

توجه آگاهی برای اضطراب نوجوانان

راهنمای عملی برای غلبه بر اضطراب در خانه، مدرسه و محیط‌های دیگر

مغلوب موقعیت‌های اجتماعی نشوید

در مواجهه با وحشت‌زدگی آرام بمانید

ترس‌هایتان را رها کنید و زندگی متعادلی را بسازید

اگر مثل همهٔ نوجوان‌های دیگر گاهی احساس اضطراب می‌کنید، یا اگر شیبه بسیاری از نوجوانان از اضطراب شدیدی رنج می‌برید، خواندن چند صفحه از این کتاب به شما کمک می‌کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید. هر فصلی مثل گفت‌وگویی است توأم با قوت قلب با یک دوست خوب. این کتاب مهارت‌های واقعی، عملی و ساده‌ای را برای رهاشدن از اضطراب، آرام‌تر بودن و مهربان‌تر بودن با خودتان و درنهایت زندگی کردن به سبکی شادمانه‌تر ارائه می‌دهد.

ایمی سالتزمن، پزشک و نویسندهٔ کتاب جایی آرام و ساکت (A Still Quiet Place)

فهرست

- مقدمه..... ۱۱
- دربارهٔ اضطراب..... ۱۳
- ۱ - چرا مضطرب می شوید؟..... ۱۴
- ۲ - نام‌های مستعار اضطراب..... ۱۶
- ۳ - تشخیص اضطراب در بدن..... ۱۸
- ۴ - راه‌اندازهای اضطراب شما..... ۲۰
- ۵ - ردیابی اضطراب در شما..... ۲۲
- ۶ - دام‌های اجتناب و حواس‌پرتی..... ۲۳
- ۷ - سالم نگه‌داشتن بدن..... ۲۶
- ۸- به تعادل رسیدن..... ۳۰
- ۹- هرچیزی که به فکرت می‌رسد، باور نکن..... ۳۱
- ۱۰- اضطراب در لباس مبدل..... ۳۴
- ۱۱- تقویت کردن توانمندی‌ها..... ۳۷
- ۱۲- تحریف‌های فکری..... ۳۹
- ۱۳- به عمد نگران بودن..... ۴۳
- توجه آگاهی: توجه کردن به الان..... ۴۵
- ۱۴- توجه آگاهی با اضطراب چه می‌کند؟..... ۴۶
- ۱۵- قدرت تک‌کاری..... ۴۸
- ۱۶- تنش بدنی..... ۴۹
- ۱۷- پویش بدن..... ۵۱
- ۱۸- توجه آگاهی را به اضطراب‌تان بیاورید..... ۵۴
- ۱۹- لحظهٔ حال..... ۵۷
- ۲۰- تصویرسازی الان..... ۵۹
- ۲۱- غبارروبی ذهن..... ۶۲
- ۲۲- آوردن توجه آگاهی به هیجانان..... ۶۳

۶۵	۲۳- آوردن توجه آگاهی به فعالیت‌های روزمره.....
۶۹	در خانه.....
۷۰	۲۴- آسایش را به فضای اطراف خود بیاورید.....
۷۲	۲۵- دعوای خانوادگی.....
۷۴	۲۶- توجه آگاهی با استفاده از موسیقی.....
۷۶	۲۷- وقت تنهایی.....
۷۹	۲۸- آرام کردن ذهن برای خواب.....
۸۵	در مدرسه.....
۸۶	۲۹- برنامه‌ریزی توجه آگاهانه.....
۸۸	۳۰- هراس مدرسه.....
۹۲	۳۱- آرام ماندن در کلاس.....
۹۴	۳۲- نزدیک شدن به معلمان و سایر بزرگ‌ترها.....
۹۶	۳۳- ارائه‌های کلاسی.....
۹۹	۳۴- اضطراب امتحان.....
۱۰۳	۳۵- انسداد ذهن نویسنده.....
۱۰۵	۳۶- نگرانی‌های کافه‌تریایی.....
۱۰۹	در دنیای اجتماعی.....
۱۱۰	۳۷- راه‌اندازهای اضطراب اجتماعی شما.....
۱۱۳	۳۸- برخورد با افراد مشکل‌ساز.....
۱۱۵	۳۹- وقتی دوستی مشکلی دارد.....
۱۱۹	۴۰- فشار مهمانی‌ها و مکان‌های تفریحی.....
۱۲۱	۴۱- صحبت کردن با تلفن.....
۱۲۳	۴۲- قرار گذاشتن و برقراری روابط.....
۱۳۰	۴۳- استفاده از رسانه‌های اجتماعی.....
۱۳۲	۴۴- مهرورزی توجه آگاهانه با خود.....
۱۳۵	اقدام کردن در شرایط فشارزا.....
۱۳۶	۴۵- مصاحبه‌های شغلی و دانشگاهی.....

