



# اضطراب



[www.farataalk.com](http://www.farataalk.com)

تهیه و تدوین: تیم علمی  
فاراتاک



# پیشگفتار

اضطراب یکی از شایع ترین مواردی است که سلامت روان افراد را تهدید و عملکرد و کیفیت زندگی آنها را مختل می کند. بنابراین مدیریت اضطراب پیش از آنکه به پیامدهای مخرب منجر شود، دغدغه میلیون ها نفر در سراسر دنیاست که در حال دست و پنجه نرم کردن با اضطراب به اشکال گوناگون آن هستند.

در این راستا و با هدف تقویت خود مدیریتی اضطراب، کتابچه حاضر تهیه شده است تا شما را یاری کند تا

۱- تفاوت اضطراب نرمال و غیرنرمال را درک کرده و تشخیص دهید آیا از نشانه های اضطراب رنج می برید یا خیر

۲- اضطراب، انواع، علت ها، عوامل نگهدارنده و پیامدهای آن را بشناسید

۳- با استفاده از روش های مقابله ای مؤثر اضطراب تان را مدیریت کنید.

۴- هنگامی که نیاز به کمک در این زمینه دارید به موقع و به جا برای آن قدم بردارید.



اضطراب یکی از شایع ترین مواردی است که سلامت روان افراد را تهدید و عملکرد و کیفیت زندگی آنها را مختل می کند. بنابراین مدیریت اضطراب پیش از آنکه به پیامدهای مخرب منجر شود، دغدغه میلیون ها نفر در سراسر دنیاست که در حال دست و پنجه نرم کردن با اضطراب به اشکال گوناگون آن هستند.

در این راستا و با هدف تقویت خود مدیریتی اضطراب، کتابچه حاضر تهیه شده است تا شما را یاری کند تا

- ۱- تفاوت اضطراب نرمال و غیرنرمال را درک کرده و تشخیص دهید آیا از نشانه های اضطراب رنج می برید یا خیر
- ۲- اضطراب، انواع، علت ها، عوامل نگهدارنده و پیامدهای آن را بشناسید
- ۳- با استفاده از روش های مقابله ای مؤثر اضطراب تان را مدیریت کنید.
- ۴- هنگامی که نیاز به کمک در این زمینه دارید به موقع و به جا برای آن قدم بردارید.

تیم فراتاک مراتب قدردانی خود را از خانم دکتر  
مریم معصومی و سرکار خانم هانیه بشارتی که در  
تهیه بخشی از محتوای پکیج حاضر همکاری  
نموده اند، اعلام میدارد.





## اضطراب چیست؟

اضطراب چیزی است که همه ما گاه و بیگاه تجربه می کنیم. از آنجایی که علائم اضطراب بسیار وسیع و متفاوت است، به احتمال زیاد شما گاهی سیگنال های ناراحتی جسمی و روحی مانند تنفس وحشت زده ، کوبیدن ضربان قلب در قفسه سینه ، مشکل در خواب ، احساس ترس و وحشت یا حتی دلشوره را تجربه کرده باشید. این کاملاً طبیعی است.

اضطراب یک واکنش نرمال به موقعیت هایی است که در آنها احساس تهدید یا ناامنی میکنیم. مثلاً اگر مجبور باشیم برای یک جراحی به بیمارستان برویم یا در یک امتحان رانندگی شرکت کنیم احساس اضطراب بسیار طبیعی خواهد بود. اضطراب در سطوح مشخص می تواند حتی مفید واقع شود مثل زمانی که نیاز داریم خوب عمل کنیم یا هنگامی که با شرایط اضطراری مواجه هستیم. اضطراب به خودی خود یک مشکل نیست. اضطراب راه انداز یک واکنش بیولوژیکی محافظتی در برابر خطر است که ضربان قلب و تنفس را افزایش می دهد، و خون اکسیژن دار را به ماهیچه های شما پمپاژ می کند و بدن را برای مبارزه یا فرار آماده می کند. مجموعه ای از اضطراب سالم می تواند شما را مجبور کند که به موقع سر کار بروید ، به مطالعه سخت برای امتحان بپردازید یا از سرگردان شدن در خیابان های تاریک به تنهایی منصرف کند.



# چرا بعضی اضطراب ها به هیچ وجه مفید نیستند

- علائم اضطراب گرچه خطرناک نیستند ولی می توانند آزار دهنده باشند
- علائم همچنین می توانند باعث ایجاد ترس در افراد شوند مخصوصاً اگر کسی نداند که این علائم صرفاً به اضطراب مربوط می شوند
- گاهی وقت ها افرادی که علائم اضطراب دارند نگران این هستند که مشکلی جدی در آن ها وجود داشته باشد. این نگرانی می تواند علائم اضطراب بیشتری تولید کند که خود موجب به افزایش نگرانی می شود
- هنگامی که اضطراب شدید باشد می تواند مانع انسانها شود تا از انجام آنچه که می خواهند منصرف شوند
- اگر اضطراب برای مدت طولانی باقی بماند می تواند مشکلات جسمی را تشدید کند مانند مشکلات گوارشی یا فشار خون بالا



# تفاوت اضطراب و استرس

استرس و اضطراب یکی نیستند، اما بیشتر وقتها آن‌ها را به جای هم به کار می‌بریم. **اضطراب** هشدار می‌دهد که احساسات درون ما تهدید کننده هستند. عملکرد اضطراب با سایر احساسات متفاوت است: هشدار دادن و آماده کردن بدن جهت عکس العمل نشان دادن در مواجهه با خطر. روشن‌ترین فرق استرس و اضطراب این است که **استرس** دلیل روشنی دارد. درواقع استرس احساس فشار بیرونی است، یک واکنش فیزیولوژی مرتبط با یک حادثه بیرونی. برای اینکه یک چرخه استرس شروع شود، باید یک عامل استرس زا وجود داشته باشد. این عامل معمولا یک موقعیت بیرونی، مثلا یک آزمون سخت، است. استرس به صورت واکنشی به تغییرات یا نیروهای محیطی تعریف می‌شود که فراتر از چاره جویی‌ها و توان فرد است. درواقع استرس یک واکنش طبیعی نسبت به یک خطر است. بسیار خب، اضطراب نیز همین طور است فقط با این تفاوت که **اضطراب** کاملا درونی است و همیشه علت اضطراب احساس است، که این احساس می‌تواند بیرونی یا درونی باشد. عبارتی استرس مربوط به رویدادهای بیرونی است و **اضطراب** مربوط به احساسات و افکار درونی‌ای که می‌تواند تهدید آمیز باشد.





