

۱۳۰۷

دانشگاه صنعتی خواجه نصیرالدین طوسی

معاونت دانشجویی و فرهنگی

مرکز مشاوره

مهارت‌های خودیاری

اضطراب

نویسندگان

لسلی ماندِر

لرنا کامرون

مترجم

سامان نونهال

دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت

دانشگاه خوارزمی تهران

«روی اعصاب آدم راه می‌رود»

«آدم نگرانی‌ست»

«فیلی نگران و فسته است»

«نمی‌تواند آرام باشد»

«ناآرام و عصبی‌ست»

... از تمام این واژه‌ها و عبارات ممکن است استفاده کنیم تا افرادی را که در زمینه اضطراب مسأله دارند، توصیف نماییم. استرس شدید بابت اضطراب طولانی، بسیار شایع است. این کتابچه درباره اضطراب است و هدف از نگارش آن، این است که:

۱. ببینید آیا از نشانه‌های اضطراب رنج می‌برید.

۲. با ماهیت اضطراب، علل بروز، و عوامل تداوم‌بخش آن آشنا شوید.

۳. روش‌های بهتر مقابله را یاد بگیرید و با استفاده از آنها بر اضطراب خود فایز آید.

اضطراب چیست؟

اضطراب احساسی است که آن را گاه تجربه می‌کنیم. اضطراب پاسخ بهنجار به موقعیت‌هایی است که تهدیدآمیز تلقی می‌کنیم. برای مثال، اگر مجبور بودیم برای عمل جراحی، به بیمارستان برویم یا مجبور بودیم آزمون رانندگی یا امتحان بدهیم، طبیعی بود که مضطرب شویم. شدت خاصی از اضطراب در برخی موقعیت‌ها حتی ممکن است مفید نیز باشد؛ مانند زمان‌هایی که لازم است کار خود را خوب انجام دهیم یا با واقعه غیر منتظره‌ای مقابله کنیم.

نوعی از اضطراب اصلاً مفید نیست، چون:

- نشانه‌های اضطراب، در حالی که خطرناک نیست ممکن است ناخوشایند تلقی شود.
- نشانه‌های اضطراب ممکن است ترسناک نیز تلقی شود، مخصوصاً اگر فرد نداند که این نشانه‌ها فقط علایم اضطراب هستند.
- مبتلایان به نشانه‌های اضطراب، گاه نگران‌اند که نکند عیب و ایراد جدی داشته باشند. این نگرانی ممکن است نشانه‌های اضطراب بیشتری را تولید کند. این نشانه‌ها نیز مسلماً نگرانی را افزایش می‌دهد!

- اضطراب وقتی شدید است ممکن است نگذارد افراد فعالیت یا فعالیت‌هایی را که می‌خواهند انجام دهند، انجام دهند.
- اگر اضطراب طولانی شود گاه ممکن است مسائل جسمی (مانند مسائل گوارشی، فشار خون بالا، و مانند اینها) را وخیم‌تر کند.

آیا از اضطراب رنج می‌برم؟

- «نگران همه چیزام. تنش پیدا می‌کنم و به شدت دلواپس می‌شوم، و در نهایت، سر بچه‌ها داد می‌زنم».
- «حتا قبل از اینکه بیایم این‌جا، نگران همه چیزهایی می‌شوم که ممکن است با مشکل رو به رو شود. وقتی که می‌رسم قلبم تند تند می‌زند، پاهایم به لرزه می‌افتد، و می‌دانم که آبروی خودم را می‌برم. باید از این‌جا بروم (این‌جا را ترک کنم)».
- «انگار چیزی در گلویم هست. دهانم خشک است و نمی‌توانم آبِ دهانم را درست قورت بدهم و تا چند دقیقه دیگر وحشت کل وجودم را فرا خواهد گرفت. احساس می‌کنم نفسم دارد بند می‌آید».
- «افکار با سرعت زیادی به ذهنم می‌آید و احساس می‌کنم دارم کنترلم را از دست می‌دهم و عصبانی می‌شوم».
- «اغلب شب‌ها از سرعت زیاد افکارم، بیدار می‌شوم، و نگرانی نمی‌گذارد بخوابم».

افکار مذکور، برخی از افکاری‌ست که افراد مضطرب معمولاً تجربه می‌کنند. اگر از اضطراب رنج می‌برید احتمالاً افکاری مانند اینها به ذهن‌تان خطور می‌کند. گاه ممکن است از اضطراب رنج ببرید و اصلاً از آن آگاه نباشید، مخصوصاً اگر خود را فرد مضطربی تلقی نکنید. افراد اغلب، نشانه‌های اضطراب را با بیماری جسمی اشتباه می‌گیرند. از این رو، برای اینکه نحوه مقابله با اضطراب را یاد بگیرید نخست باید ببینید که مسأله شما اضطراب است یا خیر.

اضطراب حداقل چهار مؤلفه را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

- احساس
- طرز فکر
- عملکرد بدن
- طرز رفتار

برای اینکه ببینید آیا به اضطراب مبتلا هستید یا خیر، نشانه‌های زیر را مطالعه کنید. اگر از میان آنها مواردی بود که مرتب تجربه می‌کنید، مربع سمت راست آنها را علامت بزنید:

احساس

- مضطرب، عصبی، آشفته، ترسیده
- تنیده، تحت فشار، ناراحت، کفری، پریشان
- بدحالی، گیجی، بی‌احساسی، سر‌آسیمگی

طرز فکر

- نگرانی مداوم
- تمرکز نداشتن
- خطوط با سرعت افکار به ذهن
- پرش افکار
- تصور بدترین اتفاق ممکن و انگشت گذاشتن روی آن

