

## انواع نگرانی



می توان به دو نوع نگرانی متفاوت اشاره کرد:

### ۱- نگرانی کارساز

### ۲- نگرانی دردساز

تمایز گذاشتن بین این دو نوع نگرانی نتایج بسیار ارزشمندی در پی خواهد داشت. به این ترتیب مزایای نگرانی کارساز روشن می شود و اهداف واقع بینانه برای کنترل نگرانی دردسرساز تدوین می گردد. درک تفاوت بین این دو نوع نگرانی بسیار مفید و گره گشا خواهد بود.

### نگرانی کارساز

باید به این نکته مهم دقت کنید که همه نگرانی ها، بد نیستند. در واقع نگرانی برای بقای ما ابزاری مفید است. در سیر تکامل بشر، آنها که نگران وعده غذایی بعدی بودند، جان سالم به در بردند و آنهایی که در این اندیشه نبودند، به دردسر افتادند. در واقع این نوع نگرانی کمک می کند تا با مشکلات و تهدیدهای زندگی روبه رو شویم. برای مثال، اگر نگران سلامتی خود باشید، احتمالاً تغییرات مثبتی در زندگی خود ایجاد می کنید. مثلاً سیگار را ترک می کنید و رو به ورزش می آورید که ثمره نگرانی کارسازند. نگرانی کارساز سبب می شود برای مشکلات زندگی تان تدبیری بیندیشید و دست به کار شوید تا تهدیدهای آینده را کاهش دهید. مثلاً در نوع غذایی که می خورید بیشتر دقت می کنید تا خطر بیماری قلبی کم شود خلاصه اینکه نگرانی کارساز بر مسائل واقع بینانه متمرکز است و باعث یافتن

راه حل های دقیق و مشخص برای حل مشکل می شود.

### نگرانی دردسرساز

نگرانی دردسرساز دو ویژگی اساسی دارد. نخست اینکه این نگرانی به هیچ وجه راه حل درست و دقیقی منجر نمی شود. یکی از بزرگترین پادزهرهای اضطراب و استرس، دست زدن به اقدامات سازنده است. اضطراب پاسخ جنگ یا گریز را فعال می کند. این واکنش به شما کمک می کند تا در برابر تهدید اقدامی سازنده در پیش بگیرید. بدبختانه نگرانی دردسرساز دست و پای شما را برای اقدام سازنده می بندد. در این حالت به جای اینکه برای حل مسئله قدم بردارید، اسیر نگرانی دردسرساز می شوید. دومین مولفه نگرانی دردسرساز این است که بر وقایع نامحتمل و بعید تمرکز می کند، مثل دزدیده شدن فرزندان. واقعیت این است که زندگی انسان پر از خطر است. هر روز خطرهای بی شماری از بیخ گوش ما می گذرد. با این حال، اگر ذهن ما مدام درگیر خطرهای بعید( مثل دزدیده شدن فرزند، جنگ هسته ای، بیماری علاج ناپذیر) بشود، انرژی و وقت ما بیهوده صرف تنش و اضطراب می گردد. بدتر اینکه ممکن است براساس این تهدیدها تصمیم هایی بگیرید که بر زندگی تان اثر مخرب برجا بگذارند. برای مثال چون میترسید بچه شما را بدزدند، دائم مواظب او هستید و به او آزادی عمل نمی دهید. حتی ممکن است دامنه



اداره مشاوره و سلامت روان معاونت فرهنگی  
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

**شماره های تماس اداره مشاوره و سلامت روان:**

۳۲۳۹۵۳۲۲

۳۲۳۹۵۳۱۸

تابستان ۱۴۰۰



با نگرانی و سپس رهایی از شر آن، بازنگری دقیق نگرانی است. برای این کار باید رد پای نگرانی های خود را دنبال کنید، مخصوصا زمانی که از مشکلات آشفته می شوید، با دنبال کردن ردپای نگرانی هایتان در واقع در راه درک پذیری و کنترل پذیری نگرانی ها گام برمی دارید. اگر بتوانید نگرانی خود را بیشتر بشناسید به احتمال زیاد، کنترل پذیری این مشکل بیشتر می شود.



این نگرانی باعث آسیب زدن به کودک شما نیز بشود. برای مثال او به شدت وابسته شما شود. نگرانی در دسرساز مدام ذهن شما را درگیر می کند و زندگی شما را محدود می سازد.

### **نگرانی خود ا بشناسید**

این بار که احساس نگرانی کردید، دقت کنید که نوع نگرانی تان را بشناسید. می توانید افکار نگران ساز خود را یادداشت کنید. برای مثال ممکن است بنویسید: «می ترسم در امتحان نهایی رد بشوم». پس از اینکه نگرانی تان را نوشتید به این پرسش ها پاسخ دهید.

• آیا نگرانی من به مسئله ای واقع بینانه اشاره دارد؟

• آیا این مشکل حل شدنی است؟

• آیا این نگرانی به من انگیزه می دهد تا دست به اقدام بزنم؟

• آیا این نگرانی باعث شکل گیری راه حل های بالقوه می شود؟

• آیا می توانم این راه حل ها را اجرا کنم؟

چنانچه نتوانستید به این پرسش ها پاسخ دهید به احتمال زیاد درگیر نگرانی در دسرساز شده اید. نگرانی در دسرساز شما را به دام اضطراب، استرس و آشفتگی می اندازد. شما هر چه بیشتر درباره گرانی خود اطلاعات داشته باشید، امکان پیروز شدن شما در نبرد با نگرانی بیشتر است. یکی از بهترین شیوه ها برای آشنایی