## تفاوت اضطراب و استرس (ادامه)

استرس بطورکلی، تجربه‌ای موقتی است، درحالیکه اضطراب مسئله‌ای دائمی درباره‌ی سلامت روحی و روانی افراد است. اضطراب یکی از مشکلات بسیار رایجی است که سلامت روح و روان را متأثر می‌کند. استرس واکنش بدن در برابر تغییرها و چالش‌هاست و از نظر مدت زمان و شدت، در افراد مختلف متفاوت است. گاهی اوقات مرز میان استرس و اضطراب بسیار باریک می‌شود. یادتان باشد استرس می‌تواند محرکی برای ایجاد اضطراب باشد و اضطراب می‌تواند نشانه‌ای بیرونی از استرس حاد باشد. علائم مختلفی مانند تنش و ناراحتی در ماهیچه‌ها، افزایش ضربان قلب و بی‌خوابی ممکن است هنگام وقوع هر دو این حالات نمود پیدا کند.





# تفاوت اضطراب و اختلال اضطرابی

ضمناً بین «احساس اضطراب» که می‌تواند بخشی نرمال از زندگی روزمره باشد و داشتن «یک اختلال اضطرابی» تفاوت وجود دارد. یک اختلال اضطرابی یک عارضه‌ی جدی پزشکی است که ممکن است شامل استرس یا نگرانی هم بشود.



# آیا من از اضطراب رنج می برم؟

- هر مسئله‌ای مرا ناراحت می کند، خشن میشوم و آن را سر بچه ها خالی میکنم.
  - حتی قبل رسیدنم به آنجا راجع به هر اتفاق ناخوشایندی که ممکن است بیفتد نگران میشوم. هنگامی که میرسم قلبم تند میزند و پاهایم می لرزد و می دانم که گند خواهم زد. باید بروم بیرون.
  - انگار چیزی داخل گلویم است. دهانم خشک شده و نمی توانم به درستی آب دهان را فرو ببرم و به زودی وحشت زده خواهم شد. فکر کنم نفسم بند خواهد آمد.
  - ذهنم چرخ میزند. احساس میکنم کنترل خود را از دست داده یا دیوانه خواهم شد.
  - گاهی شبها هراسان بیدار می شوم بعد از شدت ناراحتی دیگر نمی‌توانم به خواب بروم .
- اینها تجربیاتی معمول از افراد دارای اضطراب است. اگر شما نیز از اضطراب رنج می برید ممکن است خودتان افکار این چنین را تجربه کرده باشید. گاهی ممکن است دچار اضطراب باشید بدون اینکه حتی خودتان متوجه آن باشید و خود را آدمی مضطرب قلمداد کنید. گاهی افراد علائم اضطراب را با بیماری های جسمی اشتباه می‌گیرند. بنابراین اولین قدم در مواجهه با اضطراب، شناخت آن در خود می باشد.



# اختلال اضطرابی چیست؟

بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (ویرایش پنجم ؛ DSM-5 ؛ انجمن روانپزشکان آمریکا ، ۲۰۱۳) اختلالات اضطرابی به عنوان ترس از اشیا یا موقعیت های مختلف طبقه بندی می شوند که فرد به دلیل افکار و باورهای خود از آنها اجتناب می کند. البته فراوانی و شدت این احساس است که به تشخیص سطح بالا، متوسط و پایین اضطراب می انجامد نه محتوا و یا فراوانی آنها. چند اختلال اضطرابی شایع عبارتند از:

- **اختلال اضطراب فراگیر:** داشتن الگوی نگرانی بیش از حد در مورد مسائل مختلف در اکثر روزها به مدت حداقل شش ماه، که اغلب با علائم فیزیکی مانند تنش عضلانی، تپش قلب یا سرگیجه همراه است را اختلال اضطراب فراگیر میگویند.
- **اختلال اضطراب اجتماعی:** احساس اضطراب قابل ملاحظه در موقعیت های اجتماعی یا هنگامی که فرد دعوت به اجرایی در حضور دیگران میشود، مانند سخنرانی در جمع را اختلال اضطراب اجتماعی میگویند
- **فوبیا:** فوبیا شرایطی است که یک حیوان، حشره، شیء یا موقعیت خاص باعث اضطراب قابل توجهی می شود.
- **اختلال وحشتزدگی (پنیک):** حملات وحشت زدگی (پنیک) معمولا ناگهانی هستند و شامل تپش قلب شدید از ترس، تنگی نفس و وحشت میشود. به قول معروف: "این احساسی است که شما در صورت رد شدن از خطر تصادف با یک کامیون خواهید داشت اما برای افراد مبتلا به اختلال پنیک هیچ کامیونی وجود ندارد."



# پیامدهای اضطراب

اضطراب مداوم سلامتی را به خطر می اندازد. به عنوان مثال، اضطراب سطح هورمون استرس یا کورتیزول را افزایش می دهد، فشار خون را افزایش می دهد که به مرور زمان باعث مشکلات قلبی، سکتة مغزی، بیماری های کلیوی و اختلالات جنسی می شود. فعالیت بیشتر آمیگدال ناشی از اضطراب، رابطه مستقیم با ریسک بیشتر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة مغزی دارد که احتمالاً محققان تخمین میزنند که عامل فعالیت بیشتر در اثر تحریک تولید گلبول های سفید اضافی در سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با تهدیدات، ایجاد می شود. در افرادی که با استرس عاطفی دست و پنجه نرم می کنند، این امر ممکن است باعث التهاب و تشکیل پلاک خونی شود که منجر به حمله قلبی و سکتة مغزی می شود.

کیفیت زندگی نیز آسیب می بیند. افکار مزاحم، ترس از حملات وحشت زدگی، خودآگاهی شدید و ترس از طرد شدن، و سایر علائم اختلالات اضطرابی افراد را مجبور می کند از موقعیت های تحریک کننده اضطراب اجتناب کنند. این امر در روابط، کار، مدرسه و فعالیت های افراد تداخل ایجاد می کند، زیرا افراد خود را منزوی می کنند، فرصت ها را رد می کنند و از شادی های احتمالی در زندگی چشم پوشی می کنند.



