

# استرس و اضطراب؛ چه تفاوتی دارند؟

## استرس و اضطراب

معمولا برای بیشتر افراد تفاوت میان استرس و اضطراب مشخص نیست. حتی بیشتر افراد فکر می‌کنند هر دو یک چیز هستند و این دو واژه را به جای یکدیگر استفاده می‌کنند. با وجودی که هر دو واژه استرس و اضطراب برای بیان احساسات و افکار منفی به کار می‌روند، ولی در واقع دو اختلال روانی جدا از هم هستند. درک تفاوت استرس و اضطراب، نیاز به دقت زیادی دارد و شاید دلیل این‌که مردم تفاوتی بین استرس و اضطراب قائل نمی‌شوند، این باشد که نشانه‌های جسمانی که در هنگام استرس و اضطراب حس می‌کنند همسان است. علائم مختلفی مانند افزایش ضربان قلب، تنش و ناراحتی در ماهیچه‌ها، و بی‌خوابی ممکن است هنگام وقوع هر دوی این حالات نمود پیدا کند. در این مقاله تفاوت استرس و اضطراب را بررسی خواهیم کرد تا شما با شناخت دقیق هر یک از این اختلالات بتوانید زودتر به مشکل خود پی ببرید و حالتان را سریع‌تر خوب کنید.

## آیا فکر می‌کنید تفاوت استرس و اضطراب بی‌معنی است؟

روشن‌ترین تفاوت میان استرس و اضطراب این است که استرس دلیل مشخصی دارد، ولی برای اضطراب دلیل خاصی نمی‌توان یافت. به علاوه استرس معمولا، تجربه‌ای موقتی است، در حالی که اضطراب، یک مشکل دائمی و رایج درباره‌ی سلامت روح و روان افراد است. استرس واکنش بدن در برابر تغییرها و چالش‌هاست و از نظر مدت زمان و شدت، در افراد مختلف متفاوت است. اضطراب، حالتی از احساس هراس و ترس و نگرانی است. زمانی‌که مرز میان استرس و اضطراب در نظرمان بسیار باریک شد، به خودتان یادآوری کنید که استرس می‌تواند محرکی برای ایجاد اضطراب باشد و اضطراب می‌تواند یک نمود بیرونی از استرس حاد باشد.

## استرس، حاصل محرک و فشار بیرونی



استرس واکنشی به مشکلات و فشارها، و اضطراب واکنشی به استرس‌ها است. ولی غالباً افرادی که اضطراب دارند، معمولا تحت فشار عوامل استرس‌زای بیرونی نیز هستند. پس برای شناسایی دقیق تفاوت میان استرس و اضطراب، باید به دقت حال و احوال خود را بررسی کنید. اگر عواملی مانند فشار امتحان، پروژه‌های کاری، تکالیف مدرسه یا

انتظارات بیش از حد اطرافیان منجر به خستگی و آشفتگی‌تان شده است، پس دچار استرس شده‌اید.

ولی در صورتی که به طور کلی احساس ترس و ناراحتی وجودتان را احاطه کرده است، و بیش از این‌که نگران امروختان باشید، از آینده‌تان هراس دارید، یا اگر عاملی که باعث نگرانی‌تان شده به‌طور روشن و از نزدیک در زندگی‌تان تأثیرگذار نیست، یا علت نگرانی‌هایتان را درک نمی‌کنید؛ باید گفت بیشتر دچار اضطراب هستید تا استرس. مطابق تعاریف علمی متخصصان، استرس به معنی احساس قرارگرفتن تحت فشارهای روانی و احساسی است، درحالی‌که اضطراب، احساسی است شامل نگرانی، ناراحتی، و ترس.

## چرا درک تفاوت استرس و اضطراب، این‌قدر اهمیت دارد؟

استرس زمانی به پایان خواهد رسید که رویدادی که آن را ایجاد کرده، تمام شود. اگر صرفاً دچار استرس هستید، برای رفع آن باید منبع و عامل اصلی این استرس را پیدا و برای رفع آن تلاش کنید.

دیوید اسپیگل (David Spiegle) استاد علوم رفتاری و روان‌پزشکی دانشگاه استنفورد در مورد تفاوت میان این دو اختلال می‌گوید: «تفاوت کلیدی میان استرس و اضطراب، در احساس درماندگی است... اراده داشته باشید و با استرس‌تان مبارزه کنید. همین مبارزه از احساس درماندگی شما خواهد کاست.» جالب است بدانید استرس در بیشتر مواقع با اقدامی عملی برطرف می‌شود، اما حل مشکل اضطراب به مشاوره، دارودرمانی و مراجعه به [متخصص](#) نیاز دارد.

## تداوم اضطراب پس از برطرف شدن مشکل



به طور کلی داشتن اضطراب در زندگی افراد اجتناب‌ناپذیر است و همه ما تاکنون سطحی از اضطراب را تجربه کرده‌ایم. گاهی مشکلات کاری و شبیه به آن به اضطراب، بی‌خوابی و حتی ترس‌های مرضی اجتماعی منجر می‌شوند. ولی اگر خودتان مشکلاتتان را مدیریت و با آنها مقابله نکنید، تجربه‌ی استرس و اضطراب در زندگی‌تان همیشگی خواهد بود. برای مثال در مورد مشکلات کاری، حتی اگر برای برطرف کردن اضطرابی که برای‌تان به‌همراه

می‌آورد، تصمیم به ترک آن شغل هم بگیرید، مطمئن باشید در شغل بعدی نیز با استرس‌ها و اضطراب‌های جدیدی مواجه خواهید شد.

