

۵۰ روش برای سیم‌کشی مجدد مغز مضطرب

مهارت‌های ساده برای تسکین اضطراب و
ایجاد مسیر عصبی جدید برای آرامش

تألیف

کاترین ام پیتمن
ماها زاید هافمن

ترجمه

دکتر شیرین سلیمی

دکترای مترجمی زبان انگلیسی از دانشگاه علامه طباطبائی

ویراستار علمی

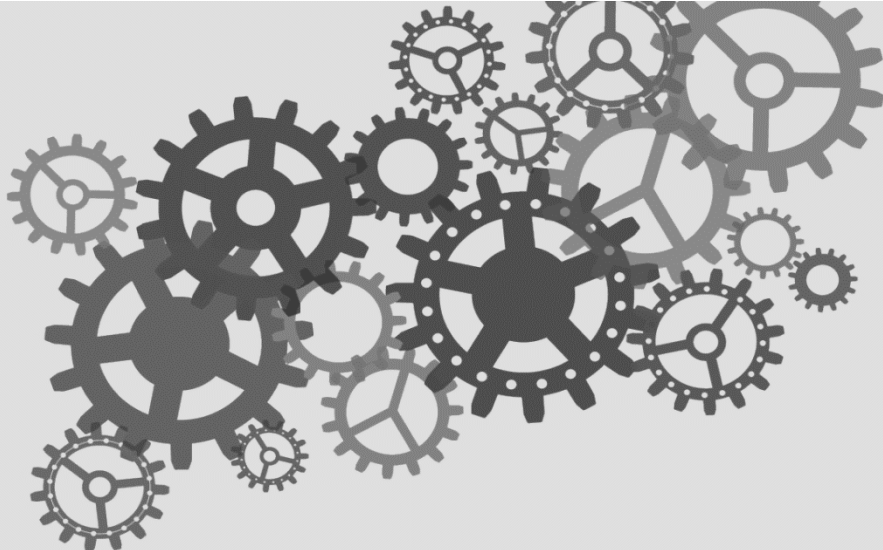
اکبر روحی



فهرست مطالب

مقدمه.....	۹۰
بخش یک: آرام کردن بادامه.....	۱۱
۱ سیستم هشدار برای مراقبت از شما.....	۱۲
۲ ایجاد آرامش در بادامه.....	۱۵
۳ پاسخ دفاعی را کامل کنید!.....	۱۸
۴ دور کردن تنش.....	۲۱
۵ تصویرسازی برای آرمیدگی.....	۲۴
۶ وقتی بادامه اشتباه می کند.....	۲۷
۷ خوابی که بادامه به آن نیاز دارد.....	۳۰
۸ خنده داروی خوبی است.....	۳۳
۹ ورزش همان چیزی است که بادامه می خواهد!.....	۳۶
۱۰ مراقبه ذهن آگاهی و بادامه.....	۳۹
۱۱ شکل اضطراب.....	۴۲
۱۲ بازی!.....	۴۵
۱۳ تداوم برنامه زمانی مناسب برای بادامه.....	۴۸
۱۴ پاسخ به واکنش میخکوب شدن.....	۵۱
۱۵ آرام کردن بادامه برای خواب.....	۵۴
بخش دو: سیم کشی مجدد بادامه.....	۵۷
۱۶ ترس تان را دنبال نکنید، اهداف تان را دنبال کنید.....	۵۸
۱۷ هدف گذاری: اگر اضطراب نداشتید چه کار می کردید؟.....	۶۱
۱۸ شناسایی راه اندازهای اضطراب تان.....	۶۴
۱۹ زبان درازی به بادامه.....	۶۷
۲۰ درس هایی برای بادامه.....	۷۰
۲۱ پاسخ چراهایتان را پیدا کنید.....	۷۳
۲۲ از موقعیت ها اجتناب نکنید! از ترس عبور کنید.....	۷۶
۲۳ مواجهه با ترس ها.....	۷۹
۲۴ آن بادامه نادان!.....	۸۲
۲۵ شناسایی ارزش ها: چه چیزی برای تان اهمیت دارد؟.....	۸۵

