



# نگرانی رهایی از

دانشجوی عزیز؛ در این روز ها اگر احساس تنهایی، نگرانی، اضطراب یا سردرگمی داری

این را بدان که دفتر مشاوره و سلامت روان دانشکده پزشکی و همچنین همتایاران این

دفتر آماده هستند تا هر زمان که نیاز داشتی کنارت باشند.

منبع: کتاب خودیاری دانشجویی

نویسنده: دکتر شهربانوقهاری

"کاری از گروه همتایاران دانشکده پزشکی"

تهیه و تنظیم : هانیا حواسی

## • این بروشور چه کمکی میکند؟

مطالعه ی این مطلب برای همه دانشجویان چه آنان که در خوابگاه بسر میبرند و چه کسانی که با والدین و یا با دوستان خود زندگی میکنند؛ سودمند است. این بروشور درباره رهایی از نگرانی است. فنون و تکنیک های معرفی شده در این کتابچه خودآموز به افرادی که درجات متفاوتی از نگرانی و اضطراب دارند کمک میکند. همچنین شما میتوانید این کتابچه را هم به تنهایی و یا در صورت تمایل همراه با مراجعه به روانشناس دانشکده به کار ببرید.



## • مقدمه

هر روز میلیون ها نفر در سراسر جهان برای کنترل نگرانی ترس و یا اضطراب خود تلاش میکنند اما اغلب در می یابند که هر چه از اضطراب و نگرانی ها فرار و اجتناب کنند؛ اضطرابشان بدتر و زندگیشان محدودتر میشود. استفاده از این بروشور میتواند اضطراب و نگرانی را زیرورو کند و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. روش های ارائه شده و آموزش فنون روان شناختی برای مقابله با نگرانی و اضطراب از جمله اهداف مهمی است که در این کتابچه دنبال میشود. امید است مطالعه ی فنون متنوع و نگارش ساده ی مطالب برای شما دانشجوی عزیز جذاب باشد.

با توجه به این که اکثر شما زمان کافی برای مطالعه ی کتاب های علمی و پیچیده دانشگاهی در حوزه روان شناسی ندارید کتاب خود آموز پیش رو می تواند راهگشای شما در رهایی از نگرانی و اضطراب باشد.

برای ورود به بحث نگرانی و اضطراب و راهکارهایی برای رهایی از آن به چند مثال توجه کنید:

- زهره نگران از دست دادن پدر و مادرش است. او همواره از این موضوع رنج میبرد که مبادا یک روز صبح از خواب بیدار شود و ببیند که والدینش فوت شده اند.
- شقایق نگران افت تحصیلی است او ترم گذشته را مشروط شده و الان هم نگران است مبادا ترم آتی را هم مشروط شود. نگرانی شدید او با از خواب پریدن، کابوس، افت توجه و تمرکز همراه است.
- حسین نگران است نامزدش که بسیار به او علاقمند است او را ترک کند. این نگرانی ذهن او را به شدت مشغول کرده است به طوری که شب ها راحت نمی خوابد.

## • نکته:

نگرانی ها، افکار چسبنده ای هستند که به ذهنتان می چسبند و از شما انرژی زیادی می گیرند.

## نگرانی چیست؟

اضطراب حالت هیجانی طولانی و پیچیده ای است که در مواقعی بروز می کند که فرد پیش بینی کند موقعیت، رویداد یا شرایطی در آینده سبب بروز تهدیدی ناراحت کننده، غیر قابل پیش بینی و غیر قابل کنترل نسبت به منافع حیاتی او خواهد شد. زمانی که دچار اضطراب می شویم از لحاظ جسمانی، رفتاری و البته شناختی تحت تاثیر قرار می گیریم.