افکار رایج

- «دارم کنترلم را از دست می‌دهم»
- «دارم از پا درمی‌آیم»
- «الآن است که از حال بروم»
- «دارم از پا می‌افتم»
- «الآن است که حمله قلبی بگیرم»
- «آبروی خودم را خواهم برد»
- «توان مقابله ندارم»
- «باید بروم بیرون»

اتفاقاتی که برای بدن رخ می‌دهد

- تند تند زدن، تپش، و ریختن قلب
- احساس سنگینی یا درد در قفسه سینه

□ گز گز یا بی‌حسی انگشتان دست یا پا

□ دلشوره

□ دستشویی لازم شدن

□ ناآرامی یا بی‌قراری

□ تنیدگی عضلات

□ بدن درد

□ تعریق

□ تغییرات تنفسی

□ سرگیجه

رفتاری که از شما سر می‌زند

□ مسیر کوتاهی را با اضطراب و نگرانی، رفتن و برگشتن

□ کارها را شروع کردن و به پایان نرساندن

□ آرام و قرار نداشتن

□ فعالیت بی‌وقفه

□ تند یا بیش از حد معمول حرف زدن

□ بداخلاقی و کج‌خلقی

□ مصرف مشروبات الکلی

□ سیگار کشیدن

□ پر(یا کم)خوری

□ اجتناب از موقعیت‌های ترسناک

اگر برخی یا تمام این نشانه‌ها را مرتب تجربه می‌کنید، پس احتمالاً اضطراب دارید.

علل اضطراب چیست؟

اضطراب وقتی سراغ ما می‌آید که بدن به تجربه ترسناک یا تهدیدآمیز، پاسخ می‌دهد. به این پاسخ، پاسخ جنگ یا گریز گفته می‌شود. در این پاسخ، بدن برای فعالیت آماده می‌شود. این فعالیت، یا جنگ با خطر

است یا گریز هرچه سریع‌تر از آن. بنابراین، هدف نشانه‌های بدنی اضطراب این است که بدنتان را برای مقابله با تهدید آماده کند.

برای اینکه دریابید چه اتفاقی در بدن می‌افتد، تصور کنید احتمال می‌دهید مورد حمله قرار گیرید. به مجرد اینکه از این تهدید آگاه می‌شوید، عضلات‌تان برای فعالیت آماده می‌شود. قلب‌تان تندتر می‌زند تا خون را به عضلات و مغز - یعنی، جاهایی که بسیار مورد نیازند - برساند. تندتر نفس می‌کشید تا اکسیژن مورد نیاز را برای تولید انرژی فراهم کنید. عرق می‌ریزید تا بدنتان داغ نکند. دهانتان خشک می‌شود و دلتان ممکن است شور بیفتد. وقتی متوجه می‌شوید که حمله‌کننده دوست شماست، احساسات مذکور محو می‌شود. البته، پس از آن ممکن است احساس ضعف کنید.

پاسخ جنگ یا گریز، نظامی بسیار بنیادی است که احتمالاً به انسان‌های اولیه برمی‌گردد. همچنین، در حیواناتی که بقایشان در گروی آن است، وجود دارد. خوشبختانه، امروزه روز غالباً در چنین موقعیت‌های مرگباری قرار نمی‌گیریم؛ اما متأسفانه نمی‌توانیم با بسیاری از رویدادهای استرس‌زا پیکار کنیم یا از آنها اجتناب نماییم. از این رو، نشانه‌های سابق‌الذکر کمکی نمی‌کنند. در واقع، اغلب، حالمان را بدتر می‌کنند؛ مخصوصاً اگر آنها را تشخیص ندهیم.

علل اضطراب

- ممکن است علل فراوانی برای اضطراب وجود داشته باشد.
- برخی از افراد ممکن است شخصیت مضطربی داشته و نگرانی را آموخته باشند.
- یا ممکن است در دوران کودکی، تجاربی را از سر گذرانده باشند که سبب می‌شوند احساس اضطراب و ناامنی بکنند.
- دیگران ممکن است مشغول دست و پنجه نرم کردن با چند رویداد پراسترس باشند؛ مانند داغدیدگی، اخراج از کار، طلاق.
- برخی دیگر ممکن است سر کار احساس کنند که تحت فشاراند؛ مانند ساعات طولانی کار کردن، نداشتن نیروی انسانی کافی.
- یا در خانه احساس کنند که تحت فشاراند؛ برای مثال، به دلیل مسائل اقتصادی، خانوادگی، یا ارتباطی.

