



کاهش اضطراب

در

نوجوانان

مهارت‌های ضروری CBT
(درمان شناختی رفتاری)
ذهن آگاهی برای غلبه بر اضطراب و استرس

فهرست

۸	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۱	فصل ۱: شما می‌توانید مغزتان را از نو آموزش دهید
۳۱	فصل ۲: ارتباط بدن و ذهن
۶۲	فصل ۳: مدیریت احساسات چالش‌برانگیز
۸۳	فصل ۴: افکارتان را تغییر دهید
۱۰۶	فصل ۵: رفتارهایتان را به چالش بکشید
۱۵۰	نتیجه‌گیری
۱۵۱	پیوست
۱۵۴	منابع
۱۵۷	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۵۹	درباره نویسنده

پیشگفتار

هر کسی گاهی اوقات نگران می‌شود. نگرانی یک فرایند فکری است که روی چیزهایی که در آینده اتفاق خواهد افتاد تمرکز می‌کند.

این فرایند اغلب در مورد این است که یک موقعیت در آینده به چه شکل‌هایی ممکن است باشد. نگرانی تا حدودی مناسب است هرگاه به ما در انجام امور کمک کند اما وقتی عملکرد ما را مختل کند و قابل کنترل نباشد انرژی ما را تحلیل می‌برد، پس باید چاره‌ای اندیشید. آنچه در اضطراب بسیار مورد توجه است ذهن فاجعه‌ساز، ذهن خوان و منفی‌گرا است و بخش مهم درمان اضطراب نیز به کار روی همین ذهن متمرکز است.

دوره نوجوانی به‌عنوان یکی از حساس‌ترین سال‌های زندگی شناخته‌شده و نوجوانان زیادی با انواع اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند، برخی از اضطراب‌ها چون اضطراب در خصوص ظاهر، کنکور، روابط با همسالان و نگرانی از آینده بیشتر در نوجوانی ظاهر می‌شوند اما گاهی نوجوان از کودکی اضطراب را با خود دارد و در نوجوانی شدت می‌گیرد. معمولاً نوجوانانی که از کودکی اضطراب داشته‌اند در صورت نگرفتن روان‌درمانی با نشانه‌ها شدیدتری مواجه بوده، در درمان مقاوم‌تر هستند و کمک بیشتری را می‌طلبند.

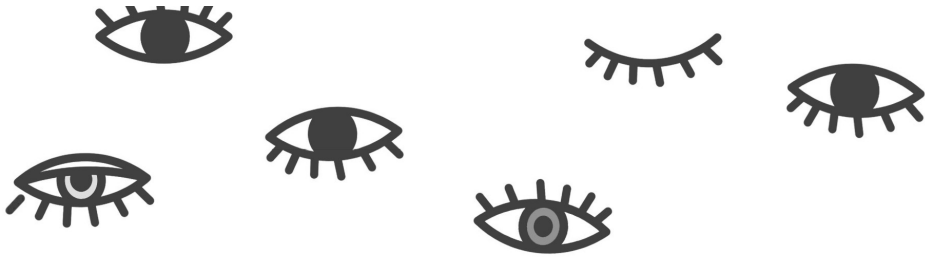
خبر مسرت‌بخش اینکه اگر به نوجوانان مضطرب کمک کنیم تا اضطراب خود را مدیریت کنند در جوانی زندگی آرام‌تری خواهند داشت. زندگی بزرگ‌سالی به‌خودی‌خود اضطراب‌زا است و نوجوان توانمند به جهت مواجهه با اضطراب، در مدیریت اضطراب جوانی و بعد آن نیز می‌تواند توانمند عمل کند.

توجه‌آگاهی و حضور در لحظه، سال‌هاست جزء درمان‌های کارآمد در خصوص اضطراب است. پس از تلاش‌های «جان کابات زین» در تدوین برنامه ۸ هفته‌ای mbsr درمانگران بسیاری از این روش در درمان مراجعین با مشکلات مختلف استفاده نموده و موفق عمل کرده‌اند؛ علاوه بر آن وقتی حضور در لحظه و آگاهی با شناخت‌درمانی ترکیب شود معجون ویژه و نابی در کمک به مراجعین مضطرب خواهد شد.

