

جعبه کمک‌های اولیه اضطراب



ابزارهای فوری برای
اوقات سخت و نامعلوم

فهرست مطالب

.....	سخن مترجمان	۸
.....	مقدمه	۱۱

بخش اول: یافتن آرامش فوری

.....	۱: گوش به زنگ نباشید	۱۵
.....	۲: توجه کنید که همین الان حال تان خوب است	۱۸
.....	۳: تنفس دیافراگمی	۲۱
.....	۴: مکان ویژه خودتان را خلق کنید	۲۴
.....	۵: به پناهگاه بروید	۲۷
.....	۶: آرامسازی پیش‌رونده	۲۹
.....	۷: مراقبه نشسته	۳۱
.....	۸: آرامسازی سریع	۳۳
.....	۹: تصویرسازی آرامبخش	۳۵
.....	۱۰: احساس ایمنی بیشتری داشته باشید	۳۹

بخش دوم: مواجهه با نگرانی و اضطراب

.....	۱۱: تفسیرهای تان را تغییر دهید	۴۳
.....	۱۲: با نگرانی‌های تان قدم بزنید	۴۵
.....	۱۳: افکار را جایگزین کنید	۴۸
.....	۱۴: یک قرار نگرانی بگذارید	۵۰
.....	۱۵: کانال اضطراب را عوض کنید	۵۳
.....	۱۶: فهرستی از نگرانی‌های تان تهیه کنید	۵۵
.....	۱۷: خلاف آن را انجام دهید	۵۷

- ۱۸: نگرانی‌های تان را بشمارید ۵۹
- ۱۹: نگرانی‌تان را به سخره بگیرید ۶۲
- ۲۰: آزمون نگرانی ۶۵
- ۲۱: برنامه‌ریزی را جایگزین نگرانی کنید ۶۸

بخش سوم: مهارت‌های آرام‌سازی پیشرفته

- ۲۲: ذهن آگاهی ۷۲
- ۲۳: حلقه پاندول ۷۴
- ۲۴: تمرین پنج انگشت ۷۷
- ۲۵: خودزاد ۷۹
- ۲۶: ترکیب ضداسترس ۸۳
- ۲۷: خوبی‌ها را ببینید ۸۵

بخش چهارم: راهبردهای فوق‌العاده مؤثری که کمی به زمان بیشتری نیاز دارند

- ۲۸: خوبی‌های خودتان را ببینید ۹۰
- ۲۹: فکرتان را کمی دست‌کاری کنید ۹۳
- ۳۰: هیجان‌زده شوید ۹۵
- ۳۱: گسلسن شناختی ۹۸
- ۳۲: بر خستگی غلبه کنید و توانمند شوید ۱۰۱
- ۳۳: برای مقابله با اضطراب ورزش کنید ۱۰۳
- ۳۴: کمی بخوابید ۱۰۶
- ۳۵: اضطراب را به پوشه‌ی هرزنامه‌ها بفرستید ۱۱۰
- ۳۶: افکار مقابله‌ای ۱۱۲
- ۳۷: سخاوتمند باشید ۱۱۴
- ۳۸: عشق ۱۱۸
- ۳۹: تصدیق و پذیرش ۱۲۱
- ۴۰: ایمان داشته باشید ۱۲۴
- کتاب‌های پیشنهادی ۱۲۷
- نویسندگان ۱۲۸
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۳۱
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۳۴

سفن مترجمان

هر شب این دلهره طاق‌سوز
خوابم از دیده ربود
هر سحر چشم گشودم نگران:
چه خبر خواهد بود؟
امیرهوشنگ ابتهاج (سایه)

این موقعیت‌ها را تصور کنید: فردا امتحان مهمی دارید و هنوز حجم زیادی از مطالب درسی را نخوانده‌اید؛ شب از نیمه گذشته و هنوز همسر یا فرزندتان به خانه برنگشته است؛ فردا قرار است مهم‌ترین ملاقات زندگی‌تان را داشته باشید؛ شنیده‌اید که ویروسی کشنده و مسری تمام جهان را در بر گرفته است. این موقعیت‌ها چه وجه مشترکی با هم دارند؟ چرا در این مواقع احساسی مشابه را تجربه می‌کنیم؟ آنچه در تمام این موقعیت‌ها مشترک است ترس از عوامل ناشناخته، مبهم یا خارج از کنترل ما است.

