

به نام خدا

استرس و مهارت‌های مقابله با آن

مؤلف :

نعیم فتاحی

انتشارات شرفی

۱۴۰۳

Stress (Psychology)

Anxiety

Play therapy

Acceptance and commitment therapy

سرشناسه: فتاحی، نعیم، ۱۳۴۴-

عنوان و نام پدیدآور: استرس و مهارت‌های مقابله با آن/مؤلف نعیم فتاحی.

مشخصات نشر: انتشارات شرفی، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۳۰ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۶-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: فشار روانی

اضطراب

بازی درمانی

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

رده بندی کنگره: BF۵۷۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۷۲۵۹۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: استرس و مهارت‌های مقابله با آن

مؤلف: نعیم فتاحی

ناشر: انتشارات شرفی

صفحه آرایشی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۳۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۷۰-۶۶-۱

تلفن مرکز بخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	پیشگفتار
۷	فصل اول: مبانی نظری استرس
۷	تعریف استرس
۱۱	رویدادهای استرس زا
۱۲	تاریخچه استرس
۱۲	مراحل ایجاد استرس و چگونگی تأثیر آن
۱۳	آسیب پذیری در مقابل استرس
۱۴	اضطراب در کودکان
۱۸	تصویر بدنی body image
۲۱	رابطه استرس با سایر اختلالات
۲۳	ظاهر عمومی و رفتاری فرد مضطرب
۲۵	استرس و ذهن آگاهی در بیماران
۲۸	ذهن آگاهی و اضطراب امتحان
۳۰	ذهن آگاهی و اختلال افسردگی
۳۳	فصل دوم: ارزیابی استرس
۳۳	استرس از دیدگاه نظریات
۳۶	ارزیابی استرس، راهبردهای رویارویی و سازگاری روان شناختی
۳۷	ارزیابی استرس
۳۹	رویارویی با تهدید
۴۱	فصل سوم: منابع استرس
۴۲	نشانگان استرس
۴۳	انواع استرس
۴۷	فصل چهارم: نظریه های استرس
۴۷	نظریه های فشار روانی
۵۱	مدل های استرس

۵۳ فصل پنجم: مقابله با استرس
۵۴ مهارت های مقابله با استرس در مدل جرابک
۵۵ راه های مقابله با استرس
۶۰ استرس و راهبردهای مقابله با آن
۶۳ فصل ششم: سبک های مقابله با استرس
۶۴ مطالعات پیرامون شیوه ها و راهبردهای مقابله با استرس
۷۱ راهبردهای مقابله با استرس
۷۷ مداخله ی بهنگام
۸۱ فصل هفتم: رهایی از اضطراب با بازی درمانی
۸۲ بازی درمانی
۸۶ راهکارهای درمانی چیست؟
۸۷ قطعات حافظه
۸۸ مشکلات اخلاقی
۸۸ بازی درمانی اضطراب کودکان
۹۳ بازی برای کاهش اضطراب کودک
۹۷ کاهش اضطراب کودک در دنیای امروز
۹۹ فصل هشتم: درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی
۹۹ کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)
۱۰۰ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۱ رفتار درمانی دیالکتیک
۱۰۲ درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)
۱۰۳ پس زمینه نظری
۱۰۷ مکانیسم برخورد MBCT با الگوهای شناختی اضطراب اورتمرکززدایی
۱۱۱ منابع و مأخذ
۱۱۱ منابع فارسی
۱۲۴ منابع لاتین

پیشگفتار

نگرانی و اضطراب لازمه ی ادامه یات و تضمین کننده سعی و تلاش انسان هاست اما هنگامی که آنقدر شدت یابد که منجر به کاهش عملکرد فرد شود، به عنوان یک اختلال مطرح می گردد. نگرانی ها در مورد مسائل متعدد رخ می دهد و از جمله آنها، اضطراب امتحان است که یکی از عوامل افت تصیلی دانش آموزان و دانشجویان محسوب می شود. در این کتاب، ضمن طر این اختلال و بحث پیرامون نشانه های آن، با توجه به این که به منظور درمان آن می توان از روش های رفتاری شناختی استفاده کرد، از بین روش های مختلف درمانی، به روش آزمون توجه و نیز به روش آموزش مهارت های مقابله ای اشاره می گردد.