در این کتاب شما با تکنیک‌های ناب شناختی-رفتاری و توجه‌آگاهی در خصوص روان‌درمانی نوجوانان مضطرب آشنا خواهید شد.

امید است کتاب حاضر همراه مفیدی در کنار شما برای درمان نوجوانان باشد.

دکتر سارا گودرزی





مقدمه

هر آدمی در زندگی از یک سری موقعیت‌ها می‌ترسد. این ترس می‌تواند ترس از سگ، صحبت کردن در جمع، میکروب‌ها و گم‌شدن باشد که البته این فهرست تمامی ندارد. ترسیدن تا حدی برای ما مفید است. ما به خاطر ترس، جلوی ماشین در حال حرکت نمی‌پریم و خودمان را از ساختمان‌های بلند به پایین پرت نمی‌کنیم. ترس به معنای واقعی ما را زنده نگه می‌دارد. مشکلات زمانی خود را نشان می‌دهند که ترس تبدیل به مانعی در زندگی می‌شود و اجازه نمی‌دهد کارهای موردعلاقه‌تان را انجام دهید. زمانی که ترس وارد زندگی‌تان می‌شود، معمولاً به‌طور ناخواسته تأثیرات منفی زیادی را با خود به همراه می‌آورد و بر روابط، موفقیت‌های تحصیلی یا برنامه‌های آینده‌تان تأثیر می‌گذارد.

به‌عنوان روان‌شناس بالینی سال‌های زیادی را صرف کمک‌کردن به نوجوانان کردم تا بتوانند با استفاده از تکنیک‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT) و ذهن‌آگاهی این الگوهای منفی را معکوس کنند. با تمرین زیاد این مهارت‌ها به شما کمک می‌کنند تا با ایجاد تغییر در افکار، رفتارها و واکنش‌های فیزیکی، اضطراب را مدیریت کنید و بهتر بتوانید به مشکلات زندگی‌تان رسیدگی کنید. ما می‌دانیم که این مهارت‌ها در این شرایط به‌خوبی عمل می‌کنند زیرا محققان و درمانگرها در شرایط مختلف، آن‌ها را به‌طور گسترده مطالعه کرده‌اند. امیدوارم با این کتاب بتوانم به نوجوانان بیاموزم به دنبال راه‌هایی باشند که بتوانند کنترل زندگی خودشان را دوباره در دست بگیرند.

در این کتاب هم‌چنین تکنیک‌ها و تمرینات عملی برای روبه‌رو شدن با استرس و اضطراب ارائه شده است. شما می‌توانید از یک دفتر وقایع روزانه، دفتر معمولی و حتی اپلیکیشن‌های «یادداشت‌نویسی» درگوشی تلفن همراه خود استفاده کنید تا روند پیشرفت خود را ثبت کرده و بر تمریناتی کار کنید که می‌خواهید آن‌ها را امتحان کنید. تمرینات کتاب به سه دسته تقسیم می‌شوند که شامل موارد زیر هستند:

تمرکز: تمریناتی مثل پرسش و پاسخ و ارزیابی هستند که به شما در درک بهتر اضطراب‌تان کمک می‌کند. 

ذهن‌آگاه: روش‌هایی که طراحی شده‌اند تا به شما کمک کنند در زمان حال با اضطراب‌تان روبه‌رو شوید. 

۴ اقدام: ابزارها و تمریناتی که مهارت‌های شما را در مدیریت اضطراب در طولانی مدت توسعه می‌دهند.

