

فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۷
فصل اول: درک نگرانی	۱۱
فصل دوم: تعهد سپاری برای رهایی از نگرانی	۲۵
فصل سوم: آرامش آموزی	۳۴
فصل چهارم: تغییر شیوه تفکر	۴۸
فصل پنجم: در پیش گرفتن واکنش متفاوت	۶۷
فصل ششم: پذیرش بلاتکلیفی	۸۲
فصل هفتم: استفاده درست از وقت	۹۶
فصل هشتم: ارتباط جسارت‌مندانه	۱۰۸
فصل نهم: رویارویی با نگرانی‌ها	۱۱۹
فصل دهم: شناسایی داروها	۱۳۱
پس‌گفتار: حفظ دستاوردها	۱۴۰
توضیحی ضروری درباره پرسشنامه‌ها	۱۴۳
پیوست اول: پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا	۱۴۴
پیوست دوم: پرسشنامه حوزه‌های نگرانی	۱۴۶
پیوست سوم: پرسشنامه تحمل‌ناپذیری بلاتکلیفی	۱۴۹
پیوست چهارم: پرسشنامه جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل	۱۵۲
پیوست پنجم: پرسشنامه چرا نگرانی (۲)	۱۵۴
پیوست ششم: پرسشنامه اجتناب‌شناختی	۱۵۷
منابعی برای مطالعه بیشتر	۱۶۱
منابع	۱۶۳

«شما نمی‌توانید از پرواز پرنده‌های
نگرانی در بالای سر خود جلوگیری
کنید، اما می‌توانید جلوی آنها را بگیرید
تا در سرتان لانه درست نکنند.»
ضرب‌المثل چینی

پیشگفتار

جمع‌بندی برخی از پژوهش‌های همه‌گیرشناسی در ایران حاکی از آن است که اختلال اضطراب فراگیر که نگرانی مشخصه اصلی آن محسوب می‌شود، یکی از شایع‌ترین اختلالات است و نتایج برخی از پژوهش‌ها نشان داده است که این اختلال، شایع‌ترین اختلال روان‌شناختی است (برای کسب اطلاعات بیشتر مراجعه کنید به حمیدپور، ۱۳۸۸). اگرچه شیوع این اختلال بالاست، اما گاهی اوقات سال‌ها طول می‌کشد تا فرد نگران به متخصص سلامت روان مراجعه کند. برخی اوقات افراد نگران خودشان را انسان‌هایی مسئول، دلسوز و مسئولیت‌پذیر تلقی می‌کنند و نگران نبودن را به معنای بی‌مسئولیتی و بی‌خیالی می‌انگارند. به همین دلیل ممکن است از مراجعه به متخصص سلامت روان خودداری کنند. رپی^۱ (۱۹۹۱) گزارش داده است که بسیاری از افراد نگران قبل از اولین مراجعه به متخصص سلامت روان، حدود ۲۵ سال به این مشکل گرفتار بوده‌اند. در هر صورت، این مشکل قابل درمان است، اما درمان آن به سادگی و راحتی صورت نمی‌گیرد و شاید از همین روست که نویسندگان این کتاب، فصل دوم را به تعهد بسیاری برای رهایی از نگرانی اختصاص داده‌اند. این کتاب در عین سادگی، براساس بنیادها و پژوهش‌های علمی بنا شده است. به عبارتی در این کتاب شیوه درمان نگرانی، ساده‌سازی شده است، اما نویسندگان مرتکب ساده‌انگاری نشده‌اند. برخی از روش‌های این کتاب برای مراجعان ایرانی نیز مفید بوده‌اند.

پیوست‌های کتاب را مترجمان اضافه کرده‌اند. پنج پرسشنامه اصلی که در این کتاب بر آنها تأکید شده است (مثل حوزه‌های نگرانی، تحمل‌ناپذیری، بلا تکلیفی، جهت‌گیری منفی نسبت به درک و حل مشکل و اجتناب‌شناختی) در انتهای کتاب آورده شده‌اند.

برخی بر این باورند که رفتارهای نگرانی ماهیتی خرافی دارند. به عنوان مثال افراد نگران به تدریج باور می‌کنند که علت مصون ماندنشان از خطرات احتمالی، رفتارهایی است که در پیش می‌گیرند و نگرانی به مفهوم خرافات نزدیک می‌شود. درک مبانی روان‌شناختی خرافات کمک زیادی به فرمول‌بندی

1. Rapee

و شیوه برخورد دقیق و علمی با نگرانی می شود. علاقمندان می توانند به کتاب «روان‌شناسی خرافات» مراجعه کنند. در این کتاب، فصل هفتم (خرافات به عنوان شیوه تفکر) و فصل هشتم (خرافات و عدم قطعیت) از این نظر بسیار جالب هستند و نکاتی بدیع و گره‌گشا دارند که می توانند در درمان نگرانی مفید واقع شوند.

