

احساس سرما یا داغی، لرزش دست و پا یا تمام بدن، لرزش صدا، تهوع، دل پیچه، نفخ شکم، اسهال، تکرر ادرار، حرکات غیرارادی، بی‌قراری، سفتی و تنش عضلانی، سردرد، لکنت زبان، اختلال در تمرکز، فراموشی، بی‌خوابی و تحریک‌پذیری

آیا اضطراب همیشه نامطلوب است؟

البته نمی‌توان همه‌ی انواع اضطراب را مخرب و نابه‌نجار نامید. برخی از انواع خفیف اضطراب حتی می‌توانند مفید باشند. به‌عنوان مثال اگر اصلاً نگران نتیجه‌ی امتحان هفته‌ی آینده نباشیم، ممکن است سعی کافی برای یادگیری مطالب درسی نکرده و آمادگی مناسب برای امتحان نداشته باشیم و یا اگر نگران شغل و زندگی آینده‌مان نباشیم، برای به‌دست آوردن موقعیت اجتماعی بهتر، تلاش نمی‌کنیم اما از سوی دیگر چنان‌چه این احساس از حد طبیعی فراتر رود، خود به یک مشکل تبدیل خواهد شد. در این صورت نه‌تنها سودمندی‌اش را از دست می‌دهد بلکه موجب اختلال در عملکرد طبیعی فرد می‌شود.

اختلالات اضطرابی

اختلالات اضطرابی، یک اصطلاح کلی و شامل دسته‌ای از بیماری‌ها با تظاهر اصلی اضطراب می‌باشند. این دسته شامل حملات آسیمیگی (پانیک)، اضطراب فراگیر و انواع هراس‌ها است.

اختلال آسیمیگی (پانیک) عبارت است از بروز غیرمنتظره‌ی حملات اضطراب بسیار شدید که طی آن بیمار احساس وحشت و یا حتی مرگ قریب‌الوقوع دارد. حمله به‌طور ناگهانی شروع می‌شود و با دامنه‌ی وسیعی از ناراحتی‌های جسمی و شناختی که به آن‌ها اشاره شد، همراه است. تعداد کمی از این بیماران در فاصله‌ی بین حملات، کاملاً آرام هستند در حالی که بیش‌تر آنان به دلیل پیش‌بینی وقوع حمله، همیشه حالتی از اضطراب انتظاری را تجربه می‌کنند.

در اضطراب فراگیر، مسأله‌ی اصلی، اضطراب و تشویش شدید و غیرواقع‌بینانه‌ای است که به‌صورت نگرانی در مورد اتفاقات و شرایط مختلف زندگی بروز می‌کند. در این حالت، میزان نگرانی بیماران به‌مراتب، بیش از خطر احتمالی موقعیت مورد نظر است.

هراس، عبارت است از ترسی مقاوم و شدید از شیء یا موقعیتی که یا اصلاً خطرناک نیست و یا میزان این ترس، بسیار شدیدتر از خطر احتمالی آن است. با آن که اغلب افراد می‌دانند این ترس، غیرمنطقی است ولی قادر به کنترل خویش نیستند و از رویارویی با موقعیت مورد نظر اجتناب می‌کنند. هراس‌ها برخلاف ترس‌های به‌هنگار که خصوصیت انطباقی و هشداردهنده دارند، فلج‌کننده‌اند و فعالیت‌های روزمره را با اشکال مواجه می‌سازند.

اختلال هراس سه نوع عمده دارد که عبارتند از:

۱- **هراس ساده:** یعنی وحشت از رویارویی با شیء یا موقعیتی که فرد آن را ترسناک ارزیابی می‌کند مانند ترس از گربه، ترس از بلندی، ترس از پرواز، ترس از آسانسور، ترس از محیط‌های بسته، ترس از بیماری، ترس از دیدن خون و...

۲- **هراس اجتماعی:** عبارت است از اضطراب هنگام قرارگرفتن در موقعیت‌های اجتماعی و شرایطی که فرد احساس می‌کند توسط دیگران تحت ارزیابی و انتقاد است.



