

تله نگرانی

استفاده از درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای
رهایی از نگرانی و اضطراب

فهرست مطالب

۷	تقدیر و تشکر.....
۹	پیشگفتار.....
۱۳	مقدمه.....
۱۷	فصل اول: نگرانی چگونه به شما کمک می کند؟.....
۳۳	فصل دوم: کنترل امور کنترل ناپذیر.....
۴۹	فصل سوم: پذیرش، تعهد و رغبت (تمایل).....
۶۱	فصل چهارم: برجسب زدن به افکار نگران کننده.....
۸۵	فصل پنجم: رویارویی، پذیرفتن و از بین بردن ترس.....
۱۰۵	فصل ششم: پذیرش و مشاهده افکار نگران کننده.....
۱۲۹	فصل هفتم: ذهن آگاهی در زمان حال.....
۱۶۳	فصل هشتم: حرکت در مسیر صحیح.....
۱۹۱	فصل نهم: به راه انداختن LLAMP.....
۲۰۳	فصل دهم: ایجاد مهارت و مسئله گشایی.....
۲۳۱	منابع.....
۲۳۳	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۳۵	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۳۶	درباره نویسنده.....

تقدیر و تشکر

ایده‌ها و پیشنهادات جمع‌آوری شده در این کتاب حاصل تلاش محققان و بالینگرانی است که در جهت درک جامع‌تر از مفهوم نگرانی، اضطراب و سایر شرایطی که تحت کنترل و یا خارج از کنترل انسان‌ها است، کار می‌کنند. این کتاب جوهره مفهومی خود را مرهون استیون هیز است که به همراه کیرک استروسال، کلی ویلسون و سایرین، ایده‌ها و کارهای خود را با ما به اشتراک گذاشته‌اند. این طبیعت سخاوتمندانه و غیرتملک‌گرایانه بنیان‌گذاران ACT است که به ما کمک فراوانی نمود. درک من از اضطراب و نگرانی تا حد زیادی مرهون کارهای دیوید بارلو، ریچارد هیمبرگ، سوزان اورسیلو و ایزابت روئمر است.

این کتاب بدون حمایت و توجه شماری از افرادی که از پیشرفت من هم به‌عنوان یک روان‌شناس و هم به‌عنوان یک فرد حمایت کردند، هیچ‌گاه نوشته نمی‌شد. سندی اوارتز، دونالد جکسون، لوسیانا پروفاکا و فیلک پارسی در طی سال‌ها با اطمینان‌بخشی و به اشتراک گذاشتن تجاربشان، نقش مؤثری برای من داشته‌اند. جاکلین پرسونز معلم استثنایی و مربی فوق‌العاده‌ای برای من بود. خانواده و عزیزانم تشویق و شکیبایی بی‌پایانی داشتند.

تشکر فراوان دارم از ویراستاران انتشارات نیوهاربینگر، کاتارین سوتکر و کارول هانیچارچ به‌خاطر التزام به پروژه و نظرات و پیشنهادات سودمندشان. سرانجام می‌خواهم از دانشجویان و مراجعانی که به آنچه می‌دانم و آنچه انجام می‌دهم شکل و معنا می‌دهند تشکر کنم.

پیشگفتار

ذهن انسان برای جلوگیری از خطر و آسیب پرورش یافته است نه برای ارتقاء احساس ذهنی شادمانی، بهزیستی روانی و تمامیت. پنجاه هزار سال قبل انسان‌های اولیه زندگی سخت و دشواری در جنگل‌ها داشتند؛ آنها ابزاری برای زنده ماندن نداشتند، دندان‌های بزرگ شبیه به شیر یا پاهایی برای سریع دویدن شبیه به یوزپلنگ نداشتند. آنها به اندازه یک گوریل قوی نبودند و لاک‌پشت که از آنها محافظت کند نداشتند. اما آنها دارای ذهن انسانی بودند که همه چیز را متفاوت می‌ساخت.

استفاده از ذهن برای اجتناب از خطر، توانمندی انسان را برای انجام دادن سه چیز امکان‌پذیر می‌ساخت، طبقه‌بندی، پیش‌بینی و ارزیابی. استفاده از ذهن برای حل مسئله نیازمند آن است که با سمبل رخداد به گونه‌ای رفتار کنیم گویا آن سمبل‌ها و تصاویر، خود رخداد و حادثه هستند. ما می‌توانیم موقعیت‌های دشوار را همان‌گونه که واقعاً هستند تصور کنیم و ویژگی‌های آن موقعیت‌ها را همراه با جزئیات دقیق‌تر آنها مشاهده کنیم. سپس می‌توانیم تصور نماییم که بایستی چه کاری انجام دهیم و نتایج به این صورت به دست می‌آید. سرانجام می‌توانیم این نتایج را در مقایسه با سایر نتایجی که ممکن است با اقدامات دیگر صورت گیرند مقایسه کنیم. همه این موارد با استفاده کردن از سمبل‌ها انجام می‌شود بدون اینکه حتی از جای خود حرکت کنیم.