نکته مهم این است که اگرچه کتاب به شیوه‌ای ساده نوشته شده است و می توان از آن استفاده کرد، اما پیشنهاد می‌گردد که روش‌های آن زیر نظر متخصص صاحب‌صلاحیت انجام گیرد.

حسن حمیدپور
زهرا اندوز

منابع

جاهودا، گوستاو (۱۳۷۱). روان‌شناسی خرافات. ترجمه محمدنقی برهانی. تهران: البرز.

حمیدپور، حسن. (۱۳۸۸). مقایسه کارآیی شناخت درمانی با طرح‌واره‌درمانی در درمان زنان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر. پایان‌نامه دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

Rapee, R.M. (1991). Generalized anxiety disorder: A review of clinical features and theoretical concepts, *clinical psychology Review*, 12, 19-990.

زمانی که به افراد می‌گویید قصدمان این است که کتاب دربارهٔ درمان نگرانی بنویسیم، واکنش آنها تقریباً شبیه به هم است: «لطفاً نسخه‌ای از این کتاب به من بدهید». شنیدن چنین پاسخی از یک سو برای شما خوشحال‌کننده است و از سوی دیگر، ذهن شما را درگیر میزان شیوع بالای نگرانی می‌کند. به عبارت درست‌تر، ما در عصر نگرانی زندگی می‌کنیم. روزگار ما به گونه‌ای است که هر لحظه ممکن است خطری ما را تهدید کند. لازم نیست به اخبار گوش بدهید تا نگران نشوید. همه چیز در زندگی می‌تواند به نگرانی ما دامن بزند. ما مدام نگران شرایط مالی، سلامتی، روابط خودمان با دیگران و فرزندانمان هستیم. جالب این است که ما حتی گاهی اوقات نگران نگرانی‌هایمان می‌شویم.

شاید همین‌گونه باید باشد. شاید نگران نبودن، غیرطبیعی است. اگر از نگرانی افراطی و کنترل‌ناپذیر رنج می‌برید به خوبی می‌دانید که این نوع نگرانی برای شما چه مشکلاتی پدید می‌آورد. کسانی که سالهاست نگران هستند از مشکلات جسمی (مثل سردرد، کمردرد، ناراحتی معده و بی‌خوابی) درعذابند. روابط صمیمی شما تحت‌الشعاع نگرانی شما قرار می‌گیرند. ممکن است نگرانی شما را به جروبحث، تحریک‌پذیری و کناره‌گیری بکشاند. در اثر همین مشکلات به تدریج از دیگران دور می‌شوید. ممکن است برای کاهش نگرانی به میگزساری روی بیاورید. و نگرانی به مشکلات روانی دیگری مثل افسردگی یا اختلال آسیمیگی دامن بزند. میزان کارایی شما در شغل‌تان کاهش می‌یابد و کارهایتان را سر وقت انجام نمی‌دهید و از فعالیت‌های لذت‌بخش دور می‌شوید. نگرانی افراطی بر تمام ابعاد زندگی‌تان چنبره می‌اندازد. خوشبختانه جای امیدواری هست. این کتاب، ۱۰ راه‌حل برای رهایی از شر نگرانی در اختیار شما قرار می‌دهد که با به کارگیری آنها می‌توانید ذهن، جسم و زندگی‌تان را از نگرانی افراطی و بیمارگونه خلاص کنید.

صاحب‌نظران رفتار درمانی شناختی پس از سال‌ها پژوهش توانسته‌اند روش‌هایی را برای درمان نگرانی افراطی تدوین کنند. سعی کرده‌ایم از بین روش‌های مفید و اثربخش، چند روش کاملاً مفید و گره‌گشا را در این کتاب در اختیار شما بگذاریم.

علیرغم این که نگرانی میل به مزمن شدن دارد، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رفتار درمانی شناختی می‌تواند بسیار اثربخش باشد. به‌عنوان مثال توماس بورکووک^۱، رفتار درمانی شناختی و روش آرامش‌آموزی را با روش‌های قدیمی تر مقایسه کرد. پژوهش او نشان داد کسانی که نگرانی مزمنی دارند از روش‌های رفتار درمانی شناختی و روش آرامش‌آموزش بیشتر بهره می‌برند (بورکووک و کاستلو^۲، ۱۹۹۳). رابرت لاداسر و همکارانش نیز مطالعه‌ای انجام دادند. آنها به این نتیجه رسیدند که روش‌های شناختی - رفتاری (که در این کتاب به برخی از آنها اشاره شده است) برای درمان نگرانی مزمن، اثربخش و گره‌گشا هستند (لاداسر^۳، داگاس^۴ و همکارانش، ۲۰۰۰).