شاید امتحان فردا تنها از بخش‌هایی از کتاب بیاید که آن را مطالعه کرده‌اید؛ شاید همسر یا فرزندتان کارشان طول کشیده و به‌علت اتمام شارژ باتری گوشی‌شان نتوانسته‌اند به شما اطلاع بدهند؛ شاید فردی که فردا با او قرار دارید پذیراترین فردی باشد که در زندگی با او مواجه شده‌اید؛ یا شاید رعایت پروتکل‌های بهداشتی بتواند از سرایت این ویروس کشنده جلوگیری کند. اما اغلب ما نمی‌توانیم این روی دیگر سکه را ببینیم و حتی به آن فکر کنیم.

ناآگاهی از تمام جوانب یک موقعیت و ترس از عدم توانایی در کنترل شرایط برای

ما احساسی را به همراه دارد که در گفتگوهای روزمره به آن دلهره، نگرانی، بیم، ترس یا اضطراب می‌گوییم، احساسی که آرام‌وقرار را از ما می‌گیرد و ما را به فعالیتی وامی‌دارد تا هرچه زودتر خود را از شر آن خلاص کنیم.

مسائل اقتصادی، صنعتی شدن، ظهور تکنولوژی‌های جدید و تغییر روابط انسان‌ها به‌همراه عوامل بی‌شمار دیگری علاوه بر مزایای فراوانی که برای نوع بشر داشته بعضی اوقات منجر به افزایش نگرانی‌ها و اضطراب‌ها نیز شده است؛ به‌طوری که گاه افراد از یک چالۀ نگرانی بیرون آمده و در چاه نگرانی دیگری می‌افتند. فراگیری شیوه‌های مدیریت، کنار آمدن یا مقابله با انواع نگرانی‌ها می‌تواند به انسان‌ها کمک کند تا در این مسیر پرتلاطم راه خود را یافته و زندگی خود را راهبری کنند.

کتاب *جعبه کمک‌های اولیه اضطراب* به ۴۰ تکنیک برای رسیدگی به اضطراب اشاره می‌کند که عمدتاً برپایۀ رفتاردرمانی شناختی هستند و علاوه بر اتاق درمان، توسط خود افراد و به‌عنوان راهکارهای خودیاری قابل استفاده هستند. نویسندگان کتاب همگی از متخصصان حوزه رفتاردرمانی شناختی و به‌ویژه اضطراب هستند؛ راهبردهای پیشنهادی آنها همگی مبتنی بر شواهد بوده و این نویسندگان راهبردها را در مواجهه با مراجعان متعدد به کار برده‌اند و به نتایج مثبتی دست یافته‌اند.

فصل‌های کتاب کوتاه، مختصر و موجز نگاشته شده اما با توجه به کاربردی بودن ایده‌ها بهتر است خوانندگان چندین بار هر فصل را مطالعه کنند و به کار ببندند تا مطالب برای‌شان عادت شده و تبدیل به ملکه ذهنی شود و بتوانند در مواقع بروز موقعیت‌های اضطراب‌آور از تکنیک مورد نیازشان، یا تکنیکی که بر آن مسلط هستند استفاده کنند.

به دو شکل می‌توان این کتاب را مطالعه کرد: تکنیک‌های کتاب از ساده به پیشرفته تنظیم شده و خوانندگان می‌توانند آنها را به ترتیب از ابتدا تا انتها بخوانند، و یا از سوی دیگر به صورت گزینشی و براساس تجربه و نیاز به سراغ تکنیک خاصی رفته و از آن استفاده کنند. در حقیقت عنوان *جعبه کمک‌های اولیه* به این معنا است که خواننده با ابزارها آشنا است و در هر زمان از ابزار درمانی مورد نیاز خود برای مقابله با اضطراب استفاده می‌کند. از سوی دیگر چنانچه مخاطب با این فنون آشنایی نداشته باشد می‌تواند ضمن خواندن مطالب از ابتدا به انتها تکنیک‌ها را شناخته و نحوه کاربرد

آنها را یاد بگیرد و در مواقع لزوم از یک ابزار اثربخش استفاده کند. ساختار هر فصل به این صورت است که ابتدا نویسندگان توضیح کوتاه و اطلاعات لازم پیرامون تکنیک هر فصل را ارائه کرده و پس از آن به شیوه کاربست هر تکنیک اشاره می‌کنند؛ همچنین در برخی از فصول توصیه‌های بیشتری را برای اثربخشی بیشتر تکنیک مطرح می‌کنند.