از بین ابعاد و مؤلفه های اضطراب جسمانی رفتاری و شناختی؛ «نگرانی» به عنوان یکی از عناصر شناختی اصلی اضطراب است. اما به لحاظ مفهومی متفاوت از آن است. نگرانی ها افکار یا تصاویر ناخوشایند منفی هستند که جهت گیری آنها رو به آینده است و همراه با تجربه هیجانی منفی میباشند.

افراد نگران اغلب نگران وقوع حادثه و اتفاقی بد و ناخوشایند هستند. آنها معمولاً در حال سفر به آینده هستند در نتیجه زندگی در لحظه حال را فدای آینده میکنند.

مشخصه ی افکار نگران کننده جملاتی است که با «نکند که....»، «اگر....» همراه میباشند. مانند:

-نکنه امتحانم را خراب کنم؟

-اگه در این ترم نمره حد نصاب را نیاورم چه خواهد شد؟

-نکنه دوباره مشروط بشوم؟

## • تمرین:

شما هم چند مورد از افکار نگران کننده خود را بنویسید.



## محتوای نگرانی ها

نگرانی ها افکار سمج و چسبنده ای هستند که شب و روز دست از سرتان برنمی دارند اگر به نگرانی ها بچسبید آنها سر دراز دارند رشته بزرگی از زنجیره های متوالی فکر هستند که هر فکری به فکر دیگری قلاب میشود و همینطور ادامه می یابد تا جایی که وقتی به خودتان می آید متوجه میشوید ساعتها در حال اندیشیدن به رویدادهای منفی بودید که احتمال میدادید در آینده رخ دهند.

حال ممکن است این سؤال به ذهنتان برسد که مردم نگران چه چیزی هستند. پاسخ این است که هر چیزی میتواند نگرانی ایجاد کند مانند ترس از بیمار شدن یا از دست دادن سلامتی، ترس از تصادف، ترس از بی پول شدن، ترس و نگران امتحانات پایان ترم بودن، نگران ازدواج ، نگران شغل پیدا کردن و...

## • تمرین:

به نظر شما شایع ترین نگرانی های یک دانشجو چیست؟

## انواع نگرانی

در یک طبقه بندی؛ کلارک، روان شناس برجسته قرن حاضر نگرانی ها را به دو دسته ۱- نگرانی های به جا (طبیعی) و ۲- نگرانی های نابجا (غیر طبیعی) طبقه بندی کرده است تا درک آن برای دیگران آسان تر شود.



## نگرانی های به جا (طبیعی)

نگرانی های به جا یا طبیعی به نگرانی هایی اطلاق میشوند که هم امکان رخ دادن آنها وجود دارد و هم احتمال رخ دادن آن بالاست. مانند: نگران تصادف کردن با یک راننده ی کم تجربه در یک جاده ی کوهستانی و یا نگران رد شدن در یک امتحان سخت وقتی به اندازه کافی مطالعه نکردید و این نوع نگرانی ها از نظر کلارک واقع بینانه هستند زیرا میتوان از وقوع آنها جلوگیری کرد و یا برای آنها چاره ای اندیشید.

## نگرانی های نا به جا (غیر طبیعی)

نگرانی های نابجا یا غیر طبیعی استرس و فشار روانی زیادی ایجاد می کنند باعث افت عملکرد میشوند، انرژی درونی شما را میگیرند؛ امکان رخ دادن آنها وجود دارد ولی احتمال آن خیلی کم است. این نوع نگرانی ها واقع بینانه نیستند زیرا به ندرت اتفاق می افتند و ممکن است نتوان برای آنها چاره ای اندیشید و یا جلوی آنها را گرفت.

## • نکته:

مشخصه ی نگرانی نابجا افکار چسبنده ای است که پیرامون موضوعی خاص هستند و بار منفی هیجانی در فرد ایجاد می کنند.

## بیماری های جسمانی

ابتلا به بیماری جسمی ما را نگران میکند. نگران بهبود نیافتن از بیماری یا عود آن. این نوع نگرانی به جا است و اگر درباره ی بیماری اطلاعات کسب کنیم رژیم درمانی را رعایت کنیم و تحت نظر پزشک باشیم بهبود می یابیم پس جای نگرانی نیست.