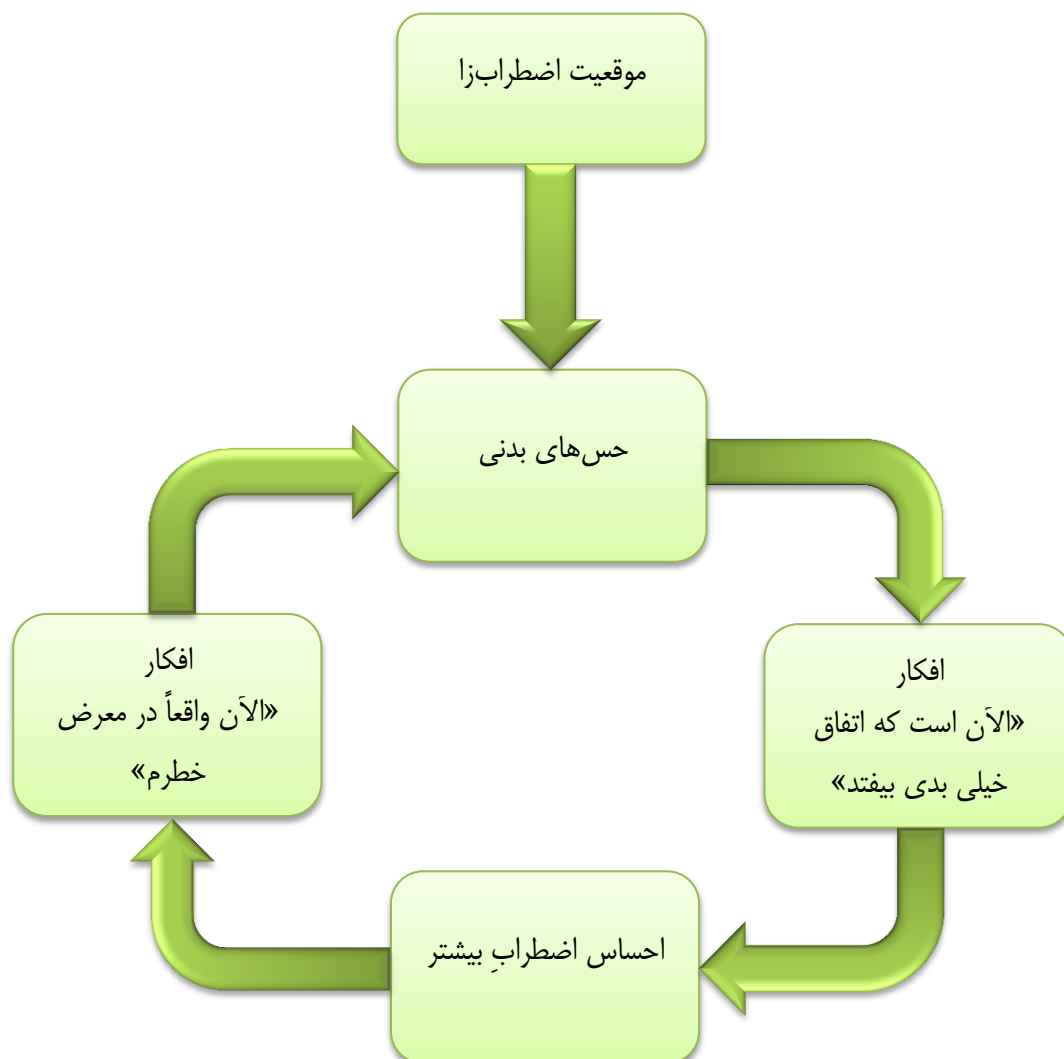
چه عواملی اضطراب را تداوم می‌بخشد؟

اضطراب گاه ممکن است ادامه پیدا کند و به مسأله‌ای همیشگی (مادام‌العمر) مبدل شود. دلایل این مسأله ممکن است به قرار زیر باشد:

۱. اگر کسی شخصیت مضطربی دارد و آدم نگرانی‌ست، پس احتمال دارد به احساس اضطراب، عادت داشته باشد.

۲. افراد گاه استرس‌های مداومی را چندین سال تجربه می‌کنند. این مسأله، سبب می‌شود عادت مضطرب بودن را شکل دهند.

۳. گاه دور باطل اضطراب شکل می‌گیرد. نشانه‌های بدنی اضطراب چون ممکن است ترس برانگیز، غیر معمول، و ناخوشایند باشد، افراد اغلب این‌گونه پاسخ می‌دهند که تصور می‌کنند مشکلی جسمی دارند. یا بر این گمان می‌شوند که قرار است اتفاق خیلی بدی بیفتد. این تصورات به خودی خود نشانه‌های بیشتری را بروز می‌دهند و در نتیجه، دور باطلی شکل می‌گیرد.



۴. ترس از ترس - کسانی که اضطراب را در موقعیت مشخصی احساس کرده‌اند، ممکن است احساس اضطراب را پیش‌بینی کنند و از نشانه‌های اضطراب بترسند. این مسأله، عملاً سبب می‌شود بسیاری از نشانه‌ها را تجربه کنند.

۵. اجتناب یا فرار - هنگامی که سیلی از افکار اضطراب‌زا دور باطل را شکل می‌دهند، اجتناب اغلب، به عنوان روش مقابله به کار می‌رود. اجتناب از مواردی که خطرناک است طبیعی‌ست؛ اما مواردی که افراد هنگام ابتلا به اضطراب معمولاً از آنها اجتناب می‌کنند اغلب، خطرهای واقعی نیستند بلکه فروشگاه‌ها و اتوبوس‌های شلوغ، مکان‌های پرازدحام، بیرون غذا خوردن، حرف زدن با دیگران، و مانند اینها هستند. این موارد، نه تنها خطرناک نیستند، بلکه ضروری هستند.

اجتناب از آنها ممکن است زندگی را ناراحت‌کننده و دشوار کند. به همین ترتیب، افراد اغلب خوب شروع می‌کنند، اما وقتی سروکله نشانه‌های اضطراب پیدا می‌شود، بر این گمان می‌شوند که باید فرار را بر قرار ترجیح دهند. در نتیجه، سریع‌تر از آنچه تعیین کرده بودند، موقعیت اضطراب‌زا را ترک می‌کنند. اجتناب و فرار ممکن است سبب شود که اعتماد به نفس، به شدت پایین آید. وقوع این مسأله، تصویری را که فرد از خود دارد، تحت الشعاع قرار می‌دهد. این تصور نیز سبب می‌شود که اضطراب بیشتری را احساس کند. در نتیجه، دور باطلی دیگر شکل می‌گیرد!

خلاصه کلام

- اضطراب اغلب، پاسخ بدن به استرس است، هرچند برخی افراد ممکن است بیشتر از دیگران، مستعد اضطراب و نگرانی باشند.
- هنگامی که به اضطراب مبتلا می‌شویم، ممکن است ناخوشایند باشد؛ اما پاسخ بهنجار بدن به تهدید یا خطر است و خطرناک نیست.
- نشانه‌های اضطراب بخشی از پاسخ جنگ یا گریز است و ما را به فعالیت وا می‌دارد.
- نشانه‌های اضطراب هنگامی که ویژگی‌های زیر را دارد، اضطراب مسأله‌ساز می‌شود:
 - ✓ شدید و ناخوشایند؛
 - ✓ درازمدت؛
 - ✓ وقوع فراوان؛

✓ مسبب نگرانی در این باره که یک جای کار، بدجوری می‌لنگد؛

✓ بازدارندهٔ افراد از آنچه می‌خواهند انجام دهند.