در تمام زندگی ما در معرض انواع امتحان ها قرار داریم، از جمله امتحانات ورودی دانشگاه ها، امتحانات مدارس در مقاطع تحصیلی مختلف تحصیلی، امتحان، به منظور ادامه تحصیل، امتحانات استخدامی برای آراز شغل، امتحان برای کسب مجوز رانندگی، امتحان برای ارتقاء شغل و غیره.

بنابراین ما احتیاج داریم که توانایی و آمادگی روبه رو شدن با امتحانات را در خود افزایش دهیم، یکی به این دلیل که آزمونها بخش بزرگی از زندگی ما هستند و دیگر اینکه تمامی جنبه های زندگی حال و آینده ما را تحت تاثیر قرار می دهد.

واژه امتحان از نظر لغوی به معنای آزمایش و آزمودن است در نظام های آموزشی از امتحان به عنوان یکی از شیوه های ارزشیابی از آموخته های دانش آموزان به صورت شفاهی یا کتبی استفاده می شود. برای هر امتحانی هم دو هدف کلی را می توان بیان کرد: یکی شناختن و دیگری شناساندن. در مورد اول یعنی شناختن، منظور و هدف ما از

امتحان آن هست که فرد مورد نظر را در زمینه ای خاص یا درس خاصی، بسنجیم و موقعیت، وضعیت و میزان دانایی او را در آن زمینه شناسایی کنیم. در هدف دوم یعنی شناساندن، قصد داریم که فرد یا دانش آموز را به خودش بشناسانیم تا او نیز از حال و موقعیت خودش در موضوع یا زمینه مورد نظر اطلاع پیدا کند. اما علاوه بر دو هدف ذکر شده، امتحان اهداف دیگری را نیز در بردارد. مانند: کمک به یادگیری دانش آموز، کمک به دانش آموز برای آشنایی با هدف های آموزشی درس، برانگیختن رغبت شاگردان به یادگیری، تصمیم گیری معلم برای شروع مراحل بعدی تدریس، اصلاح روش تدریس، طبقه بندی دانش آموزان و به عنوان ملاکی برای ارتقای دانش آموزان.

فصل اول

مبانی نظری استرس

تعریف استرس

زندگی هرگز بدون فشار و استرس نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه رو است که به طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به گونه های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می دهند. استرس عبارت است از: مجموعه واکنش های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش بینی نشده داخلی و خارجی، بدان گونه که هر گاه تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، استرس پدید می آید (افروز و صالح، ۱۳۸۷).

استرس به عنوان واکنشی برای سازش با عامل یا شرایطی که فشار روانی یا فیزیکی بر فرد وارد می نماید، تعریف شده است. در این وضعیت، فرد تحت تاثیر محرکهای بیرونی استرس را از وضعیت عادی خارج می گردد و ناخودآگاه برای تطبیق خود با محرک های یاد شده تلاش می کند. واکنش های برآمده از این تلاش به صورت استرس نمایان می شوند. استرس با علائم و نشانه های فیزیولوژیک، روانی و رفتاری مانند احساس تپش قلب، عصبانیت و بی خوابی همراه است (وتن^۱ و کامرون^۲، ۲۰۰۲).

کونتسی^۳ و همکاران (۲۰۰۶) استرس را به عنوان واکنش های فیزیولوژیکی و روانشناسی

1. Whetten
2. Cameron
3. Conti

می‌داند و زمانی رخ می‌دهد که افراد با تهدیدات و تغییراتی مواجه می‌شود که کمتر از توان و استعداد آنها می‌باشد.

استرس حالتی فیزیولوژیکی یا روان شناختی ناخوشایند است که در پاسخ به محرک‌های تنش‌زا ایجاد می‌شود. (کلینر^۱ و همکاران ۲۰۰۳).

محمد اسماعیل^۲ (۲۰۰۵) استرس را عامل تاثیر گذار بر تعادل روحی و فیزیولوژیکی بدن در اثر فشارهای وارده تعریف می‌کند.

استرس، فشار یا تنش فیزیکی، روانی و هیجانی است که بر اثر الزامات و مطالبات محیطی، موقعیتی، یا فردی ایجاد می‌شود. زنی که برای حضور بر سر کار خود دیر کرده، وقتی با فشار ترافیک روبرو می‌شود، احساس تنش یا اضطراب می‌کند. چون حضور او الزامی است، برای آنکه به موقع برسد، با حالتی عصبی تمام راه را می‌پیماید. (رایس، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی فروغان، ۱۳۸۷).

