره موتور ۹۸۵۶۴۵۰۳ و شماره موتور ۱81B0072382 شماره شاسی 1957831E3J3K1NAAM3 به نام سهیل اصبری مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۷۴۲

برگ سبز و برگ کمپانی سواری سیتروئن SX زانتیا مدل ۸۹

به شماره پلاک ۳۳ص ۷۵ ایران ۵۲شماره موتور ۱۵۱۴۲۳ شاسی 15152289193097 نام محمد فیروز آبادی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.

۱۴۰۱/۱۷/۷۷۷۰۱

آگهی مناقصه عمومی فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان) نوبت دوم – شماره ۱

فرماندهی آماد و پشتیبانی منطقه شمال‌شرق نزاجا (مدیریت خرید و پیمان) در نظر دارد نیازمندی اقلام مشروحه ذیل را به صورت مجزا از طریق مناقصه عمومی خریداری نماید.

ردیف	شرح جنس	مقدار (کیلوگرم)	نیازمندی	سیرده شرکت در مناقصه	زمان و تحویل و قرائت پیشنهادها
۱	سبزی منجمد (سوپ-پلو-فورو-مه-کوکو-آش).	۱۲۰۰۰۰	یکسال	۸۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ قرائت پیشنهادها ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۸ دفتر مدیر خرید و پیمان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا در مشهد
	سیمپ زمینی	۹۲۰۰۰			تحویل پیشنهادها حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ قرائت پیشنهادها ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۵ دفتر مهمانسرای تیپ ۳۸ تربت جام
۲	پیاز	۶۴۰۰۰	یکسال	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	تحویل پیشنهادها حداکثر تا ساعت ۱۰:۰۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ قرائت پیشنهادها ساعت ۱۰:۳۰ مورخه ۱۴۰۱/۰۴/۲۱ جاده بیرجند به خوسف پادگان مرا ۰۴ بیرجند
	هویج فرنگی	۴۰۰۰			
۳	لفل دلمه	۲۸۰۰			
	سیمپ زمینی	۱۰۸۰۰۰			
	پیاز	۷۶۰۰۰	یکسال	۳۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال	
	هویج فرنگی	۲۸۰۰			
	لفل دلمه	۳۰۰۰			

سیرده شرکت در مناقصه: شرکت کنندگان می‌بایست مبلغ سپرده شرکت در مناقصه به عنوان تضمین هر یک از ردیف‌های فوق را به حساب جاری طلایی ۵۱۵۱۵۷۱۶۳۹۰۹ نزد بانک سپه به نام وجوه متفرقه پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا واریز یا معادل آن ضمانت نامه معتبر بانکی و یا اوراق مشارکت به مناقصه گزار ارائه نمایند.

تاریخ و محل دریافت اسناد مناقصه: ردیف ۱ از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۶ درب انتظامات پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا ، ردیف ۲ از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۸ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۴ درب انتظامات پادگان تیپ ۳۸ زرهی تربت جام و ردیف ۳ از تاریخ ۱۴۰۱/۰۴/۰۶ لغایت ۱۴۰۱/۰۴/۱۱ درب انتظامات پادگان مرا ۰۴ بیرجند

هزینه درج آگهی به عهده برنده مناقصه بوده و دستگاه مناقصه گزار در رد یک یا تمام پیشنهادها مختار است

آدرس محل برگزاری کمیسیون: ردیف ۱ -مشهد -خیابان امام خمینی (ره) -انتهای امام خمینی۸۱ پادگان ف آماد و پشتیبانی منطقه شمالشرق نزاجا-(مدیریت خرید و پیمان) -ردیف ۲ دفتر مهمانسرای تیپ ۳۸ تربت جام و ردیف ۳ به آدرس کیلومتر ۲۵ جاده بیرجند به خوسف پادگان مرا ۰۴ بیرجند تلفن:۳۸۵۹۹۹۱۱۷-۰۵۱-۱۴۰۱/۱۷/۷۷۷۵۰



زندگی سلام
چهارشنبه
۸ تیر ۱۴۰۱
شماره ۲۱۹۴۲

خانواده و مشاوره

دچار نشدن درس آموز «ساديو مانه» به از خودبیگانگی

مهاجم سنگالی بایرن مونیخ آلمان در اروپا هم با لباس بومی کشورش رفت و آمد می‌کند، اتفاقی که از منظر جامعه‌شناسی قابل بررسی است