# تأثیر اضطراب

اضطراب می تواند حداقل به چهار گونه ما را تحت تاثیر قرار دهد:

- آنگونه که حس می کنیم
- آنگونه که فکر می کنیم
- آن گونه که بدن ما کار می کند
- آنگونه که رفتار می کنیم



## چه چیز موجب اضطراب می شود؟

اضطراب احساسی است که بدن ما در پاسخ به تجربه ترسناک یا تهدید آمیز می دهد. از این پاسخ به تجربه جنگ یا گریز یاد می شود. این صرفاً بدن شماست که برای عکس العمل آماده می شود؛ یا جنگ با خطر یا فرار از آن با سرعت تمام. بنابراین هدف علائم فیزیکی اضطراب این است که بدن را برای مواجهه با تهدید آماده کند. برای آنکه بفهمید در بدن شما چه اتفاقی می افتد تصور کنید که در معرض یک حمله هستید. به محض اینکه متوجه تهدید می شوید عضلات شما منقبض شده آماده عمل می شوند. قلب شما تندتر میزند تا به ماهیچه ها و مغز شما خون رسانی کند چراکه در این وضعیت به این اعضا از همه بیشتر نیاز است. سریع تر نفس می کشید تا اکسیژن مورد نیاز برای داشتن انرژی را تامین کنید. عرق می کنید تا از گرم شدن پیش از حد بدن جلوگیری نمایید. دهان شما خشک می شود و ممکن است دچار دلشوره شوید. هنگامی که متوجه می شوید فرد مهاجم در واقع دوست شماست، همه این احساسات به یکباره از بین می رود ولی ممکن است بعد از این تجربه احساس لرزش یا ضعف کنید.







## چه چیز موجب اضطراب می شود؟ (ادامه)

واکنش جنگ یا پرواز یک سیستم بسیار پیش پا افتاده است که چه بسا به زمان غار نشینی انسان برگردد و در حیوان‌ها هم به چشم می‌خورد که از آن در جهت ادامه حیات استفاده می‌کنند. خوشبختانه در عصر حاضر ما زیاد در وضعیت مرگ یا زندگی قرار نمی‌گیریم، اما متأسفانه بسیاری از استرس‌هایی که با آن مواجه می‌شویم قابل مبارزه یا قابل فرار نیستند بنابراین علائم به ما کمکی نمی‌کنند. درواقع این علائم اغلب اوقات باعث می‌شوند که احساس بدتری داشته باشیم مخصوصاً اگر قادر به شناسایی آن‌ها نباشیم.



# علل اضطراب:

اضطراب ممکن است علت هایی داشته باشد:

- بعضی افراد ممکن است شخصیت مضطرب داشته باشند و ناراحت بودن را یاد گرفته باشند
- برخی تجربیاتی در کودکی داشته اند که باعث میشود احساس اضطراب و ناامنی کنند
- دیگران ممکن است یک سلسله تجربیات اضطراب آور در زندگی خود داشته باشند که ناچار باشند با آن کنار بیایند مثل فقدان، سوگواری یا طلاق.
- گروهی دیگر ممکن است در محیط کار فشار تجربه کنند مثلاً ساعات کار طولانی یا احساس ناکارآمدی.
- یا تجربه اضطراب در خانه به سبب مسائل مالی، خانوادگی یا ارتباطی.



## چه چیزی به اضطراب ما دامن میزند ؟

برخی از افراد دارای طرز تفکری هستند که خود را به سمت تجربه اضطراب سوق میدهند. به عنوان مثال، به نظر می رسد که بعضیها احتمال وقوع اتفاقات بد را بیش از دیگران برآورد می کنند. به راحتی می توان فهمید که مرتباً بدترین فرض را در نظر داشتن چگونه می تواند در شخص ایجاد اضطراب کند. متأسفانه وقتی احساس اضطراب می کنیم، کمتر از آنی که دوست داریم از فکر خود استفاده می کنیم و این امر باعث ایجاد یک دور باطل میشود.

افراد مضطرب گاهی معتقدند که نگرانی، عملکرد محافظتی دارد. به طور خاص، آنها معتقدند که گوش به زنگ خطر بودن می تواند به آنها در تشخیص و اجتناب از آن کمک کند. متأسفانه هنگام اعمال این روش، افراد حتی در موقعیتهای ایمن و خیلی زودتر از آنچه باید شروع به دیدن خطر بالقوه می کنند و این امر باعث ایجاد نگرانی در آنها می شود.



## چه چیزی به اضطراب ما دامن میزند؟ (ادامه)

این افراد همچنین ممکن است معتقد باشند که با در نظر گرفتن همه اتفاقات نامطلوبی که ممکن است روی دهد، برای مقابله بهتر آماده خواهند شد. با این حال، اغلب این اعتقادات به این معنی است که زمان اضافی و بیش از حد لازم برای نگرانی صرف می شود، چرا که بسیاری از نگرانی های ما هرگز محقق نمی شوند. البته هرچه زمان بیشتری را صرف نگرانی کنیم، اضطراب ما بیشتر می شود.

راه دیگری که شیوه تفکر کسی می تواند بر اضطراب او دامن بزند این است که "نگران نگرانی است". در این حالت، مردم تمایل دارند نگران این باشند که به خودشان آسیب می رسانند (مثلاً دیوانه می شوند) و با نگرانی های مکرر (برای چیزی که هنوز وجود ندارد) باعث ایجاد یک چرخه معیوب می شوند.

به طور مشابه، مردم اغلب نگران علائم جسمی هستند که هنگام اضطراب تجربه می کنند (به عنوان مثال تنگی نفس، ضربان قلب سریع و غیره). متأسفانه نگرانی در مورد این علائم (که کاملاً بی خطر و واکنش های طبیعی بدن هستند)، فقط باعث بدتر شدن آنها می شود و دوباره یک چرخه معیوب اضطراب ایجاد می کند.



## چه چیزی به اضطراب ما دامن میزند ؟ (ادامه)

یکی دیگر از عوامل مهم که می تواند اضطراب افراد را تشدید کند این است که آنها اغلب در نتیجه اضطراب رفتار خود را تغییر می دهند. به عنوان مثال ، آنها ممکن است از رفتن به یک مهمانی اجتناب کنند زیرا خطرات احتمالی زیادی را مشاهده کرده اند (به عنوان مثال "اگر کسی من را دوست نداشته باشد"). به طور مشابه ، این افراد ممکن است تکمیل یک کار را به تعویق بیندازند زیرا نگران ارزیابی منفی آن هستند.