تحقیق بر روی استرس به تنهایی مفهوم خاصی ندارد، بلکه عوامل تاثیر گزار بر استرس مساله مهمی است. به طور کلی در فرهنگ‌های گوناگون تعریف‌های متفاوتی از استرس آورده‌اند. (کریس، کی‌ریاکو؛ ترجمه احمد زاده، ۱۳۸۴).

استرس عبارت است از واکنش‌های جسمی-ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیازهای زندگی فرد تجربه می‌شود، تغییرات می‌تواند بزرگ و یا کوچک باشد و پاسخ افراد به این تغییرات متفاوت است، بر خلاف تصور بسیاری از افراد، استرس تنها مربوط به محیط‌های کاری نیست، گذر از هر مرحله زندگی که کار هم جزئی از آن محسوب می‌شود استرس و فشارهای خاص خود را به همراه دارد، استرس از بدو تولد و حتی پیش از تولد همراه انسان است و در دوره‌های مختلف زندگی به شکل‌های گوناگون بروز می‌کند، در دوران نوزادی و کودکی و نوجوانی و میانسالی و کهولت. (به نقل از

1. Kliner

2. Mohemed esmail

نیکوکار، ۱۳۹۰).

استرس، شرایطی است که در نتیجه ی تعامل میان فرد و محیط بوجود می آید و موجب ایجاد ناهماهنگی - چه واقعی و چه غیر واقعی - میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می شود. (سارافینو، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷).

از نظر سلیه محرک یا علل استرس در همه حال چنین واکنش‌هایی را در ارگانسیم بر می‌انگیزد و علت هر چه باشد، معلول همواره یکسان است، فرایند استرس، سلیه این فرایند را سندرم سازگاری عمومی (Gas) نامید و برای آن سه مرحله (هشدار، مقاومت، از پا درآمدن) در نظر گرفت. سلیه معقد بود که استرس آثار و عارضه‌هایی را در بدن به وجود می‌آورد که ممکن است به بیماری‌های گوناگون در افراد منجر شود، بیماری‌هایی چون فشار خون، ناراحتی قلبی - عروقی و افسردگی، سلیه این بیماری‌ها را بیماری‌های سازگاری نامیده به ویژه شباهتهای بسیاری میان ساز و کارهای بیوشیمیایی در استرس و افسردگی به این نظریه منجر شده است که در واقع استرس نوعی بیماری سازگاری است. (رنдал آ.راس، ۱۹۸۰؛ ترجمه خواجه پور، ۱۳۸۶).

به طور کلی هنگامی که صحبت از فشار روانی یا استرس به میان می آید که شخص با رویدادی مواجه شود که خودش آن را برای سلامت جسمش یا روانش مخاطره آمیز بداند. این قبیل رویدادها را معمولا رویدادهای تنش زا یا استرس زا و واکنش‌های مردم را به آنها پاسخهای تنش زا می نامند. هنگامی که بتوان از فشار روانی دور شد یا به آن حمله برد چنین واکنشی به آن سازگارانه است اما وقتی فشار روانی مستمر یا غیر قابل کنترل باشد، این واکنش ممکن است، ناسازگارانه بشود. فشار روانی، هم به صورت مستقیم و هم غیر مستقیم بر سلامت اثر می گذارد. (اتکینسون و همکاران؛ به نقل از براهنی و همکاران، ۱۳۸۵).

استرس روانی با سه مفهوم در نظر گرفته شده است. (باوم، ۱۹۹۰، کوین و هالروید^۱، ۱۹۸۱؛ هابفول^۲، ۱۹۸۹؛ به نقل از سارافینو^۳، ۱۳۸۷؛ ترجمه ی میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷).

۱- بر یک رویکرد متمرکز بر محیط معطوف است و استرس به عنوان محرک توصیف شده است که شامل واقعه یا رشته ای از شرایط ویژه می شود. مانند زمانی که فرد می گوید «شغل من بسیار پر استرس است».

۲- در این رویکرد استرس به عنوان پاسخ در نظر گرفته شده است. و تمرکز آن بر واکنش مردم به عوامل استرس زا است. از این دیدگاه مردم به تنشی که احساس می کنند استرس می گویند.