دکتر امیر محمدیان خراسانی | جامعه شناس

چهره ها

انتشار تصاویری از پوشش مهاجم مسلمان سنگالی بایرن مونیخ آلمان که با اقدامات خیر خواهانه خود سبب گسترش و پیشرفت منطقه محل تولدش شده است، در شبکه‌های اجتماعی مورد توجه قرار گرفت. گفته می‌شود این بازیکن با لباس بومی کشورش در آلمان دیده می‌شود و حتی زمانی که در انگلیس برای لیورپول بازی می‌کرد با همین لباس رفت‌وآمد می‌کرد. در ادامه این مطلب، نگاهی جامعه‌شناختی به این رفتار و تصمیم قابل توجه خواهیم داشت.

در گیر نشدن «مانه» با بحران هویت

بحران هویت به معنای آن است که شخص دچار از خودبیگانگی می‌شود و به بیان ساده، خود را نمی‌شناسد. نمی‌داند به کدام فرهنگ، زمانه، بستر و ریشه تعلق دارد یا حس تعلق خود به این‌ها را از دست داده است بنابراین دچار از خودبیگانگی فرهنگی در معنای عام آن می‌شود. هیچ نیروی جمعی بیرونی را چه اجباری و چه اختیاری به عنوان بخشی از معنای خویشتن نمی‌پذیرد، اگر چه از بیرون بر او تحمیل شود.

اتفاقی که دقیقاً برعکس آن در «مانه» سنگالی با انتخاب پوشش محلی کشورش افتاده است. حال‌اسوال اساسی این جاست که آیا توان به شخص گفت که به فلان فرهنگ و بستر و زمینه اجتماعی باید تعلق داشته باشد یا تعلق دارد یا شخص می‌تواند به‌طور اکتسابی و نه دیکته شده

انتخاب کند که به چه زمینه‌ای تعلق داشته باشد؟

آسیب‌های کاهش هویت فردی و جمعی با تقلید از «مانه»

حقیقت آن است که نمی‌توان به شخصی تحمیل کرد که باید به چه چیزی حس تعلق داشته باشد و بداند هویت او چگونه شکل گرفته است؟ اما از طرفی نمی‌توان نادیده گرفت که فرهنگ، زمینه، جامعه، خانواده و تمامی مواردی که منجر به شکل‌گیری تجارب یک فرد، خاطرات، اعمال، بلوغ و به‌طور کلی طی طریق او در مسیر زندگی می‌شود، در هویت فرد این که او کیست و از کجاست آمده است و آینده و تاثیر دار دنبار این بهترین راه، یادآوری و باز آفرینی ارزش‌های هویتی منسوب به فرهنگ و متن جامعه‌ای است که او در آن متولد شده، رشد کرده و بزرگ شده است. از طرف دیگر اندیشه و ذائقه او، شبکه‌های اجتماعی و سرمایه اجتماعی به او کمک می‌کنند هویت خویش را در طول زمان بنا کنند. بحران هویت یعنی قطع ارتباط با هویت انتسابی یا ناتوانی در یافتن و تثبیت حس تعلق مربوط به چیزی یا جایی که هویت اکتسابی او را می‌سازد. این مسئله می‌تواند به از خودبیگانگی، خودباختگی فرهنگی، سرگشتگی، بی‌هدفی، احساس پوچی و یاس منجر شود. اما «ساديو مانه»، هوشمندانه و در اتفاقی در س آموز با پوشیدن لباس بومی کشورش، مسیر متفاوتی را می‌پیماید.

تثبیت هویت با پوشیدن لباس‌های محلی و بومی

به‌طور کلی پوشیدن لباس‌های محلی و بومی به عنوان یک نماد توسط کسانی که به آن باور دارند و آن را ارزش می‌انگارند، قدمی مثبت در مسیر تثبیت هویت آن‌هاست. همچنین برای یادآوری به کسانی که می‌توانند باور کنند و قطعه‌ای از هویت گم شده یا حس تعلق خاطر خود را در اقوام خویش بیابند، می‌تواند مثمر باشد. اگر چه نباید از نظر دور داشت که این مسئله نباید تنها برای حفظ ظاهر و به صورت صوری انجام شود بلکه باید در عمق شخصیت فرد به صورت پایدار ظاهر شود تا موثر باشد.