چگونه از این کتاب استفاده کنید

این کتاب را به روشی استفاده کنید که برایتان مناسب باشد. این کتاب، یک کتاب ابزار است که شامل محدوده وسیعی از راهکارها و مهارت‌هاست. بعضی از مهارت‌ها ممکن است بهتر از بقیه عمل کنند. زمانی که آن‌ها را مطالعه کرده و به‌طور روزانه تمرین کردن آن‌ها را شروع کردید، می‌توانید متوجه شوید که کدام یک برایتان بهتر عمل می‌کند. هر فردی نقطه شروعی مخصوص به خود دارد. هدف شما ترکیب کردن این مهارت‌ها با برنامه همیشه خود مراقبتی بوده که برای شما مناسب است. اگر نمی‌دانید از کجا باید شروع کنید، از کارهای کوچک و ساده شروع کنید. سعی کنید با خود مراقبتی‌های ساده‌ای مثل خواب خوب و ورزش منظم شروع کنید یا تمرینات آگاهی روزانه مثل پیگیری حالات روحی را انجام دهید. هیچ زمان مناسبی برای شروع از راه نمی‌رسد. اگر صبر کنید تا کاملاً برای این کار آماده شوید، ممکن است هیچ‌وقت شروع نکنید. صبر کردن برای زمان مناسب می‌تواند شما را از انجام این کار دور کند و باعث شود آن را به تأخیر بیندازید که البته این مسئله، اولین مشکلی است که سعی داریم به آن رسیدگی کنیم. به همین دلیل است که بهترین زمان برای شروع همین الان است حتی اگر احساس می‌کنید آمادگی کامل ندارید.

نمی‌توان گفت که یکی از روش‌های مقابله با اضطراب برای همه افراد مناسب است، باید تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید و از مهارت‌ها و تمریناتی استفاده کنید که عادت‌های جدید شما را توسعه دهند. اضطراب، در یک‌شب به وجود نمی‌آید که در یک‌شب هم از بین برود ولی با وقت گذاشتن و تمرین می‌توانید تغییرات کوچکی ایجاد کنید که به شما کمک می‌کند زندگی لذت‌بخش‌تری بسازید.

فصل ۱

شما می‌توانید مغزتان را از نو آموزش دهید

نوجوانان حجم زیادی از مسئولیت‌های اجتماعی، تحصیلی و خانواده را برعهده دارند، حالا اگر به این شرایط کمی استرس و اضطراب هم اضافه کنید، بسیار جای تعجب دارد که بتوانند کاری را انجام دهند. واقعیت این است که اگر وقت گذاشتید تا این مطلب را بخوانید، اولین قدم بزرگ خود را برداشتید و نشان دادید که برای ایجاد تغییرات آماده هستید. رفتاردرمانی شناختی (CBT) و ذهن‌آگاهی، مهارت‌های موردنیاز را برای ایجاد تغییرات و تبدیل شدن به فردی که می‌خواهید در اختیارتان قرار می‌دهد. اجازه دهید یک قدم به عقب برگردیم و ببینیم دقیقاً چه چیزی را می‌خواهید تغییر دهید. شناسایی این بخش از خودتان خیلی آسان نیست ولی خودآگاهی اولین قدم مهم برای تغییرات مثبت است.

اضطراب از کجا نشأت می‌گیرد؟

اضطراب در میان انسان‌ها بسیار شایع‌تر از حدی است که فکر می‌کنید. از هر سه نوجوان یک نفر دچار اضطراب می‌شود. این مسئله نشان می‌دهد که تعداد قابل توجهی از همکلاسی‌های شما مشکلی مشابه با شما را تجربه می‌کنند. محققان می‌دانند که ترکیب ذات (ژنتیک شما) و عوامل محیطی (محیط اطراف شما) بر این که اضطراب چه زمانی، چرا و چگونه ایجاد می‌شود تأثیر می‌گذارد. اضطراب معمولاً در خانواده‌ها به وجود می‌آید و این نشان‌دهنده ژنتیک است. هم‌چنین می‌دانیم که اتفاقات استرس‌زا مثل تغییری بزرگ، طلاق والدین یا جدایی در زندگی می‌تواند نقش مهمی را در ایجاد اضطراب ایفا کند. بعضی از اضطراب‌ها برای ما مفید است. در واقع ماهیت انسان‌ها به گونه‌ای است که از ترس به‌عنوان مکانیسم زنده ماندن استفاده می‌کنند و این اتفاق واکنش طبیعی مغز ما در برابر موقعیت‌های خطرناک است. حتی واکنشی فیزیکی به اسم «جنگ یا گریز یا انجماد» هم وجود دارد. زمانی که با یک تهدید خارجی روبه‌رو می‌شویم، این واکنش ما را آماده می‌کند تا از خودمان دفاع کنیم، فرار کنیم یا متوقف شویم (گوزنی را تصور کنید که روبه‌روی نور چراغ ماشین متوقف شده است). این واکنش، غریزه‌ای است که گونه‌های مختلف را چندین نسل زنده نگه داشته است. البته اگر واکنش جنگ یا گریز یا انجماد مرتب اتفاق بیفتد، می‌تواند مشکل‌ساز باشد زیرا بعد از مدتی بدون هیچ دلیلی فعال می‌شود. این‌طور در موردش فکر کنید که ترس غارنشین از شیر برای زنده ماندن او مفید است ولی ترس شما از صحبت کردن با کودک بامزه در کلاس احتمالاً چندان مفید نیست.