۳- در رویکرد سوم، استرس را فرایندی می دانند که در عین آنکه در بر گیرنده ی استرس زاها و فرسایشها است، اما بعد مهم دیگری را به آن می افزایند؛ و آن رابطه ی میان فرد و محیط است. (فالکمن، ۱۹۸۴). این فرایند شامل تعاملها و تطابقهای دایم میان فرد و محیط است که هر یک بر دیگری اثر می گذارد و از دیگری اثر می پذیرد.

تعاملهایی که منجر می شود واقعه ای را پر استرس بخوانیم، ارزیابی شناختی نامیده می شود. (لازاروس و فالکمن، ۱۹۸۴). ارزیابی شناختی فرایندی روانی است که به وسیله ی آن افراد دو عامل را ارزیابی می کنند:

۱- آیا ملزومات موقعیت، سلامتشان را تهدید می کند؛

۲- و منابعی که برای تامین نیازها در اختیار دارند.

این دو عامل تفاوت میان دو نوع ارزیابی را نشان می دهد. (همان منبع)

1. Coyne & Holroyd

2. Hobfoll

3. Sarafino

رویدادهای استرس زا

در برابر رویدادهای آسیب زا بسیاری از مردم رشته واکنشهای روانشناختی معینی دارند (هوروویتز^۱، ۱۹۸۶).

خوشبختانه بیشتر مردم، هرگز خودشان دچار رویدادهای آسیبی نمی شوند بلکه رویدادهای معمولی تر است که در آنان ایجاد تنش می کند. سه ویژگی می تواند باعث تنش زا به شمار آمدن رویدادها شود:

۱- مهار شدنی بودن

۲- پیش بینی پذیری

۳- میزان فراخوانی نهایت تواناییها و خودپنداره ی شخص.

میزان تنش زایی هر رویداد معین برای آدمهای گوناگون یکسان نیست، به این معنا که مردم از لحاظ ویژگیهای سه گانه ی یادشده در رویدادها با یکدیگر تفاوت دارند و عمدتاً همین ارزیابی هاست که رویدادها را تنش زا می سازد (لازاروس^۲ و فالکمن، ۱۹۸۴).

هر چند رویدادهای مثبت نیز غالباً سازگاری هایی را می طلبند و در نتیجه گاهی تنش زا هستند با این حال غالب پژوهش ها حاکی از آن است که رویدادهای منفی، بسیار بیشتر از رویدادهای مثبت بر سلامت جسم و روان آدمی تاثیر می گذارند. علاوه بر این چگونگی تاثیر گیری مردم از رویدادها، تفاوت های فراوان دارد. برخی از این تفاوت ها برخاسته از فرهنگ و استرس هستند (ماسودا^۳ و هولمز^۴، ۱۹۷۸).

1. Hirovitz
2. Lazarus
3. Masuda
4. Holmes

تاریخچه استرس^۱

استرس از نظر لغوی از کلمه لاتین استرینجر^۲ به مفهوم به رفتن و قبض شدن گرفته شده است در زبان انگلیسی این اصطلاح لااقل از قرن یازدهم میلادی متداول بوده و به عنوان «فشار بدنی»^۳ کاربرد عام داشته است در اوایل قرن هفدهم میلادی استرس با مفهوم سختی کار و عذاب شغلی به کار می‌رفت و در سال‌های آخر قرن هجدهم با موضوع‌های از قبیل فشار کار، زور و اجبار کاری، فشار فکری و کوشش زیاد مترادف بوده است (فخیمی، ۱۳۸۱).

مراحل ایجاد استرس و چگونگی تأثیر آن

در بدن تمامی موجودات زنده نظام هشداردهنده پیچیده ای وجود دارد که موجب انگیختگی جاندار می‌گردد و او را آماده می‌نماید تا با خطرهای احتمالی بیرونی مقابله نماید. این واکنش جاندار به خطرهای قریب الوقوع، بقای جانور در محیط زندگی را تضمین می‌کند. به عبارت دیگر نوعی واکنش است که تکامل به جاندار اهدا کرده است تا خود را از خطرهای پیرامون خود حفظ نماید. در واقع همه موجودات زنده اعم از انسان و حیوان در محیطی زندگی می‌کنند که این خطرها را تجربه می‌کنند (قربانی، ۱۳۸۲).