۲۶	از ترس استقبال کنید (برگ برنده است).....	۸۸
۲۷	مقاومت در برابر وسواس عملی و رفتارهای ایمنی.....	۹۱
۲۸	عمل مخالف.....	۹۴
۲۹	معجزه ذهن آگاهی.....	۹۷
بخش سه: آرام کردن قشر مخ.....		
۳۰	چیزی که در قشر مخ اتفاق می افتد، همان جا نمی ماند.....	۱۰۲
۳۱	کانال را عوض کنید!.....	۱۰۵
۳۲	به قشر مخ اعتماد نکنید.....	۱۰۸
۳۳	مهارت گسلش.....	۱۱۲
۳۴	برای مقابله با اضطراب قهقردانی کنید.....	۱۱۵
۳۵	قشر مخ را به دادگاه ببرید.....	۱۱۸
۳۶	استفاده صحیح از مدارهای نگرانی.....	۱۲۱
۳۷	آسودگی در کف دستتان.....	۱۲۴
۳۸	کانال اضطراب را رها کنید!.....	۱۲۷
۳۹	جایگزینی نگرانی با حل مسئله.....	۱۳۰
۴۰	پذیرش رادیکال.....	۱۳۳
۴۱	کمی به خود شفقت داشته باشید.....	۱۳۶
بخش چهار: مقاومت در برابر تله های قشر مخ.....		
۴۲	تله های فکری موجب راه اندازی بادامه می شود.....	۱۴۰
۴۳	ذهن خوانی.....	۱۴۳
۴۴	تله چه می شود اگر.....	۱۴۶
۴۵	مبارزه با بدبینی.....	۱۴۹
۴۶	از مقایسه خود با دیگران دست بردارید.....	۱۵۲
۴۷	به خودتان نگویند باید.....	۱۵۵
۴۸	خطر کمال گرایی.....	۱۵۸
۴۹	از بین بردن شک غیرممکن است.....	۱۶۲
۵۰	بر محتوا تمرکز نکنید.....	۱۶۵
منابع.....		
۱۷۱	واژه نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۷۱
۱۷۳	واژه نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۷۳
۱۷۵	درباره نویسنده.....	۱۷۵



بخش یک

آرام کردن بادامه

۱ سیستم هشدار برای مراقبت از شما

اگرچه بادامه قسمت کوچکی از مغز است که کف دست‌تان جا می‌شود، با قسمت‌های مختلف مغز ارتباط دارد و در نتیجه تأثیر زیادی بر زندگی‌تان می‌گذارد. بادامه پاسخ‌های دفاعی ایجاد می‌کند؛ واکنش‌های پیچیده جسمانی با ابعاد زیاد که اغلب پاسخ‌های «جنگ یا گریز» نام دارند. همچنین، تصمیم‌گیری می‌کند چه موقع پاسخ دفاعی داشته باشد و ممکن است این مورد در بیشتر مواقع و در زمانی که ارتباطی ندارد یا لازم نیست، موجب واکنش دفاعی (و اضطراب) شود. شاید پیشتر درباره این فرایند آموخته باشید، احتمال دارد از کتاب *مغز مضطرب‌تان را دوباره سیم‌کشی کنید* یا از کتاب دیگری آموخته باشید اما بگذارید درباره اینکه بادامه چگونه تصمیم می‌گیرد پاسخ دفاعی داشته باشد و این پاسخ را چگونه تجربه می‌کنیم، مرور خلاصه‌ای داشته باشیم.

بادامه مراقبی دقیق برای اتفاقاتی است که در محیط اطراف‌تان می‌افتد و نیز سیستم هشدار است که در صورت تشخیص موردی از تهدید موجب می‌شود احساس خطر کنید. مغز به گونه‌ای سازمان‌یافته است که اطلاعات واردشده از حواس‌تان، از چشم‌ها، گوش‌ها و حس لامسه را به سرعت و قبل از اینکه قشر مخ آنها را پردازش کند، به بادامه می‌سپارد. چون قشر مخ قسمتی از مغز است که شما را از اطلاعات حاصل از چشم‌ها، گوش‌ها و غیره آگاه می‌کند، به این معنا است که بادامه شما قبل از اینکه کاری انجام دهید، اطلاعات را دریافت می‌کند. بله بادامه شما در کسری از ثانیه قبل از اینکه شما بتوانید، چیزها را می‌شنود، می‌بیند و احساس می‌کند! این موضوع عجیبی است که به آن فکر کنیم.