از این‌که می‌توانیم این روش‌های اثربخش را با شما در میان بگذاریم، بی‌نهایت خوشحالیم به‌دلیل این که هر روز در کلینیک خودمان از این روش‌ها استفاده می‌کنیم و عیناً شاهد اثربخشی آنها هستیم. با استفاده از روش‌های این کتاب به هزاران نفر کمک کرده‌ایم تا نگرانی‌شان را کنترل کنند. ما سخت به این روش‌ها اعتقاد داریم زیرا به چشم خودمان اثربخشی آنها را می‌بینیم.

اما نکته جالب، این که مدام می‌شنویم که می‌گویند رفتار درمانی شناختی برای نگرانی چندان مفید نیست. متأسفانه، علیرغم رشد و گسترش سریع رفتار درمانی شناختی در چند دهه گذشته، اغلب این روش در بین بسیاری از مردم چندان شناخته شده نیست. ما این کتاب را نوشتیم تا بتوانیم بین رشد سریع رفتار درمانی شناختی با کاربرد آن در حل و فصل مشکلات مردم پل بزنیم. امیدواریم روش‌ها و ابزارهایی را در اختیار شما قرار دهیم که بتوانید زندگی را بدون نگرانی دردسرساز، تجربه کنید.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

در حین خواندن این کتاب متوجه خواهید شد که هر فصل دو بخش دارد. در بخش اول، تکنیک خاصی را برای کنترل نگرانی ارائه کرده‌ایم. سپس چند تمرین خودیاری داده‌ایم تا شما بتوانید این تکنیک را برای رهایی از نگرانی به کار ببندید. ما بدین جهت، سبک و سیاق تمرین‌ها را خودیاری عرضه کرده‌ایم تا خودتان دست به کار شوید و خواننده منفعل کتاب نباشید. از این رهگذر،

1. Thoms Borkovec

2. Costello

3. Ladoucer

4. Dugas

احتمال اثرگذاری تکنیک‌ها و موفقیت شما بیشتر می‌شود. اگر واقعاً قصد دارید سایه سنگین نگرانی را از سرتان کم کنید، باید تمرین‌ها را انجام بدهید. غلبه بر نگرانی، نیازمند صرف وقت و تلاش است. باید کاغذ و قلم به دست بگیرید و مثل مراجعان ما، این تکنیک‌ها را گام به گام انجام دهید. اگر علاوه بر انجام تمرین‌ها، به این نکات نیز توجه داشته باشید، بیشترین فایده را از این کتاب خواهید برد:

- به دلیل این که حجم این کتاب کم است پس باید این کتاب را همیشه همراه خودتان داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید.
- دفترچه‌ای تهیه کنید و در دفترچه، فقط تمرین‌های خودیاری این کتاب را بنویسید.
- این کتاب را به عنوان مکمل درمان استفاده کنید. روان‌درمانی و انجام تمرین‌های خودیاری، اغلب به نتایج مطلوبی منجر می‌شوند. اگر در حال حاضر برای درمان نگرانی به متخصص مراجعه کرده‌اید، انجام تمرین‌های این کتاب می‌تواند به بهبود سریع شما کمک کند.
- تغییر، کاری سخت و دشوار است. به تلاش‌های خود در راستای تغییر، پاداش بدهید. شما لیاقت آن را دارید که به خاطر تلاش‌هایتان، پاداش بگیرید. ارزش مالی پاداش اصلاً اهمیتی ندارد. نکته مهم این است که شما به تلاش‌هایتان برای غلبه بر نگرانی، ارزش قائل شده‌اید و به خودتان پاداش داده‌اید.

آرزوی قلبی ما این است که شما بتوانید نگرانی‌هایتان را کنترل کنید. تجارب بالینی ما نشان می‌دهد که اولین کسانی که از کنترل نگرانی مراجعانشان خوشحال می‌شوند، خود ما هستیم. از این که لذت، شادی، آرامش و رضایت به زندگی مراجعان ما برمی‌گردد، بی‌نهایت خوشحال می‌شویم. امیدواریم که شما هم بتوانید از روش‌های این کتاب استفاده لازم را ببرید.

درک نگرانی

۱

درک نگرانی گاهی اوقات حتی برای روان‌شناسان و درمانگران نیز تا حدی دشوار و چالش‌زا است. در این فصل ابتدا سعی می‌کنیم تعریفی واضح و روشن از نگرانی ارائه دهیم تا ابهام‌های معنایی نگرانی کم شود. سپس به تفاوت بین نگرانی کارساز با نگرانی دردسرساز می‌پردازیم. بعد به چهار روش مهمی اشاره می‌کنیم که نگرانی می‌تواند بر شما اثر بگذارد. در ضمن تکنیک خودبازنگری را به شما آموزش می‌دهیم تا از طریق این تکنیک بتوانید نگرانی خود را درک و آنگاه کنترل کنید.