• اضطراب اغلب، به بخشی از دور باطل تبدیل می‌شود- دور باطلی که در آن نشانه‌ها، افکار، و رفتار ما به اضطراب تداوم می‌بخشند.

حال چند دقیقه سعی کنید این مؤلفه‌ها را روی کاغذ بیاورید.

۱) نشانه‌های ناخوشایند / ترسناکی که تجربه می‌کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

۲) باورها و افکارشان دربارهٔ این نشانه‌ها:

.....

.....

.....

.....

.....

۳) موارد روزمره‌ای که از آنها اجتناب می‌کنید:

.....

.....

.....

.....

.....

۴) رویدادهای استرس‌زای رایج در زندگی‌تان:

.....

.....

.....

.....

.....

چه‌گونه می‌توانیم اضطراب‌ها را بهتر اداره کنیم؟

چنانکه یاد گرفتیم، اضطراب بیماری نیست و از این رو، نمی‌توان درمانش کرد. با این حال، اگر بتوانیم دور باطل اضطراب را قطع کنیم، می‌توانیم راه‌های کاهش اضطراب را بیاموزیم و آن را به پدیده‌ای کنترل‌پذیرتر تبدیل نماییم. برای این منظور، می‌توانیم به حداقل چهار حوزه مختلف پردازیم:

۱. تشخیص بهتر اضطراب و حل برخی از علل آن

احتمالاً تاکنون ایده‌هایی درباره علل اضطراب‌تان پیدا کردید. در بخش‌های بعدی، توصیه‌هایی مطرح خواهد شد که کمک می‌کنند تا دور باطل اضطراب را قطع کنید؛ مقصود دور باطلی است که اضطراب را تداوم می‌بخشد. پیش از آنکه بتوانید این کار را انجام دهید، واقعاً سودمند است که اضطراب خود را بهتر تشخیص دهید. آیا اضطراب‌تان با موقعیت‌ها، مکان‌ها، یا افراد خاصی ارتباط دارد؟ آیا در زمان‌های خاصی از روز، وخیم‌تر می‌شود؟ آیا نگرانی‌های واقع‌بینانه‌ای دارید که هر کسی را مضطرب می‌کند؟ موارد زیر، به احتمال فراوان کمک می‌کند تا اضطراب خود را بهتر تشخیص دهید و آن را بهتر اداره کنید.

- **برگه ثبت اضطراب** - به مدت دو هفته (یا در صورت تمایل، بیشتر) شدت اضطراب و فعالیت خود را ساعت به ساعت ثبت کنید. به شدت اضطراب خود، از ۰ تا ۱۰ نمره دهید. ۰ یعنی اضطراب اصلاً شدید نیست و ۱۰ یعنی اضطراب بسیار شدید است. هر موردی را که مهم به نظر می‌رسد، ثبت کنید. سر کار بودید یا در منزل تشریف داشتید؟ چه کسی با شما بود؟ چه می‌کردید؟ به چی فکر می‌کردید؟ با پاسخ به این قبیل سؤالات، ممکن است رفته رفته از موقعیت‌هایی آگاه‌تر شوید که مضطربتان می‌کند یا حتی ممکن است از آنها اجتناب کنید. شدت استرس‌تان چه قدر است؟ این اطلاعات کمک می‌کند که از پس اضطراب خود برآید.

● **مسأله‌گشایی** - اگر متوجه شوید که نگرانیِ واقع‌بینانه‌ای دارید یا به مسأله‌ای دچاراید که گمان می‌کنید ممکن است مسبب اضطرابتان باشد، رویکرد مسأله‌گشایی احتمالاً مفید واقع شود.

شیوه‌ای مفید برای شروع، این است که مسأله مورد نظر را بنویسید. تا جایی که می‌توانید، آن را واضح تعریف کنید. برای مثال، «جیم خالی‌ست»، خیلی مبهم است. تعریفی مانند «۱۲ میلیون تومان بابت خرید خانه، بدهکارم»، مفیدتر است. سپس، تا جایی که می‌توانید به راه‌های احتمالی فکر کنید. مهم نیست که به نظرتان چه قدر احمقانه می‌رسند. هدف این است که تا جایی که می‌توانید به راه‌های مختلف بیندیشید. ببینید مسأله مشابه را در گذشته چه‌گونه حل کرده‌اید. از دوستی بخواهید که بگوید اگر در موقعیت شما قرار می‌گرفت، چه می‌کرد. ببینید اگر دوستی، مسأله‌ای مشابه مسأله شما داشت، احتمالاً چه توصیه‌ای به او می‌کردید. سپس، تمام راه‌های احتمالی را بنویسید.

مسأله

«۱۲ میلیون تومان بابت خرید خانه، بدهکارم»

راه‌های احتمالی

- وام کم‌بهره‌ای بگیرم و کل بدهی‌ام را پرداخت کنم.
- با طلبکار صحبت کنم تا قبول کند در چند قسط، قرضم را ادا کنم.
- با افراد صاحب نظر، مشورت کنم.
- شغل پاره‌وقت پیدا کنم.
- ماشینم را بفروشم.
- اضافه‌کاری کنم.

اگر مسأله‌ای دارید که ممکن است مضطربتان کند، آن را در خطوط زیر بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

حال تا جایی که می‌توانید، راه حل‌های احتمالی را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

سپس، مزایا و معایب هر راه حل را بررسی کنید.

