

عنوان مقاله:

بررسی راه های کاهش اضطراب و استرس

محل انتشار:

نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسنده:

ماریا پورغلامشاهی کرکی - آموزگار ابتدایی، کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان

خلاصه مقاله:

اضطراب، نوع نگرش و تشویش درونی است که منبع دقیق آن مشخص نیست. باید به این موضوع توجه داشت که اضطراب با ترس فرق دارد؛ زیرا در ترس منشأ ناراحتی معلوم میباشد ولی در اضطراب چنین نیست. اضطراب شامل احساس عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیکی میشود و شخص از تنش و عصبی بودن و بی قراری شکایت دارد. هدف از تحقیق حاضر بررسی راه های کاهش اضطراب و هراس است که به روش کتابخانه ای از نوع توصیفی-تحلیلی انجام شد. هراس یکی از انواع اختلالات اضطرابی است. افرادی که دچار هراس هستند، علائمی نرمال از ترس نشان میدهند و نسبت به این موقعیت یک واکنش طبیعی دارد. اما شخصی که در مواقعی غیرمنتظره و بدون وجود خطر این حس ها را به صورت تکرار شونده تجربه میکند، دچار اختلال هراس است. اختلال هراس یک مبنای ارثی دارد و به نظر میرسد مبتلایان، مغز حساس تر با پاسخ دهی شدیدتر به ارث برده اند. البته عوامل محیطی هم در بروز اختلال هراس بی تاثیر نیستند. بسیاری از افراد نخستین حمله ی هراس را پس از اضطراب شدید و یک واقعه تنش زا در زندگی تجربه کرده اند. به نظر میرسد استرس شدید در دوران کودکی احتمال بروز اختلال هراس را در افراد بیشتر میکند.

کلمات کلیدی:

اضطراب، استرس، راه های کاهش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1839191>