نگرانی چیست؟

نکتهٔ تعجب‌برانگیز این است که با اینکه نگرانی پدیده‌ای جهانشمول و شایع است، اما تعریف آن دشوار می‌نماید (منین^۱، هیمبرگ^۲ و تورک^۳، ۲۰۰۴). تنها در همین چند سال اخیر است که پژوهشگران توانسته‌اند درک درستی از نگرانی پیدا کنند. با بررسی دقیق و جامع افراد مبتلا به نگرانی افراطی متوجه شده‌ایم که در تعریف درست نگرانی باید سه مؤلفهٔ مهم را مدنظر قرار داد: (۱) آینده‌مداری، (۲) فاجعه‌سازی و (۳) افکار کلامی.

اولین مؤلفهٔ نگرانی همانا آینده‌مداری آن است. به عبارتی وقتی که نگران می‌شوید به حوادث احتمالی آینده می‌اندیشید. ممکن است این حرف تا

1. Mennin

2. Heimberg

3. Turk

حدودی برای شما تعجب‌برانگیز باشد. ممکن است حتی با این تعریف موافق نباشید. شما ممکن است استدلال کنید که نگران وقایع زمان حال هستید و نه نگران وقایع احتمالی آینده. اگر دقیق‌تر به نگرانی نگاه کنیم شاید این اختلاف نظر حل شود.

اگر موافق باشید مثالی بزنیم. تصور کنید که شما قرار مهمی دارید که ناگهان لاستیک ماشین شما پنچر می‌شود. شما به دلیل این حادثه بلافاصله نگران، آشفته و مضطرب می‌شوید. حال از خودتان سؤال کنید که آیا به درستی نگران پنچری ماشین خود هستید یا نگران تبعات این پنچری؟ ذهن شما درگیر عواقب و پیامدهای این نگرانی است. ممکن است این افکار به ذهن شما خطور کنند: "اگر دیر به جلسه برسم چه اتفاقی می‌افتد؟" "چی می‌شود اگر دفعه بعد در اتوبان، لاستیک ماشین پنچر شود و کنترل ماشین از دستم خارج شود؟" "اگر دیر برسم دیگران چه فکری درباره من می‌کنند؟" همان‌طور که دقت کردید در زمان نگرانی، ذهن شما مدام درگیر پیامدهایی است که هنوز اتفاق نیفتاده‌اند.

البته به صرف اینکه افکار ما معطوف به زمان آینده هستند، نمی‌توان به درستی نگرانی را تعریف کرد. آینده‌نگری می‌تواند شما را امیدوار سازد. البته به شرط اینکه تفکر شما درباره آینده، بدبینانه نباشد. اگر آینده را ناامید و تیره و تاریک ببینید، آن‌گاه آینده‌نگری تبدیل به نگرانی دردسرساز می‌شود. به همین دلیل مؤلفه دوم نگرانی را فاجعه‌سازی می‌گویند. شما آینده را از چشم‌انداز تفکری منفی و بدبینانه می‌بینید. افکار شما مدام به بدترین حالت‌های ممکن در آینده، می‌چسبند. شما دائم به این موضوع فکر می‌کنید که آینده‌ای سخت و وحشتناک و ناخوشایند در انتظار شماست.

دیوید که در شیکاگو زندگی می‌کرد نمونه‌ای از افرادی به شمار می‌رود که روند افکار فاجعه‌آمیز را تجربه می‌کنند. زمانی که برای اولین بار به منظور درمان مشکل خود به کلینیک مراجعه کرد، اولین کار تجاری‌اش را آغاز کرده بود. او قصد داشت بستنی‌فروشی ایتالیایی دایر کند. او همیشه آرزو داشت که در یکی از مناطق خوب شهر شیکاگو بتواند شعبه‌ای از بستنی‌فروشی ایتالیایی دست و پا کند. از این اندیشه، قند در دلش آب می‌شد که بتواند روزی در هوای گرم تابستان از مشتریان با بستنی خنک و سرد پذیرایی کند.