مغز به این صورت برنامه‌ریزی شده است، بنابراین امکان دارد بادامه به سرعت واکنش‌های دفاعی ایجاد کند، اما بادامه به اطلاعات حسی خام پاسخ می‌دهد و همواره ایده واضحی ندارد که به چه چیزی پاسخ می‌دهد. به طور مثال، شاید بادامه شما در

حمام نسبت به آن موهای سیاه گره خورده این طور پاسخ بدهد که عنکبوت است و پاسخ دفاعی ایجاد کند. کمی قبل از اینکه اطلاعات دیداری در کسری از ثانیه در قشر مخ پردازش شود و جزئیات را ببینید تا موهای گره خورده را تشخیص دهید، قلب تان می زند، ماهیچه های تان منقبض می شود و عقب می پرید. بادامه نیز اطلاعات موهای گره خورده را از قشر مخ دریافت می کند و تولید پاسخ دفاعی را متوقف می کند، اما مدتی قبل از اینکه بدن تان به حالت آرمیدگی کامل بازگردد، این اتفاق می افتد. به طور مثال، ضربان قلب تان سریع تر می شود و آدرنالین آزاد شده هنوز به مدت چند دقیقه بدن تان را تحت تأثیر قرار می دهد.

ممکن است بادامه موجب شود که پاسخ فوری دهیم. شاید هنگامی که وسیله نقلیه ای در بزرگراه به مسیر شما وارد شد و واکنش فوری نشان دادید، زندگی تان را نجات داده باشد. امکان دارد بادامه با ایجاد واکنش های فوری در بدن تان، قبل از اینکه فرصتی برای فکر کردن داشته باشید، نجات بخش زندگی تان باشد اما فراموش نکنید امکان دارد زمانی هم که خطری وجود ندارد، پاسخ بدهد.

شاید بادامه اشتباه کند



زمانی را اختصاص دهید و تجربیاتی را که از بادامه مراقب خود دارید، در دفتر یادداشت روزانه منعکس کنید. آیا می توانید به زمانی فکر کنید که به خاطر چیزی از جا پریدید یا وحشت کردید و بعد معلوم شد که بی ضرر است؟ شاید بادامه شما به یک صدا، منظره یا نوعی از لمس واکنش نشان بدهد، اما نیازی به آن واکنش نباشد، چون خطری وجود ندارد. آیا امکان دارد به موقعیتی فکر کنید که بادامه شما به چیزی واکنش نشان داده باشد، مثل اینکه خطری وجود دارد و اشتباه کرده باشد؟ آیا متوجه این اتفاق برای دیگران شده اید؟ چند نمونه را در دفتر یادداشت روزانه بنویسید.

آیا این موقعیت ها موجب می شود که تشخیص بدهید بادامه همواره تفسیر درستی از موقعیت ها ندارد؟ مراقب باشید فرض تان بر این نباشد که بادامه همواره در مورد خطری که به آن پاسخ می دهد، دقیق است. برنامه ریزی بادامه این گونه است که به سرعت واکنش نشان دهد، نه اینکه همیشه دقیق باشد.

هنگامی که بادامه پاسخ‌های دفاعی را فعال می‌کند، اغلب هیجانات مشخصی تجربه می‌شود: وحشت، ترس، اضطراب یا وحشت‌زدگی. این هیجانات بسیار واقعی هستند، اما آیا می‌دانید چگونه امکان‌پذیر است زمانی که خطری وجود ندارد، فرد احساسات واقعی مانند وحشت یا ترس داشته باشد؟ آگاهی از اینکه احساس خطر همیشه درست نیست، درس مفیدی است تا آن را در فرایند یادگیری روش‌های جدید برای پاسخ به بادامه به خاطر بسپاریم.

به خاطر سپردن این موضوع اهمیت دارد که بادامه همواره چیزها را درست نمی‌بیند یا آنها را به‌درستی تفسیر نمی‌کند. نمی‌توان همواره به بادامه اعتماد کرد. در مسیری که می‌آموزید چگونه بادامه خود را رام کنید، این اولین گام است.

۲ ایجاد آرامش در بادامه

از زمانی که دانشمندان متوجه نقش بادامه در اضطراب شدند، توانستیم راه‌های جدیدی برای مدیریت اضطراب بیابیم. ابتدا این موضوع موجب شد که بدانیم این مکان، محلی که احساسات اضطراب، ترس، وحشت و وحشت‌زدگی در مغزمان شروع می‌شود، کجاست. هنگامی که دانستیم محل آن کجاست، آموختیم که چگونه واکنش نشان می‌دهد. فنون تصویربرداری از مغز به ما اجازه داد که ببینیم چه موقع بادامه فعال می‌شود و چه موقع فعالیتش کاهش می‌یابد. این امکان وجود داشت که فردی را در دستگاه ام آر آی MRI عملکردی بگذاریم و نحوه واکنش بادامه را به مداخله‌های مختلف مشاهده کنیم.