این شاهکاری شگفت‌انگیز است و ما را به‌عنوان یک گونه، بهتر به خودمان نشان می‌دهد. در نتیجه این توانمندی‌ها، می‌توانیم تصور کنیم که اگر به کویری بی‌آب و علف برویم، چه اتفاقی برای ما می‌افتد. ما می‌توانیم شرایطی را در نظر بگیریم که ممکن است شیر غرنده‌ای به ما حمله کند یا یک یوزپلنگ ما را به زمین بیندازد. ما می‌توانیم اسلحه بسازیم. برنامه‌ها و رویکردهای آزمایشی را سازمان‌بندی کنیم که به تدریج انسان را در موقعیتی از امنیت نسبی قرار می‌دهد. ما این کار را با آزمایش و خطای ساده و یا به‌واسطه‌ی گزینه‌های انجام ندادن‌ایم؛ بلکه می‌توانیم از طریق استدلال به آن برسیم.

آزمایشگاه‌های تحقیقاتی اصلی ما (افرادی که کارهایی انجام می‌دهند که پایه و اساس رویکرد بالینی را تشکیل می‌دهد و در این کتاب توضیح داده شده‌است) متوجه شده‌اند که این توانمندی‌ها در بچه‌انسان بسیار زودتر برقرار شده و آنها در توانایی‌های فکری و موفقیت‌های رفتاری خود نقش اساسی دارند. اما آنها جنبه تاریکی هم دارند. این توانایی‌ها که برای افراد محوری بوده و موفقیت‌های زیادی به‌دست آورده است به‌نظر می‌رسد که از آسیب جلوگیری می‌کند. اما احساس ذهنی بهزیستی را ارتقا نمی‌دهد. این توانایی‌هایی که به ما اجازهٔ تجسم و حل مشکلات واقعی را می‌دهند اگر در همهٔ موقعیت‌ها استفاده شوند می‌توانند بدبختی ایجاد نمایند. ذهن می‌تواند در میزان تهدیدها مبالغه نموده و مشکلات بی‌پایانی ایجاد نماید یا با تمرکز افراطی بر روی آنها فرد را دچار آزار و اذیت نماید. این سلاح قدرتمند می‌تواند به صاحب خود شلیک کند و حتی بدتر از آن، گاهی اوقات به‌نظر می‌رسد که صاحب آن شده است.

«نگرانی» عمدتاً به‌معنای کشتن یا فشار دادن گلو است و هنگامی که ذهن ما از کمک کردن به ما سرباز می‌زند گویا آن منطق گلوی ما را فشار می‌دهد. ما می‌توانیم به‌راحتی وارد دنیای ذهنی شویم که آن‌قدر چیرگی و غلبه دارد گویا تمام زندگی، یک رخداد ذهنی است. در این شرایط این ذهن است که مسلط است.

خوشبختانه ما در حال حل چگونگی این رخداد هستیم و اینکه در این خصوص چه کاری می‌توانیم بکنیم. این کتاب فرایندهایی را به بحث می‌گذارد که آزمایشگاه‌های تحقیقاتی ما نشان داده‌اند بیشترین سودمندی و اثر را در پیشرفت ذهن به ما معرفی می‌کند. بنابراین می‌توانیم از آنها استفاده کنیم بدون اینکه توسط آنها استفاده شویم.

در گذشته فکر می‌کردیم ذهن بایستی کنترل شود؛ بدین معنا که بایستی محتوای آن را همان‌گونه که چیده شده‌است به‌دست آوریم. به‌نظر می‌رسد که این امر صحیح نیست زیرا این مفهوم بیش‌ازاندازه ذهن را تغذیه می‌کند زیرا فرایندی بسیار ارزیابی‌کننده و پیش‌بینی‌کننده است. این امر شبیه به تلاش برای رژیم گرفتن به‌صورتی است که آن‌قدر غذا بخوریم که همهٔ غذا تمام شود. این فرایند نمی‌تواند کارایی داشته باشد زیرا اگر فرایند، خود مسئله باشد بنابراین فرایند راه‌حلی را ایجاد نمی‌کند. اکنون می‌آموزیم که کنترل نمودن ذهن به‌معنای چگونگی رها کردن این خطای ادراکی است

که تصور می‌کنیم سبمل‌ها و تصاویر، خودشان رخداد هستند. اگر می‌خواهید آرامش خاطر داشته باشید بایستی یاد بگیرید که چگونه به صورت صلح‌آمیزی از سر و صدای پیش‌بینی و ارزیابی خارج شوید.

از سؤال «چه می‌شود؟» تا رسیدن به مسئله «چه است؟» نشان می‌دهد که چگونه می‌توان این کار را انجام داد. بسیار خلاقانه است که ابزارهای سنتی مانند آرام‌سازی و ابزارهای جدیدی شبیه پذیرش، ذهن‌آگاهی و ارزش‌ها را ترکیب کنیم. این ترکیب کارایی دارد زیرا تمامی روش‌ها در یک پروژه مشترک تحت عنوان یک مدل واحد و منسجم قابل استفاده است: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT).

ACT بیشتر یک رویکرد است تا یک تکنیک خاص؛ و به شما یاد می‌دهد که چگونه از فضای ذهن خود خارج شده و شروع به زندگی در دنیای واقعی نمایید. دکتر لژیون این الگو را به صورت ساده، آسان و جامع دنبال کرده است. او به شما روش‌هایی برای عمل کردن نشان می‌دهد نه راه‌هایی فقط برای فکر کردن. او نقاط مخالف را پیش‌بینی می‌کند و با آرامش جریان را هدایت می‌نماید.

این کتاب نه در خصوص کاهش نگرانی بلکه در خصوص تغییر دادن زندگی شما است. این کتاب در مورد به تعویق انداختن کنترل با یادگیری نحوه رها کردن کنترل در خصوص امور کنترل‌ناپذیر و به جای آن شروع به زندگی واقعی کردن است.