+ تمرکز

آزمون اضطراب

حل کردن مشکلی که نام آن را ندانید و اصلاً هیچ شناختی نسبت به آن نداشته‌اید، خیلی دشوار است. این آزمون به شما کمک می‌کند انواع مختلف اضطراب را بهتر بشناسید. اگر نام اضطرابی را که دارید بدانید، برای مدیریت آن می‌توانید به ابزار و تکنیک‌های مخصوصی دست پیدا کنید. بیشتر مواقع، اضطراب‌های متنوعی به سراغ شما می‌آیند؛ پس اگر فکر می‌کنید چند نوع مختلف از اضطراب را احساس می‌کنید یا اگر مجبور شدید همه گزینه‌هایی را که در یک دسته قرار دارد انتخاب کنید، تعجب نکنید. این اتفاق به این معنی است که شما تنها کسی نیستید که این‌طور احساس می‌کند. من می‌دانم که گزینه‌های زیادی اینجا وجود دارد، پس تا جایی که ممکن است صادق باشید و هر گزینه‌ای که با احساسات شما سازگاری دارد را علامت بزنید.

اضطراب فراگیر

- معمولاً در مورد مسائل مختلف در زندگی مثل سلامتی، تحصیلات، دوستی‌ها، روابط عاطفی یا خانوادگی عصبی می‌شوم.
- نگرانم که به خوبی دوستانم نباشم
- نگرانم که آیا در آینده همه چیز برای من خوب پیش می‌رود یا خیر.

آگورافوبیا (برون هراسی)

- در خانه می‌مانم تا از احساس ناراحتی و وحشت دوری کنم.
- برای روبه‌رو شدن با بعضی از شرایط خاص نیاز به یک همراه دارم.

فوبیا (هراس)

- از یکسری شرایط خاصی مثل موارد زیر به شدت می‌ترسم:
- خون یا سوزن

- سگ یا حیوانات دیگر
- طوفان و آب‌وهوای بد
- تاریکی
- ارتفاع یا فضاهای بسته

اضطراب اجتماعی

- کنار کسانی که نمی‌شناسم مضطرب می‌شوم.
- برایم خیلی سخت است با افرادی که نمی‌شناسم صحبت کنم.
- من خجالتی هستم.
- زمانی که می‌خواهم در جمعی که همه در حال تماشای من هستند کاری را انجام دهم، مضطرب می‌شوم. (خواندن متنی با صدای بلند، سخنرانی در جمع، انجام یک فعالیت ورزشی)
- زمانی که می‌خواهم به مهمانی‌ای بروم که مهمان‌ها را به‌خوبی نمی‌شناسم، مضطرب می‌شوم.

اضطراب جدایی

- از این‌که بخواهم جایی دور از خانه بخوابم یا دور از خانواده باشم می‌ترسم و احساس اضطراب می‌کنم.
- ترجیح می‌دهم نزدیک خانواده‌ام باشم.
- از این‌که برای والدینم اتفاق بدی بیفتد نگران هستم.
- از این‌که تنها در خانه بمانم یا تصمیم بگیرم تنها بخوابم، می‌ترسم.

حمله‌های پانیک

- حتی زمانی که واقعاً از نظر پزشکی مشکلی ندارم، احساس مریضی می‌کنم. زمانی که مریض می‌شوم، وحشت می‌کنم.
- خیلی ناگهانی و بدون دلیل دچار وحشت می‌شوم.
- زمانی که مضطرب می‌شوم:
- نفس کشیدن برایم سخت می‌شود.
- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است غش کنم.
- احساس می‌کنم که می‌خواهم کنترلم را از دست بدهم.

- احساس می‌کنم هر لحظه ممکن است به شدت عصبی شوم.
- ضربان قلبم تند می‌شود.
- شروع به لرزیدن می‌کنم.
- خیلی عرق می‌کنم.
- احساس خفگی می‌کنم.
- احساس سرگیجه می‌کنم.

