

رابطه اضطراب با یادگیری وراه های موثر بر پیشگیری از آن

فرشته ثقفی
بخش آموزش، دانشگاه صنعتی شریف
f.saghafi@yahoo.com

علل و عوامل

به وجود آورنده اضطراب کدامند؟

اضطراب گاه منشاء ژنتیکی دارد و گاه اکتسابی است به این صورت که بعضی از اشخاص تحت تأثیر شرایط محیطی بیشتر از دیگران مستعد حمله های اضطراب هستند. برای نمونه می توان از فرزندان خانواده های تک سرپرست (فرزندان ناشی از طلاق پدر و مادر یا ناشی از مرگ یکی از والدین) فرزندان خانواده هایی که:

۱. پدر، مادر یا هر دو معتاد هستند.
۲. پدر و مادر یا اعضای خانواده دائماً در دعوا و مرافعه هستند.
۳. پدر بیکار است یا بار مالی خانواده صفر یا پایین می باشد.
۴. توسط پدر یا مادر تنبیه و سرزنش می شوند، نام برد.

اضطراب در یادگیری چه نقشی دارد؟

اضطراب در حالت عادی باعث می شود که افراد به طور مرتب سر کلاس ها حاضر شده، به درس ها با دقت بیشتری گوش داده و تکالیف درسی را با توجه بیشتری انجام دهند جان کلام اینکه اضطراب سبب ایجاد انگیزه در افراد می شود، ولی وقتی اضطراب از حالت عادی و نرمال بیشتر شود، فعالیت مغز افزایش یافته، افکار سرعت بیشتری گرفته و پراکنده می شوند در نتیجه باعث عدم تمرکز و اختلال در حافظه و فکر کردن می شود.

یکی از اختلالات اضطرابی که بسیار شایع است و باعث افت شدید تحصیلی و کاهش سطح یادگیری می گردد وسواس فکری است که باعث تکرار عمل می شود و در اثر آن ممکن است فرد مضطرب هر سطر کتاب را چندین بار بخواند. شدت وسواس در خانم ها بیشتر ولی زمان شروع آن در آقایان زودتر می باشد.

یکی دیگر از اختلالات اضطرابی منفی اندیشی و تفکر منفی است، در فرد مضطرب افکار منفی مانند من همیشه نمره کم می گیرم، من موفق نمی شوم، من مطالب را بلد نیستم، علاوه بر اینکه سبب پایین آمدن سطح یادگیری می شود همواره دور جدیدی از واکنش های اضطرابی را به وجود می آورد.

چگونه می توان اضطراب را کنترل کرد؟

۱. شناخت بیماری: برای درمان هر بیماری



پراشتهایی یا کم اشتهاهایی

مقدمه

اضطراب بخش جدانشدنی از زندگی اشخاص در طول حیات است و هیچ کس نمی تواند از آن فرار کند، اضطراب می تواند بهترین مشوق و انگیزه برای رسیدن به عظمت باشد.

اضطراب را می توان مانند قطره های آب باران که در بشکه ای جمع می شوند تا سرازیر گردند مجسم کرد یعنی بدن ما می تواند تا یک مقدار اضطراب را تحمل کند و از آن به بعد با حمله های اضطراب روبرو می شویم لازم به ذکر است که:

- خیلی از اضطراب ها بسیار کوچک و بی ارزشند منتهی چون ما بیش از حد به آنها اهمیت می دهیم ما را آزار داده و کلافه می کنند.
- ۹۹ درصد مسائلی که از آنها می ترسیم هرگز اتفاق نمی افتند.

- ریشه بسیاری از ترس ها و اضطراب ها ناشی از تخیلات ماست و ریشه در واقعیت ندارد.

- با توجه به گذشته و دقت در آمار می بینیم احتمال وقوع آنچه که ما را مضطرب کرده بسیار پایین است.

علائم اضطراب:

گوشه گیری، انسوا طلبی، تأخیر در حضور یا غیبت های مکرر از محل کار یا کلاس درس،

علائم جسمی:

بی قراری، مشوش بودن، ضرب گرفتن با دست یا پا، تپش قلب، عرق کردن (تعریق)، پرکاری و کم کاری غده تیروئید، پایین آمدن قند خون، عصبی بودن و تحریک پذیری، بی حالی.

مشکلات روحی - روانی:

افکار منفی و بدبینی، احساس گناه، احساس خطر کردن، مشکلات در خواب و خواب وحشتناک دیدن.

اما نکته قابل توجه اینکه این شرایط نیستند که باعث ایجاد اضطراب می شوند بلکه برداشت اشتباه ما از شرایط و حوادث می باشد که زمینه ساز اضطراب می شود، این برداشت ها به باورهای ما بستگی دارند، به این صورت که ما از کودکی تحت تأثیر اعمال و اظهارات پدر، مادر، آموزگاران، دوستان، و محیط زندگی بر نامه ریزی شده ایم، و همین ها باورها و عقاید ما را تشکیل می دهند و به همین علت چیزی که ممکن است برای یکی اضطراب آور باشد برای دیگری لزوماً اضطراب آور نمی باشد، ضمناً آنچه که امروز برای ما تولید اضطراب می کند، احتمال دارد فردا باعث اضطراب نشود.