همواره به خودتان یادآوری کنید که استرس و اضطراب در زندگی همه وجود دارند. پس شما با مسئله‌ای دشوار و غیرقابل حل مواجه نیستید. باید بدانید استرس بر اثر عاملی به وجود می‌آید که شما را تحت فشار قرار داده، و استمرار آن عامل موجب وقوع اضطراب می‌شود. در واقع اضطراب، حالت ناخوشایندی از احساسات است که حتی پس از رفع عامل استرس هم باقی می‌ماند. استرس می‌تواند به اضطراب منجر شود.

## کدام بدتر است؟ استرس یا اضطراب؟

با توجه به این که استرس موتور محرکه‌ی اضطراب است، ولی بهتر است توجه داشته باشید زمانی که اضطراب مزمن و دائمی شود، لازم است حتماً به‌طور ویژه و صرف نظر از این‌که نتیجه‌ی استرس است، اقدام به درمان آن شود. معمولاً اطرافیان افراد برای حل مشکل اضطرابشان به اشتباه سفر، مهمانی و تفریح را توصیه می‌کنند. ولی این راهکارهای موقتی در درمان اضطراب مزمن و اساسی موثر نیست. فردی که استرس دارد، از علت آن مطلع است، ولی اضطراب به دلیل عدم آگاهی نسبت به علت آن، به مشکل بزرگی تبدیل خواهد شد.

## نگرانی‌های بی‌دلیل ناشی از اضطراب



بیشتر علائم استرس و اضطراب، یکی و مشابه هستند. مانند کج خلقی، [اختلال در خواب](#)، از دست رفتن تمرکز و ناراحتی در ناحیه معده. ولی مورد متمایزی که باید به آن توجه کنید، نگرانی و هراس همیشگی در اضطراب است. تمام مشکلات مربوط به اضطراب یک اشتراک دارند: ترس و نگرانی همیشگی و بی‌دلیل مخصوصاً در مورد مسائلی که هنوز روی نداده‌اند. مثلاً: «اگر مدیرم عوض شود و مدیر جدید مرا اخراج کند، نمی‌توانم کرایه خانه‌ام را پرداخت کنم و صاحبخانه مرا بیرون می‌اندازد.» از خودتان بپرسید چرا باید برای مشکلی که هنوز پیش نیامده و احتمال وقوع آن کم است، رنج ببرید؟

## اضطراب و استرس چگونه درمان می‌شوند؟

اولین گام برای درمان استرس و اضطراب، تشخیص آن‌ها از یکدیگر است. به دلیل این‌که درمان این دو اختلال با هم تفاوت اساسی دارد و اقدام مناسب برای درمان آن‌ها موجب بازگشت سلامت روح و روان شما خواهد شد.





امروزه از عبارت «حمله‌ی پانیک» هم به اشتباه در مورد اضطراب و استرس نام برده می‌شود. واقعیت این است که هر شوک و وحشت ناگهانی به معنای پانیک نیست. بلکه حمله‌ی پانیک، به معنای هجوم ناگهانی نگرانی و ترس بسیار شدید است. علائم حملات پانیک معمولا به شکل افزایش ضربان قلب، عرق کردن، لرزش، درد در قفسه‌ی سینه، حالت تهوع، احساس خفگی، سردی و بی‌حسی در دست‌ها و صورت نمود می‌یابد. در این حملات فرد فکر می‌کند که دچار **سکته** شده است. حملات پانیک معمولا به طور ناگهانی ایجاد می‌شوند و زمان آن‌ها بین ۱۰ تا ۲۰ دقیقه است. برخی نشانه‌های بیرونی آن هم ممکن است در حدود ۱ ساعت به طول بینجامد. معمولا افراد پس از وقوع این حملات برای اولین بار، آن را با حمله‌ی قلبی اشتباه می‌گیرند و به اورژانس مراجعه می‌کنند. این نشان می‌دهد که حملات پانیک بسیار جدی‌تر از شوک و ناراحتی‌های کوچک روزمره هستند. حملات پانیک نتیجه‌ی اضطراب مزمن هستند و لازم است به تفاوت آن‌ها با استرس و اضطراب توجه شود.

### با حملات پانیک چگونه برخورد کنیم؟

اگر تاکنون حملات پانیک را تجربه کرده باشید، بهتر است بدانید که جرئی از نشانه‌های اضطراب است و برای درمان آن باید به متخصص مراجعه کنید. حل این مشکل به تنهایی امکان‌پذیر نخواهد بود. از افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید، کمک بگیرید. حتی صحبت کردن باعث می‌شود احساس بهتری پیدا کنید. برای رفع مشکلات روحی و روانی لازم است قاطعانه تصمیم بگیرید و با تکیه بر اراده درونی‌تان، برای رفع آن‌ها اقدام کنید. نداشتن استرس‌ها و اضطراب‌ها در دنیای امروزه تقریبا غیرممکن است، اما شما می‌توانید با اعتماد به نفس و اراده بر آن‌ها غلبه کنید.