هم اکنون.

استیون سی هیز

دانشگاه نوادا

مقدمه

نگرانی چیست ؟

واندای نگران

واندا ویژگی‌های مثبت زیادی داشت. درآمد خوبی داشت و برنامه انعطاف‌پذیر او به او اجازه می‌داد تا دروس دانشگاه را مطالعه کند و ظرف چند ماه آینده با مدرک لیسانس فارغ‌التحصیل می‌شد. واندا در حال برنامه‌ریزی برای وارد شدن به دانشکده حقوق برای ادامه تحصیل بود. همچنین نامزد او مردی گرم و حمایتگر به نام وینستون بود که او را بسیار دوست داشت. واندا در بانک پس‌انداز داشت، فردی سالم بود و دوستان زیادی داشت و زندگی به کام او بود.

واندا نگران بود. او در مورد اتمام تحصیلش اضطراب داشت. باوجوداینکه در طی ۴ سال تحصیل در دوره کارشناسی، همیشه نمرات الف داشت اما نگران بود نکند در ماه‌های جاری اتفاقی بیفتد و او نتواند فارغ‌التحصیل شود؟! اگر فقط یک درس باقی بماند که او موفق به کسب نمره قبولی در آن نشود، چه؟ اگر بیمار شود یا دچار تصادف جدی شده و مجبور به قطع کردن تمام کلاس‌ها شود چه؟ یک سؤال دیگر در مورد درس حقوق بود. او مطمئن نبود به کدام دانشگاه درخواست دهد.

در ابتدای سال او برنامه‌های بسیاری را جستجو کرده و گزینه‌های شناور زیادی در پیش روی خود داشت به طوری که نهایتاً غرق در آن شد و تصمیم گرفت که درخواست تحصیل را برای سال بعد بگذارد. وینستون بسیار حمایتگر بود اما این قضیه هم مسئله بود. اگر او درگیر تقاضا برای این رشته در بهار بعدی شود و برای جایی پذیرش بگیرد و در تابستان مشغول به تحصیل شود آیا می‌توانند در این زمستان ازدواج کنند؟ او همیشه تصور می‌کرد در زمستان در فضای باز ازدواج می‌کند. آیا در

زمستان ازدواج کردن درست است؟ آیا آنها به این قضیه پایان نمی‌دهند با این آرزو که کاش صبر کرده بودند؟

هر زمان که وینستون برای ازدواج برنامه‌ریزی می‌کرد واندا مضطرب می‌شد. هنگامی که به عروسی فکر می‌کرد به خاطر وزن خود نگران می‌شد. آیا او در لباس عروسی که انتخاب کرده بود چاق به نظر می‌رسد؟ و اگر شغل خود را ترک کند چه؟ در این صورت رئیس او بسیار ناراحت می‌شود. در طول هفته واندا با تعداد زیادی نگرانی دست و پنجه نرم می‌کرد و در طی شب خواب خوبی نداشت. او حتی در مورد سلامتی خود نگران می‌شد. او احساس کرد که سریع خسته شده و از نفس می‌افتد. آیا او اصلاً قادر به ازدواج هست؟

نگرانی چیست؟

در حالی که نگرانی‌های واندا به نظر بیشتر از حد معمول هستند، اکثر ما زمان‌هایی داشته‌ایم که با اضطراب و نگرانی در خصوص یک یا چند جنبه از زندگی خود درگیریم. نگرانی جزء فکری اضطراب است. افراد نگران به سمت آینده تمرکز دارند و مشکلات یا جنبه‌های منفی را پیش‌بینی می‌کنند و اصولاً به این صورت هستند... «چه می‌شود اگر» و این سؤال در ذهن آن‌هاست. اصولاً نگرانی پاسخی به آنچه در آینده اتفاق می‌افتد نیست بلکه پاسخ به آن چیزی است که ممکن است در آینده اتفاق افتد. از آنجاکه هر چیزی می‌تواند اتفاق بیفتد پتانسیل نگرانی عملاً نامحدود است!

چه زمانی نگرانی شدید است؟

نگرانی‌های گاه‌گاه در مورد رخداد‌های بزرگ زندگی نسبتاً شایع است خصوصاً در طی دوره‌هایی از تغییر. اما برای برخی افراد، نگرانی راهی برای زندگی کردن است؛ شبیه به واندا. این افراد بیشتر اوقات را به فکر کردن راجع به همه چیزهایی که ممکن است غلط از آب درآید، می‌کنند. آنها در خصوص آنچه ممکن است در خانه و سرکار برای خود یا دوستانشان اتفاق بیفتد، نگران هستند. حتی برخی افراد متوجه می‌شوند که در مورد واقعیتی که در مورد آن نگران‌اند، به این فکر می‌کنند که این مورد به چه منتهی می‌شود. اغلب، این نگرانی افراطی همراه با احساس پایداری از خستگی و

اضطراب است. نتیجه این تنش، درد عضلانی، مشکلات معده، خستگی، دشواری در تمرکز یا مشکل در خواب می‌باشد. اگر هرکدام از این موارد برای شما آشنا است این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

