



مرکز مشاوره سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
سازمان امور دانشجویان
دفتر مشاوره سلامت و سبک زندگی

«آشنایی با هیجانات»

ارتباط با ما:
@healthkntu
02188872322
02184064318
02184064319



گردآورنده:
دکتر امیرعباس طاهری
مرکز مشاوره، سلامت و سبک زندگی
دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

ترس

ترس یکی از هیجانات ناخوشایند اولیه است که در پاسخ به تهدید و صدمه پدید می آید. این هیجان به ما پیغام می دهد که خطری در پیش است و فرد باید برای حفاظت از خود دست به اقدامی بزند. میخکوب شدن یا فرار کردن می تواند پاسخ های انطباقی به ترس باشد. احساس گیچی و منگی، مشکل در تصمیم گیری، عرق کردن، افزایش ضربان قلب، درد فکسه سینه، لرزش خشکی دهان، تهوع و دل درد از دیگر علائم ترس هستند. ترس زمانی که از کارکرد اولیه خود خارج شده و در مورد موقعیت خاصی به شکل قابل مشاهده ای شدید و ناهنجار شود تبدیل به فوبیا می شود. فوبیا می تواند در مورد هر چیزی باشد؛ از خون گرفته تا سوسک و هواپیما



اضطراب

اضطراب، هیجانی است که همه ما اکثر اوقات آن را تجربه می کنیم. گاهی اوقات، مانند مهمانی ناخوانده ای است که از ناگجا آباد به ذهن سر می زند و بدن و ذهن ما را درگیر می کند. این هیجان، واکنش طبیعی بدن ما به موقعیت های استرس زا و تهدیدآمیز یا منبع نامعلوم است. از علائم اضطراب می توان به نگرانی و دلشوره، بی قراری، کاهش توجه و تمرکز، احساس خالی شدن ذهن، تپش قلب و تعریق اشاره کرد. اضطراب، می تواند به صورت منتشر در مورد هر چیزی باشد و یا صرفاً در خصوص عملکرد خودمان در موقعیت های اجتماعی و امتحان و سخنرانی باشد. زمانی که این هیجان در کارکرد طبیعی خود باشد ما دچار شور و انرژی هستیم و ما را به سمت عمل هدفمند سوق می دهد. مشکل زمانی پیش می آید که اضطراب مانند طوفان برفا فروخته می شود و در گردباد آن ذهن ما مشوش می شود.



انزجار و تنفر

هنگام روبرو شدن با آلودگی و کثیفی وقتی حس چندش به ما دست می دهد و به خاطر آزاردهندگی اش تمایل به دوری جستن از آن موقعیت یا وضعیت داریم، هیجان تنفر شعله ور شده است. حس انزجار صرفاً نسبت به آلودگی نیست و سطوح مختلفی دارد. زمانی که افرادی حقوق اجتماعی ما را زیر سوال می برند، ممکن است در کنار خشم، تنفر را نیز تجربه کنیم. یکی از علائم اصلی درک انزجار جمع شدن صورت به سمت مرکز، بالا رفتن لب، عقب نشینی بینی، تهوع و دندان قروچه است. درک صحیح انزجار و تنفر ما را در درک بهتر محرک های بازدارنده و آسیرسان کمک میکند.



غم

وقتی برای شما اتفاق ناخوشایندی می افتد و شما در پاسخ به آن احساس افسردگی و دل گرفتگی دارید، غم نمایان می شود. هیجان غم با ایجاد خلق پایین انگیزه انجام کارها را کم می کند و اهمیت اتفاقات را در نگاه شما کم می کند. وقتی ما احساس غمیگنی داریم معمولاً گوشه گیر می شویم، منتقد درون پدیدار می شود، اتفاقات دردناک را بیشتر به خاطر می آوریم و ممکن است یک دل سیر گریه کنیم. هیجان غم در صورت تداوم و خارج شدن از تعادل ما را به سمت اختلالات خلقی از قبیل افسردگی متمایل می کند.