## • تمرین:

به نظر شما آیا در این مورد باز هم جای نگرانی وجود دارد؟



## حمله ی اضطرابی

در حمله ی اضطرابی یا حمله ی وحشت زندگی فرد علائم و نشانه های اضطراب را با شدت خیلی زیاد و در یک دوره زمانی کوتاه مثلاً ۱۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه تجربه میکند و پس از آن علائم بدون مداخله فروکش میکنند. در حمله اضطرابی بیشتر نشانه های جسمانی اضطراب دیده میشود مانند افزایش ضربان قلب و نبض، عرق کردن داغ شدن بدن، نفس نفس زدن و... . گرچه نشانه های شناختی اضطراب مانند افکار نگران کننده همزمان ممکن است همراه با نشانه های جسمی اضطراب وجود داشته باشد.

افکار نگران کننده در حمله ی اضطرابی عبارتند از:

-نکند در اثر کم آوردن نفس خفه شوم.

-نکنه دارم سخته میکنم.

-نکنه تعادل روانی ام را از دست بدهم و دیوانه بشوم.

افرادی که دچار حمله ی اضطرابی هستند معمولاً در فاصله بین دو حمله نگران وقوع حمله ی دیگر هستند. به این نوع اضطراب اضطراب انتظاری هم می گویند. نگرانی مشخصه ی اصلی این نوع اضطراب است. «نکند دوباره دچار حمله ی اضطرابی شوم» حمله ی اضطرابی با مداخلات روان شناختی و یا درمان دارویی قابل کنترل است.

## اضطراب اجتماعی

یکی دیگر از اختلالاتی که نگرانی در آن به وفور دیده میشود اضطراب اجتماعی است. در اضطراب اجتماعی فرد از صحبت کردن یا غذا خوردن یا انجام فعالیتی خاص در جلوی جمع معذب است زیرا از قضاوت شدن و ارزیابی منفی شدن توسط دیگران میترسد.

محتوای نگرانی آنها این است:

-نکنه مرا ارزیابی منفی کنند.

-نکنه مرا قضاوت کنند.

-نکنه در ذهنشان مرا تحقیر کنند.

## اضطراب فراگیر

علامت اصلی یا کلیدی در اختلال اضطراب فراگیر، نگرانی است. نگرانی در این اختلال مزمن و عمیق است. فرد از صبح که از خواب برمی خیزد تا شب که به خواب میرود اسیر افکار منفی و نگران کننده ای است که دست از سرش برنمی دارند. ممکن است برای رهایی از آنها به راه هایی متوسل شود. این راه و روش ها ممکن است کارآمد و مؤثر باشند و یا مؤثر نباشند.

## علل نگرانی

نگرانی علل زیادی دارد برخی از آنها علل بیرونی و برخی علل درونی دارند.

علل بیرونی نگرانی: مشکلات شخصی اجتماعی، شغلی، تحصیلی و مشکلات فرد در روابطش با دیگران

علل درونی نگرانی: عواملی که در درون فرد هستند مانند افکار و باورهای غلط و منفی درباره ی خود، تحریف های شناختی و برخی ویژگی های شخصیتی ( برای مثال افراد کمال گرا همواره نگران اشتباه کردن خود هستند.)

## باورهای منفی درباره خود

داشتن باورهای منفی در مورد خود (مانند داشتن این باور که من ضعیف و ناتوانم) ما را آسیب پذیر می کند به طوری که در برابر مشکلات خود را میبازیم چون بر این باوریم که ناتوان هستیم و نمیتوانیم از پس مشکلات خود برآییم.

## باورهای منفی و مثبت درباره نگرانی

باورهای منفی و مثبت درباره ی نگرانی نیز به نگران شدن هر چه بیشتر دامن میزنند.