مزایای نگرانی

افرادی که زیاد نگران‌اند باور دارند که نگرانی به گونه‌ای به آنها کمک می‌کند. ما در فصل ۱ راجع به باورهای غیر سودمند در خصوص نگرانی بحث خواهیم کرد. اما در خصوص نتایج واقعی نگرانی چه می‌دانید؟ درحالی‌که ما به تعدادی از مشکلات جسمانی مرتبط با نگرانی اشاره کردیم؛ سایر آنها شامل مشکلات هیجانی، رفتاری و اجتماعی است. تحریک‌پذیری و ناراحتی که همراه با نگرانی‌های مکرر می‌آید می‌تواند تأثیر منفی بر ارتباطات ما در منزل و محل کار بگذارد. غالباً نگرانی‌های مرتبط با رابطه بین فردی مرتبط با رفتارهایی نظیر چک کردن بیش از اندازه یا کسب اطمینان است که منجر به مشکلاتی در رابطه می‌شود. نگرانی مکرر و اضطرابی که همراه آن است باعث می‌شود تا احساس کنید از هیجان تهی بوده و افسرده هستید. برای بعضی افراد این مشکلات همراه با مصرف الکل یا مواد برای فرار کردن از اضطراب است.

نگرانی تأثیراتی نیز بر چگونگی عملکرد و میزان مؤثر بودن آن برای دنبال کردن اهداف حرفه‌ای و شغلی شما می‌گذارد. افرادی که زیاد نگران‌اند همیشه مشغول فکر کردن به موارد منفی در زندگی هستند که باعث ایجاد مشکل در حل مسئله و تصمیم‌گیری برای مشکلات جاری شده و منجر به شکل‌گیری الگوهای اجتنابی و اهمال‌کاری می‌شود. افراد نگران کاملاً غیرفعال نیستند بلکه درگیر رفتارهای خسته و عصبی‌کننده می‌شوند. هرچند همه این رفتارها اغلب سازمان‌یافته نبوده و در جهت حل مشکلات و رسیدن به اهداف نیست. علاوه بر کوبیدن پا و قدم زدن سریع، سایر رفتارهای غیر سازنده افراد نگران شامل چک کردن و مجدد چک کردن این است که آیا تکالیف به‌درستی تمام شده یا نه و رفتن مکرر به سراغ چک‌لیست است. افراد نگران احساس می‌کنند که زمان و انرژی آنها صرف نگرانی که منابع درونی آنها را محدود می‌کند شده است و به فعالیت‌های غیر سازنده پرداخته‌اند. آنها همیشه در حرکت هستند البته به جایی هم نمی‌رسند.

چگونگی استفاده از این کتاب

کتاب *تله نگرانی* برای همه افرادی است که با نگرانی خود دچار مشکل شده و می‌خواهند کاری برای آن انجام دهند. رویکردی که در اینجا برای نگرانی ارائه می‌شود بر اساس الگوی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد است (ACT) که به وسیله روانشناس استیون هیز و همکارانش ایجاد شده. اجزای اصلی ACT در اینجا به صورت رویکردی گام‌به‌گام برای مقابله با نگرانی و اضطراب سازمان‌دهی شده است. از آنجاکه ایده‌های ارائه‌شده بر اساس الگوی منطقی طراحی شده است بهتر است که فصول کتاب را به ترتیب جلو بروید.

چون بسیاری از ایده‌های ACT ثابت هستند این کتاب درک تجربی را به موازات درک کلامی مفاهیم جلو می‌برد. به این منظور بهتر است تمرینات ارائه‌شده را به ترتیب انجام دهید. آنها برای مشخص نمودن و واقعی کردن مفاهیم برای شما طراحی شده‌اند. همچنین بسیاری از تکالیف به شما فرصت تمرین و ایجاد مهارت‌هایی که در لحظه نگرانی و اضطراب لازم هستند را می‌دهند. از آنجاکه همیشه مفیدترین راه‌حل‌ها برای هر مشکل آن چیزی است که شما تمایل به انجام دارید پس تمرین‌ها را انجام دهید.

ممکن است بخواهید دفترچه‌ای تهیه کرده و هنگام مطالعه کتاب در دسترس خود قرار دهید. علاوه بر رد کردن افکار خود در خصوص آنچه مطالعه می‌کنید اینجا جای خوبی است که افکار خود را در حین انجام تکالیف فصل ۴ ثبت نمایید. هنگامی که آنها را انجام می‌دهید متوجه می‌شوید که لازم است برخی از آنها را با چشم بسته انجام دهید. از آنجاکه این کار خواندن دستورات را دشوار می‌سازد بهتر است از کسی بخواهید تا آنها را با صدای بلند برای شما بخواند یا اینکه آنها را ضبط کرده و بعداً گوش دهید.

گشودگی نسبت به فکری جدید و تغییر یک رویکرد نیازمند شجاعت است. حتی زمانی که روش‌های قدیمی ما کارآمد نیستند این سود را برای ما دارند که آشنا هستند. همین‌طور اغلب هم درست به نظر می‌رسند. به تصمیم شما برای ایجاد چیزی جدید تبریک می‌گوییم. فصل بعد نگاهی دقیق‌تر دارد به اینکه نگرانی چگونه عمل کرده و مشکلات ناشی از آن کدام است. همچنین نگاهی به اینکه کدام کمک‌ها در دسترس هستند، می‌اندازد. این فصل با یک سؤال بنیادی شروع می‌شود: چرا نگرانی؟

فصل اول

نگرانی چگونه به شما کمک می کند؟

اگر در حال مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً می دانید که نگرانی چیست و چگونه باید با آن برخورد نمود، اما آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا نگران هستید؟ نگرانی در زندگی شما چه هدفی دارد؟ نگرانی در زندگی شما چه کارکردی دارد؟ نگرانی چگونه به شما کمک می کند؟

کاربردهای نگرانی

بسیاری از افرادی که به صورت افراطی نگران هستند تا حدی به این خاطر نگران اند که فکر می کنند نگرانی برای آنها مفید است. تا زمانی که معتقد باشید نگرانی سودمند است، برای هرگونه تغییری تردید دارید. بیایید با هم به برخی از دلایل مفید بودن نگرانی بپردازیم.