۱۳۸	۴۶- ورزشکاری.....
۱۴۲	۴۷- آماده‌شدن برای اجراها (Performances).....
۱۴۴	۴۸- ترس از صحنه اجرا.....
۱۴۶	۴۹- رانندگی کردن.....
۱۴۸	۵۰- حملات وحشت‌زدگی (پانیک).....
۱۵۲	۵۱- تصمیم‌گیری.....
۱۵۷	جمع‌بندی مطالب.....
۱۶۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۶۳	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

مقدمه

طی سال‌ها کارکردن با نوجوان‌هایی با سوابق و وضعیت‌های مختلف پی برده‌ام کسانی که بیشترین رنج را از اضطراب می‌برند، باهوش‌ترین و خلاق‌ترین افراد هستند. باور دارم که اضطراب در نتیجه طغیان ذهنی هوشمند و خلاق به وجود می‌آید. درباره آن فکر کنید. اگر از اضطراب رنج می‌برید، شاید بتوانید به هزار و یک دلیلی فکر کنید که ممکن است سبب خراب‌شدن ارائه کلاسی شما یا تبدیل شدن تفریحات جمعی‌تان به فاجعه یا ناامید شدن والدیتان از شما شوند. ذهن بسیاری از آدم‌های دیگر نمی‌تواند به این اندازه فکر تولید کند، چه این فکرها مثبت باشند چه آمیخته به اضطراب.

خبر خوب این است که دیگر لازم نیست نگران ذهنتان باشید. با کمی کمک و اندکی سخت‌کوشی و با استفاده از تمرین‌های این کتاب می‌توانید ذهن شگفت‌انگیزتان را به خدمت بگیرید، به جای آنکه ذهنتان ضد شما عمل کند.

یکی از بهترین مثل‌هایی که تا به حال شنیده‌ام، این است: افکارمان می‌توانند بهترین خدمتکاران ما یا بدترین استاد‌های ما باشند. این مثل برای من به عنوان کسی که صدها نفر را برای غلبه بر اختلالات اضطرابی ملاقات کرده و به آنان کمک کرده است، بسیار درست به نظر می‌آید. وقتی ذهنمان در خدمت ماست، می‌تواند به طور ماهرانه‌ای به مسئله ریاضی پاسخ دهد، هنگام رانندگی کردن با سرعت شصت مایل در ساعت اطلاعات دیداری را از منابع مختلف پردازش کند، یا بدنمان را در هزاران حرکت ماهیچه‌ای لازم برای دریبل کردن در بازی بسکتبال هدایت کند. اما وقتی مغزمان درست کار نکنند، پیام‌های اشتباهی به ما ارسال می‌کند، اینکه مثلاً وقت به وحشت افتادن است، یا اینکه اتفاق وحشتناکی دارد برای ما یا کسی که دوستش داریم، رخ می‌دهد. اینجاست که چیزها در ذهنمان واقعاً ترسناک به نظر می‌آیند.

اینکه چرا بعضی از ما اضطراب داریم، چندان مشخص نیست؛ پژوهشگران هنوز در این باره به طور کامل به توافق نرسیده‌اند. مدت‌ها بحث‌هایی درباره نقش وراثت در برابر یادگیری وجود داشت. حتی شاید این موضوع را در کلاس‌های علوم هم بحث کرده باشید. آنچه امروز می‌دانیم این است که اضطراب احتمالاً نتیجه هر دوی اینهاست. شما ممکن است ژن‌هایی داشته باشید که شما را به اضطراب حساس‌تر کرده است و ممکن است موقعیت‌ها یا شرایط فشارزایی را تجربه کرده باشید که اضطراب شما را فعال می‌کنند.