اما روز افتتاح شعبه، دیوید سخت نگران و مضطرب بود. شادی و هیجان قبلی از وجود او رخت بریست و جای آن را ترس و وحشت فراگرفته بود. چرا ناگهان هیجان و عواطف دیوید این قدر تغییر کردند. پاسخش ساده است: او به جای شادی حاصل از موفقیت، مدام ذهنش درگیر مشکلات احتمالی منفی آینده بود. در تمام مدت روز یک آن، این افکار رهایش نکردند: "اگر موفق نشوم چی؟ با چه آبرویی به سرکار قبلی ام بازگردم؟ این شکست شغلی برای من لکه ننگی می شود. اگر نتوانم شهریه دانشگاه پسران را تأمین کنم چی می شود؟ اگر نتوانم از پس تأمین نیازهای مالی خانواده ام بریبایم چی می شود؟ مجبور می شوم خانه ام را بفروشم. ورشکست می شوم. زندگی ام را از دست می دهم." اگر به افکار دیوید دقت کنید متوجه خواهید شد که افکار او دو ملاک نگرانی را داشتند: (۱) افکارش معطوف به آینده بودند و (۲) افکارش فاجعه آمیز بودند.

ویژگی سوم که ما برای تعریف نگرانی در نظر گرفتیم به طور اتفاقی کشف شد. توماس بورکووک که یکی از پیشگامان پژوهش در حوزه نگرانی است، در اوایل به بررسی عوامل بی خوابی افراد می پرداخت. او در طی پژوهش های خود با افرادی که از بی خوابی آشفته بودند به نتایج جالبی دست یافت. او متوجه شد افرادی که در به خواب رفتن مشکل دارند، ذهنشان سخت درگیر افکار است. او به این نتیجه رسید که فعالیت ذهنی افراطی این افراد شبیه نگرانی است. علاوه بر این، متوجه شد که فعالیت ذهنی این افراد بیشتر در قالب کلمات است و نه تصاویر ذهنی. پژوهش های بورکووک در این زمینه باعث شکل گیری این فرضیه شد: "تفکر افراد نگران، کلامی است" (بورکووک، ۱۹۷۹). پژوهش های بعدی بورکووک نیز این فرضیه را تأیید کرد (بورکووک و اینز، ۱۹۹۰).

پژوهش های بورکووک، ویژگی سوم نگرانی را مشخص کردند. نگرانی عموماً مبتنی بر افکار کلامی است. زمانی که حالمان خوب است و در حالت آرامش به سر می بریم، هم تصویری و هم کلامی فکر می کنیم. اما نگرانی اغلب با خطوط تصاویر ترسناک به ذهن شروع می شود، اما کلمات بعدی که به ذهن متبادر می شود این تصاویر وحشتناک اولیه را در هاله ای از ابهام فرو می برند. این دفعه که نگران شدید به این فرآیند دقت کنید. در ذهن شما چه می گذرد؟ شما در

حین نگرانی مدام با خودتان حرف می‌زنید. تصاویر ترسناک به تدریج جای کمتری در ذهن شما اشغال می‌کنند و شما دائم دربارهٔ حوادث منفی با خودتان حرف می‌زنید. در اثر این حرف زدن با خودتان، توانایی فکر کردن به راه‌حل‌های درست را از دست می‌دهید و آینده را فاجعه‌آمیز می‌نگرید.

بنابراین، آینده‌مداری، تفکر فاجعه‌آمیز و تفکر کلامی را می‌توان سه مؤلفهٔ اساسی نگرانی تلقی کرد. بورکووک و همکارانش این سه مؤلفه را در تعریف از نگرانی جای داده‌اند:

”زیاد حرف زدن با خودمان دربارهٔ وقایع منفی که می‌ترسیم در آینده رخ بدهند“ (بورکووک، ری^۱ و استوبر^۲ ۱۹۹۸ ص ۵۶۲). این تعریف از نگرانی، بسیار دقیق و درست است.

انواع نگرانی

حال که دانستید نگرانی چیست، اگر موافق باشید به دو نوع نگرانی متفاوت اشاره کنیم: (۱) نگرانی کارساز و (۲) نگرانی دردسرساز. اگر مراجعان بتوانند بین این دو نوع نگرانی تمایز قایل شوند کار بسیار ارزشمندی انجام داده‌اند. مراجعان با انجام این کار می‌توانند مزایای مهم نگرانی کارساز را بشناسند و اهدافی واقع‌بینانه‌تر برای کنترل نگرانی دردسرساز، تدوین کنند. درک تفاوت بین این دو نوع نگرانی برای شما بسیار مفید و گره‌گشا خواهد بود.

نگرانی کارساز

بایستی به این نکته مهم دقت کنید که همه نگرانی‌ها، بد نیستند. در واقع نگرانی برای بقای ما ابزاری مفید محسوب می‌شود. در سیر تکامل بشر، آنها که نگران وعدهٔ غذایی بعدی بودند، جان سالم به‌در بردند و آنهایی که عین خیالشان نبود، بیشتر به دردسر می‌افتادند. در واقع نگرانی به شما کمک می‌کند تا با مشکلات و تهدیدهای زندگی تان روبه‌رو شوید. به‌عنوان مثال اگر نگران سلامتی خود باشید، احتمالاً دست به تغییرات مثبتی در زندگی تان می‌زنید.