نگرانی به عنوان برنامه ریزی و حل کردن مشکلات

یکی از دلایل نگرانی مکرر افراد این است که آنها نگرانی را با برنامه ریزی یا حل مسئله اشتباه می گیرند. از آنجاکه زندگی کردن در این کره خاکی مستلزم توانایی برای حل مسئله و برنامه ریزی است، افرادی که نگران هستند اعتقاد دارند که در حال انجام دادن کاری مفید و سازنده اند. پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که افرادی که درگیر نگرانی های زیاد هستند، در حقیقت از نظر توانایی حل مسئله ضعیف تر از افرادی هستند که نگرانی کمتری دارند. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بین برنامه ریزی سازنده یا حل مسئله از یک طرف و نگرانی غیر سازنده از طرف دیگر، تمایز ایجاد کنید.

همان گونه که در این کتاب تعریف شده است نگرانی، هرگونه فرآیند پردازش فکری است که با اضطراب همراه می شود و ماهیتاً غیر سازنده است.

نگرانی به عنوان مشوق

بیشتر افراد نگران به سؤال «چگونه نگرانی به شما کمک می کند؟» به این صورت پاسخ می دهند: «نگرانی به من کمک می کند زیرا انگیزه لازم برای انجام کارها را فراهم می کند. نگرانی به شما کمک می کند کاری را که لازم است انجام دهید.» با این حال، مطالعات بیانگر آن هستند که عکس این قضیه صحیح است. بسیاری از مطالعات نشان داده اند که فرآیند نگرانی با پاسخ های رفتاری نامؤثر و محدود همراه است. افرادی که نگرانی شدید دارند به جای فعالیت سازنده و مؤثر، با احتمال بیشتری از انجام کارها اجتناب می کنند و آنها را به تعویق می اندازند (بورکوک، هازلت-استیونز و دیاز، ۱۹۹۹). تمرکز بسیار زیاد افراد نگران بر آینده منجر به ازدست رفتن آگاهی از زمان حال می شود که با عملکرد ضعیف تر در گستره زیادی از وظایف همراه است (متزگر و همکاران، ۱۹۹۰).

نگرانی به منزله کنترل بر رویدادهای غیرقابل کنترل

راه دیگر برای فهمیدن نگرانی این است که نگرانی یک تلاش اولیه درونی و کلامی برای به دست آوردن کنترل بر مسائلی است که در اصل غیر قابل کنترل هستند. یافته های همسو از مطالعاتی که بر روی افراد دارای نگرانی های مزمن به دست آمده است نشان می دهد که این افراد در مقایسه با دیگران، بالاترکلیفی را کمتر تحمل می کنند (داگاس و همکاران، ۱۹۹۸). افرادی که نگران هستند تلاش می کنند تا با تمرکز بر آینده و پیش بینی بدترین رویدادها، این بالاترکلیفی ها را با تصور کنترل بر رویدادهای آینده کاهش دهند. بسیاری از افراد نگران، این اعتقاد خرافی را دارند که «اگر من در مورد این قضیه نگران باشم، از بروز آن جلوگیری خواهم کرد». روانشناسان این را «تفکر جادویی» می نامند. در فصل ۴ نگاهی عمیق تر به تفاوت بین

نگرانی از یک طرف و برنامه‌ریزی و حل مسئله از طرف دیگر خواهیم داشت. درحالی‌که حل مسئله و برنامه‌ریزی مهم و مفید هستند، با نگران بودن، تلاش برای کنترل آینده نه تنها خیالی بیش نیست بلکه مضر نیز هست. شاید به نظر برسد که تمایل به کنترل کردن، بخشی از حل مسئله باشد اما واقعیت این است که این عمل اغلب قسمتی از یک مشکل بزرگ‌تر است. کتاب حاضر، بر این موضوع تمرکز می‌کند که تمایل خود برای کنترل رویدادهای غیر قابل کنترل را رها کنید، تحمل پذیرش خود را برای آینده نامعلوم بالا ببرید و با تمرکز بر انجام اقدامات لازم در زمان حال، به گونه‌ای که مطلوبتان است زندگی کنید.

نگرانی و اضطراب

وقتی نگران هستیم، بارها و بارها به خود یادآوری می‌کنیم که تهدیدهای واقعی یا خیالی زیادی برای امنیت یا بهزیستی‌مان وجود دارند. بدن انسان به هر تهدید ادراک‌شده‌ای پاسخ‌های خودکار و پیچیده می‌دهد که بیشتر مردم آن را به‌عنوان ترس یا اضطراب شناسایی می‌کنند. هنگامی‌که فرد مکرراً نگران می‌شود، پیش‌بینی مشکلات و تکرار پیامدهای منفی، بدن را در حالت بحرانی قرار می‌دهد. از آنجایی‌که نگرانی اغلب منجر به انجام هیچ‌گونه اقدام واقعی نمی‌شود، افزایش انرژی و تنش در بدن باقی می‌ماند و تحت عنوان استرس نام‌گذاری می‌شود. با گذشت زمان، این استرس می‌تواند منجر به بروز تعدادی مشکلات فیزیکی از جمله دردهای مزمن عضلانی، افزایش فشارخون و مجموعه‌ای از بیماری‌های مرتبط با استرس شود. پی بردن به ماهیت اضطراب و ارتباط آن با تمایل به کنترل کردن (که البته ریشه نگرانی است) اولین گام اصلی برای تغییر است.