منبع اضطراب شما هرچه که باشد، این کتاب در کنار ارائه راهکارهایی برای مقابله با آن، تمرین‌هایی را هم برای کم کردن تأثیر آن معرفی می‌کند. همچنین برای کاستن فشاری که می‌تواند اضطراب شما را بدتر کند، تغییراتی را در سبک زندگی مطرح می‌کند. کتاب همین‌طور تمرین‌هایی

برای نوشتن و نیز پرسش‌هایی برای پاسخ‌دادن دارد همراه با جاهای خالی برای هر پاسخ. بعضی از مواردی که در این کتاب می‌نویسید، ممکن است بسیار شخصی به‌نظر برسند؛ در این صورت می‌توانید پاسخ‌هایتان را آزادانه جای دیگری بنویسید یا اصلاً ننویسید. اگر پاسخی نمی‌نویسید، دست‌کم به این پرسش‌ها کمی فکر کنید.

بسیاری از این ابزارها، از تمرین‌های بسیار قدیمی و بقیه از روش‌های روان‌درمانی جدید گرفته شده‌اند. برای مثال، پویش‌بدن (فعالیت ۱۷) و مراقبهٔ دریاچه (فعالیت ۲۵) مبتنی بر روش کاهش استرس بر اساس توجه‌آگاهی (Mindfulness based stress reduction) هستند که جان کبت زین (Jon Kabat-zinn) آنها را به‌وجود آورد. رژهٔ افکار (فعالیت ۲۰) از درمان پذیرش و تعهد استیون هیز (Steven Hayes) اقتباس شد و ایدهٔ مربوط به ذهن خردمند (فعالیت ۵۱) از رفتاردرمانی دیالکتیک مارشا لینهان (Marsha Linehan) گرفته شده است. کریس گرمر (Chris Germer) الهام‌بخش تمرین‌هایی مثل دوست مهربان (فعالیت ۲۷)، سنگ‌ریزه‌ای در جیب شما (فعالیت ۴۰) است، و کریستین نف (Kristen Neff) الهام‌بخش ذهن و بدن (فعالیت ۱۶) و دو نوشته دربارهٔ مهرورزی با خود است. نوا لوین (Noah Levine) مرجع کلماتی برای تکرار حین قدم‌زدن توجه‌آگاهانه بود (فعالیت ۳۰) و گرگوری کرامر (Gregory Kramer) (و دیگران) منبع مفهوم دیالوگ بینش‌بخش (فعالیت ۳۹) بود. دوست من اشلی سیتکین (Ashley Sitkin) در تمرین یوگا به من کمک کرد (فعالیت ۴۶) و مخفف RAIN (فعالیت ۵۰) را میشله مک‌دونالد (Michele McDonald) پدید آورد.

اگر احساس می‌کنید نیاز به انگیزه دارید، مرورکردن این کتاب همراه با یک دوست، فامیل یا درمانگر می‌تواند کمکتان کند. می‌توانید از بعضی بخش‌ها عبور کنید و فقط بخش‌هایی را که حس می‌کنید برای شما از همه مهم‌تر است، بخوانید؛ اما بیشترین استفاده را از کتاب وقتی خواهید برد که از اول تا آخر همهٔ کارها را انجام دهید و مرتب آنچه در این مسیر آموخته‌اید، تمرین کنید. یادگیری مدیریت اضطراب روزمره قرار نیست راهی سهل باشد، بلکه مسیری است که بسیاری از نوجوانان و بزرگسالان آن را با موفقیت دنبال کرده‌اند؛ پس شما هم می‌توانید.

دربارهٔ اضطراب

بعضی افراد آمادگی ژنتیکی برای اضطراب دارند. از آنجاکه ژن‌ها به ارث می‌رسند، این افراد بیشتر از دیگران ممکن است به اختلالات اضطرابی دچار شوند. اما همهٔ ما اضطراب را جایی در زندگی‌مان و به دلیل منطقی تجربه می‌کنیم. ما به سیستم حفاظتی هشداردهنده‌ای نیاز داریم که ما را در برابر خطر هشیار کند و به ما کمک کند در امان بمانیم.

اضطراب داشتن مانند داشتن سیستم هشداردهندهٔ بسیار حساسی است که در همهٔ زمان‌ها به اشتباه هشدار می‌دهد و مانع از انجام دادن هر کاری می‌شود. چنین سیستمی با هشدارهای غلط کاملاً ما را دستپاچه می‌کند، یا از آن بدتر اینکه ما را در معرض خطر بیشتری قرار می‌دهد؛ چرا که ما بر هشدار غلطی متمرکز می‌شویم که سبب ازدست دادن پیام‌های خطر واقعی می‌شود.

