

عنوان مقاله:

ذهن آگاهی در استرس و عزت نفس

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی مطالعات میان رشته ای علوم بهداشتی، روانشناسی، مدیریت و علوم تربیتی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

سمیه کیهانی - دانشجوی ارشد روانشناسی تربیتی

محمد پایداری نیام - کارشناس

خلاصه مقاله:

طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO)، میزان اختلال های روانی در کشورهای در حال توسعه رو به افزایش است (نوربالا، محمدی، باقری یزدی و یاسمی، ۲۰۰۱). فشار روزافزون عوامل استرس زا و همچنین اضطراب و افسردگی که در مقطعی از زمان گریبان گیر انسان ها می شود، توانایی آنها را در روبه روشن شدن با مسائل بسیار ساده زندگی کاهش می دهد (جوآنمرد، ۱۳۸۷). اختلال های اضطرابی با آمار ۴۰۰ میلیون نفر مبتلا در جمعیت جهان شایع ترین اختلال روانی است، به طوری که طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت، آمار این اختلال ها در کشورهای در حال توسعه ۶/۳۸٪ و در کشورهای پیشرفته ۲/۸۳٪ است (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۵، ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). اضطراب از همراهان تقریباً همیشگی افسردگی است و در بسیاری از موارد، تعیین تقدم و تاخر این دو پدیده در افراد مبتلا ناممکن است. اضطراب یک احساس ناخوشایند و مبهم و اغلب به شکل دلواپسی است که با حس تردید نسبت به یک عامل ناشناخته تعریف می شود (بلاک و هوکز، ۲۰۰۵). این حس ناخوشایند می تواند با علائم فیزیولوژیک و نشانه های روانی بسیاری همراه باشد و به شکل یک احساس منفی عاطفی شدید بروز کند (سملترز و باری، ۲۰۱۰). کاهش میزان اضطراب، همیشه برای رسیدن به یک شیوه سالم زندگی مد نظر بوده است. اضطراب را به شیوه های مختلفی تعریف کرده اند براساس یکی از این تعاریف، اضطراب، حس منتشر مشخص، ناخوشایند و احساس مبهمی از دلهره است که اغلب با علائم اتونومی مانند سردرد، تعریق، تپش قلب، تنگی در قفسه سینه، ناراحتی معده و غیره همراه است. شخص مضطرب اغلب احساس بی قراری می کند و قادر نیست برای مدت طولانی در یک جا باشد (کاپلان و سادوک، ۲۰۱۵، ترجمه رضاعی، ۱۳۹۴). از این تعاریف، می توان نتیجه گرفت که اضطراب به احساس ناخوشایندی می گویند که اغلب شامل علائم فیزیکی است، ولی اگر اضطراب، مزمن و ناتوان کننده شود ممکن است منجر به اختلال اضطرابی در فرد شود.

کلمات کلیدی:

اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، اضطراب، استرس، جوانان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1813012>