راه حلی را که بهترین گزینه به نظر می‌رسد، انتخاب کنید و تمام گام‌های آن را بنویسید. چه کسی می‌تواند کمک کند؟ ممکن است چه مشکلی پیش آید؟ اغلب، مفید است که از خود پرسید: «بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، چیست؟» اگر بتوانید به برنامه‌ای برای مقابله با این مسأله بیندیشید، اضطرابتان ممکن است کاهش یابد.

اگر در تلاش‌اید که برنامه‌ای طراحی کنید تا مسأله مورد نظر را حل نمایید- مقصود مسأله‌ای است که مدت‌هاست بابت آن، نگران‌اید- اغلب، مفید است که آن را با دوست یا حتی پزشکتان در میان بگذارید.

• سبک زندگی پراسترس - توصیه‌های کلی

زندگی در دنیای امروز، اغلب، مملو از استرس است، و انسان‌ها به راحتی تحت فشار قرار می‌گیرند. نمی‌توانیم استرس‌های بیرونی را همیشه کنترل کنیم اما می‌توانیم راه‌هایی بیابیم تا از فشاری که بر خود وارد می‌کنیم، بکاهیم:

- ✓ به شروع تنش، توجه کنید و سعی نمایید موقعیت‌هایی را شناسایی کنید که پراسترس می‌یابید.
- ✓ برای پرداختن به آنچه در این موقعیت‌ها پراسترس می‌یابید، گام‌هایی بردارید.
- ✓ مطمئن شوید برای مواردی که از آنها لذت می‌برید، زمان (وقت) دارید.

- ✓ اگر سر کار احساس می‌کنید تحت فشاراید، آن را با مدیر خود در میان بگذارید.
- ✓ سرگرمی آرامش‌بخشی انجام دهید.
- ✓ مطمئن شوید که به قدر کافی می‌خوابید.
- ✓ تغذیه متعادلی داشته باشید.
- ✓ به طور منظم ورزش کنید.
- ✓ آرام‌سازی را یاد بگیرید.

۲. کاهش نشانه‌های جسمی

آرام‌سازی

برای اینکه از شدت نشانه‌های جسمی بکاهید، مفید است علایم اولیه تنش را تشخیص دهید و از این طریق، آنها را در نطفه خفه کنید.

همین‌که متوجه علایم اولیه تنش شدید، با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی می‌توانید از شدید شدن اضطراب، جلوگیری کنید. برخی افراد با ورزش، گوش کردن به موسیقی، تماشای تلویزیون، یا خواندن کتاب می‌توانند آرام شوند.

برای برخی دیگر مفیدتر آن است که چند فعالیت را انجام دهند. برخی افراد ممکن است کلاس‌های آرام‌سازی یا یوگا را مفیدترین ببانند. برخی دیگر نیز لوح‌های فشرده آرام‌سازی را مفید می‌یابند. شاید بتوانید لوح فشرده آرام‌سازی را از پزشک خود تهیه کنید. افزون بر این، در برخی فروشگاه‌ها لوح‌های فشرده بسیاری در این زمینه وجود دارد که می‌توانید به آن فروشگاه‌ها مراجعه کنید. اگر به اینترنت دسترسی دارید، نرم‌افزارها یا فایل‌های MP3 بسیاری در آن وجود دارد که می‌توانید دانلود کنید. اغلب این موارد، رایگان هستند.

آرام‌سازی مهارتی مانند مهارت‌های دیگر است که باید یاد گرفته شود. از این رو، زمانبر است. دستورالعمل زیر آرام‌سازی عضلانی عمیق را آموزش می‌دهد. این دستورالعمل، به بسیاری از افراد کمک می‌کند تا شدت کلی تنش و اضطرابشان کاهش یابد.

آرام‌سازی عضلانی عمیق

مفید است که نخست، دستورالعمل زیر را بخوانید و سپس، آن را به تدریج به خاطر بسپارید. ابتدا مکان آرام و گرمی انتخاب کنید که در آنجا آرامش‌تان بر هم نریزد. زمانی از روز را انتخاب کنید که

آرامش تان حداکثر باشد. دراز بکشید، آرام بگیرید، و چشمان خود را ببندید. چند دقیقه بر تنفس خود تمرکز کنید. به آرامی و با آرامش، دم و بازدم کنید: با سه شماره، هوا را وارد بدنتان کنید و با سه شماره، آن را از بدن خود خارج نمایید. هنگام بازدم به خود بگویید «آرام». تمرین آرام سازی، توجه شما را بر گروه های عضلانی مختلف متمرکز می کند و می آموزاند که آنها را نخست منقبض و سپس، منبسط کنید. با دست های تان شروع کنید و مشت خود را محکم گره نمایید. به تنشی که این عمل، در عضلات دست و ساعد شما ایجاد می کند، توجه کنید.

حال همین کار را با دست دیگر تان بکنید.

به تنش ایجاد شده در عضلات خود، چند ثانیه به دقت توجه کنید و سپس، دستانتان را آرام (شل) نمایید. به تفاوت بین تنش و آرامش توجه کنید. ممکن است کمی احساس گزگز کنید. این احساس، نشانه آن است که آرامش دارد ایجاد می شود. حال همین کار را با دست دیگر تان بکنید.

هر بار که گروهی از عضلات خود را آرام می کنید، ببینید که وقتی آرام می شوند، چه حسی را در آنها تجربه می کنید. خیلی به آب و آتش نزدیک تا آرامش ایجاد کنید. فقط تنش را آزاد کنید. به عضلات خود اجازه دهید تا جایی که می توانید آرام شوند. به تفاوت حس هایی که هنگام انقباض و انبساط آنها تجربه می کنید، توجه کنید. حال همین کار را برای عضلات دیگر انجام دهید. هر بار آنها را چند ثانیه منقبض کنید و سپس، آرام نمایید. به احساسی که هنگام انقباض عضلات تجربه می کنید، به دقت توجه کنید و سپس، تنش در آنها را آزاد نمایید.

