



پیام روانشناس

هیجانهای ترس و اضطراب

دکتر مقدم

کد : ۰۶/۱۴۰۱/آس س ر/ ۴

گروه آموزشی "سواد سلامت"

شورای تخصصی سلامت روان

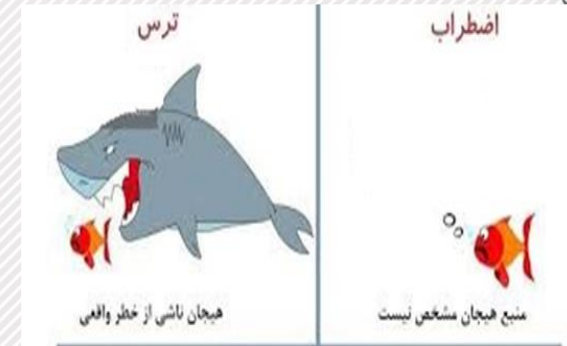
سازمان بهداشت و درمان صنعت نفت

لذا لازم است، برای شناخت از هیجانهای خود و رهایی از بسیاری از آنها که ذهن شما را درگیر می سازند، با متخصصین امر مشورت نمائید ، تا زندگی آرامی داشته باشید.

بنابر این ترس نوعاً یک حالت کوتاه مدت است که وابسته به حضور محرک ویژه است، در حالی که اضطراب به وسیله ی پیش بینی به وجود می آید و بنابر این صرف نظر از حضور محرک تداوم می یابد.

بسیاری از تلاشهای انسانی از اضطراب ناشی می شود. لذا رهایی از اضطراب در وهله اول شناخت ترس و ریشه بوجود آورنده آن می باشد، چه بسا سالیان سال در باره مفاهیمی که براساس طرح واره ها و باورهای ما شکل گرفته ، بدون ریشه یابی موضع به پیش داوری پرداخته ایم ، بدون آنکه بدانیم چرا؟

هیجانهای ترس و اضطراب



خشم، ترس، لذت، عشق، غمگینی، بیزاری، نفرت، وحشت، اندوه، دلتنگی، گناه، خوشحالی، سرخوشی، تهییج، افسردگی، ملال، علاقه، رغبت، رشک، حسادت، دلهره، شرم و اضطراب واژه‌هایی هستند که یک نوع همپوشانی با خلق و هیجان دارند .

لذا می توان گفت که مفهوم هیجانها فاقد حدود مشخص و واضح هستند.

هیجان یک مقوله ی علمی بر خاسته از داده های آزمایشی نیست ، بلکه عقیده ای روزمره ، مبهم و بدون قاعده است که مردم برای تبیین رفتار دیگران مورد اسفاده قرار می دهند.

بروز هیجانان با سیستم مغزی (سیستم لمبیک، آمیگدال، هسته های هیپوتالاموس، هسته های مغز میانی) در ارتباط می باشند. پس می توان بیان نمود که هیجانها علاوه بر ساختار شخصیتی و مقتضیات محیطی ناشی می شود، وابستگی فیزیولوژیکی نیز دارد.

در **هیجان ترس و اضطراب**، درجات مختلفی از بروز آنها وجود دارد که اغلب روان شناسان از ترسی که اضطراب نامیده می شود، سرو کار دارند. اگر چه تمایز دقیقی بین ترس و اضطراب وجود ندارد.

اما مفید است که بدانیم:

ترس پاسخ به بعضی از تهدیدهای فوری است و اضطراب پیش بینی وقایع تهدید آمیز و ناخواستنی به شمار می آید.

به دلیل این که پیش بینی محرک ترس آور کلید اضطراب است و پیش بینی یکی از کارکردهای قطعه ی پیشانی است، گمان می رود اضطراب از قشر پیشانی نشأت می گیرد.