پاسخ‌های جنگ یا گریز

اضطراب نه تنها بخش طبیعی زندگی است بلکه برای بقای فرد و گونه لازم است. پاسخ‌های خودکار موجود به تهدید ادراک شده به ما اجازه می‌دهد که عکس‌العمل

لازم را هنگام بروز خطر واقعی از خود نشان دهیم. این پاسخ اغلب برانگیختگی جنگ یا گریز خوانده می‌شود. اضطراب شامل مجموعه‌ای از تغییرات رخ داده در بدن است که ما را برای اقدام فوری در برابر تهدید یا بحران آماده می‌کند. پاسخ‌های جنگ یا گریز به وسیله قسمتی از دستگاه عصبی به نام دستگاه عصبی سمپاتیک کنترل می‌شود. ریشه آن به زمانی برمی‌گردد که انسان‌ها در نزدیکی شکارچیان طبیعی در جنگل‌های انبوه زندگی می‌کردند.

انسان نخستینی را تصور کنید که در جنگل‌های اطراف خود در حال پرسه زدن است. هوا پر از صداها و بوهایی است که برایش خیلی آشناست. همه این رویدادها برای او معنادار و مرتبط باهم هستند، بعضی از این رخدادها برای او راحت و بقیه تهدیدآمیزند. ناگهان صدای خش‌خش را در پشت سرش می‌شنود. با سراسیمگی حرکت کرده و به سرعت برمی‌گردد. سپس در بین بوته‌های سبزرنگ، سوسوی نوری نارنجی‌رنگ پدیدار می‌شود؛ او از ببری تیزدندان می‌ترسد! به سرعت چشم‌هایش حرکات را ثبت می‌کند به زودی مغز او سوسوی نارنجی‌رنگ را به عنوان «خطر» و پیام هشدار به دیگر نقاط بدن می‌فرستد. این علامت خطر، که با انتقال دهنده‌های شیمیایی از جمله آدرنالین ایجاد می‌شوند، تغییرات زیادی در بدن ایجاد می‌کنند. میزان ضربان قلب شدیدتر و بیشتر می‌شود و این امر فشارخون را افزایش می‌دهد. انتقال خون با سرعت بیشتری در عضلات بزرگ مانند دست‌ها (آمادگی برای جنگ) و پاها (آمادگی برای فرار) صورت می‌گیرد. بسیاری از عضلات به هنگام پیش‌بینی رفتار، سفت‌تر می‌شوند. در این میان جریان خون در سطح پوست و انگشتان دست و پا کمتر می‌شود و این امر به رنگ‌پریدگی، احساس مورمورشدن و «سردی پاها» می‌انجامد. در این صورت اگر ببر دندان تیزش را در بدن این فرد فرو ببرد شاید با احتمال کمتری او از خونریزی بمیرد.

همچنین تنفس آهسته شکمی به تنفس سریع سینه‌ای تغییر می‌کند. این امر اکسیژن بیشتری به عضلات می‌رساند. متأسفانه، این نوع تنفس می‌تواند منجر به سرگیجه و گرگرفتگی شود خصوصاً اگر فرد تلاشی برای فرار کردن نداشته باشد. مادامی که علائم هشدار ادامه پیدا کنند، مردمک‌های چشم گشاد باقی می‌ماند و اجازه ورود نور زیادی

را می‌دهند که این امر باعث می‌شود فرد مسیر فرار خود را بهتر مشاهده کند. فرد شروع به عرق ریختن می‌کند که مانع از افزایش زیاد دمای بدن شده و باعث می‌شود بدن فرد لغزنده شود و به راحتی به دام نیفتد. در نهایت اگر احیاناً فرد بخواهد قبل از دویدن چیزی بخورد، دستگاه‌های زیستی‌اش چنین اجازهای به او نمی‌دهند در نتیجه ترشح بزاق کمتر شده که باعث خشکی دهان می‌شود و در معده حالت تهوع و یبوست قرار می‌گیرد.

هدف تمامی این تغییرات فیزیکی کمک کردن به قهرمان ما است تا با ببر بجنگد یا به سرعت بدود. اگر فرد این علائم را داشته و تهدید هم واقعی باشد، پاسخ جنگ یا گریز برای او مفید است. اگر درخشندگی رنگ نارنجی نشان‌دهنده وجود یک بچه‌گره بی‌خطر به جای ببر وحشی باشد در این صورت، پاسخ‌های جنگ یا گریز به تنش، رنگ‌پریدگی، یبوست و عرق کردن می‌انجامد.