متأسفانه، از آنجا که مردم تمایل دارند از چنین استراتژی های اجتنابی استفاده کنند، هرگز نمی توانند ببینند که اوضاع اغلب بهتر از آنچه فکر می کردند پیش می رود و در نتیجه، اضطراب آنها باقی می ماند.

نداشتن وقت آزاد کافی برای استراحت و انجام کارهایی که از آن لذت می بریم، نیز می تواند به افزایش سطح اضطراب ما کمک کند. از سوی دیگر، داشتن وقت آزاد بیش از حد می تواند به این معنی باشد که ما فرصت های زیادی برای درگیر شدن با نگرانی و احساس اضطراب داریم.



# درمان و مدیریت اضطراب:

درمان های موثری برای اضطراب وجود دارد. درمان متناسب با تشخیص است. گزینه های موثر عبارتند از:

- **تغییر در شیوه زندگی،** مانند ترک کافئین، ورزش منظم و اجتناب از داروها یا موادی که ممکن است علائم اضطراب را ایجاد کنند.
- **رویکردهای ذهنی- بدنی،** مانند تنفس عمیق، مدیتیشن ، ذهن آگاهی و تکنیک های کاهش تنش عضلانی و ایجاد آرامش.
- **روان درمانی،** مانند درمان رفتاری شناختی (CBT) و درمان با روش مواجهه. درمان رفتاری شناختی به مردم می آموزد که تفکر اضطرابی غلط یا بی فایده را به چالش بکشند یا تغییر دهند، زیرا افکار بر احساسات و اعمال تأثیر می گذارند. درمان به روش مواجهه به افراد کمک می کند تا با مواجهه تدریجی با موقعیت هایی که ترسیده اند یا با موضوعاتی که از طرف درمانگر هدایت میشوند اضطراب را تحمل کرده و آرام کنند.





# درمان و مدیریت اضطراب: (ادامه)

• داروها، مانند داروهای با اثر کوتاه مدت که به بنزودیازپین ها معروفند، که در شرایط افزایش ناگهانی اضطراب در صورت نیاز مصرف می شوند. دوزهای پایین برخی از داروهای ضدافسردگی، به ویژه مهارکننده های اختصاصی بازجذب سروتونین (SSRIs)، در صورت مصرف روزانه به رفع اضطراب کمک می کند.

اغلب بهترین رویکرد درمانی، ترکیبی از آنهاست. تسکین اضطراب با دارو درعین استفاده از CBT یا درمان به روش مواجهه برای تقویت مهارت های مقابله ای و کمک به بازآموزی مغز می تواند کمک زیادی به کنترل اضطراب کند.

برخی از روش های مهم مدیریت اضطراب در زیر آمده است:



# چگونه می توانیم اضطراب خود را کاهش دهیم؟

خوشبختانه تعدادی استراتژی وجود دارد که می توانیم از آنها برای کاهش اضطراب خود استفاده کنیم که عبارتند از:

۱. آگاهی و شناخت بیشتر درباره اضطراب.
۲. یاد بگیرید چگونه افکار بی فایده خود را به چالش بکشید و مسائل را واقع بینانه تر ببینید
۳. مهارت‌های حل مسئله خود را تقویت کنید.
۴. یاد بگیرید چگونه زمانی را که صرف نگرانی میکنید کاهش دهید.
۵. یاد بگیرید که چگونه می توانید احساس آرامش بیشتری کنید (از نظر جسمی و روحی).
۶. نحوه جلوگیری از اجتناب از چیزهایی که باعث اضطراب شما می شوند را بیاموزید.



# شناخت اضطراب

اضطراب بدون شک یک احساس ناخوشایند و چیزی است که همه آن را تجربه می کنند. البته ، برخی از افراد دائمی تر از دیگران اضطراب را تجربه می کنند ، اما اضطراب است تجربه ای طبیعی است که جزئی از زندگی روزمره است. به دلیل ماهیت ناخوشایند اضطراب ، مردم اغلب نگران هستند که تجربه آن مضر باشد. به عنوان مثال ، افراد ممکن است گمان کنند اضطراب دائمی آنها را دیوانه می کند یا علائم فیزیکی اضطراب (به عنوان مثال ضربان قلب) را تهدیدی جدی برای سلامت خود قلمداد کنند. چنین ترس هایی طبعاً افراد را بیشتر مضطرب می کند که در نتیجه آن یک چرخه معیوب اضطراب ایجاد می شود.

با این حال ، هنگامی که اضطراب را بیشتر مورد بررسی قرار می دهیم ، می بینیم که یک واکنش بسیار سالم است که در واقع به محافظت از ما کمک می کند. با یادگیری بیشتر درباره اضطراب و اینکه چرا آن را در خود تجربه می کنیم در وهله اول می توانیم ببینیم که اضطراب مضر نیست. این شناخت می تواند به ما کمک کند تا کمتر از آن بترسیم و این امر به نوبه خود بر سطح اضطراب کلی ما تاثیر مثبت میگذارد و به بهبود سلامت کمک می کند.



## شناخت اضطراب (ادامه)

با این حال اگر احساس کردید که برخی از علائم شما ناشی از اضطراب نیست ، با پزشک خود تماس بگیرید.

علائمی که هنگام اضطراب تجربه می کنیم اغلب به عنوان "جنگ یا گریز" شناخته می شوند. این از این ایده ناشی می شود که مردم در درجه اول اضطراب را تجربه می کنند تا به آنها کمک کند که در جنگی بچنگند یا از خطر فرار کنند. به عنوان مثال ، اگر سارقی را دیدید، دو گزینه پیش روی شما قرار دارد - یا با او مبارزه کنید (جنگ) یا سعی کنید فرار کنید (گریز). در این مرحله واکنش جنگ یا گریز ما به ما کمک می کند. مثلاً:

ضربان قلب ما سریعتر بالا می رود (خون رسانی به ماهیچه های)

عرق می کنیم (تا ما را خنک کند)

ماهیچه های ما منقبض می شوند (آماده برای عمل)

نفس های عمیق تری می کشیم (برای تأمین اکسیژن به ماهیچه های ما)



## شناخت اضطراب (ادامه)

در اصل ، همه این پاسخ ها به فرار ما کمک می کند یا توانایی ما را برای ماندن و مبارزه با مزاحم بهبود می بخشد. وقتی به این شکل مساله را مورد توجه قرار دهیم ، می توانیم ببینیم علائم اضطراب چگونه برای ما مفید است. در واقع ، همه علائم جسمی که در هنگام اضطراب تجربه می کنیم ، نقش موثری در محافظت از ما در چنین شرایطی ایفا می کنند.