باور منفی نسبت به نگرانی: یعنی فرد باور دارد که نگران بودن نشانه ی وجود چیزی بد و خطرناک در او است.

باور مثبت نسبت به نگرانی: یعنی فرد باور دارد که اگر نگران باشم اتفاق بدی نمی افتد و نگرانی باعث میشود من گوش به زنگ و آماده برای مقابله باشم.

همه ی این باورها ناکارآمد هستند و باید اصلاح شوند.

**جهت اصلاح و تغییر این باورها مراجعه به مشاور و روان شناس دانشکده میتواند به شما کمک کند.**

## تحریف های شناختی

تحریف های شناختی خطاهایی هستند که در روند پردازش افکار مداخله می کنند و سبب می شوند که ما با سوگیری به اتفاقات و رویدادهای اطرافمان نگاه کنیم و به جای اینکه واقعیت را همانطور که هست ببینیم از آنها تفسیرهای شخصی به عمل می آوریم و آن طور که دلمان میخواد میبینیم.

تحریف های شناختی همانند عینک تیره ای هستند که بر چشم میزنیم در نتیجه افراد و رویدادها آن طور که هستند دیده نمیشوند بلکه آنطور که ما می خواهیم دیده میشوند. انواع تحریف های شناختی؛

تحریف های شناختی دخیل در نگرانی عبارتند از:

## پیش گویی منفی:

فردی که دارای این نوع خطای شناختی است پیش بینی میکند که در آینده اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است. برای مثال: «من در امتحان قبول نخواهم شد.»

پیش گویی ها به ندرت اتفاق می افتند ولی شما را به هم ریخته و هیجانات منفی در شما ایجاد میکنند .

## استدلال هیجانی:

استدلال هیجانی یعنی قضاوت کردن بر اساس هیجان ها برای مثال از پرواز میترسید و به همین دلیل نتیجه میگیرید که پرواز خطرناک است.

## بزرگ نمایی و کوچک نمایی:

تحریف شناختی شایع در افراد نگران این است که نه تنها درباره ی وقوع رویدادهای منفی فکر میکنند بلکه خطر آن را بزرگتر از آن چیزی که هست برآورد میکنند و توانایی خود را برای مقابله با آن خطر دست کم می گیرند.

مانند: «کنفرانس دادن جلوی جمع خیلی سخت است و من نمیتوانم از پس آن بر بیام.»

## فیلتر ذهنی:

توجه به جنبه های منفی یک رویداد، یک فرد، یا حتی خود، بدون توجه به جنبه های مثبت، فیلتر ذهنی نامیده میشود. در این نوع تحریف شناختی فرد تنها به دروسهای امتحان فکر میکند و به این که موفقیت در امتحان سبب پیشرفت و ارتقاء در یک ترم تحصیلی میشود را نادیده میگیرد.

## ذهن خوانی:

فرد بدون اطلاعات و مستندات فرض را بر این میگذارد که میدانند در فکر فرد مقابل در مورد او چه میگذرد. برای مثال ممکن است موقع سخنرانی فکر کنید که دیگران در حال ارزیابی منفی و قضاوت درباره ی شما هستند و با این فکر عصبی شوید و به هم بریزید.



## فاجعه سازی:

در این نوع خطای شناختی فرد پیامدهای منفی رویداد تهدید آمیز را پررنگ و فاجعه آمیز میکند. برای مثال: پیش خود فکر میکند که امتحان را خراب میکند سپس خراب شدن امتحان را فاجعه آمیز میکند. پیش خود می گوید:

-«اگر در امتحان علوم پایه بیفتم، زندگی ام تمام خواهد شد.»

-«اگر امتحانم را خراب کنم، مشروط و از دانشگاه اخراج میشوم.»