حفظ کرده و آن را احساس کنید آنگاه عضلات را شل کرده و اجازه دهید شانه‌ها پستان به پایین افتند. (۱۴) گردن خود را در جلو و عقب سفت کنید، سفتی را حفظ کرده و آن را احساس کنید و آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۱۵) حالا دندان‌های پستان را روی هم بفشارید تا سفتی عضلات صورت را احساس کنید، از وجود سفتی آگاه شوید آنگاه به آرامی عضلات را شل کرده و بگذارید آرواره پایین کمی آویزان شود.

(۱۶) حالا پیشانی پستان را چین بیندازید، وجود سفتی را در سر و پشت سر احساس کنید، آنگاه عضلات سفت را شل کرده و بگذارید چشم‌ها پستان نیز احساس راحتی بکنند.

(۱۷) چند دقیقه به نشستن ادامه دهید و بگذارید آرامش در تمام تنان نفوذ کند. تفاوت عضلات کشیده و منقبض را با عضلات شل و راحت احساس کنید. هر گروه عضلانی که فکر می‌کنید کشیده شده است سفت کرده، سپس شل کنید. (۱۸) حالا دراز بکشید، احساس آرامش و نیروی تازه بکنید و بعد به فعالیت معمولی خود بپردازید.

توصیه‌های لازم

۱. به مردم آموزش داده شود که به مباحث روانشناسی و روانپزشکی به دیده منفی نگاه نکنند و یاد بگیرند که به امور ذهنی و روحی نیز مانند امور جسمی بها بدهند.

۲. برای تمام افراد جامعه همواره و به طور مستمر جلسات روانشناسی برگزار شود که طی آن به آنها آموزش داده شود که:

- هر انسان موجود مستقلاً است و در روی زمین هیچ دو انسانی کاملاً مانند هم نبوده و نیستند و نخواهند بود، بنابراین انسان‌ها نباید خودشان را با دیگران مقایسه کنند.

- انسان‌ها در زندگی خیلی از شرایط را باید بپذیرند زیرا خیلی از شرایط اجتناب‌ناپذیر و غیرقابل تغییرند.

- چگونه با اضطراب کنار بیایند و راه‌های کنترل اضطراب کدامند.

۳. ترغیب مردم جهت مراجعه به مراکز مشاوره برای کمک گرفتن از افراد متخصص

۴. ترغیب مردم به ورزش

۵. بالا بردن اعتماد به نفس مردم
رشد دادن توانایی‌ها و مهارت‌ها - گسترش ارتباطات و نیز افزایش آگاهی با ازدیاد علاقه به مطالعه کتاب موجبات بالا رفتن اعتماد به نفس و به تبع آن کاهش اضطراب افراد جامعه را فراهم می‌کند.

۶. پدرها و مادرها با روش‌های صحیح تربیتی آشنا شوند.

۷. مسئولان صدا و سیما از نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن بپرهیزند.

منابع:

مقابله با فشارهای روانی، لوری ای. لیدن - روستاین، مجتبی جزایری. (راهکارهای سلامتی و آرامش درون) روانشناسی اضطراب، روبرت هندلی - پالین سف، مهدی قراچه داغی. تفکر منفی، جان راجر - پیتر مک ویلیامز، مهدی قراچه داغی. روش تشخیص بیماریها، هارولد فریدمن، مرتضی دلاورخان. آیین زندگی، دیل کارنگی، قدیر گلکاریان. روانشناسی شادی، رابرت الیاس نجمی، رویا منجم. اضطراب ریچارد گلدبرگ، نصرت الله پورافکاری

۱۸. خواب و استراحت کافی.

۱۹. دویدن

۲۰. پیاده روی در باغ و پارک

۲۱. اولویت بندی در کارها

۲۲. تمیز نگه داشتن میز کار از کاغذها و مدارک مختلف

۲۳. شمارش نعمت‌ها نه مشکلات

۲۴. (relaxation) رفع کشش عضلانی:

(۱) حالت نشسته یا تکیه دادن راحتی برای خودتان انتخاب کنید.

(۲) لباس‌های تنگ خود را شل کنید.

ماز کودکی تحت تأثیر اعمال و اظهارات پدر، مادر، آموزگاران، دوستان، و محیط زندگی

برنامه‌ریزی شده ایم، و همین‌ها باورها و عقاید ما را تشکیل می‌دهند و به همین علت چیزی که ممکن است برای یکی اضطراب آور باشد برای دیگری لزوماً اضطراب آور نمی‌باشد

(۳) نفس عمیقی بکشید. لحظه‌ای ننگهدارید، بعد به طور کامل و آرام بازدم کنید.

(۴) انگشتان پا و پاهای خود را سفت کنید (انگشتان خود را بیچپاند، پاها را به داخل و خارج برگردانید) حالت سفتی عضلات را ننگهدارید، سفتی عضلات را احساس کنید آنگاه انگشتان پا و پاها را شل کنید.