اختلال وسواس جبری (OCD)

- افکار وسواسی که نمی‌توانم از آنها راحت شوم، این مسئله خیلی اذیتم می‌کند. همیشه نگران این مسئله هستم که کثیفم یا روی بدنم میکروب نشسته است یا مثلاً نگران این موضوع هستم که فردی ممکن است به خاطر کاری که انجام داده‌ام یا حتی کاری که اصلاً انجام نداده‌ام، آسیب ببیند. بعضی مواقع می‌ترسم که ناگهان عملی غافلگیرکننده انجام دهم.
- بعضی از کارها را مثل شمارش، چک کردن، شست‌وشو یا صاف کردن چیزهای مختلف، مرتب انجام می‌دهم زیرا نمی‌توانم در مقابل انجام دادن آنها مقاومت کنم.

انواع مختلف اضطراب

اضطراب انواع مختلفی دارد. بعضی از آنها بیشتر جسمی و بعضی دیگر اضطراب‌های ذهنی هستند و بعضی از اضطراب‌ها هم فقط در شرایط خاصی به وجود می‌آیند. اگر آزمون اضطراب را انجام دادید، در ادامه می‌توانید تعاریف انواع مختلف اضطراب را بخوانید.

اختلال اضطراب فراگیر، این اختلال زمانی اتفاق می‌افتد که برای مسائل روزمره‌ای مثل مدرسه، خانه یا دوستان به شدت احساس اضطراب می‌کنید. مدیریت این اضطراب‌ها سخت است. شما همیشه بدترین شرایط را برای خود تصور می‌کنید و خودتان را برای مسائلی مثل امتحان یا دعوا با یکی از دوستانتان بیشتر از بقیه افراد آزار می‌دهید.

اضطراب اجتماعی، در شرایطی اتفاق می‌افتد که شما از بد قضاوت شدن و پذیرفته نشدن بترسید. شما از این‌که کارهای احمقانه یا خسته‌کننده‌ای انجام دهید نگران هستید و این ترس اغلب منجر به دوری از تعاملات اجتماعی می‌شود و اجازه نمی‌دهد در موقعیت‌هایی حضور داشته باشید که دیگران در حال تماشای شما هستند.

اضطراب جدایی، ترس دوری از افرادی است که خیلی به شما نزدیک هستند. این افراد معمولاً والدین شما هستند. ممکن است حتی زمانی که فقط به دوری از آنها فکر می‌کنید، احساس اضطراب کنید و یا تصور کنید که وقتی از آنها دور هستید، بدترین اتفاق ممکن برایشان رخ می‌دهد.

فوبیا (هراس)، نوعی ترس شدید از موقعیت‌های خاص است که معمولاً شدتش آنقدر زیاد است که غیرمعقول به نظر می‌رسد زیرا ترس ایجادشده با واقعیت موضوعی که فرد را تهدید می‌کند، سازگاری ندارد. ترس این افراد معمولاً ناشی از حیوانات، حشرات، میکروب‌ها، آب‌وهوای نامناسب یا فضای بسته است. درحالی‌که داشتن احساس ناراحتی در این موقعیت‌ها ممکن است طبیعی به نظر برسد ولی بسیاری از افراد هستند که با این شرایط روبه‌رو می‌شوند و به زندگی عادی خودشان ادامه می‌دهند. زمانی که از موقعیتی فوبیا دارید ممکن است برای دوری از آن موقعیت، به‌سختی تلاش کنید حتی زمانی که متوجه می‌شوید ترستان غیرمنطقی است.

حمله‌های پانیک، به وجود آمدن اضطراب در قالب مشکلات جسمانی است که به‌طور ناگهانی، با شدت زیاد و همراه با احساسات آزاردهنده جسمی اتفاق می‌افتند و باعث می‌شود که فکر کنید دچار حمله قلبی شده‌اید و هم‌چنین شما را به‌شدت عصبی می‌کند. بعد از این که یک‌بار دچار حمله پانیک شدید، ممکن است از این‌که دوباره این اتفاق برایتان رخ دهد، بترسید و همین موضوع یکی از ویژگی‌های معمول اختلال پانیک است. زمانی که ترس از حمله‌های پانیک آنقدر شدید و فلج‌کننده باشد که اجازه ندهد به مدرسه بروید و خانه را ترک کنید یا فقط بتوانید با تعدادی افراد خاص به مکان‌هایی خاص بروید، در این شرایط ترس شما تبدیل به آگورافوبیا می‌شود.