این واکنش جنگ یا گریز به احتمال زیاد برای بقای انسان در دوران اولیه انسان بسیار مهمتر بود ، زمانی که مردم مجبور بودند برای غذای خود شکار کنند و در معرض تهدید بیشتر شکارچیان قرار داشتند. امروزه ما با تهدیدهای مشابهی روبرو نیستیم ، اما متأسفانه بدن و ذهن ما با این تغییرات همراه نشده است. در نتیجه ، ما در حال حاضر اضطراب را در شرایطی تجربه می کنیم که لزوماً به همان اندازه مفید نیست زیرا نمی توانیم با آنها بجنگیم یا فرار کنیم (به عنوان مثال فشارهای کاری یا مالی). با این حال ، تنها چیزی که از دیرباز صادق است این است که این علائم خطرناک نیستند. در واقع بسیاری از این علائم پاسخ صحیح اما در زمان اشتباه تلقی میشوند. به خاطر سپردن این موضوع می تواند به شما کمک کند از علائم اضطراب کمتر بترسید که این امر به آنها اجازه می دهد زودتر از بین بروند.



# به چالش کشیدن افکار مخرب

طرز فکر ما در مورد چیزها بر سطح اضطراب ما تاثیر می گذارد. بسیاری از این افکار خارج از کنترل ما رخ می دهند و می توانند منفی یا مخرب باشند. بنابراین مهم است که به خاطر بسپاریم که آنها فقط افکاری هستند بدون هیچ پایه واقعی ، و لزوما انعکاس دهنده واقعیت نیستند.

حتی اگر هنگام اضطراب بسیاری از افکار بی فایده خود را باور کنیم ، خوب است به خاطر داشته باشیم که آنها باید مورد بررسی قرار گیرند زیرا اغلب بر اساس فرضیات اشتباه هستند.

بخش زیر به شما کمک می کند تا تشخیص دهید که آیا به چیزهایی غیر مفید یا غیر واقعی فکر می کنید و چگونه می توانید تغییرات را در این مورد شروع کنید. با انجام این کار ، می توانید یاد بگیرید که همه چیز را در یک نگاه واقع بینانه تر ببینید که می تواند به کاهش سطح اضطراب شما کمک کند. ممکن است در مورد مسائل مختلف افکار بی فایده ای داشته باشید.





# به چالش کشیدن افکار مخرب (ادامه)

در اینجا چند نمونه آورده شده است:

قضاوت منفی دیگران:

- آنها فکر می کنند من بی فایده هستم
- آنها مرا دوست ندارند

ناتوانی در کنار آمدن:

- من خودم را گول می زنم
- من خیلی نگرانم که نتوانم آن را مدیریت کنم
- من دچار حمله پانیک می شوم

اتفاق وحشتناکی در حال رخ دادن است:

- اگر تصادف کنم چه؟
- اگر شغل خود را از دست بدهم چه می شود؟

واضح است که این نوع تفکر ممکن است ما را مضطرب کند. آیا تا به حال به هیچ کدام از موارد ذکر شده در بالا فکر کرده اید؟



## به چالش کشیدن افکار مخرب (ادامه)

طرز فکر ما در مورد چیزها بر سطح اضطراب ما تاثیر می گذارد. بسیاری از این افکار خارج از کنترل ما رخ می دهند و می توانند منفی یا مخرب باشند. بنابراین مهم است که به خاطر بسپاریم که آنها فقط افکاری هستند بدون هیچ پایه واقعی ، و لزوما انعکاس دهنده واقعیت نیستند.



# الگوهای تفکر مخرب

ابتدا باید بتوانید فکر مخرب را تشخیص دهید. سپس می توانید آن را به چالش بکشید. آگاهی از الگوهای متداولی که افکار بی فایده از آنها پیروی می کنند ، می تواند به شما در تشخیص زمان وجود آنها کمک کند. در اینجا برخی از الگوهای رایج که افکار مخرب ما از آنها پیروی می کنند آورده شده است:

## • پیش بینی آینده:

وقتی احساس اضطراب می کنیم، معمولاً زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد آینده و پیش بینی آن اتفاق ناخوشایندی که می تواند روی دهد ، می کنیم، به جای اینکه اجازه دهیم همه چیز درست پیش برود. در نهایت اکثر پیش بینی های ما اتفاق نمی افتد و ما وقت و انرژی خود را هدر داده ایم و نگران و ناراحت هستیم.

مثلاً:

فرض اینکه در مصاحبه کاری خود عملکرد ضعیفی داشته باشید.

یک هفته قبل از امتحان را صرف پیش بینی شکست خود کنید ، با وجود تمام سخت کوشی در مطالعه و نمرات خوب قبلی.



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

## • ذهن خوانی:

این بدان معناست که شما در مورد اعتقادات دیگران بدون داشتن هیچ شواهد واقعی برای تایید آنها فرضیاتی را مطرح می کنید.

مثلاً:

رئیس من فکر می کند من احمق هستم.

مردم فکر می کنند من عجیب هستم.

چنین طرز فکری به طور طبیعی ما را نگران می کند.



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

## • فاجعه سازی:

مردم معمولاً هنگام اضطراب "فاجعه" می سازند، که اساساً بدان معناست که آنها اغلب چیزها را بی اندازه بزرگ میکنند.

مثلاً:

آنها تصور می کنند که اتفاقی که افتاده بسیار بدتر از آن چیزی است که هست (مثلاً دوستشان از آنها خوششان نمی آید زیرا آنها یک برنامه را لغو کرده اند).