دانستن علت اضطراب‌تان کمک‌کننده است؛ اما گاهی صرفاً دانستن راه چاره برای اضطراب، مهم‌تر به نظر می‌رسد. مهم‌ترین هدف کتاب این است: دادن ابزارهای عملی که بتوانید در سخت‌ترین موقعیت‌های اضطراب‌برانگیز از آنها استفاده کنید. جوان بودن و رویارویی با اضطراب می‌تواند سخت باشد؛ اما جنبهٔ مثبت آن این است که وقتی بتوانید از پس اضطراب برآیید، خواهید توانست در بقیهٔ زندگی‌تان به خودتان و دیگران کمک کنید.

خبرهای خوش زیادی برای شما وجود دارد. اول اینکه تنها نیستید. از هر شش نوجوان، یک نفر اختلال اضطرابی دارد. یعنی احتمال آن وجود دارد که شخص دیگری در گروه دوستان شما، چند تا از بچه‌های هر کلاسی که به آن وارد می‌شوید یا تیم ورزشی‌ای که در آن بازی می‌کنید، و شاید حتی چند صد تا از بچه‌هایی که در کل مدرسه‌تان هستند، همگی اضطراب داشته باشند. به علاوه، یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی‌اش مشکل اضطراب را تجربه خواهد کرد. می‌توانید خودتان را خوش‌شناس بدانید که یادگیری نحوهٔ مدارا با اضطراب را از قبل و در جوانی شروع کرده‌اید. اما بهترین خبر این است که اضطراب بهبود پیدا می‌کند. یادگیری به‌حداقل رساندن دفعات تجربهٔ اضطراب و نحوهٔ مقابله با آن، طوری که بر شما و بر آنچه در زندگی‌تان می‌خواهید غلبه نکند، ممکن است.

چرا مضطرب می شوید؟

اختلالات اضطرابی هم مثل بسیاری از بیماری‌ها، در خانواده‌ها شیوع پیدا می‌کند. شاید بخواهید این موضوع را با والدین یا سایر اعضای خانواده بررسی کنید و ببینید که چگونه با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند و برای غلبه بر آن چه کار کرده‌اند.

آیا کسی در خانواده‌تان می‌شناسید که اضطراب داشته است؟ شاید خویشاوندی باشد که بسیار حساس یا پرنش به‌نظر برسد. اگر می‌توانید با آن شخص صحبت کنید و اینجا بنویسید که برای مقابله با اضطراب چه کارهایی انجام داده است.

افراد مضطرب اغلب اوقات آمادگی‌های زیستی دارند. به این دلیل، وقایع خاصی در زندگی‌شان می‌تواند آنها را اندکی مضطرب‌تر کند. اگر حین صحبت کردن در جمع، تجارب بدی در گذشته داشته‌ایم، آنگاه مضطرب شدن از فکر کردن درباره احتمال وقوع آن در آینده معنا می‌دهد. بعضی از ما به سرعت بر این وقایع چیره می‌شویم و به زندگی ادامه می‌دهیم؛ اما برخی از ما حساس‌تر به دنیا آمده‌ایم، یعنی سیستم هشدار ما می‌تواند خودش را برای ادامه فعالیت تجدید کند، حتی بعد از اینکه مدت‌ها احساس آرامش را تجربه کرده باشیم. مسلماً بعضی از تجارب، به مراتب بدتر از ناشیگری در ارائه کلاسی هستند و می‌توانند تأثیر عمیق‌تری بر ما داشته باشند.

زنده شدن چه خاطراتی و فکرکردن به چه چیزی شما را مضطرب می‌کند؟

به افرادی در زندگی‌تان فکر کنید که بتوانید درباره این تجارب با آنها صحبت کنید، مانند دوستان، فامیل یا دیگر بزرگ‌ترهای معتمد. نام آنها را اینجا بنویسید.