اختلال وسواس جبری (OCD)، این اختلال شامل افکاری مثل «این صندلی پر از میکروب است» می‌شود که همیشه در ذهنتان است و باعث به وجود آمدن استرس و اضطراب می‌شود. آنقدر نسبت به این افکار وسواس نشان می‌دهید که فکر می‌کنید باید نسبت به آنها کاری انجام دهید؛ مثلاً در این شرایط از صندلی دوری می‌کنید یا دست‌هایتان را می‌شوید. این رفتار اجبار نامیده می‌شود. درحالی‌که رفتارهای جبری در کوتاه‌مدت باعث می‌شوند احساس خوبی داشته باشید، به‌مرور منجر به وسواس‌های فکری بیشتری می‌شود که شما را مضطرب‌تر می‌کند و مجبورتان می‌کند رفتارهای جبری بیشتری انجام دهید.

همان‌طور که در این کتاب پیش می‌روید، یاد می‌گیرید که هر مهارتی برای نوع خاصی از اضطراب

مفید است. اگر می‌خواهید متوجه شوید که چگونه مهارت‌ها برای اضطراب‌های مختلف استفاده می‌شود، پیوستی را که برنامه‌های نمونه در آن قرار دارد مطالعه کنید.

رفتاردرمانی شناختی و ذهن‌آگاهی چیست؟

رفتاردرمانی شناختی یا CBT، مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که برای تغییر افکار (بخش شناختی) و اقداماتی (الگوهای رفتاری) طراحی شده‌اند که مانع داشتن یک زندگی رضایت‌بخش و سالم می‌شود. CBT به شما کمک می‌کند تا درمانگر خودتان باشید. همه مهارت‌ها عملی و هدفمند هستند و می‌توانید هر روز آن‌ها را تمرین کنید.

درحالی که تعدادی از راهکارهای CBT بر تغییر افکار و رفتارها تمرکز می‌کند، بقیه راهکارها از ذهن‌آگاهی یا آگاهی و روش‌های پذیرشی نشأت می‌گیرند. ممکن است تا به حال متوجه شده باشید که وقتی در مورد موضوعی نگران هستید، افکارتان به سمت موقعیت‌های مختلف زمانی منحرف می‌شود و اصلاً به شرایطی که در آن قرار دارید، فکر نمی‌کنید. شما در مورد گذشته ناراحت بوده و در مورد مشکلات احتمالی آینده نگران هستید. ذهن‌آگاهی به شما کمک می‌کند تا توجهتان را به کارهایی که در زمان حال انجام می‌دهید، معطوف کنید. راهکارهای پذیرشی به شما کمک می‌کند تا با این اضطراب‌ها روبه‌رو شوید و حتی شرایط و احساسات ناراحت‌کننده‌ای را بپذیرید که نمی‌توانید آن‌ها را تغییر دهید یا کنترل کنید.

درحالی که ممکن است کمی دور از انتظار به نظر بیاید ولی اضطرابی که تجربه می‌کنید دقیقاً همان اضطرابی است که می‌خواهید از آن فرار کنید و درواقع تمایل برای فرار کردن از زمان حال است که اغلب منجر به اضطراب می‌شود. توجه کامل به زمان حال و پذیرش ناراحتی می‌تواند به شما کمک کند تا درک کنید چیزی که می‌خواهید از آن فرار کنید به همان اندازه که فکر می‌کردید خسته‌کننده نیست.

تأثیر CBT

روش CBT نشان داد که برای انواع مختلف اضطراب مؤثر است. این مهارت‌ها برای دیگر انواع احساسات منفی مثل افسردگی و عصبانیت هم بسیار مفید هستند. ما می‌دانیم که این مهارت‌ها به بهبود کیفیت خواب و کاهش درد مزمن کمک می‌کند. همچنین به افرادی که از اختلال خوردن همراه با اعتیاد رنج می‌برند و افرادی که می‌خواهند تیک‌های بدنی و عادت کردن پوست بدن را کنترل کنند، کمک می‌کند.