آنها ممکن است تصور کنند که در آینده اتفاقی وحشتناک رخ خواهد داد ، در حالی که در واقعیت ، شواهد بسیار کمی برای اثبات آن وجود دارد (به عنوان مثال من برای تماس جهت درخواست یک روز مرخصی به علت بیماری، دچار مشکل جدی می شوم).



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

## • تمرکز روی منفی ها:

افراد مضطرب معمولا تمایل دارند روی چیزهای منفی تمرکز کنند که این امر به اضطراب آنها دامن میزند.

مثلا:

آنها روی تنها فردی که در محل کار دوستشان ندارد متمرکز میشوند در حالی که در بین سایر همکاران خود بسیار پر طرفدار هستند.



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

## • عبارات باید دار:

انسانها گاه تصور میکنند که چیزها چگونه می توانستند باشند یا چگونه "باید" باشند به جای اینکه چیزها را همانطور که وجود دارند بپذیرند.

مثلا:

من باید در درس تاریخ نمره ۲۰ میگرفتم.

من هیچگاه نباید مضطرب باشم.

متاسفانه با انجام این کار، باعث تحمیل فشار بیشتر روی خود میشویم که خود می تواند منجر به اضطراب شود. بجای این کار، بهتر است با پذیرفتن این واقعیت که چیزها قرار نیست عالی باشند، به خود کمک کنیم.





# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

• تعمیم:

بر مبنای یک اتفاق، می‌پندارید که تمام اتفاقات آینده باید از همین الگوی مشابه پیروی کنند.

مثلاً:

موقع ثبت نام یک کلاس، با یکی از همکلاسی‌های خود که برایتان انسان نامطلوبی است مواجه می‌شوید. در نتیجه نگران می‌شوید که همه همکلاسی‌هایتان نامطلوب باشند و نتوانید دوستی پیدا کنید.



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

• عبارات "نکند که ..."

تابحال شده با خود فکر کنید نکند که اتفاق بدی بیفتد.

مثلا : نکند که در مهمانی دچار حمله عصبی شوم

نکند که در شغل جدیدم دوستی پیدا نکنم

این طرز فکر ممکن است مانع شود به مکانهای مختلف برویم و از انجام کارهایی که دوست داریم پرهیز کنیم.



# الگوهای تفکر مخرب (ادامه)

## • برچسب زدن:

آیا شما برچسبهای منفی به خود میچسبانید؟  
مثلا: من ضعیف هستم.

حضور من باعث خراب شدن جو شده است.  
من همیشه مضطربم

برچسب هایی نظیر اینها می توانند دید ما نسبت به خود را تحت تاثیر قرار دهند و نیز می  
توانند سطح اضطراب ما را بالا ببرند.

آیا هیچکدام از افکار مخرب شما از الگوهای فوق پیروی میکند؟



## حل مساله

ممکن است وقتی که مشکلات بسیار دارید احساس کنید نمی توانید از پس آنها بر بیایید. این امر می تواند تاثیری پررنگ روی سطح اضطراب ما داشته باشد. کلنجار رفتن با مشکلات حل نشده می توانند حال ما را بدتر کنند.

این امر می تواند منتهی به نشخوار کردن مشکلات و نگرانی بابت آنها شود بدون اینکه هیچ راه حلی برای مشکلات پیدا کنیم. نتیجه این اتفاق حتی می تواند ناراحتی ما را افزوده و باعث ایجاد اختلال در خواب ما شود.

حل مساله میتواند یک مسیر ساختار یافته را برای گذار از مشکل طرح ریزی کند. شروع به غلبه بر بعضی مشکلاتتان می تواند باعث ایجاد حس خوب در شما شود. می توانید با رعایت قدمهای ذیل ، مهارت حل مساله را در خود افزایش دهید.



## حل مساله (ادامه)

یک - مسئله خود را شناسایی کنید

اولین چیزی که باید از خود بپرسید این است که مشکل چیست؟ تا آنجا که می توانید به جزئیات بپردازید.

مثلاً من ۴ میلیون تومان به دوست خود بدهکارم

من به ضرب الاجل تعیین شده نخواهم رسید

دو- راه حل های ممکن را تصور کنید

سعی کنید تمامی راه هایی را که به حل مشکل شما منتهی می شوند فهرست کنید. نگران این نباشید که راهکارهایتان چقدر شدنی هستند. هرچه می خواهید بنویسید. بهترین راه حل ها احتمالاً همان هایی هستند که خودتان به آنها رسیده اید. چون که هیچکس به اندازه شما و به خوبی شما بر وضعیت شما اشراف ندارد.



## حل مساله (ادامه)

سه - راه حلی را انتخاب کنید

در مرحله بعد شما باید بهترین راه حل را از لیست خود انتخاب کنید. با دقت راجع به هر گزینه فکر کنید. تمامی دلایل برای تایید یا رد هر ایده را بررسی کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد که بهترین تصمیم را گرفته و بهترین گزینه را انتخاب کنید. بعد از این کار ممکن است احساس کنید که هنوز مطمئن نیستید. ممکن است دو یا چند دیدگاه به یک اندازه خوب به نظر برسند. یکی را برای شروع انتخاب کنید. اگر موثر واقع نشد می توانید بعدا برگردید و دیگری را امتحان کنید.

چهار- راه حل خود را حلای کنید

برای پیاده سازی راه حل انتخاب شده میتوانید آنرا به قدم های کوچک تر تقسیم کنید. این کار باعث میشود مراحل و قدم ها را راحتتر مدیریت و اجرا نمایید. تعداد قدم ها بسته به راه حل و پیچیدگی آن متفاوت است. به عنوان مثال شخصی که بدهکار است ممکن است برای حل مشکل خود گرفتن یک کار پاره وقت را در نظر گرفته باشد.



## حل مساله (ادامه)

این انتخاب نیازمند چندین مرحله است:

۱. خرید یک روزنامه شامل صفحات کاریابی
۲. انتخاب کار مناسب
۳. ساخت رزومه
۴. ارسال رزومه
۵. خرید لباس مناسب جهت مصاحبه
۶. آماده کردن جواب برای سوالات احتمالی در مصاحبه





## حل مساله (ادامه)

پنج - راه حل های خود را به کار بندید و نتیجه را بازبینی کنید

قدم هایی را که برای پیاده سازی راه حل خود دارید اجرا کنید. صرفاً در هر زمان یکی را عملی کنید. سرعت انجام کار را خودتان انتخاب کنید و به خود اجازه ندهید شتابزدگی به ذهن شما راه یابد. هنگامی که تمامی قدم ها را برداشتید حال باید نتیجه را مرور کنید. اگر با موفقیت مسئله خود را حل کرده اید که بسیار هم عالی. اگر مسئله هنوز پابرجاست ناامید نشوید.