گستره تکنیک‌ها نیز بسیار متنوع است و از فنون کاملاً شناختی و ذهنی گرفته تا فنون ترکیبی ذهنی و رفتاری، و در قسمتی از کتاب نویسندگان اشاره می‌کنند که گاه می‌توان برخی از تکنیک‌ها را با هم ترکیب کرده و به کار برد تا اثربخشی‌شان افزایش یابد.

خوانندگان در این کتاب یاد می‌گیرند که افکار خود را بشناسند، فضای امنی خلق کنند تا در مواقع لزوم و اوقات سخت و دشوار به آن پناه ببرند، «از اجتناب اجتناب کنند» و گاه بجای عقب‌نشینی، با نگرانی همراه و همگام شوند.

در این کتاب شیوه تنفس دیافراگمی، انواع آرام‌سازی ذهنی و عضلانی و مراقبه به همراه برخی روش‌های خودهیپنوتیزی به مخاطب آموزش داده می‌شود. خوانندگان همچنین ترغیب می‌شوند که به افکار خود توجه کرده و آنها را بپذیرند و در عین حال افکار جدید و سازنده‌تری خلق کنند تا با افکار نگرانی مقابله کنند. از سوی دیگر در بخش‌هایی از کتاب نویسندگان توصیه می‌کنند که علاوه بر فکر باید به بعد جسمی نیز توجه کرده و به ورزش، رفع خستگی و اصلاح خواب بپردازیم تا بتوانیم برای مقابله با اضطراب مهیاتر شویم.

در پایان لازم می‌دانیم که از مدیریت و کارکنان محترم انتشارات ارجمند که فرصت ترجمه کتاب را فراهم کردند قدردانی کنیم و امیدواریم که تکنیک‌های این کتاب بتواند به خوانندگان کمک کند تا دست‌کم بر بخشی از اضطراب‌های فزاینده این ایام غلبه کنند و زندگی‌شان را به پیش ببرند.

ابوذر گل‌ورز
راضیه طاهری

مقدمه

برخی از زمان‌ها اوقات سخت و نامعلومی هستند. از بلایای طبیعی گرفته تا تعدیل نیرو و صنعتی شدن، تا پاندمی‌های جهانی که قبلاً غیرقابل‌تصور به نظر می‌رسیدند - مرزهای سیاسی و بین‌المللی را هم به تمام موارد فوق اضافه کنید - ما موضوعات بسیاری برای نگرانی داریم.

هنگامی که این کتاب را انتخاب کردید، احتمالاً به دنبال این بودید که بابت پرش افکار، تفکر و سواسی دربارهٔ بدترین سناریوها، یا احساس «همیشه‌روشن» عصبانیت که اضطراب در بدن شما باقی می‌گذارد به آرامش برسید. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا احساس بهتری داشته باشید، اما مهم است بدانید که احساسات شما ارزشمند هستند. حتی در روزهای خوب، ممکن است کنار گذاشتن این احساس که فاجعه نزدیک است و برای آمادگی در برابر آن باید هر کاری که می‌توانیم انجام دهیم سخت باشد.

در مورد روزهای بد ... ما معتقد هستیم که این کتاب کمک‌کننده است. دقیقاً مانند جعبهٔ کمک‌های اولیه که زیر سینک دستشویی قرار دارد، این جعبه ابزار سلامت روان ممکن است یک آسایش خوشایند از وحشت‌زدگی و نگرانی دربارهٔ آینده به شما بدهد تا بتوانید بر آنچه اکنون و اینجا می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید.