شادی

وقتی نسبت به اتفاقات اطراف خود احساس رضایت، خرسندی و لذت داریم و توانسته ایم کاری که دوستش داریم را به اتمام برسانیم شادی خودش را نمایان می‌سازد. چهره‌های ما با مقداری تغییر رنگ به سمت احساس شگف و باز شدن ماهیچه‌ها و گشاد شدن مردمک چشم این پیام را می‌رساند که وضعیت روانشناختی ما خوب است. شادی هیجان اصلی امید و میل به زندگی ماست. زمانی موفقیت خودمان، دوستان و آشنایان خود را می‌بینیم یا در جشنی شرکت می‌کنیم که برای ما یادآور صحنه‌های جذاب و دوست‌داشتنی هست شادی را تجربه می‌کنیم. عملکرد شادی گسترش تفکر و ایجاد منابع است. حس شادی افراد را به تفکر خلاق و آزمایش چیزهای جدید سوق می‌دهد؛ در نتیجه، افراد شاد می‌توانند راه‌های جدیدی برای نزدیک شدن به دنیا، علایق جدید، روابط اجتماعی جدید و مهارت‌های فیزیکی جدید ایجاد کنند.



خشم

خشم به عنوان یکی از شدیدترین هیجانات در واکنش به تهدید، صدمه و تحریک پدید می‌آید. این هیجان همچون ترس از هیجانات اولیه بوده و برای انسان ارزش بقا دارد. موفقیت‌هایی که فرد احساس کند حقوقش پایمال شده و فرد دیگری به آن احترام نمی‌گذارد برانگیزاننده خشم هستند. زمانی که متوجه برافروختگی صورت، برآمدگی رگ‌های صورت و گردن، حالت تهاجم و مشت‌گرفته کردن شدید، آدرنالین خون بالا رفته و مغز دستور حمله می‌دهد. با بروز این علائم فرد می‌خواهد از طریق مکانیسم انطباقی اولیه‌ی جنگ یا گریز از خود دفاع کند. البته هیجان خشم همیشه فعال نبوده و به صورت مستقیم بروز نمی‌کند و می‌تواند از طریق انفعال و رفتارهایی مانند زیراب زنی به وجود آن پی برد.

شرم

وقتی مانند ذره‌بین اعمال و رفتار دیگران را زیر نظر داریم تا ببینیم نظر بقیه راجع به ما چیست، هیجان شرم دست بکار شده است. این هیجان که اغلب با عنوان خجالت از آن یاد می‌شود، ریشه در مقایسه خود با دیگران، نقض هنجارهای اجتماعی، یا ترس از قضاوت دیگران دارد. سرخ شدن صورت، تعریق، پرهیز از تماس چشمی، خم شدن بدن، احساس کم‌ارزشی و خود انتقادگری شدید همه از ویژگی‌های هیجان شرم هستند.



حسادت

حسادت، هیجانی پیچیده و چند وجهی است که اغلب با احساس ناراحتی، نارضایتی و کمبود همراه است. این احساس زمانی به وجود می‌آید که فرد موفقیت، دارایی، یا ویژگی دیگری را در فرد دیگری مشاهده می‌کند و به طور ناخودآگاه آرزو می‌کند که این ویژگی‌ها را خودش داشته باشد. حسادت، ریشه در مقایسه خود با دیگران، ترس از دست دادن و احساس کمبود دارد. تلاش برای کوچک‌نمایی دستاوردهای دیگران، شایعه پراکنی، بدگویی، تقلید از فرد مورد حسادت، رقابت بیش از حد، کنایه زدن، تحقیر، خرابکاری و احساس حقارت از علائم بروز حسادت هستند. به یاد داشته باشید که حسادت مانند سایر هیجانات یک احساس طبیعی است و لزوماً به معنای وجود مشکلی در شما نیست.

هیجان چیست؟

هیجان واکنش بدنی و روانی فرد به موقعیت‌ها و رخدادهاست. رویداد‌های روزمره می‌توانند محرک و برانگیزاننده هیجان‌ها باشند. مثلاً شادی پاسخ فرد به موقعیت‌هایی است که برای فرد شورانگیز و خوشحال‌کننده است. این پاسخ‌ها می‌توانند خود را در سطوح مختلف بدنی و ذهنی و رفتاری نشان دهند. برای مثال وقتی فرد با صحنه‌ای خجالت‌آور روبرو می‌شود، ممکن است است در سطح بدن دچار سرخی چهره، عرق کف دست، افزایش دمای بدن و تپش قلب شود. در سطح ذهن، افراد معمولاً بابت قضاوت و سرزنشگری دیگران، دست انداخته شدن توسط اطرافیان، آشکار شدن نقص‌ها و شکست‌ها و... نگران هستند. در نهایت در سطح رفتاری گوشه‌گیری و انزوا، کاهش تماس چشمی و پنهان شدن از دیدگان افراد از علائم خجالت زدگی و شرم هستند.