هیپنوتیزم درمان مؤثر اضطراب

آیا شما نیز وقتی در جمعی حضور می‌یابید، احساس می‌کنید همه شما را زیر نظر گرفته و ارزیابی می‌کنند؟ و هنگام صحبت در چنین شرایطی آیا دچار تپش قلب، احساس گرگرفتگی و قرمزی صورت، تعریق، لرزش دست و پا و یا لرزش صدا می‌شوید؟ آیا به‌طور تقریبی همیشه و بدون دلیل خاصی دچار تشویش و دل‌شوره هستید؟ آیا مرتب و به‌طور اغراق‌آمیزی نگران وقوع اتفاقات بد مانند تصادف، بیماری و حوادث ناگوارید؟ آیا تاکنون برای تان پیش آمده که بدون پیش‌زمینه یا دلیل خاصی، ناگهان دچار حمله‌ی شدید وحشت و اضطراب شوید؛ به‌قدری شدید که حتی احساس کنید در شرف مرگ هستید؟ آیا وقتی یک گربه یا سگ به شما نزدیک می‌شود، دچار ترس شدید می‌شوید؟ آیا از پرواز با هواپیما وحشت دارید؟ آیا وقتی خون می‌بینید، غش می‌کنید؟ آیا به‌دلیل ترس از آسانسور، ترجیح می‌دهید از پله‌ها استفاده کنید؟ و آیا از ارتفاع می‌ترسید؟

هریک از این حالات، نشان‌دهنده‌ی احتمال وجود یک مشکل از طیف بیماری‌هایی است که در مجموع «اختلالات اضطرابی» نامیده می‌شوند. اضطراب، یک احساس بسیار ناخوشایند دل‌واپسی، تشویش و نگرانی است که به‌طور معمول با نشانه‌های جسمی و شناختی همراه می‌شود. اگرچه هرگز تمامی علائم اضطراب با هم دیده نمی‌شوند ولی هر فرد بسته به شدت اختلال، ممکن است یک یا چند حالت زیر را تجربه کند:

تپش قلب، تنگی نفس، احساس خفگی، خشکی دهان، تعریق،

کارگاه آرامش

(چگونه به آرامش برسیم)

رهایی از اضطراب، خشم و افسردگی

بهبود روابط همسران

شفای کودک درون (شفای آسیب های دوران کودکی)



مشاوره خصوصی قبل
از کارگاه

پذیرش از ۱۰ صبح الی ۶ بعد از ظهر

۰۷۷۰۲۰۲۰۹۱۲۲۰۲ - ۰۵۶۸۳۷۲۲۰

آموزش ریکی اوسویی و کاروناریکی

ریکی از قوی ترین سبک های انرژی
هیپنوتیزم در دنیا و مورد تایید سازمان بهداشت جهانی (WHO)
است.

ریکی دانش شفابخشی و متعالی کننده روح انسان
است.

ریکی، هوشیاری و خرد گیجانی و معنوی است.

ریکی تمامی موانع موجود در راه پیشرفت ما را از میان
برمی دارد و نیروی گیجانی را تحت کنترل ما در می آورد.

آموزش مدیتیشن و چاکراها

فنگ شویی (طراحی نظم)
(منزل، محل کار)

فنگ شویی هنر ایجاد تعادل و توازن بین انرژی های
شخص و مکان است.

جهت بهبود مسائل تجاری، حرفه ای، خانوادگی و سلامتی
و عرضه انواع نمادهای فنگ شویی و عودهای مخصوص
پاک سازی محیط

شماره تماس: ۰۲۶۱-۳۲۰۴۲۵۷ - ۰۹۱۲۳۸۹۳۵۴۲

۳- گذر هراسی: در این اختلال، فرد در صورت دوری از مکان های امن مانند خانه، دچار اضطراب می شود، بنابراین از رفتن به مکان های شلوغ و محدود مانند فروشگاه، سینما و... می ترسد و تا حد امکان اجتناب می کند.