در این کتاب مختصر، ما چهل مورد از ساده‌ترین و مؤثرترین مشق‌ها، تکنیک‌ها و تمرین‌های کاهندهٔ اضطراب را از بهترین متخصصان سلامت روان جمع‌آوری کرده‌ایم. کلیهٔ این متخصصان این مهارت‌ها را همراه با مراجعان به کار برده‌اند. به علاوه تمام این تکنیک‌ها از درمان‌های مبتنی بر شواهد نشئت می‌گیرند. منظور از «مبتنی بر شواهد» فقط این نیست که ابزارهای این کتاب برای چندین دهه در مورد صدها بیمار مؤثر

بوده‌اند - که قطعاً این‌گونه بوده - بلکه به‌علاوه این ابزارها در آزمایشگاه‌های پژوهشی سرتاسر دنیا آزمایش و تأیید شده‌اند.

شاید مطالبی دربارهٔ رفتاردرمانی شناختی، کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی یا علوم اعصاب شنیده باشید. اگر شنیده‌اید، پس احتمالاً ذهنیتی در مورد نحوهٔ کمک‌رسانی این کتاب دارید. اگر شنیده‌اید، شناختن این درمان‌ها اهمیتی ندارد. در این کتاب، ما از شما می‌خواهیم که بر بهبود خلق‌تان، رسیدن به درکی بهتر از افکارتان و اطمینان از زیستن مطابق با آنچه برای‌تان مهم است تمرکز کنید، در عین حال ما برای کسانی که علاقه‌مند به یادگیری بیشتر دربارهٔ هر یک از این درمان‌ها هستند یک فهرست مطالعاتی پیشنهادی در انتهای کتاب قرار داده‌ایم.

این کتاب با آموزش تکنیک‌هایی شروع می‌شود که با آنها بتوانید قبل از اینکه کار بر روی تمرین‌های دشوارتر مدیریت افکار و احساسات اضطرابی را آغاز کنید، آرام شوید - ما پیشنهاد می‌کنیم که اگر می‌توانید به‌ترتیب از ابتدا تا انتهای کتاب پیش بروید، زیرا هنگامی که یک خط پایه آرامش یا غیرواکنشی تعیین کرده باشید کار بر روی اضطراب‌تان آسان‌تر می‌شود.

این کتاب همچنین به این منظور طراحی شده که در مواقع لزوم آنچه را نیاز دارید به شما بدهد، پس اگر در حال حاضر می‌دانید که چه چیزی برای شما مناسب است نیازی نیست که تمام تکنیک‌های آرام‌سازی را امتحان کنید. به این ترتیب، اگر در حین تمرین متوجه شدید که مثلاً تمرین ۹ «تصویرسازی آرام‌بخش» برای شما مناسب است، آن را به یک عادت تبدیل کنید و به بخش بعدی بروید. تمام تکنیک‌های این کتاب را می‌توان در مواقع ضروری - به‌محض نیاز و هنگام لزوم - به‌کار برد. این تکنیک‌ها به‌اندازهٔ کافی انعطاف‌پذیر هستند تا بتوان از آنها در مورد انواع نگرانی‌ها و افکار اضطرابی استفاده کرد، بنابراین برای استفاده از هر یک از آنها راحت باشید. شاید قرار دادن این کتاب روی میز قهوه - یا هرجایی که به‌راحتی در دسترس باشد - بتواند به شما کمک کند تا هرگاه که نیاز دارید به آرامش برسید.

در حین مطالعهٔ این کتاب، تلاش کنید که هر اندازه می‌توانید تفریح وارد تمرین‌ها و تکنیک‌ها کنید. مهم است که ذهن‌تان را گشوده نگه دارید. یعنی اگر احساس کردید

که تکنیکی برای شما مؤثر نیست، آن را رها کنید و به سراغ تمرین دیگری بروید. در این کتاب، اولویت شما هستید.

این زمان‌ها واقعاً پریشان‌کننده هستند، اما یافتن زمانی برای مراقبت از سلامت روانی‌تان می‌تواند این‌گونه نباشد. با توجه به این موارد، یک نفس عمیق بکشید و شروع کنید.

بخش ۱

یافتن آرامش فوری

۱: گوش به زنگ نباشید

چه باید بدانیم

۶۰۰ میلیون سال است که سیستم عصبی در حال تکامل است. در طول تمام این سال‌ها، موجوداتی – مثل کرم‌ها، خرچنگ‌ها، مارمولک‌ها، موش‌ها، میمون‌ها، نخستی‌ها، انسان‌ها – که با آرامش بازتاب آفتاب را بر برگ‌ها تماشا می‌کردند، مراقبه می‌کردند و در آرامشی درونی غرق می‌شدند ... * قرچ * ... ناگهان شکار می‌شدند زیرا به سایه بالای سرشان یا صدای ترق ترق شاخه‌ها توجه نمی‌کردند.