انسان اولیه در برخورد با تهدیدهای بیرونی همگام با تغییرهای بدنی و روانی فعالیتی را انجام می‌داد که از لحاظ بدنی در موقعیت خطر باید انجام دهد، او دو واکنش ستیز یا گریز را انجام می‌داد. اما این نوع واکنش‌ها برای انسان امروزی غیرممکن است، پس امروزه انسان‌ها در برابر واکنش‌های طبیعی یک رفتار غیرطبیعی را انجام می‌دهند، این رفتار غیرطبیعی آسیب‌های متفاوتی را ایجاد می‌کند و در آخر سلامتی و بقای فرد را به خطر می‌اندازد. آسیب‌هایی که در درازمدت و یا کوتاه مدت از استرس ناشی می‌شوند در اکثر مواقع مزمن و ناتوان کننده می‌باشند (قربانی، ۱۳۸۲).

1. Stress
2. Stingere
3. Physical strcuin

به طور کلی استرس یا فشار عصبی پاسخی هیجانی، رفتاری و شناختی است که به عامل استرس زا داده می شود. عامل استرس زا می تواند بیرونی یا درونی باشد. استرس از دو طریق عمده در سلامتی نقش دارد، معمولاً استرس های کوتاه مدت نیز اگر شدید باشند می توانند موجب آسیب و اختلال روانی گردند، ولی این فشارها معمولاً چندان شدید نیستند و پس از مدتی شرایط عادی می گردد، اما چنانچه استرس طولانی گردد موجب آسیب زایی بر سلامت فرد می گردد (قربانی، ۱۳۸۲).

بنابراین، استرس نه تنها ممکن است از ناکامی های مربوط به رسیدن به هدف ها و احساس تعارض ناشی شود، بلکه ممکن است مربوط به رویدادهای مختلف یا رفتار کردن به طرق خاصی باشد که از داخل یا خارج بر فرد تحمیل می شود (آزاد، ۱۳۸۵). همیشه استرس با نشانه هایی همراه است که معمولاً آسیب زا هستند برخی از این علائم استرس عبارتند از: اختلال های گوارشی، مشکل های قلبی-عروقی، کاهش مقاومت بدنی در مقابل بیماری ها، مشکل حافظه و یادگیری (افت تحصیلی)، پرخاشگری و تحریک پذیری، بی قراری و اضطراب و احساس خستگی مفرط. این واکنش ها در محیط آموزشی می تواند علاوه بر کاهش یادگیری و افت تحصیلی فرد موجب تأثیر منفی بر سایرین (همکلاسی ها) داشته باشد و استرس محیط یا کلاس را بالا ببرد (قربانی، ۱۳۸۲).

آسیب پذیری در مقابل استرس

استرس بر روی افراد مختلف تأثیرات متفاوتی دارد. برخی از افراد یک مسأله را استرس آمیز تلقی کرده، در حالی که برای عده ای دیگر ممکن است اسن مسأله استرس آمیز نباشد (قربانی، ۱۳۸۲). چندین پژوهش نشان داده اند که احتمالاً استرس از دو راه با سالخوردگی مرتبط می شود. اول این که جسم مسن، حتی در بهترین شرایط سلامتی، استرس را به خوبی بدن افراد جوان تحمل نمی کند، دوم این که استرس می تواند روند خوردگی را تسریع نماید. سالپولسکی (۱۹۸۶)، یکی از آثار مهم درازمدت استرس را مورد بررسی قرار دادند. شواهد نشان داد که یکی از علل ضعف حافظه ی توأم با

سالخوردگی ناشی از زوال مربوط به تحلیل ساختار هیپوکامپ مغز است که بر اثر استرس به وجود می‌آید.

البته باید به این نکته توجه داشت که استرس و میزان آسیب پذیری با یکدیگر رابطه دارند. در صورتی که فشار روانی زیاد باشد، آسیب پذیری کم هم ممکن است فرد را دچار آسیب نماید و بر عکس وقتی فشار کم و آسیب پذیری زیاد باشد، احتمال بروز رفتار ناسازگارانه زیاد است و آسیب پذیری و ایجاد صدمه هم زیاد می‌شود. یکی از عواملی که موجب می‌گردد سالخورده‌گان از آسیب پذیری بیشتری در مقابل استرس برخوردار باشند، میزان بالای آسیب پذیری این گروه در مقابل فشار روانی است، افراد سالخورده از نظر ساختار بدنی و شناختی مقاومت کم تری را در مقابل تغییرها و استرس‌ها نشان می‌دهند.

