

نقش دلبستگی و اضطراب جدایی در اختلال و گذر هراسی بزرگسالان

فرزانه اسماعیل زاده

دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه روانشناسی

چکیده

دلبستگی، رابطه هیجانی خاصی است که از پیوند عاطفی عمیقی که با افراد خاص در زندگی برقرار می شود، به طوری که ارتباط و پیوند روانی پایدار میان دو انسان ویژگی های بهنجار و نابهنجار روابط بین فردی به گونه ای عمیق از سبک دلبستگی اشخاص تأثیر می پذیرد. از طرفی همه انسانها اضطراب را در زندگی خود تجربه می کنند و طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیتهای تهدید کننده و تنش زا مضطرب می شوند، اما احساس اضطراب شدید و مزمن در غیاب علت واضح، امری غیرعادی است. اضطراب جدایی بزرگسالان به معنی اضطراب شدید و ترس بیش از حد است و زمانی رخ می دهد که فرد مبتلا به آن از یکی از عزیزان خود جدا می شود. معمولاً این ترس شدید باعث ایجاد اختلالات زیادی در زندگی افراد مبتلا می شود. از آنجایی که گاهی اوقات بزرگسالان، وقتی که دچار حالت اضطراب جدایی می شوند درد جسمی، یا بیماری های روانی دیگری را تجربه می کنند. همچنین ممکن است دچار احساساتی مانند خشم و ناامیدی می شود. در این صورت فرد بزرگسال به دنبال یک نوع پاسخ به شرایط استرس زا می باشد. که این یک نوع پاسخ، دوره احساس ترس شدید است که بطور موقت فعالیتهای عادی فرد را مختل می سازد و شروع آن معمولاً ناگهانی و بدنبال یک عامل محیطی آزاردهنده یا دلهره آور است که در این حالت فرد دچار اختلال هراس شده است. بنابراین پژوهش حاضر به بررسی نقش سبک های دلبستگی در اختلال و گذر هراسی می پردازد. این مطالعه توصیفی و از لحاظ جمع اوری داده ها به صورت کتابخانه ای است. نتایج حاصل از این پژوهش نشان می دهد که از آنجایی که بزرگسالی مرحله ای است که به علت کاهش فعالیتهای روزانه بخصوص فعالیت های فیزیکی احتمال دچار شدن آنها به اضطراب افزایش می یابد بنابراین اضطراب جدایی نیز تشدید می شود و چون اضطراب جدایی یکی از زیرشاخه های اختلالات اضطرابی است. اختلال اضطراب جدایی، اختلال روانی است که در آن فرد به دلیل جدا شدن از خانه یا از کسانی که به آن ها دلبستگی و وابستگی عاطفی دارد دچار پریشانی، نگرانی و اضطراب شدید می شود. اختلال اضطراب جدایی نیز همانند دیگر اختلالات روانی، جنبه های گوناگون زندگی مانند عملکرد شغلی، روابط میان فردی، خانوادگی و اجتماعی را با چالش روبه رو می کند. این اختلال می تواند زندگی فرد را فلج کند و فعالیت های اجتماعی او را تحت تأثیر قرار دهد. غالباً آغاز اختلال به این صورت است که فرد یک بار در یک محیط شلوغ، دچار حمله وحشت زدگی می شود که در این صورت فرد بزرگسال مبتلا به گذر هراسی به افسردگی نیز مبتلا می شوند. که این خود می تواند منجر به افزایش برانگیختگی شود یعنی احساس های ناخوشایند جسمانی و نگرانی اش افزایش پیدا کند.

واژگان کلیدی: سبک دلبستگی، اختلال هراسی، اضطراب جدایی، گذر هراسی