مفید است ترتیب زیر را همواره رعایت کنید:

- **دستان** - مشت تان را گره کنید و سپس، گره خود را باز نمایید.
- **بازوها** - آرنج تان را خم کنید و جلوبازوی خود را منقبض نمایید. به تنش ایجاد شده، مخصوصاً در قسمت های پایینی جلوبازو توجه کنید. به یاد داشته باشید که این عمل را بیشتر از چند ثانیه انجام ندهید و سپس، جلوبازوی خود را آرام کنید.
- **گردن** - سر خود را به عقب حرکت دهید و آرام بچرخانید. به حرکت تنش، توجه کنید. سپس، سرتان را در وضعیت آرامش بخشی قرار دهید.
- **صورت** - در صورت، چند عضله وجود دارد، اما توجه به پیشانی و فک، کفایت می کند. نخست اخم کنید و سپس، پیشانی خود را آرام سازید. همچنین، می توانید ابروهای خود را بالا بیندازید و

سپس، پیشانی خود را آرام سازید. حال فک‌های خود را به هم بفشارید و به تفاوت این حالت با حالت آرامش، توجه کنید.

● **قفسه سینه** - نفس عمیق بکشید، چند ثانیه آن را در سینه حبس کنید، به تنش توجه نمایید، و سپس، آرام بگیرید. اجازه دهید که تنفس‌تان به حالت عادی برگردد.

● **شکم** - عضلات شکم خود را تا جایی که می‌توانید، منقبض کنید و سپس، منبسط نمایید.

● **باسن** - دو طرف باسن خود را به هم بفشارید و سپس، به حالت عادی برگردانید.

● **پاها** - پاهای خود را صاف کنید و به سمت صورت خم نمایید. سپس، انگشتان پای خود را بالا و پایین کنید.

از دوست خود بخواهید که دستورالعمل مذکور را برای شما بخواند. شاید این اقدام را مفید بیابید. در مجموع، خود را به آب و آتش نزنید، فقط بگذارید گام‌های آرام‌سازی برداشته شود.

برای اینکه بهترین (حداکثر) استفاده را از آرام‌سازی ببرید، باید:

● آن را هر روز تمرین کنید.

● از آن در موقعیت‌های روزمره استفاده کنید.

● یاد بگیرید که بدون منقبض کردن، عضلات‌تان را آرام سازید.

● از بخش‌های آرام‌سازی (برای مثال، تنفس آرام) استفاده کنید تا در موقعیت‌های دشوار به دادتان برسد.

● سبک زندگی آرام‌تری ترتیب دهید.

به خاطر داشته باشید که آرام‌سازی مهارتی مانند مهارت‌های دیگر است و یادگیری آن، زمان می‌برد. به شدت اضطراب خود، قبل و بعد از آرام‌سازی، از ۱ تا ۱۰ نمره بدهید.

تنفس کنترل‌شده

یکی از مسائل شایع این است که بابت تغییر در نحوه تنفس، مضطرب شوید. فرد ممکن است اکسیژن زیادی را به یکباره وارد شش‌های خود کند و بر این گمان شود که دارد خفه می‌شود. یا ممکن است تنفس بکشد. این مسأله سبب می‌شود که احساس سرگیجه کند و در نتیجه، مضطرب‌تر شود. به این پدیده، تنفس بیش از حد یا تنفس سریع (نفس نفس‌زدن) می‌گویند.

ببینید که آیا به این پدیده دچاراید و اگر دچاراید، آرامتر نفس بکشید. چنانچه آرام و با سه شماره، اکسیژن را وارد بدن خود کنید و با سه شماره، دی اکسید کربن را از بدن خارج نمایید، تنفس تان به سرعت به حالت عادی برمی گردد. با استفاده از عقربه ثانیه شمار، می توانید زمان تنفس را بگیرید. برخی افراد این اقدام را مفید می یابند. برخی دیگر نیز درمی یابند که تنفس در کیسه کاغذی یا تنفس در دست های به هم چسبیده به آنان کمک می کند. برای اینکه اقدام اخیر مؤثر واقع شود، باید دماغ و دهان خود را پوشانید.

اگر نفس نفس می زنید، معمولاً حداقل سه دقیقه تنفس آرام یا تنفس در کیسه کاغذی لازم است تا تنفس تان به حالت عادی برگردد.

پرت کردن حواس (توجه برگردانی)

چنانچه به نشانه های خود توجه نکنید، درخواهید یافت که اغلب، ناپدید می شوند. سعی کنید به اطراف خود بنگرید. دور و برتان را به دقت بررسی کنید؛ یعنی به مواردی مانند شماره پلاک ماشین ها، کفش دیگران، و گفت و گوهایشان توجه نمایید. دوباره تأکید می کنیم که باید حداقل سه دقیقه توجه خود را برگردانید تا نشانه های تان رفته رفته کاهش یابد.

در حالی که آرام سازی، تمرینات تنفس، و تکنیک های پرت کردن حواس، می توانند کمک کنند تا اضطراب کاهش یابد، بسیار مهم است که بدانیم، اضطراب آسیب زا یا خطرناک نیست. حتی اگر از این تکنیک ها استفاده نمی کردیم، بعید بود اتفاق بدی بیفتد. اضطراب نمی تواند به ما آسیب برساند، اما ممکن است ناخوشایند باشد. تکنیک های مذکور می توانند کمک کنند که این ناخوشایندی، کاهش یابد.