به این فکر کنید که با درمیان گذاشتن موضوع با این افراد چه مقدار از اضطراب شما تسکین می‌یابد. لازم نیست داستان زندگی‌تان را بازگو کنید یا بدترین حمله وحشت‌زدگی را که داشته‌اید، در میان بگذارید. تصمیم بگیرید با یک نفر در هفته بعد اندکی صحبت کنید و ببینید قبل، حین و بعد از درمیان گذاشتن موضوع چه احساسی دارید.

چند عامل است که در شکل‌گیری اضطراب نقش دارند. یکی اینکه ما در دنیای خطرناکی زندگی می‌کنیم. پیام‌های زیادی را از رسانه، مدرسه و والدینمان در رابطه با آنچه باید درباره‌اش نگران باشیم، دریافت می‌کنیم، از تروریسم گرفته تا بیماری‌های مقاربتی. جای تعجب نیست که ما با سیستم‌های هشدار در حال آماده‌باش به هر جا قدم بگذاریم. ما به سیستم هشداردهنده قابل‌اعتمادی برای این دنیای خطرناک نیاز داریم؛ اما این سیستم باید بین نگرانی‌های واقع‌بینانه و نگرانی‌های غیرواقع‌بینانه تمایز قائل شود. این کتاب به شما کمک می‌کند هر چه را بدان فکر می‌کنید یا هر پیغامی که بدنتان ارسال می‌کند، باور نکنید.

چند مورد از پیام‌هایی را که به شما می‌گوید دنیا جای خطرناکی است، بیان کنید؟

بزرگ‌ترین نگرانی‌های والدین و دوستان شما چیست؟

کدام‌یک از این نگرانی‌ها را از آنان «گرفته‌اید»؟

با در نظر داشتن همه اینها چرا شما مضطرب شده‌اید؟ احتمالاً سبب آن ترکیبی از ژن‌های شما، وقایع زندگی‌تان و نوع دنیایی است که در آن بزرگ شده‌اید. اصطلاح علمی آن مدل زیستی‌روانی و اجتماعی است، عبارتی که می‌توانید در کلاس روان‌شناسی بعدی‌تان آن را مطرح کنید!

نام‌های مستعار اضطراب

بسیاری از افراد وقتی اولین بار اضطراب را تجربه می‌کنند، علائمش را نمی‌شناسند. آن‌ها هم به این دلیل که تجربه‌ای با اضطراب نداشته‌ایم و درباره آن اطلاعات کافی به ما داده نشده است. اینکه بدانیم چه احساساتی اغلب با اضطراب مرتبط هستند، مفید است.

تمرین: شناسایی اضطراب با اسامی دیگر

به این فهرست نگاهی بیندازید و هر کلمه‌ای را که بیشتر برای شما کاربرد دارد، علامت بزنید. می‌توانید با خودکار مشکی لغات یا عبارات مربوط به اضطراب را اضافه کنید.

ترسیده

آشفته

گوش‌به‌زنگ

دل‌نگران

دل‌مشغول

تحریک‌پذیر

پرهراس

دمدمی

جوشی

به‌وحشت‌افتاده

بی‌حرکت

دودل

وحشت‌زده و عصبی

عصبی

بی‌طاقت

وحشت‌زده

می‌خکوب‌شده

بی‌قرار

هراسان

پراسترس

فکر مغشوش

رنجیده‌خاطر

درگیر با خود

به‌هم‌ریخته

نگران

تشخیص اضطراب در بدن

بیشتر ما ابتدا اضطراب را در بدنمان احساس می‌کنیم و سپس در ذهنمان. علائم بدنی می‌توانند پیام‌های هشداردهنده‌ای باشند از اینکه اضطراب در راه است. بنابراین شناختن بدن و آنچه تلاش می‌کند به شما بگوید، گام اولیه کمک‌کننده‌ای است.

تمرین: علائم بدنی

به این فهرست نگاه کنید و ببینید کدام‌یک از این موارد علائم و پیام‌هایی هستند که وقتی مضطرب هستید یا درست قبل از اینکه مضطرب شوید، دریافت می‌کنید. از جاهای خالی برای اضافه کردن موارد دیگر استفاده کنید.

تنش ماهیچه‌ای

حالت تهوع

درد

فک دردناک

کمر درد

تنفس سریع‌تر و بریده‌بریده

پروانه در شکم

دردهای قفسه سینه

فشاردادن دندان‌ها و دندان‌قروچه

دل پیچه

مشکل در خوابیدن

خشکی دهان