اضطراب در کودکان

برای کودکی که نمیتواند به آرامی بنشیند و توجه کند، بزای مدرسه آماده شود و در کلاس یا خانه تمرکزش را حفظ کند مشکلات زیادی به وجود خواهد آمد. اما این علایم همیشه به اختلال بیش‌فعالی - نقص توجه ربط داده نمی‌شوند، مشکل شاید اضطراب باشد! اضطراب ممکن است حالتی ارثی باشد، و این حالت چندان غیر معمول نیست. در معیار تشخیصی 4% DSM-IV-TR کودکان از اضطراب جدایی رنج می‌برند و ۵٪ از مردم از اضطراب عمومی در سراسر زندگی شان رنج می‌برند. (و بسیاری از این افراد اضطرابشان را در سبک‌های ارتباط نادرست با فرزندانشان، به آنها می‌آموزند)

تشخیص و درمان اضطراب در کودکان بسیار اهمیت دارد. از آنجا که کودک مبتلا به اضطراب اغلب علایم را به بزرگسالی توسعه می‌دهند، مانند اضطراب عمومی بزرگسالان، اختلال هراس، فوبیا‌ها، و همین‌طور تعدادی از اختلالات جسمی سازی شده که در آنها شکایات متعدد جسمانی بدون دلیل پزشکی وجود دارد (سردرد‌های متنوع، مشکلات گوارشی که البته فرد به عمد علایمی را نمایش نمیدهد!) اضطراب در کودکان در دوره‌هایی در طی رشد قابل انتظار هستند و این حالتها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند. (برای

مثال روز اول مدرسه) برخی کودکان ممکن است از کمرویی بیش از اندازه و یا دشواری در تطابق با موقعیت جدید در رنج باشند.

کودکان ممکن است هنوز قادر به بیان کلامی احساسشان نباشند و نیز راهکارهای تطابق برای مدیریت آنها را کسب نکرده باشند. لذا گاهی ترسها و وقایع استرس آوری که برای بزرگسالان بصورت ساده ای رفع میشوند برای آنها وحشتناک تر است زیرا دفاع هایشان کامل نشده است. اغلب کودکان ترسهای گذارایی دارند و به سرعت از آنها خارج شده و با بزرگتر شدن می فهمند که آنچه که از آن میترسیده اند واقعا خطرناک نبوده است! مثلا کودکی فکر میکند که هیولایی زیر تخت او قرار دارد. این نوع ترسها قسمتی از رشد کودکان است(با وجود غیر منطقی بودن این ترسها از نظر مای بزرگسال این ترسها برای کودک منطقی، واقعی، و امکان پذیرند، پس به ترسهای کودکان احترام بگذارید.) برخی از کودکان از سایرین مضطرب تر هستند و ممکن است نیاز به اعتماد دهی از جانب یک متخصص به ویژه زمانی که به اختلال اضطرابی مشکوک باشیم، دارند. اضطراب هنگامی تبدیل به مشکل میشود که شروع به متاثر کردن زندگی روزانه و عملکرد او می کند و یا او را به صورت معنی داری را پریشان می کند.

چه زمانی اضطراب کودک طبیعی است؟

برای تمام کودکان طبیعی است که اضطرابهای خاصی را در مراحل خاصی از زندگی تجربه کنند. بین ماههای ۷ و ۱۱ نوزاد سالم اغلب درباره چهره های ناشناس احساس اضطراب میکنند. بین ماه ۳ ماهگی و ۳ سالگی ، اغلب کودکان در موقع جدایی از مراقب اضطراب را تجربه میکنند. کودکان کوچک ممکن است ترسهای گذارایی را تجربه کنند، مثل ترس از تاریکی، توفان، حیوانات، هیولاها، و آنها اغلب ترسهایی را بعد از تجارب دردناک خاصی موقتا ایجاد می کنند. یک کودک ممکن است از سگها بترسد بعد از اینکه توسط سگی گاز گرفته شده باشد(ترسش را تعمیم میدهد به تمام سگها)