1. Ray

2. Stober

مثلاً سیگار را ترک می‌کنید و رو به ورزش می‌آورید. این کارها، ماحصل نگرانی کارساز هستند. نگرانی کارساز به شما کمک می‌کند تا برای مشکلات زندگی تان تدبیری بیندیشید و دست به کار شوید که تهدیدهای آینده را کم کنید. مثلاً در نوع غذایی که می‌خورید، بیشتر دقت کنید تا خطر بیماری قلبی کم شود. خلاصه اینکه نگرانی کارساز، بر مسائل واقع‌بینانه متمرکز است و باعث راه‌حل‌های دقیق و مشخصی برای حل مشکل می‌شود.

نگرانی در دسرساز*

هدف این کتاب ارائه راهکارهایی است که از شر نگرانی در دسرساز خلاص شوید. نگرانی در دسرساز، دو ویژگی اساسی دارد. اول اینکه این نگرانی باعث هیچ‌گونه راه‌حل درست و دقیقی نمی‌شود. یکی از بزرگ‌ترین پادزهرهای اضطراب و استرس، دست زدن به اقدامی سازنده است. اضطراب، پاسخ جنگ یا گریز را در شما فعال می‌کند. زمانی که این پاسخ فعال شود، بدن در برابر تهدید یا خطر، دست به واکنش می‌زند. این واکنش به شما کمک می‌کند تا در برابر تهدید، اقدامی سازنده و گره‌گشا در پیش بگیرید. بدبختانه، نگرانی در دسرساز این واکنش را ناممکن می‌سازد. نگرانی در دسرساز، دست و پای شما را برای اقدام سازنده می‌بندد. به جای اینکه برای حل مسئله قدم بردارید، اسیر نگرانی در دسرساز می‌شوید.

دو مین مؤلفه نگرانی در دسرساز این است که بر وقایع نامحتمل و بعید تمرکز می‌کند، مثل دزدیده شدن فرزندان شما. واقعیت این است که زندگی انسان پر از خطر است. هر روز، خطرات زیادی از بیخ گوش ما می‌گذرد. اما با این حال اگر ذهن ما مدام درگیر خطرات بعید (مثل دزدیده شدن فرزند، جنگ هسته‌ای، بیماری علاج‌ناپذیر) بشود، انرژی و وقت ما بیهوده صرف تنش و اضطراب می‌گردد. بدتر اینکه ممکن است براساس این تهدیدها در زندگی خودتان تصمیم‌هایی بگیرید که بر زندگی تان اثر مخرب برجای بگذارند. به‌عنوان مثال

* برای اینکه پی ببرید نگرانی‌های شما در دسرساز هستند یا کارساز به پیوست اول کتاب (پرسشنامه نگرانی ایالت پنسیلوانیا) مراجعه کنید. (م.م)

چون می‌ترسید بچه شما را بدزدند، دائم مواظب او هستید و به او آزادی عمل نمی‌دهید. حتی ممکن است دامنه این نگرانی باعث آسیب زدن به کودک شما نیز بشود. به‌عنوان مثال به شما سخت وابسته شود. نگرانی کارساز به شما انرژی می‌دهد تا تغییرات مثبتی در زندگی‌تان ایجاد کنید، اما نگرانی دردرساز، مدام ذهن شما را درگیر می‌کند و زندگی شما را محدود می‌سازد.

تمرین: آیا نگرانی شما کارساز است؟

این بار که نگران شدید، دقت کنید که نوع نگرانی‌تان را بشناسید. می‌توانید افکار نگران‌ساز خود را یادداشت کنید. به‌عنوان مثال ممکن است این چنین بنویسید: "می‌ترسم در امتحان نهایی رد بشوم." پس از اینکه نگرانی‌تان را نوشتید به این سؤال‌ها جواب بدهید؟

- آیا نگرانی من به مسئله‌ای واقع‌بینانه اشاره دارد؟
- آیا این مشکل قابل حل است؟
- آیا این نگرانی به من انگیزه می‌دهد تا دست به اقدام بزنم؟
- آیا این نگرانی باعث شکل‌گیری راه‌حل‌های بالقوه می‌شود؟
- آیا می‌توانم این راه‌حل‌ها را اجرا کنم؟

چنانچه نتوانستید به این سؤال‌ها جواب بدهید به احتمال زیاد شما درگیر نگرانی دردرساز شده‌اید و نگرانی دردرساز، بی‌دلیل شما را به دام اضطراب، استرس و آشفتگی می‌اندازد.