## برچسب زدن:

زدن برچسب به خود و یا دیگران بدون داشتن اطلاعات کافی. در برچسب زدن فرد نگران در مورد خودش، رویدادها و یا افراد دیگر قضاوت میکند بدون اینکه دلیل و اطلاعات کافی داشته باشد معمولاً برچسب های منفی میزنند و با این کار نگرانی و اضطرابشان تشدید می یابد.

مانند: «من آدم ضعیف و بی هوشی هستم»، «این فرد مرا ارزیابی منفی می کند»، «استادم در مورد من قضاوت منفی میکند»، «من دوست داشتمتی نیستم» یا «او بی لیاقت است.»

## • نکته:

تحریف های شناختی در روند پردازش اطلاعات مداخله میکنند و اطلاعات سوخته و غلط به خوردتان می دهند.

## • تمرین:

به چند مورد از تحریف های شناختی خودتان اشاره کنید. این تحریف ها چه تاثیری روی شما دارند؟

## اصلاح تحریف های شناختی

**اولین گام:** برای کنترل و مدیریت تحریف شناختی این است که بدانید تحریف شناختی دارید.

خودتان را مشاهده کنید که عینک تیره تحریف شناختی را از چشم برداشته اید و بدون آنها به رویداد و مسائل نگاه میکنید. برای مثال پیش خود میگوئید: «دارم خطر را بزرگ نمایی میکنم.» این تحریف شناختی بزرگ نمایی است و بهتر است که از این کار دست بکشم.

**دومین گام:** این است که از خودتان بپرسید که تحریف های شناختی چه زیان هایی به بار می آورند و آیا مزیتی هم دارند؟ برای مثال: تحریف شناختی فیلتر ذهنی چه زیانی به شما وارد میکند؟

**سومین گام:** این است که به خودتان بگویید اگر دیگری جای من بود و چنین تحریف هایی داشت من به او چه میگفتم؟

و در **گام آخر** شواهد را بررسی کنید و به خودتان بگویید اگر نگران نباشم در آن صورت با این مسئله یا مشکل چگونه برخورد میکنم؟

## • تمرین:

با استفاده از فنون شناختی بالا چند مورد از تحریف های شناختی خود را شناسایی و آنها را به چالش بکشید.

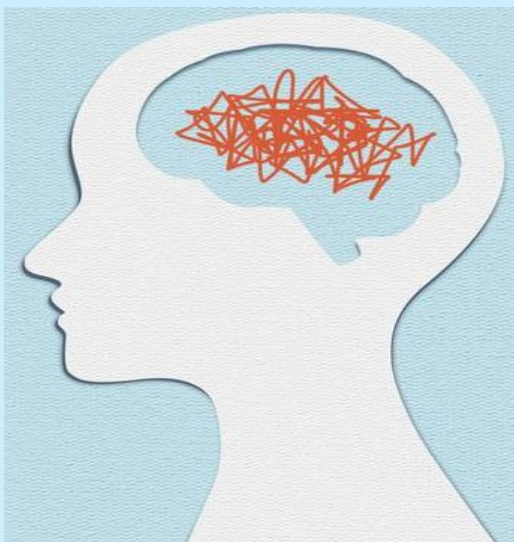


## راهبردهای مقابله ای

راهبردهای مقابله ای فکری هستند که افراد برای کنترل نگرانی به کار میگیرند. این راهبردها فراوان هستند. آنها را میتوان به دو دسته کارآمد و ناکارآمد طبقه بندی کرد.

