



## اضطراب پنهان: وقتی موفقیت ظاهری با نگرانی بی‌صدا همراه است

روایت‌هایی از زندگی واقعی

۱. الهام، ۳۲ ساله، طراح گرافیک

۲. حامد، ۴۰ ساله، وکیل

در دادگاه محکم می‌ایستد، استدلال می‌کند و پیروز می‌شود. اما درست پیش از هر جلسه، کف دست‌هایش عرق می‌کنند، ضربان قلبش بالا می‌رود و نفس‌کشیدنش سخت می‌شود. کسی از این نشانه‌ها خبر ندارد. او حتی به نزدیک‌ترین دوستانش هم نمی‌گوید که هر بار، پیش از ورود به دادگاه، انگار درونش طوفانی برپاست. این تجربه نمونه‌ای از اضطراب عملکردی است، جایی که فشار درونی برای رسیدن به موفقیت و کنترل کامل وضعیت، باعث استرس شدید می‌شود. روان‌شناسان می‌گویند این حالت می‌تواند هم به افسردگی و هم به اختلالات جسمی مانند سردرد و اختلال خواب منجر شود.

۳. لیلا، ۱۷ ساله، دانش‌آموز دبیرستانی

در جمع دوستانش شاد و پرانرژی به نظر می‌رسد. اما وقتی در خانه تنها می‌شود، بارها و بارها مکالمات روزانه را مرور می‌کند: «نکنه حرفم احمقانه بود؟ نکنه فکر کردن عجیبم؟» اضطرابی که کسی نمی‌بیند، مثل خوره به جان اعتمادبهنفس او افتاده است. تحقیقات نشان داده است که نوجوانانی که اضطراب پنهان دارند، اغلب رفتارهای اجتماعی طبیعی دارند اما درونی‌ترین ترس‌ها و نگرانی‌هایشان را پنهان می‌کنند که می‌تواند باعث مشکلات روانی در بزرگسالی شود.

این‌جا نقطه‌ای است که **اضطراب پنهان** خودش را نشان می‌دهد: وضعیتی که فرد در ظاهر آرام، موفق و پرانرژی است اما در زیر پوست زندگی روزمره، تنش و نگرانی بی‌وقفه جریان دارد.

### اضطراب پنهان دقیقاً چیست؟

اضطراب پنهان، اضطرابی است که **ظاهر نمی‌شود یا به راحتی تشخیص داده نمی‌شود**. برخلاف حملات پانیک آشکار یا نشانه‌های شدید اضطراب، افراد دارای اضطراب پنهان اغلب «خوب» به نظر می‌رسند. آن‌ها ممکن است لبخند بزنند، موفق باشند و روابط عادی داشته باشند، اما در درون دائماً درگیر نگرانی، پیش‌بینی فاجعه و خودسرزنی‌اند.

روان‌شناسان این حالت را نوعی «**high-functioning anxiety**» یا **اضطراب کارکردی** می‌دانند. یعنی فرد در عین اضطراب بالا، همچنان عملکرد اجتماعی و شغلی‌اش را حفظ می‌کند. مشکل اینجاست که همین پنهان بودن، تشخیص و درمان را سخت‌تر می‌کند. تحقیقات نشان داده است که اضطراب مزمن، حتی در صورت پنهان بودن، می‌تواند با مشکلاتی چون اختلال خواب، ضعف سیستم ایمنی، فشار خون بالا و افسردگی همزمان همراه باشد. (Stein & Sareen, 2015)

اضطراب پنهان می‌تواند در زندگی روزمره به شکل‌های زیر ظاهر شود: نگرانی مداوم درباره کار، پیش‌بینی مداوم فاجعه، مقایسه خود با دیگران، نگرانی درباره قضاوت دیگران و حس عدم کفایت یا ترس از شکست. همه این‌ها ممکن است در ظاهر پنهان بمانند، اما انرژی روانی فرد را تخلیه می‌کنند و بر کیفیت زندگی اثر منفی می‌گذارند.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



## زیرسطح پنهان اضطراب

اضطراب پنهان اغلب ریشه در چند عامل دارد:

- **کمال‌گرایی:** افراد خود را مجبور می‌بینند که همیشه بی‌نقص باشند. هر اشتباه کوچکی برایشان فاجعه است. این فشار برای بی‌نقص بودن می‌تواند حتی باعث اختلال در تصمیم‌گیری و کاهش رضایت از زندگی شود.
- **تجربه‌های کودکی:** کودکانی که در محیط‌های پرتنش یا غیرقابل‌پیش‌بینی بزرگ می‌شوند، اغلب در بزرگسالی «همیشه آماده بحران» می‌مانند. این حالت مغز را در شرایط هشدار دائم نگه می‌دارد و سیستم عصبی فرد در حالت اضطرابی دائم فعال می‌ماند.
- **باورهای فرهنگی:** در جوامعی که بیان آسیب‌پذیری نشانه‌ی ضعف تلقی می‌شود، افراد اضطراب خود را پشت لبخند و تلاش بیشتر پنهان می‌کنند. این امر باعث می‌شود افراد حتی از نزدیکان خود هم حمایت عاطفی نگیرند.
- **فشارهای اجتماعی مدرن:** رقابت شغلی، شبکه‌های اجتماعی و مقایسه دائمی، بستر مساعدی برای اضطراب پنهان می‌سازند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که زیاد در شبکه‌های اجتماعی فعال هستند، احتمال تجربه اضطراب پنهان در آن‌ها افزایش می‌یابد.