تأثیر نگرانی

وقتی که نگران می‌شوید، این نگرانی بر بخش‌های مهم زندگی شما اثر می‌گذارد. نگرانی بر شیوه تفکر، نوع احساس، سبک رفتار و چگونگی روابط شما اثر می‌گذارد. برای اینکه به اثرات نگرانی بیشتر پی ببریم، اگر مایل هستید هر یک از این جنبه‌ها را بیشتر بررسی کنیم: شناختی، رفتاری، جسمی و بین‌فردی.

شناختی

زمانی که نگران می شوید، ذهن شما مملو از افکار می شود. "شناخت" را می توان خیلی ساده به عنوان فکر تعریف کرد. همانگونه که در تعریف نگرانی اشاره کردیم افکار آینده مدار و فاجعه آمیز را نگرانی می گویند. زمانی که نگران هستید، ذهن شما در چنبره افکار فاجعه آمیز و آینده مدار می افتد. به عنوان مثال، فردی که نگران سلامتی خود است چنین افکاری به ذهنش خطور می کند: "اگر دچار سرطان شوم چی؟ چه مرگ وحشتناک و دردناکی خواهم داشت. خانواده ام از مرگ تدریجی من عذاب می کشند. وحشتناک است. تحملش ناممکن است. هزینه های سرسام آور مرا ورشکست می کند. شیمی درمانی خیلی عذاب آور است. نکند تا الان هم دچار سرطان بوده ام و خیر نداشته ام؟ نکند الان که آزمایش بدهم بگویند کار از کار گذشته است؟ وای وحشتناکه. اصلاً تحملش را ندارم."

رفتاری

منظور از تأثیر رفتاری، این است که شما در قبال نگرانی چگونه واکنش نشان می دهید. پاسخ های افراد به نگرانی معمولاً به دو دسته تقسیم می شوند: (۱) تلاش برای کاهش اضطراب. مثل اطمینان طلبی از دوستان صمیمی یا روی آوردن به رفتارهای اجبارگونه (وارسی یا تکرار) و (۲) اجتناب. به عبارتی شما از تمام مسائل و موقعیت های اضطراب برانگیز فرار می کنید. ممکن است این کار را با اهمالکاری انجام می دهید و یا ممکن است از دوستان یا رئیس خودتان فرار می کنید، زیرا می ترسید که با شما بد برخورد کنند یا حکم اخراج شما را بدهند.

جسمی

نگرانی مزمن، بدن شما را به شدت تحت تأثیر استرس قرار می دهد و ممکن است نشانه های جسمی متعددی برجای بگذارد. برخی از شایع ترین نشانه های جسمی افراد مبتلا به نگرانی افراطی عبارت اند از تنش عضلانی، دشواری در

تمرکز، بی‌قراری، خستگی و بی‌خوابی (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۰۰). علاوه بر این، شما ممکن است علائم دیگری از اضطراب را نیز تجربه کنید، مثل تنگی تنفس، لرزش، عرق کردن، سرگیجه، تهوع، اسهال، تکرر ادرار.

بین‌فردی

نگرانی نه تنها بر شما اثر می‌گذارد، بلکه روابط شما با دیگران را نیز بی‌نصیب نمی‌گذارد. این مسئله در پژوهش اخیر انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا به خوبی نشان داده شد. نتایج این پژوهش نشان داد که افراد دچار نگرانی به احتمال بیشتری دست به صمیمیت‌گریزی و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی می‌زنند. علاوه بر این، نتایج پژوهش حاکی از آن بود که افراد دچار نگرانی، بیشتر اهل مشاجره و جرّ و بحث هستند و روزهای بیشتری از محل کار غیبت می‌کنند. نتایج این پژوهش نشان دادند که نگرانی بر روابط عاشقانه و دوستانه افراد نیز اثرات مخربی برجای می‌گذارد. در این قسمت به اثرات نگرانی به طور خلاصه اشاره می‌کنیم.

● **شناختی:** افکار منفی و فاجعه‌بار درباره آینده.

● **رفتاری:** رفتارهای اجتنابی و اجبارگونه.

● **جسمی:** تنش عضلانی، بی‌خوابی، خستگی، بی‌قراری، دشواری در تمرکز.

● **بین‌فردی:** صمیمیت‌گریزی، جرّ و بحث و مشاجره، تندخویی و کناره‌گیری.