۳. تغییر افکار مرتبط با اضطراب

اداره افکار اضطراب زای خود

دیدیم که افکار، چه نقشی در تداوم دور باطل اضطراب دارد. گاه ممکن است تصاویر ذهنی، چنین نقشی را بر عهده بگیرند.

برای مثال، تصور کنید که دارید به سرعت دنبال اتوبوسی می دوید. ناگهان قفسه سینه تان درد می گیرد و از نفس می افتید. فکری با این محتوا به ذهن تان خطور می کند: «حمله قلبی گرفتم». این فکر مسلماً بسیار وحشتناک است و از این رو، ضربان قلب تان بالا می رود. این مسأله سبب می شود که گمان کنید: «حتماً قلبم

مشکلی پیدا کرده است». از این رو، ممکن است تصویری با این محتوا به ذهن تان خطور کند که آمبولانس ایستاده است و شما روی برانکاراید.

حال سؤالات زیر را به دقت بخوانید و به آنها پاسخ دهید:

۱) هنگامی که مضطرب می شوید، چه افکاری اغلب، به ذهن تان خطور می کند؟

۲) آیا از آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، تصویری در ذهن دارید؟

۳) آیا افکاری به ذهن شما خطور می کند که حالتان را بدتر کند؟

پی بردن به طرز فکری که اضطرابتان را وخیم تر می کند، همواره آسان نیست. افکاری که افراد را مضطرب می کند ممکن است مثل برق بیایند و بروند. ممکن است به قدری عادت شده که خودآیند شده باشند. همچنین، ممکن است به قدری آشنا شده باشند که تصور کنید جزئی از وجودتان هستند.

به مدت دو هفته، افکار خود را در موقعیت هایی که مضطرب اید، بنویسید.

حال سعی کنید جدیدترین باری که به شدت مضطرب بودید، تجسم کنید. سعی نمایید به آن مانند فیلم نگاه کنید و تا جایی که می‌توانید با جزئیات باشد. ببینید که اکنون می‌توانید افکار ترسناکی را از آن موقعیت، بنویسید.

به خاطر داشته باشید که می‌تواند هر فکری باشد. هیچ فکری بی‌اهمیت یا احمقانه نیست. حتی «آه نه» یا «دوباره شروع شد» می‌تواند تنش و اضطراب را شدیدتر کند. برخی از افکار، شبیه تصاویر ناخوشایند هستند.

افکار ترسناک:
.....
.....
.....
.....
.....

هنگامی که افکار اضطراب‌زای خود را تشخیص دهید، می‌توانید مقابله به مثل کنید و دور باطل اضطراب را در هم شکنید.

مخصوصاً از خود پرسید:

۱. آیا دارم بزرگش می‌کنم؛ برای مثال، «قرار بر این است که همه چیز یک مشکلی پیدا کند. همیشه همین‌طور است».

۲. آیا دارم زود تصمیم می‌گیرم؛ برای مثال، «سینه‌ام درد می‌کند، پس حتماً مال قلبم است».

۳. آیا فقط بر چیزهای بد تمرکز می‌کنم؛ برای مثال، «دیروز روز خیلی بدی داشتم» (نادیده گرفتن اینکه قبل از آن، چند روز خوب را سپری کردید).

از این سؤالات استفاده کنید تا به خود کمک نمایید با افکار اضطراب‌زایتان، مقابله به مثل کنید. یکی از راه‌های مناسب برای مقابله به مثل، آن است که جدول دو ستونی درست کنید - یک ستون برای افکاری که مضطربتان می‌کند و یک ستون برای افکار متعادل‌تر. برای مثال:

فکر متعادل	فکر اضطراب‌زا
این حالت را بارها پیدا کرده و هیچ بار غش نکرده‌ام. یک بار غش کرده‌ام و آن بار، احساس خیلی فرق داشت	معنی احساس سرگیجه این است که الآن است غش کنم
تا حالا نشده است که دیوانه شوم، و دکتر می‌گوید اضطراب، دیوانگی نیست	الآن است که دیوانه (فل) بشوم

همین الآن برخی از افکار خود را بنویسید و تا جایی که می‌توانید به آنها پاسخ دهید. این سؤال نیز ممکن است مفید باشد: اگر یکی از دوستانتان چنین طرز فکری داشت، به او چه می‌گفتید؟ هدف این است که سریع‌تر بتوانید مچ افکار اضطراب‌زا را بگیرید و تقریباً درجا با آنها مقابله به مثل کنید. رسیدن به این هدف، تلاش بسیار می‌خواهد؛ اما واقعاً مؤثر واقع می‌شود.

لحظه آگاهی

لحظه آگاهی رویکردی برای اداره اضطراب است که با رویکردهای سابق‌الذکر کمی فرق می‌کند. لحظه آگاهی شکلی از مراقبه است و مستلزم آن است که در لحظه حاضر، کاملاً حضور داشته باشید. لحظه آگاهی مستلزم آن است که با ذهنی آرام و به دور از قضاوت، آنچه را در حال وقوع است، مشاهده کنید، و بگذارید که افکار و احساسات، در درون شما آزادانه رفت و آمد کنند. هدف این است که فقط بر آنچه در این جا و اکنون در حال وقوع است تمرکز کنید، نه آنچه در گذشته اتفاق افتاده یا در آینده احتمال دارد که اتفاق بیفتد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد لحظه آگاهی می‌تواند کمک کند که از نگرانی و اضطراب خود بکاهید.

تنفس آگاهانه که در ادامه شرح داده می‌شود، ممکن است به شما کمک کند:

مکان آرامی بیابید که در آن جا حواس‌تان پرت نشود. در وضعیتی آرام بنشینید، چشمان خود را ببندید یا به پایین نگاه کنید، و کمرتان را صاف کنید.