به قول روان‌شناس بالینی پرنه براون: «ما اغلب نقاب شجاعت می‌زنیم، در حالی که درونمان از ترس و اضطراب لبریز است.»

## راهکارهایی برای مواجهه با اضطراب پنهان

### ۱. شناسایی نشانه‌ها

اولین قدم، آگاهی است. علائم اضطراب پنهان می‌تواند شامل بی‌قراری ذهنی، نگرانی دائمی، اختلال خواب، تنش عضلانی، رفتارهایی مثل ناخن‌جویدن، تعریق، یا خالی شدن انرژی باشد. نوشتن این علائم و مشاهده آن‌ها روزانه کمک می‌کند تا بفهمیم این اضطراب مستقل از «خود واقعی» ماست و کنترل آن امکان‌پذیر است.

### ۲. تنظیم گفت‌وگوی درونی

افراد با اضطراب پنهان اغلب گرفتار «گفت‌وگوی خودانتقادی» هستند. روان‌درمانی شناختی-رفتاری (CBT) به ما یاد می‌دهد این افکار را شناسایی و بازسازی کنیم.

تمرین عملی: هر روز یک جمله خودانتقادی را یادداشت و سپس آن را با یک جمله مثبت یا واقع‌بینانه جایگزین کنید. مثلاً به جای «من کافی نیستم»، بگویید: «من حق دارم اشتباه کنم و هنوز ارزشمندم.»

### ۳. تمرین آرام‌سازی بدن

اضطراب تنها ذهنی نیست. بدن هم آن را حمل می‌کند. تمرین‌هایی مانند تنفس عمیق، یوگا، مدیتیشن، ورزش هوازی یا پیاده‌روی سریع می‌توانند سطح اضطراب را به‌طور قابل‌توجهی کاهش دهند. یک تمرین ساده: صبح‌ها پنج دقیقه نفس عمیق بکشید و روی ضربان قلب و تنفس خود تمرکز کنید تا آگاهی از جسم و ذهن ایجاد شود.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



#### ۴. تغییر سبک زندگی

کاهش مصرف کافئین، تنظیم ساعت خواب، داشتن وعده‌های غذایی منظم و ایجاد تعادل میان کار و استراحت، نقش مهمی در مدیریت اضطراب دارند. حتی پیاده‌روی روزانه ۲۰ دقیقه‌ای یا گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش می‌تواند تأثیر چشمگیری بر کاهش تنش داشته باشد.

#### ۵. دلسوزی با خود

به‌جای پنهان کردن اضطراب، بهتر است به خودمان بگوییم: «من انسانی‌ام که اضطراب دارم، نه انسانی که شکست خورده.» تمرین عملی: هر زمان احساس نگرانی شدید داشتید، دستتان را روی قلب بگذارید و چند نفس عمیق بکشید، سپس با خودتان با لحنی مهربان صحبت کنید، انگار به یک دوست عزیزتان آرامش می‌دهید.

#### ۶. مراجعه به درمانگر

اگر اضطراب پنهان به‌طور مداوم بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارد، کمک گرفتن از روان‌درمانگر یا مشاور انتخابی شجاعانه است. درمان‌هایی مثل ACT، CBT و درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی ابزارهای مؤثری برای مدیریت اضطراب فراهم می‌کنند و می‌توانند به بازسازی گفت‌وگوی درونی و ایجاد مهارت‌های مقابله‌ای کمک کنند.

#### ۷. ساختن شبکه حمایت اجتماعی

داشتن یک یا چند دوست صمیمی یا گروه حمایتی باعث کاهش اضطراب پنهان می‌شود. حتی تعامل کوتاه اما صادقانه با دیگران می‌تواند حس کنترل و امنیت روانی ایجاد کند. پیشنهاد عملی: هفته‌ای یک بار با یک دوست یا همکار که به او اعتماد دارید تماس تلفنی یا ملاقات حضوری داشته باشید و احساسات خود را به اشتراک بگذارید.

#### ۸. ثبت موفقیت‌ها و تجربه‌ها

نگارش دستاوردها و تجربیات مثبت هر روز می‌تواند تمرکز ذهن را از نگرانی به توانمندی‌ها منتقل کند و به کاهش اضطراب کمک کند.

تمرین عملی: هر شب سه چیز که امروز خوب پیش رفته‌اند را یادداشت کنید و احساسی که از آن‌ها داشته‌اید را توصیف کنید.

#### جمع‌بندی: از سکوت اضطراب تا صدای آگاهی

اضطراب پنهان، اگرچه در ظاهر خاموش و کنترل‌شده به نظر می‌رسد، اما در سکوت، انرژی روانی و جسمی ما را می‌فرساید. بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم لبخند بزنییم و موفق به نظر برسیم، حتی وقتی درونمان پر از نگرانی است.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



شجاعت واقعی در این است که اضطراب را بشناسیم، به آن نام بدهیم و از آن نگریزیم. اضطراب دشمن ما نیست. سیگنالی است که می‌گوید: «چیزی در زندگی‌ات نیاز به توجه دارد.»

پذیرش این سیگنال، تمرین مهارت‌های آرام‌سازی، تغییر گفت‌وگوهای درونی، ساخت شبکه حمایت اجتماعی و کمک‌گرفتن از درمانگر می‌تواند ما را از زیر بار سنگین اضطراب پنهان رها کند و راهی به سوی زندگی متوازن‌تر و پرنرژی‌تر باز کند.

[www.psynerds.com](http://www.psynerds.com)

[www.psynerd.ir](http://www.psynerd.ir)

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