نگرانی خود را بشناسید

حال که به تعریف دقیقی از نگرانی دست یافتید و توانستید بین نگرانی کارساز با دردسرساز تمایز قائل شوید و به اثرات نگرانی بر حوزه‌های مهم زندگی تان پی بردید، وقت آن است که نگرانی خودتان را بشناسید. البته ممکن است شما پیشاپیش با نگرانی خود آشنا باشید، چون اگر نگرانی شما افراطی و کنترل‌ناپذیر

باشد ممکن است همیشه نگران باشید. اما ما اغلب به این نتیجه رسیدیم که مراجعانمان به خاطر نگرانی، کلافه‌اند و دوست دارند هرچه سریع‌تر درباره نگرانی خود مطالبی بدانند. در هر صورت شما هرچه بیشتر درباره نگرانی خود اطلاعات داشته باشید، امکان پیروزی شدن شما در نبرد با نگرانی بیشتر است. یکی از بهترین شیوه‌ها برای آشنایی با نگرانی و سپس رهایی از شر آن، بازنگری دقیق نگرانی است. برای این کار باید رد پای نگرانی‌های خود را دنبال کنید، مخصوصاً زمانی که درباره مشکلات آشفته می‌شوید با دنبال کردن رد پای نگرانی‌هایتان، در راه درک‌پذیری و کنترل‌پذیری نگرانی‌ها گام برداشته‌اید. در ادامه به شما نشان خواهیم داد چگونه نگرانی‌هایتان را بازنگری کنید تا شناخت شما از نگرانی بیشتر شود. شناسایی مشکل، قدم اول برای کنترل آن است. اگر بتوانید نگرانی خود را بیشتر بشناسید به احتمال زیاد، کنترل‌پذیری این مشکل بیشتر می‌شود.

خودبازنگری

اگر بتوانید هر روز نگرانی‌های خود را ثبت کنید از روش **خودبازنگری** استفاده کرده‌اید. خودبازنگری، تکنیکی مؤثر است که در رفتاردرمانی شناختی سابقه‌ای طولانی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که این روش در درمان بسیاری از مشکلات مثل اختلال‌های خورد و خوراک (آلن^۱ و کراگید^۲، ۱۹۹۹) و وسواس کندن مو (رپ^۳ و همکارانش، ۱۹۹۸) مفید بوده است. این روش برای کنترل نگرانی هم مفید و کارگشاست.

یکی از نکات جالب درباره خودبازنگری این است که در اثر خودبازنگری، رفتار شما تغییر می‌کند. شما اگر کاری را به حد افراطی انجام می‌دهید (مثل ناخن جویدن) به مدت چند روز دفعات ناخن جویدن خود را یادداشت کنید پس از مدتی متوجه خواهید شد که تعداد دفعات ناخن جویدن شما کمتر شده است. اگر شما رفتاری را خیلی کم انجام می‌دهید اما مایل باشید که این رفتار را زیاد کنید به مدت چند روز رفتارهای خود را یادداشت کنید. پس از مدتی

1. Allen

2. Craighead

3. Rapp

پی می‌برید که خود به خود رفتار شما افزایش یافته است. زمانی که تکنیک خودبازنگری را درباره نگرانی مزمن نیز به کار بگیرید، اغلب باعث کاهش نگرانی می‌شود.

خود ما با اثرات شگفت‌آور تکنیک خودبازنگری روبرو شده‌ایم. یکی از مراجعان ما بنام مایکل، سالها از نگرانی مزمن و کنترل‌ناپذیر رنج می‌برد. مایکل اغلب اوقات مخصوصاً در محیط کار، نگران و مضطرب بود. در اولین جلسه درمان به او گفتیم که تا دو هفته بعد، نگرانی‌هایش را ردیابی کند. او بعد از دو هفته با لبخندی وارد اتاق درمان شد. او اشاره کرد که شما با این روش عملاً به من یاد دادید که چگونه تأثیرگذاری نگرانی‌ها را کم کنم. خودبازنگری دقیق نگرانی به مایکل کمک کرد تا احساس کند بر نگرانی‌ها کنترل بیشتری دارد و وقت کمتری صرف نگرانی کند.

تمرین: نگرانی‌های خود را بازنگری کنید؟

ابتدا دفترچه‌ای تهیه کنید و با ثبت نگرانی‌های خود به بازنگری نگرانی‌هایتان بپردازید و برگه اول دفترچه را به سه ستون تقسیم کنید. در ستون سمت راست، نگرانی‌ها را بنویسید. در ستون وسط، مدت زمان و تاریخ نگرانی را بنویسید و در ستون سمت چپ، میزان اضطراب خود را بر حسب ۰ تا ۱۰ یادداشت کنید: صفر به معنای نبود اضطراب و ده به معنای شدیدترین حالت اضطراب.

نگرانی	مدت زمان و تاریخ	میزان اضطراب (۰ تا ۱۰)