آیا راه حل دیگری در لیست خود دارید که بتوانید امتحانش کنید؟

آیا راه حل متفاوتی وجود دارد که بتوانید آن را در نظر بگیرید؟

آیا می‌توانید از دیگران برای ایده یا مشورت کمک بگیرید؟

آیا می‌توانید بعضی از راه حل ها را با هم ترکیب کنید؟



## حل مساله (ادامه)

در نظر داشته باشید که همه مشکلات تحت کنترل ما نیستند. حل اینگونه مسائل با در نظر گرفتن راه حل های ذکر شده میتواند بسیار دشوار و چه بسا غیرممکن باشد. شاید لازم باشد صبور باشید یا از کس دیگری بخواهید که اقدام کند. در اینگونه شرایط سعی کنید نگران نباشید. نگرانی در رابطه با مسئله ای که کنترلی روی آن ندارید هیچ سودی به حال شما ندارد.





# محدود کردن مدت زمان نگرانی

انسان های مضطرب بیشتر وقت خود را صرف نگرانی می کنند. گاهی شدت نگرانی به نقطه ای می رسد که گریز از آن و استراحت کردن برای آنها بسیار دشوار می شود. مسلماً یکی از آزار دهنده ترین چیز ها درباره احساس اضطراب ، ناراحتی کلافه کننده همراه با آن است. بنابراین اگر بتوانیم زمانی را که صرف نگرانی می شود کاهش دهیم می توانیم سطح اضطراب خود را پایین بیاوریم.

یک راه برای انجام این کار مشخص کردن زمان های مخصوص برای نگرانی است. به این صورت که روزانه بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به خود اجازه نگرانی دهید. هر ناراحتی که خارج از زمان مشخص شده برای نگرانی ها به ذهن شما راه می یابد را شناسایی کرده و فراموش کنید و آن مسئله و یافتن راه حل آن را به "زمان ناراحتی" بعدی اختصاص دهید.

با شناسایی آن ها می توانید آسوده خاطر باشید، چرا که میدانید بعداً می توانید به تلاش برای حل آن بپردازید. این راهکار تواند زمانهای خالی در طول روز که معمولاً صرف نگرانی می شوند را برای شما به ارمغان بیاورد.



## محدود کردن مدت زمان نگرانی (ادامه)

هنگامی که زمان ناراحتی شما فرا می رسد باید به خود اجازه دهید به چیزهایی که آن روز باعث ناراحتی شما شده اند فکر کنید و سعی کنید آنها را حل نمایید. "زمان ناراحتی" نه تنها به شما کمک می کند که مدت زمان ناراحتی شما کاهش یابد، بلکه به شما ثابت می کند می توانید کنترل بیشتری روی خود داشته و اسیر ناراحتی ها نشوید. همچنین شما را متوجه می کند که بسیاری از ناراحتی ها بی دلیل هستند. این امر به این علت است که وقتی برای بازبینی مشکل خود با یک "دید تازه" اقدام می کنید، بسیاری از آنها خود به خود حل شده یا اینکه کم اهمیت تر به نظر میرسند.

جزئیات بیشتر را در مراحل زیر ببینید:

۱. در طول روز، زمانی را که میخواهید به عنوان "زمان ناراحتی" اختصاص دهید مشخص کنید.
۲. در سایر زمانها صرفاً ناراحتی های خود را یادداشت کنید و سعی کنید آنها را به فراموشی بسپارید.



## محدود کردن مدت زمان نگرانی (ادامه)

۳. هنگامی که "زمان ناراحتی" فرا میرسد، بسنجید که چه مدت به خود اجازه ناراحتی خواهید داد. سعی کنید زمان بیشتر از ۱۵ الی ۲۰ دقیقه نشود. وقت بگیرید تا بیش از زمان لازم به این کار نپردازید.

۴. در طول "زمان ناراحتی" سعی کنید فعالانه مشکلات خود را حل کنید. تلاش کنید در صورت امکان برای ناراحتی های خود راه حل پیدا کنید. استفاده از قلم و کاغذ برای یادداشت راه حل ها می تواند مفید باشد.

۵. به محض اینکه "زمان ناراحتی" تمام می شود دست از این کار بکشید اگر مشکلی حل نشده باقی مانده آن را به "زمان ناراحتی" فردا اختصاص دهید.



# محدود کردن مدت زمان نگرانی (ادامه)

در اینجا چند نکته موثر برای برای زمانهای ناراحتی را مرور می کنیم:

-اگر فاصله گرفتن از ناراحتی ها در طول روز برای شما دشوار بود، نگران نباشید چرا که این کار با گذشت زمان و در اثر تمرین بهبود پیدا می کند. استفاده از بخش حل مسئله در این کتابچه می تواند به شما کمک کند.

-هنگام زمان ناراحتی، اگر برای مشکلات خود زودتر از از مدت تعیین شده راهکار یافتید، زمان ناراحتی را کوتاه کنید.

-گاهی چیزهایی که در مواقعی باعث ناراحتی ما می شوند بعد از بازبینی در زمان ناراحتی بی اهمیت تر به نظر می رسند . اگر چنین شد که عالیست. صرفاً آنها را به دست فراموشی بسپارید.

-فراموش نکنید که معمولاً برطرف کردن تمامی مشکلات و نگرانی هایمان ممکن نیست. اگر چیزی از کنترل شما خارج است یا در گذشته اتفاق افتاده است، تلاش کنید درباره آن به خود نگرانی راه ندهید چرا که هر آنچه را که می توانستید انجام داده اید. همچنین این احتمال وجود دارد که ناراحتی شما حتی در وهله اول بی اساس باشد.