کسانی که باقی ماندند تا ژن‌هایشان را به نسل بعد منتقل کنند ترسان و گوش‌به‌زنگ بودند – و ما نوادگان آنها هستیم، به دنیا آمده‌ایم تا هراسان باشیم. هرچند از سرنگتی (در آفریقا) تا اینجا راهی طولانی آمده‌ایم، همچنان در هر موقعیتی که به نظر کمترین تهدید را دارد به سرعت احساس ناآرامی می‌کنیم. حتی اگر موقعیتی که در آن هستید پذیرفتنی است، منابع ذاتی دیگری برای نگرانی وجود دارند که ریشه آنها در بیولوژی ما است. به‌طور اساسی حیوانات – از جمله ما – برای بقا باید مدام تلاش کنند تا:

- خودشان را از دنیا جدا کنند.
 - سیستم‌های پویای بسیاری را در بدن، ذهن، روابط و محیط‌شان تثبیت کنند.
 - پاداش بگیرند و از آسیب‌ها اجتناب کنند.
- اما مشکل اینجا است. هر یک از این راهبردها با برخی از حقایق اساسی دربارهٔ هستی در تضاد هستند:

- همه‌چیز به هم مرتبط است، بنابراین جدایی اساسی فرد از دنیا غیرممکن است.
- چنان‌که احتمالاً متوجه شده‌اید: همه‌چیز تغییر می‌کند، بنابراین ثابت نگه داشتن چیزها در بدن، ذهن، روابط یا محیط غیرممکن است.

- پاداش‌ها زودگذر، هزینه‌بر یا دور از دسترس هستند و برخی از آسیب‌ها چاره‌ناپذیر هستند. بنابراین برخورداری همیشگی از لذت و فرار کامل از رنج غیرممکن است.

هرگاه در حین اجرای یکی از این راهبردها دچار مشکل می‌شویم یعنی بسیاری از اوقات روز (به‌ویژه هنگام نابسامانی در دنیا)، به علت تضادهای میان ماهیت هستی و آنچه باید برای بقا انجام دهیم هشدارها به صدا درمی‌آیند. این هشدارها پس‌زمینه‌ای از ناراحتی، زودرنجی، احتیاط و بدبینی خلق می‌کنند، همان مواردی که شما هشیارانه می‌دانید و از نظر هیجانی و اغلب از نظر فیزیکی ناخوشایند هستند - مثل اضطراب، خشم یا درد.

میزان هشدار زمینه‌ای فعلی در بدن و ذهن‌تان را دست‌کم نگیرید. این سیستم هشدار غریزی و توقف‌ناپذیر و جزء جدایی‌ناپذیر تقابل میان نیازهای زندگی و واقعیت‌های هستی است. اگرچه این گرایش به گوش‌به‌زنگی یک راهبرد فوق‌العاده برای زنده نگه داشتن موجودات به‌منظور انتقال ژن‌های‌شان شده، برای سلامت، بهزیستی، روابط یا بلندپروازی‌های شما مناسب نیست. پیام‌های تهدید معمولاً فراتر از چیزی است که واقعاً رخ داده است. این پیام‌ها باعث می‌شوند که دست و بال‌تان را جمع کنید و ایمن و محتاط رفتار کنید و محکم‌تر به «ما» بچسبید و از «آنها» بترسید. در سطح گروه‌ها و ملت‌ها، آسیب‌پذیری ما نسبت به هشدار باعث می‌شود که راحت‌تر تحت تأثیر ترس قرار بگیریم.

چه باید کرد

۱. موضع‌تان را مشخص کنید. حتی می‌توانید بگویید «از ترسیدن بی‌دلیل خسته شده‌ام.» هزینه‌ای را که طی چندماه گذشته متحمل شده‌اید در نظر بگیرید: فرار از موقعیت‌های خطرناک، محدودیت در خوداظهاری، کنار گذاشتن خواسته‌ها و آرزوهای مهم.
۲. سعی کنید وقتی که هشدار ظاهر می‌شود از حس دقیق آن آگاه‌تر باشید، مثل