(۵) ساق‌ها، زانوها و رانهای خود را سفت کنید. حالت سفتی را ننگهدارید. سفتی را احساس کنید، آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۶) عضلات سرین را سفت کنید سفتی را حفظ کرده آن را احساس کنید و سپس رها کنید تا عضلات شل شوند.

(۷) انگشتان دست و دست‌ها را سفت کنید، سفتی را ننگهدارید، از وجود سفتی آگاه شوید و آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۸) ساعد خود را سفت کنید، آرنج و بازوها را هم همین‌طور، سفتی را حفظ کنید، از وجود سفتی آگاه شوید، آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۹) عضلات شکم را سفت کنید، سفتی را حفظ کرده و وجود آن را حس کنید و سپس عضلات سفت را شل کنید.

(۱۰) عضلات سینه را سفت کنید، سفتی را حفظ کنید. نفس عمیق بکشید لحظه‌ای نگه دارید و به آرامی بیرون دهید.

(۱۱) قسمت پایین پشت را سفت کنید، سفتی را حفظ کرده و احساس کنید و آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۱۲) قسمت بالای پشت را سفت کنید، سفتی را حفظ کرده و احساس کنید و آنگاه عضلات سفت را شل کنید.

(۱۳) شانه‌های خود را سفت کنید، سفتی را

نخست باید آن را شناخت، هر چه آگاهی ما نسبت به مسئله‌ای افزایش یابد به همان ترتیب حل مشکل راحت‌تر و سریع‌تر صورت می‌گیرد.

۲. تغییر نگرش: از آنجایی که افکار منفی و مخدوش و تخریب شده و اعتقادات نادرست نسبت به توانایی‌ها در مورد مقابله با مشکلات زندگی نقش بسزایی در ایجاد اضطراب دارند بنابراین یک روش موثر تغییر نگرش ما نسبت به زندگی است.

۳. تغییر نگرش: از آنجایی که افکار منفی و مخدوش و تخریب شده و اعتقادات نادرست نسبت به توانایی‌ها در مورد مقابله با مشکلات زندگی نقش بسزایی در ایجاد اضطراب دارند بنابراین یک روش موثر تغییر نگرش ما نسبت به زندگی است.

۴. اعتقادات مذهبی و عبادت

۵. پشتیبانی اجتماعی یا پشتیبانی گروهی

۶. وان آب گرم یا نمک: در صورت نداشتن وان، استفاده از آب گرم در انتها چند دقیقه آب سرد

۷. ماساژ

۸. ورزش آئروبیک گروهی، حتی اگر این ورزش کم باشد فرض ۱۵ دقیقه بسیار موثر است منتهی ورزش باید با نرمش و به آرامی و کم کم صورت گیرد (ورزش به همراه موزیک یکی از روش‌های بسیار خوب جهت کاهش اضطراب می‌باشد)

شنا نیز ورزش آئروبیک بسیار خوبی است که حتی رفتن به استخر و بازی با آب در کاهش اضطراب بسیار مثر تر می‌باشد.

۹. تغذیه: غذاهای سبک و کم چرب، غذاهایی که کلسترول و چربیهای اشباع شده آنها کم باشد.

پرهیز از خوردن انواع کولاها، پرهیز از افراط در خوردن شکلات، اعتدال در خوردن شکر، نمک، سدیم، سبزیجات تازه، میوه، گندم با سبوس، ویتامین‌ها بالاخص ویتامین ب کمپلکس و مواد معدنی به خصوص منیزیم برای بدن بسیار مفید هستند.

۱۰. مراقبت (meditation) شامل تلقین و تجسم

تلقین: من آدم آرامی هستم. خدا همواره به یاد من است. خداوند همیشه در هر مرحله از زندگی آنچه را که برای رشد و تکامل من لازم است در مسیر من قرار می‌دهد.

تجسم: تصور یک خاطره یا ماجرای دلپذیر. فرض تجسم دریا در حالی که امواج آن به ساحل می‌خورند و آدم‌ها در آن شنا می‌کنند (ورود هر چه بیشتر در جزئیات در ایجاد آرامش و رفع اضطراب مثر تر است)

۱۱. دیدن فیلم‌های کمدی و خواندن کتابهای طنز

۱۲. تشکیل یک دفتر و نوشتن طنزها و ماجراهای جالب زندگی و خواندن آن در مواقع ناراحتی

۱۳. بسر بردن در زمان حال

۱۴. تنفس عمیق یا تنفس شکمی، لازم به ذکر است که فرد مضطرب تنفسهای سریعی انجام می‌دهد.

۱۵. انجام کارهای خلاق مانند نقاشی، نویسندگی، آواز خواندن، بازی کردن، تمیز کاری

۱۶. کمک به دیگران

کار هنری و خلاق اگر به انگیزه کمک به دیگران باشد بسیار روش خوبی برای کنترل اضطراب است.

۱۷. خنده از ته دل