جنگ یا گریز در روزگار جدید

با وجود اینکه دیگر در جنگل زندگی نمی‌کنیم، هنوز هم هنگامی که با تهدید مواجه می‌شویم بدن ما به صورت مشابهی پاسخ می‌دهد. ما هنوز به این پاسخ‌گهگاه نیاز داریم. برای مثال، هنگامی که در حال عبور از خیابان هستید و متوجه می‌شوید که اتوبوس بزرگی به سمت شما می‌آید، این پاسخ جنگ یا گریز است که به شما امکان می‌دهد سریعاً به عقب و به سمت پیاده‌رو بپرید. اگر بجای اتوبوس پرسرعت یا ببری تیزدندان، در حال پاسخ دادن به یک تهدید بالقوه نظیر از دست دادن زمان، نادان به نظر رسیدن در مقابل رئیس یا فراموش کردن فرم مالیاتان باشید، چه می‌شود؟ هنگامی که باید از یک ساختمان در حال آتش‌سوزی فرار کنید پاسخ‌های جنگ یا گریز به کار شما می‌آید، درعین حال، زمانی که باید بر روی نوشتن دستورالعمل یک گزارش یا پاسخ پیچیده به یک سؤال و یا برداشتن شیر از مغازه تمرکز کنیم، این پاسخ بدنی کمتر مؤثر است. از آنجاکه در بسیاری از تهدیدهای دریافت شده که در زندگی روزمره با آن مواجه می‌شویم پاسخ فرار یا گریز را نمی‌دانیم، اغلب در حالت برانگیختگی مداوم که محدودکننده فرصت‌ها و ایجادکننده

تنش هاست قرار می‌گیریم. چنانچه بدن ما به این صورت واکنش نشان دهد و یا برای دوره‌های زمانی طولانی در این حالت بماند مشکلات گوناگونی را به وجود می‌آورد. تعداد کمی از مشکلات مرتبط با این نوع از برانگیختگی دائم و مزمن شامل دردهای عضلانی، بی‌قراری، مشکل در تمرکز، خستگی مزمن، مشکلات خواب و تحریک پذیری می‌شود.

جنگ یا گریز و کنترل

نکته مهمی که بایستی در مورد پاسخ‌های جنگ یا گریز به خاطر داشته باشید این است که آنها پاسخ‌های خودکار و اغلب بسیار سریع برای مشکلات هستند. ذات هر پاسخ همان تمایل به انجام دادن کاری است. در این صورت برانگیختگی جنگ یا گریز نشانه‌ای از یک پاسخ غریزی برای اعمال کنترل بر محیطتان است و هنگامی مفید واقع می‌شود که بتوان کاری را که نیاز است انجام داد. هنگامی که این موضوع صدق نمی‌کند مثل نگرانی غیرمفید، پاسخ غریزی برای اعمال کنترل مشکل‌ساز می‌شود. در فصل بعدی به کارایی یا عدم کارایی کنترل به‌عنوان پاسخی برای نگرانی نگاه دقیق‌تری می‌اندازیم.

اختلال اضطراب فراگیر

اگر اضطراب و نگرانی شما زیاد است و در یک دوره زمانی طولانی همراهتان هست ممکن است ملاک‌های تشخیصی اختلال اضطراب فراگیر را داشته باشید. اضطراب فراگیر جزء شایع‌ترین اختلالات روانی است و مطالعات شیوع شناسی نشان می‌دهد که ۵ درصد مردم در دوره‌ای از زندگی ملاک‌های اختلال اضطراب فراگیر را خواهند داشت. این اختلال تا سال ۱۹۹۳، هنگامی که انجمن روان‌پزشکی آمریکا چهارمین ویرایش راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی^۱ را منتشر کرد، وجود نداشت. نگرانی بسیار زیاد و غیرقابل کنترل به‌عنوان ویژگی اصلی اختلال اضطراب فراگیر تعریف شده بود. از آن زمان

تحقیقات زیادی بر روی ماهیت نگرانی‌های مزمن و درمان آن صورت گرفت. بر طبق DSM_IV شما ملاک‌های اضطراب فراگیر را در صورتی دارید که:

الف. نگرانی و اضطراب زیادی را اکثر روزها به مدت حداقل ۶ ماه در مورد بسیاری از رویدادها و وقایع تجربه نمایید

ب. نگرانی شما قابل کنترل نباشد

ج. سه یا بیش از سه مورد از این علائم را در ارتباط با نگرانی (در ارتباط با ملاک الف) داشته باشید.

- بی‌قراری یا برانگیخته و عصبی بودن
- به‌آسانی خسته شدن
- مشکل در تمرکز
- زودرنجی و تحریک‌پذیری
- تنش عضلانی
- مشکلات خواب

به‌منظور داشتن ملاک‌های اضطراب فراگیر، همچنین لازم است که تمرکز نگرانی شما به علائم مشابه اختلال‌های دیگر (برای مثال فقط نگران بودن درباره افزایش وزن در بیماران مبتلابه بی‌اشتهایی عصبی، یا فقط نگرانی درباره ابتلا به بیماری جدی در خود بیمارانگاری) محدود نباشد. به‌علاوه، اضطراب و نگرانی و علائم فیزیکی باید ناراحتی‌های معنادار بالینی به وجود آورد و یا در کارکردهای مهم روزانه اختلال ایجاد کند. درنهایت، اضطراب فراگیر فقط زمانی تشخیص داده می‌شود که این مشکلات نتیجه مصرف مواد یا دارو نبوده باشد و با وضعیت روانی یا پزشکی دیگر بهتر توضیح داده نشود.