## راهبردهای مقابله ای ناکارآمد (غیر مفید):

- اجتناب از حل مشکل
- مصرف داروهای نسخه نشده و مواد
- وابستگی به دیگران



## راهبردهای مقابله ای کارآمد(مفید):

الف) راهبردهای مقابله ای کوتاه مدت:

- توجه برگردانی
- تنفس شکمی (دیافراگمی)
- خودگویی مثبت



ب) راهبردهای مقابله ای بلند مدت:

- خود پایشی
- ترسیم درخت نگرانی
- بررسی سود و زیان
- نظرسنجی
- برآورد پیشبینی ها
- آزمون پیشبینی ها
- بررسی شواهد
- فاجعه زدایی
- یادگیری مهارت حل مسئله
- پذیرش
- بودن در لحظه حال
- تنفس آگاهانه
- یادگیری از دیگران
- کنار گذاشتن کمال گرایی
- انتظار واقع بینانه
- شناخت و دنبال کردن ارزش های خود

## • تمرین:

یکی از منابع نگرانی را شناسایی کنید و با مهارت هایی که آموختید آن را حل کنید.

## معناجویی

معنا یکی از مؤلفه های اصلی شادکامی است و عبارت است از استفاده از استعدادها و توانمندی های ذاتی خود در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش، شما میتوانید برای خود، معنا و هدف غایی، انتخاب کنید. ارتباط با خدا یا قدرت برتر میتواند به زندگی شما معنا بدهد. عده ای معنای زندگی را در کمک به مردم و فعالیت های حقوق بشری و محیط زیستی جست و جو می کنند.

برای تقویت معنا جویی فنون پیشنهادی زیر کمک کننده اند:

**ارتباط با قدرت برتر:** اعتقاد به یک قدرت برتر مانند خداوند متعال که برای تحمل هیجان های منفی از جمله اضطراب کمک کننده است. شمردن نعمت ها هم به افزایش وجود معنا در زندگی و هم به افزایش عواطف و هیجان های مثبت کمک میکند و در نهایت به رضایت از زندگی منجر میشود.

**اندیشیدن به انسان های بزرگ:** در مورد زندگی انسان های بزرگی مانند حضرت محمد، (ائمه معصومین و ...) دانشمندان و مصلحان اجتماعی، مطالعه و از ویژگی های مثبت آنها الگو بگیرید.

**کمک به دیگران:** به کسانی که شرایط دشوارتری از شما دارند فکر کنید. به نظرتان چگونه میتوان به آنها کمک کرد؟

## خلاصه

نگرانی ها دغدغه همیشگی زندگی بشر بوده و هستند اما میتوان با روش های ساده ای آنها را مهار کرد. قبل از هر چیز باید بدانید و مشخص کنید که نگران چه چیزی هستید.

سپس با توجه به مطالبی که در صفحات قبل گفته شد به جا (طبیعی) و نابه جا (غیر طبیعی) بودن نگرانیتان را مشخص کنید. در گام بعدی نگرانی های نابه جا را رها کنید و نگرانی های به جا را بررسی کنید که چه عواملی و موقعیت هایی باعث ایجاد آنها هستند. عوامل و علل ایجاد نگرانی های بجا را شناسایی و با استفاده از فنونی که در متن توضیح داده شده نسبت به کنترل و حل آنها اقدام کنید. اصلاح افکار و باورهای منفی در مورد خودتان، دیگران و دنیا به کاهش نگرانی های شما کمک میکند. همچنین پذیرش مشکلات حل نشدنی، کنار گذاشتن کمال گرایی و داشتن هدف در زندگی توانایی شما را در غلبه بر نگرانی بالا می برد. خلاصه این که آنچه شما را نگران میکند را توصیف و نسبت به حل آن با استفاده از فنون ارائه شده اقدام کنید.

## کلام آخر:

📍 دفتر مشاوره دانشکده پزشکی اینجاست؛  
برای شنیدن، برای همراهی، بدون قضاوت.  
اگه دلت می خواد یکی فقط حرفاتو بشنوه،  
کافیه تماس بگیری.

📞 راه های ارتباطی:

دفتر مشاوره: دانشکده پزشکی، طبقه سوم،  
اتاق 352

66465-347-090

[medicalschoollorestan@gmail.com](mailto:medicalschoollorestan@gmail.com)

حالت هر چی که باشه، شنیدنیه.

ما اینجاایم. برای تو ❤️