پیش گیری و درمان

مانند هر بیماری دیگر، این جا نیز پیش گیری مقدم بر درمان است. اگر چه ممکن است وجود زمینه ی ژنتیکی، فرد را نسبت به اختلالات اضطرابی، آسیب پذیرتر نماید ولی بی شک توجه به معنویات، عدم درگیری در رقابت های غیر ضروری و نامتناسب، آشتی با طبیعت و تقویت ارتباط های سالم انسانی و خانوادگی، بهترین راه کاهش استرس و در نتیجه پیش گیری از این اختلالات است.

روش های درمانی متنوعی مانند دارودرمانی، رفتاردرمانی، شناخت درمانی، خانواده درمانی، مشاوره، یوگا، مدیتیشن، روش های تن آرامی، هیپنوتراپی و... برای مداوای اضطراب به کار رفته اند.

هیپنوتراپی که در شاخه های مختلف طب به ویژه روان پزشکی کاربردهای فراوانی دارد، به دلیل توانایی های متنوع و شکل خاص تکنیک ها، همواره مورد توجه هر دو گروه بیمار و درمان گر بوده است. باورهای اشتباهی مانند قدرت هیپنوتیزور، تحت سلطه قرار گرفتن سوژه، دخالت نیروهای ماوراء الطبیعه و... سال ها مانع پیشرفت هیپنوتیزم علمی بوده اند. خوشبختانه طی ۵۰ سال اخیر، پیرو توجه فزاینده به مطالعه علمی هیپنوتیزم، بسیاری از شبهات برطرف شده و این پدیده ی منحصر به فرد، به عنوان درمانی مؤثر و قدرتمند، مورد تأیید و استفاده ی مراکز معتبر علمی در سطح بین المللی قرار گرفته است. در حال حاضر در سراسر اروپا و آمریکا، تمایل مردم و درمان گران برای بهره گیری از فواید ارزشمند هیپنوتیزم، روز به روز بیشتر می شود و این روش درمانی، محبوبیت و کاربرد افزون تری می یابد.

خلسه ی هیپنوتیزمی به دلیل همراهی همیشگی اش با تن آرامی و آرامش عمیق، به خودی خود موجب کاهش اضطراب و تنش می شود. اگر چه حتی هنگام دوچرخه سواری می توان مجموعه ی کاملی از فرآیندهای هیپنوتیزمی را تجربه نمود، اغلب جلسات هیپنوتراپی شامل حالتی از آرامش خوشایند و لذت بخش نظیر احساس سبکی، شنواری و آرامش عمیق جسمی و روحی است که موجب تقویت اثرات درمانی هیپنوتیزم می شوند. بیمار به کمک هیپنوتیزم می آموزد که بیش از آن چه تصور می کرده، بر بدن خود کنترل دارد و می تواند تغییرات فیزیولوژیک بدنش را هدایت نماید. بنابراین هیپنوتیزم فرصتی است برای یادگیری اعمال کنترل بهتر و مؤثر تر. زمانی که شخص چنین توانایی مفیدی را در خود ایجاد و تقویت نماید، اعتماد به نفسش بیشتر می شود و بهتر قادر است آرامش خود را در موقعیت های مختلف، حفظ کرده و بر اضطرابش غلبه نماید. از سوی دیگر، یک هیپنوتراپیست ماهر و باتجربه قادر است با استفاده از تکنیک های مؤثر هیپنوتیزمی، اختلال اضطرابی بیمار را درمان نموده و او را برای همیشه از دست اضطراب نجات دهد.

دکتر عنایتا... شهیدی

پزشک و روان شناس

مدرس انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

انجمن علمی هیپنوتیزم بالینی ایران

تنها نهاد قانونی در زمینه ی آموزش، پژوهش و درمان هیپنوتیزم علمی با مجوز فعالیت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
۰۹۱۲-۳۳۳۶۷۱۶ و ۸۸۰۶۳۵۴۷-۸۸۰۳۲۰۳۹