چه زمانی نگرانی فراگیر است

افراد مبتلا به اضطراب فراگیر، به‌جای اینکه بر یک موضوع نگران‌کننده تمرکز کنند، اغلب نگرانی‌شان از یک موضوع به موضوع دیگر انتقال می‌یابد. به نظر می‌رسد فردی که مبتلا به اضطراب فراگیر است هنگامی که اضطراب در خصوص

موضوع الف غیر قابل تحمل می‌شود، آن را به موضوع ب منتقل می‌کند و به این صورت از آن فرار می‌کند. افرادی که مبتلابه اضطراب فراگیر هستند ممکن است همچنین درگیر فرانگرانی شوند یعنی نگرانی درباره نگران بودن. بسیاری از این افراد گزارش می‌کنند که از موقعیت‌های خاص مرتبط با نگرانی اجتناب می‌کنند که شامل موقعیت‌های اجتماعی، جدایی از افرادی که دوست دارند، و یا سفر کردن است. افرادی که ملاک‌های اضطراب فراگیر را دارند بیشتر تمایل دارند توسط پزشکان خانواده یا پزشکان متخصص ویزیت شوند و همچنین با احتمال بیشتری دچار اضطراب و مشکلات خلقی، مانند اضطراب اجتماعی، حملات وحشت‌زدگی و اختلال افسردگی می‌شوند. علاوه بر این، پژوهشگران عقیده دارند که اضطراب فراگیر با احتمال بسیار کمی خودبه‌خود از بین می‌رود و نسبت به سایر اختلالات اضطرابی مزمن‌تر و پایدارتر است.

تشخیص بهداشت روانی یا اختلال، صرفاً روش سازمان‌دهی یا طبقه‌بندی فهرستی خاص از نشانه‌ها است. اگرچه افراد با یکدیگر متفاوت هستند، متخصصان بهداشت روانی در طی سال‌ها الگوهایی از نشانه‌ها را که به نظر می‌رسد همیشه با یکدیگر همراه می‌شوند مشاهده نموده‌اند. هنگامی که این اتفاق می‌افتد، متخصصان جمع می‌شوند و برای توصیف تظاهر چند نشانه به‌عنوان یک اختلال به توافق می‌رسند. اختلال متفاوت از بیماری است، اختلال شامل یک ناراحتی موقت در عملکرد طبیعی است. اختلالات هیجانی یا روانی از نظر شدت بر روی پیوستاری از کمترین نقص هیجانی قرار می‌گیرند. اختلالات اضطرابی شامل اضطرابی است که شدیدتر و طولانی‌تر بوده و در مقایسه با اضطراب روزمره، در زندگی شما بیشتر تداخل ایجاد می‌کند. ممکن است ملاک‌های اختلال اضطراب فراگیر را دریافت نکنید اما اگر نگرانی با توانایی شما با لذت بردن از زندگی تداخل ایجاد می‌کند، ایده‌های مطرح‌شده در این کتاب احتمالاً به شما کمک خواهند نمود.

کمک به اضطراب فراگیر و نگرانی مزمن

همان‌طور که در بالا اشاره شد، نگرانی مزمن و اختلال اضطراب فراگیر به‌تازگی

توسط متخصصان سلامت روانی شناسایی و درمان شده‌اند. در طی چندین سال گذشته، شواهد بسیاری حاکی از این است که اضطراب فراگیر و نگرانی مفرط می‌توانند به گونه‌ای مؤثر درمان شوند. چندین رویکرد متفاوت برای درمان وجود دارد که توسط پژوهش‌های علمی و درزمینه بالینی حمایت شده‌اند. اکثر بالین‌گران ترکیبی از مؤلفه‌های این درمان‌ها را استفاده می‌کنند که برانگیختگی جنگ یا گریز مداوم را در افراد مبتلا به اضطراب فراگیر و افکار خاص که شامل نگرانی و رفتارهای مرتبط با نگرانی است را مورد هدف قرار می‌دهند. مفاهیم و مهارت‌های متنوعی که در سراسر این کتاب می‌آموزید، در حیطه‌های زیر از پژوهش‌های بالینی استخراج شده‌اند.

آموزش آرام‌سازی

افراد مبتلا به اضطراب فراگیر و نگرانی مزمن با یادگیری شناسایی برانگیختگی جنگ یا گریز و کاهش میزان برانگیختگی، می‌توانند از تعدادی نشانه‌های جسمانی مرتبط با اضطراب خویش رها شوند. بیشتر آموزش‌های آرام‌سازی بر روی یکی از این دو فعالیت تمرکز می‌کنند: تنفس و آرامش عضلانی. همان‌طور که قبلاً شرح داده شد، تغییرات ویژه‌ای در تنفس به وجود می‌آید که بخشی از پاسخ جنگ یا گریز است. با یادگیری تمایز بین نوع تنفس مرتبط با اضطراب و نوع تنفسی که منجر به آرام‌سازی می‌شود، می‌توانید روش تنفس خود را تغییر و سطح کلی برانگیختگی خود را کاهش دهید. این تمرین در مورد تنش عضلانی نیز مصداق دارد. هنگامی که عضلات در حالت تنش هستند، بدن نیز مانند مغز در حالت بحران قرار می‌گیرد. در این شرایط شما به احتمال بیشتری مشکلات و نتایج منفی را پیش‌بینی می‌کنید. با یادگیری آرام‌سازی عضلانی، به مغزتان این پیام را می‌فرستید که بحرانی وجود ندارد. درحالی‌که آموزش آرام‌سازی می‌تواند مشکلات جسمانی مرتبط با بیش برانگیختگی مزمن را تسکین دهد، این تأثیرات بسیار کلی بوده و به‌طور مستقیم، فرآیند نگرانی را تحت تأثیر خود قرار نمی‌دهد.