در روشی که پیشنهاد می‌کنم، هدف، ساختن یک جعبه‌ابزار است. زمانی که شما یک جعبه‌ابزار بزرگ دارید، می‌توانید بیشتر مشکلات را حل کنید. آیا می‌خواهید قاب عکسی آویزان کنید؟ پس چکش را بردارید. می‌خواهید لوازم خانه را بسازید؟ پس از مته استفاده کنید. ابزار مناسب CBT و ذهن‌آگاهی در

بیشتر موقعیت‌های زندگی شما کاربرد دارد و زمانی که استفاده از آن‌ها را شروع کردید، می‌توانید مثل فردی که می‌خواهید به آن تبدیل شوید، فکر کنید، احساس کنید و عمل کنید. موضوعی که واقعاً مرا متعجب کرده است، سرعت عملکرد CBT است. به‌تازگی یکی از دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان به من مراجعه کرد و گفت که پیوسته مشکلات معده دارد. او به چند پزشک مراجعه کرده بود و همه آن‌ها به او اطمینان داده بودند که هیچ‌گونه بیماری جسمی ندارد. ما خیلی سریع متوجه شدیم که اضطراب او از این‌که حالت تهوع بگیرد باعث می‌شود که احساس حالت تهوع بیشتری به او دست بدهد و هم‌چنین فهمیدیم که او از مکان‌هایی که ممکن است در آنجا در مورد مشکلات معده‌اش فکر کند دوری می‌کند. ما برنامه‌ای طراحی کردیم تا او با ترسش روبه‌رو شود و به مکان‌هایی برود که در آن‌ها به او احساس حالت تهوع دست می‌داد و سپس از مهارت‌های مواجهه برای مدیریت اضطراب که در آن لحظه به آن دچار شده بود، استفاده کند. بروز این علائم از روزی یک‌بار به ماهی یک‌بار کاهش یافت و به من گفت که در حال حاضر خیلی راحت‌تر از حد انتظارش می‌تواند آن‌ها را مدیریت کند. او با مهارت‌های جدیدش اعتمادبه‌نفسش را به دست آورده بود و مطمئن بود که می‌تواند زمانی که علائم ظاهر شدند، آن‌ها را مدیریت کند.

اضطراب قابلیت سازگاری دارد

تصور کنید که شما غارنشین هستید. از پشت سرتان صدای خش‌خش می‌شنوید و فکر می‌کنید: «این صدا شاید از گروگ^۱ (Grog) باشد که بعد از چیدن تمشک برگشته است.» در این شرایط شما حتی سرتان را هم بالا نمی‌آورید و می‌گویید: «گروگ این بار نوبت توست که در غار نگهبانی دهی» ولی ناگهان متوجه می‌شوید که این صدا به‌جای گروگ متعلق به یک ببر بود و قبل از این‌که فرصتی برای فکر کردن داشته باشید او با چنگال‌هایش به شما حمله می‌کند.

حالا سناریو دوم را تصور کنید. شما از پشت سرتان صدای خش‌خشی می‌شنوید. موهای تنتان سیخ می‌شود، ضربان قلبتان بالا می‌رود، شروع به عرق کردن می‌کنید و ماهیچه‌هایتان منقبض می‌شود. اطراف غار را بررسی می‌کنید و متوجه می‌شوید که صدای خش‌خش از بوته‌ها می‌آید. با خود فکر می‌کنید که «ممکن است خطرناک باشد» و به غار امن خود پناه می‌برید. از دست ببر فرار می‌کنید و یک روز دیگر هم جان خود را نجات می‌دهید.

واکنش ترس نسبت به خطر قابلیت سازگاری دارد. هم‌چنین این واکنش موفقیت‌آمیز است و باعث نجات جان شما می‌شود ولی نشان دادن واکنش اضطراب به موقعیت‌هایی که خیلی خطرناک نیستند می‌تواند جلوی عملکرد شما را بگیرد. در مورد زنگ هشدار دود فکر کنید؛ زمانی که آتش‌سوزی اتفاق می‌افتد، زنگ هشدار دود به شما نشان می‌دهد که یا خیلی سریع خانه را ترک کنید یا آتش را خاموش

1. Grog

گروگ اسم شخصی است.