## ریلکسیشن (تمدد اعصاب)



اختصاص زمان برای آرام شدن و انجام فعالیت هایی که از آن لذت می برید بسیار اهمیت دارد. این کار به کاهش سطوح اضطراب شما و آرام شدن بدن و ذهن کمک می کند. همچنین می‌توانند در بهبود خواب شما موثر باشد. بدون اختصاص زمان به کسب آرامش به آسانی مضطرب و بدخلق می شوید. تمدد اعصاب می تواند شامل انجام چیزی که از آن لذت میبرید باشد یا حتی اینکه صرفاً خودتان باشید. مثال های خوب عبارتند از خواندن یک کتاب آب یا حمام کردن. سعی کنید چیزی را انجام دهید که مشتاق آن هستید و برای شما زنگ تفریح تلقی می شود. همچنین انجام فعالیتی که از آن لذت می برید به شما این امکان را می دهد که زمان های کمتری را صرف ناراحتی کنید.





# کنترل تنفس

این تکنیک ساده عبارت است از تمرکز روی نفس و آرام کردن الگوهای تنفسی . بسیاری از افراد این تمرین ساده را بسیار آرامش بخش می دانند. این تکنیک مخصوصاً برای آنهایی که هنگام اضطراب و ناراحتی احساس سرگیجه یا سبکی سر دارند مفید می باشد . این اتفاق گاهی می افتد چرا که در هنگام پریشانی ، شکل تنفس افراد فرق کرده و سریع تر می شود. این تجربه می تواند ناخوشایند باشد، افراد را حتی بیشتر حساس نماید و منجر به تشکیل یک چرخه باطل شود . یادگیری تمرینات کنترل نفس میتواند به شما کمک کند که این احساسات را به شکل مؤثرتری مدیریت نمایید. همچنین به شما این امکان را می دهد که ذهن و بدن خود را به آرامش دعوت کنید. به خاطر داشته باشید که این تمرین را در هر زمانی برای آرام شدن می توانید انجام دهید. همچنین میتوانید برای راحت تر به خواب رفتن از آن بهره بگیرید. با این حال این تکنیک ها به صورت خاص برای کسانی که احساس سرگیجه، سبکی سر و از حال رفتن دارند موثر هستند.



## پرت کردن حواس

پرت کردن حواس یک تکنیک خوب برای دفع علائم اضطراب و نگرانی شدید میباشد. همچنین این امکان را به شما میدهد که در فضایی آگاهانه تر و آرام تر با وضعیت خود مواجه شوید. بعلاوه ، هنگامی که فضا یا زمان مناسب برای استفاده از رویکردی فعالانه تر(مثل تمدد اعصاب) را ندارید ، پرت کردن حواس می تواند موثر باشد. پرت کردن حواس صرفاً عبارتست از انحراف ذهن از علائم ناراحتی یا افکار مزاحم. این تکنیک را میتوانید با تلاش به تمرکز به چیزهای غیر مرتبط اجرا کنید. اینکار در بسیاری از موارد ، افکار مزاحم را به عقب میراند. هنوز مهم است که بدانیم که علائم اضطراب خطرناک یا مضر نیستند. به این معنی که حتی اگر از تکنیک های تمدد اعصاب و پرت کردن حواس هم استفاده نکنید ، اتفاق وحشتناکی نخواهد افتاد.



## کاهش اجتناب



افراد گاهی عادت میکنند که از موقعیت هایی که باعث ناراحتی شان می شوند اجتناب کنند. این استراتژی متاسفانه می تواند شرایط را بدتر کند. علت آن این است که مادامی که از چیزی اجتناب کنیم ، ترس ما از آن پابرجا میماند. با اجتناب، همچنین به خود یادآور می شویم که نمیتوانیم با شرایط مواجه شویم. در نتیجه اضطراب ما در آن موقعیت ها پابرجا مانده و سطح اعتماد به نفس ما پایین می ماند.



# ذهن آگاهی

این یک روش کمی متفاوت برای مدیریت اضطراب است. ذهن آگاهی نوعی مدیتیشن است که مستلزم حضور کامل در لحظه حال است. این عمل شامل مشاهده آنچه در حال وقوع است با آگاهی توأم با آرامش و بدون قضاوت اجازه میدهد افکار و احساسات بیایند و بروند بدون اینکه فرد در آنها گرفتار شود. هدف تمرکز روی لحظه حال می باشد نه گذشته و نه آینده. مطالعات نشان می دهد ذهن آگاهی می تواند به کاهش ناراحتی و اضطراب کمک کند. تمرین تنفسی ذهن آگاهانه که در ادامه می آید می تواند مفید واقع شود :

یک مکان آرام پیدا کنید که در آن مزاحمتی نداشته باشید و با چشمان بسته یا رو به پایین و پشت صاف راحت بنشینید.

– توجه خود را به تنفس تان معطوف کنید

– به ریتم آرام و طبیعی نفس خود که داخل و خارج می شود تمرکز کنید



## ذهن آگاهی (ادامه)

- فکریایی به ذهن شما خطور می کند، مشکلی نیست، چون این کاری است که ذهن انجام می دهد. متوجه آن افکار شوید و سپس توجه خود را دوباره معطوف به تنفس کنید
- ممکن است متوجه صداها، حالات فیزیکی، و احساسات شوید ولی همانطور که ذکر شد توجه خود را به تنفس خود برگردانید.
- پیگیر آن حالات و احساسات نشوید. خود را برای داشتن آنها را مورد قضاوت قرار نداده و یا آنها را تحلیل نکنید. حضور حالت ها و احساسات بسیار طبیعی است. فقط به حضور آنها پی ببرید بگذارید بگذرند و تمرکز خود را مجدداً به نفس خود اختصاص دهید.
- هر موقع متوجه شدید که حواستان پرت افکار و احساسات شده است، کفایت متوجه آن نشوید و به آرامی تمرکز خود را به نفسهای تان برگردانید.



## سخن آخر

امیدواریم که راهکارهای این کتابچه برایتان موثر بوده باشند. میتوانید آن تکنیک هایی را که دوست دارید ادامه دهید و مدتها از فواید آن بهره مند شوید. اگر بعضی از ایده ها در ابتدا ناکارآمد به نظر میرسند، چند هفته آنها را امتحان کنید و ببینید که آیا برایتان کار میکنند یا خیر. اگر احساس کردید شرایط شما تا حد زیادی بی تغییر باقی مانده و یا این کتابچه برایتان مفید نیست، باید با پزشک خود صحبت کنید تا سایر راهکارهای موثر را با شما در میان بگذارد.

برای خواندن مطالب بیشتر از وبسایت یا شبکه های اجتماعی فراتاک بازدید کنید