- توجه خود را بر تنفس‌تان متمرکز کنید.
- به چرخه آرام و طبیعی دم و بازدم توجه کنید و فقط بر آن تمرکز نمایید.
- افکار به ذهن‌تان خطوط خواهد کرد، اما اشکالی ندارد؛ چون این کار ذهن است. فقط به آنها توجه کنید و سپس، دوباره توجه خود را به تنفس‌تان برگردانید.

- ممکن است متوجه صداهای حس‌های بدنی، و هیجانات شوید، اما باز هم، فقط توجه خود را به تنفس‌تان برگردانید.
 - این افکار و احساسات را دنبال نکنید و خود را بابت آنها شماتت ننمایید. یا تحلیل‌شان نکنید. خطوط و بروز آنها اشکالی ندارد. فقط به آنها توجه کنید و به حال خود رها نمایید. سپس، دوباره توجه خود را به تنفس‌تان برگردانید.
 - هرگاه متوجه شدید که حواس‌تان پرت شده و گرفتار افکار یا احساسات شده است، فقط بنویسید که چنین اتفاقی افتاده است و سپس، دوباره توجه خود را به آرامی به تنفس‌تان برگردانید.
 - افکار وارد فضای ذهن‌تان خواهد شد و توجه شما آنها را دنبال خواهد کرد. مهم نیست که چند بار این اتفاق می‌افتد، فقط توجه خود را مجدداً به تنفس‌تان برگردانید. اگر حواس‌تان خیلی پرت شده، ممکن است مفید باشد که هنگام دم بگویید «داخل» و هنگام بازدم بگویید «خارج».
- هرچه بیشتر بتوانید این فعالیت را انجام دهید، بیشتر کمک خواهد کرد تا اضطراب خود را اداره کنید. توصیه می‌شود که آن را روزی حداقل ۵-۱۰ دقیقه انجام دهید.

۴. تغییر رفتارهای مرتبط با اضطراب

- سعی کنید زمانی را که دست به اجتناب می‌زنید، شناسایی کنید و هر کجا که امکان دارد تلاش نمایید تا به ترس‌های خود رسیدگی کنید. البته، به همه آنها یکباره نپردازید بلکه تدریجی پیش روید.
- هدف‌های بسیار کوچک تعیین کنید. هدف‌هایی را بنویسید که تمایل دارید به آنها بپردازید. با راحت‌ترین هدف شروع کنید و پس از دستیابی به هر کدام، آن را تیک بزنید.
- افراد اغلب، درگیر عادت فرار از موقعیت‌های اضطراب‌زا می‌شوند. به جای فرار سعی کنید در آن موقعیت‌ها رفته رفته بیشتر بمانید. اگر چنین کنید، اضطراب اغلب، به اوج خود می‌رسد و سپس، خود به خود کم می‌شود. اگر در موقعیت اضطراب‌زا بمانید، گمان می‌کنید چه اتفاقی برای اضطراب‌تان خواهد افتاد؟ افراد اغلب، گمان می‌کنند که بدتر و بدتر خواهد شد. اما این‌گونه نیست، بلکه رفته رفته کاهش می‌یابد.
- افراد نه تنها از موقعیت‌ها اجتناب می‌کنند و فرار را برقرار ترجیح می‌دهند، بلکه اغلب، اقداماتی می‌کنند تا بیشتر احساس ایمنی کنند؛ برای مثال، به سبد خرید چرخدار سفت می‌چسبند یا دراز می‌کشند. رفتارهای ایمنی‌بخش ممکن است در آن لحظه مؤثر واقع شود اما سبب می‌شوند که اضطراب

ادامه پیدا کند. دلیل مطلب اخیر آن است که فرد مضطرب هرگز یاد نمی‌گیرد حتا بدون رفتار ایمنی‌بخش، هیچ اتفاق وحشتناکی نمی‌افتد. اتکا به رفتارهای ایمنی‌بخش، در درازمدت، اضطراب را معمولاً وخیم‌تر می‌کند. در نتیجه، مهم است که در صورت امکان، از آنها آگاه شوید و کمتر مورد استفاده قرار دهید.

- اقداماتی انجام دهید تا ببینید افکار اضطراب‌زایتان واقع‌بینانه است یا خیر؛ برای مثال، در موقعیت اضطراب‌زا کمی بیشتر بمانید تا ببینید که آیا واقعاً غش می‌کنید یا خیر. بسیار مهم است که دریابید هرچه بیشتر دست به اجتناب بزنید، غلبه بر مسأله مورد اجتناب، سخت‌تر به نظر می‌رسد و این امر، به نوبه خود، شما را مضطرب‌تر می‌کند.

برای اضطراب، چه درمان‌هایی در دسترس است؟

- اغلب مبتلایان به اضطراب، می‌توانند از کتاب یا کتابچه‌های خودیاری مانند این کتابچه، کمک بگیرند.
- پزشک عمومی‌تان ممکن است دارو تجویز کند.
- اگر آثار خودیاری جواب ندهد، پزشک عمومی ممکن است شما را به متخصص سلامت روان (روانشناس بالینی، روان‌شناس سلامت، روان‌پزشک) یا مشاور ارجاع دهد.

اگر تصور کنم که اضطراب دارم، از کجا می‌توانم یاری بطلبم؟

نخست، امیدواریم توصیه‌های این کتابچه را به کار گیرید. احتمال دارد آنها را مفید بیابید. اگر با وجود استفاده از کتابچه، باز هم تصور کردید که به کمک بیشتر نیاز دارید، باید آن را با پزشک عمومی خود در میان بگذارید. او احتمالاً خواهد گفت که چه درمان‌های جایگزینی و چه مراکز خدماتی دیگری وجود دارد. همچنین، می‌توانید به روان‌پزشک یا مراکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره مراجعه کنید.