هنگامی که راه‌هایی برای آرامش بادامه پیدا شد، چقدر آسایش خاطر ایجاد کرد! ما درمانگران با ابراز تأسف اطلاع می‌دهیم که هیچ‌یک از مواردی که درباره اضطراب به شما می‌گوییم تأثیر زیادی بر بادامه ندارد. بادامه از توضیحات منطقی مانند «این حضار دوست هستند و دلیلی ندارد که از صحبت کردن برای آنها بترسی» چیزی یاد نمی‌گیرد. به همین نحو، هنگامی که دوستان و خانواده شما می‌گویند: «فقط خونسرد باش. همه چیز درست می‌شود»، بادامه تولید پاسخ دفاعی را متوقف نمی‌کند. احتمال دارد که این مورد را تجربه کرده باشید. حتی چیزی که تا اینجا در این کتاب یاد گرفته‌اید، تأثیر مستقیمی بر آرامش یا تغییر بادامه شما ندارد.

اما روش‌هایی برای آرام کردن بادامه وجود دارد! مشخص شده است که مداخله‌های ساده و کم‌هزینه به‌طور حیرت‌آوری تغییرات سریع و خوبی در بادامه ایجاد می‌کنند. شاید شگفت‌انگیزترین مورد برای بیشتر افراد فن تنفس آرام و عمیق باشد که مشخص شده است بادامه را سریع‌تر از آلپرازولام آرام می‌کند. هنگامی که فردی در دستگاه ام آر آی عملکردی fMRI فن خاصی از نفس کشیدن را به کار می‌برد، در حقیقت امکان دارد کاهش در فعالیت بادامه ببینیم. این تغییرات که چند دقیقه پس از

شروع تنفس عمیق فرد رخ می‌دهد (گلدین و گراس ۲۰۱۰؛ تیلور و همکاران، ۲۰۱۱؛ زلانو و همکاران، ۲۰۱۶) سریع‌تر از آن است که دارویی هضم شود و از طریق جریان خون به بادامه انتقال پیدا کند. مشکل اینجا است که تعداد اندکی از افراد باور می‌کنند که پرداختن به فعالیت ساده‌ای مانند تنفس بتواند تأثیری بر اضطراب داشته باشد. اکنون که به اهمیت بادامه در ایجاد اضطراب پی بردیم و امکان مشاهده بادامه حین عمل وجود دارد، متوجه شدیم که تنفس عمیق چقدر مفید است.

تنفس به‌قدری ساده است که بسیاری از افراد نسبت به آن شک دارند و فرصت استفاده از این منبع رایگان را که به سهولت در دسترس است، از دست می‌دهند. چگونه ممکن است فرایند ساده‌ای مانند تنفس عمیق بادامه را آرام کند؟ فنون تنفسی با جریان انداختن دستگاه عصبی پاراسمپاتیک موجب خاموشی پاسخ‌های دفاعی می‌شوند. آن‌ها فرایندی را شروع می‌کنند که با دستگاه عصبی سمپاتیک مقابله می‌کند. بخش سمپاتیک دستگاه عصبی ما با ایجاد پاسخ جنگ یا گریز در ارتباط است و بدن را برای عملکرد آماده می‌کند، درحالی‌که بخش پاراسمپاتیک موجب می‌شود بدن استراحت کند و بفهمد. فعال‌سازی پاراسمپاتیک به‌جای سمپاتیک در بدن که امکان انجام آن از طریق تنفس عمیق وجود دارد، تحریک‌پذیری بادامه را کاهش می‌دهد (جرث و همکاران، ۲۰۱۵).

تنفس عمیق برای آرام کردن بادامه



- در وضعیت آرمیده بنشینید. نفس عمیق و آرامی بکشید. لازم نیست به‌طور مشخص با بینی یا دهان‌تان نفس بکشید، فقط هر طور که راحت هستید. توصیه نمی‌کنیم که نفس‌تان را حبس کنید. هنگامی که شش‌هایتان به‌طور کامل پر از هوا شد، به‌طور مستقیم از دم به بازدم تغییر حالت بدهید.
- به‌آرامی نفس بکشید، شش‌ها را به‌طور کامل پر کنید، اگر چنین کردید چون دیافراگم‌تان پایین می‌آید تا شش‌ها پر شوند، معدۀ شما (نه قفسۀ سینه) باید منبسط شود.

- به آرامی بازدم را انجام دهید، شاید لب‌ها را فشار دهید. مهم‌ترین بخش برای فعال‌سازی دستگاه پاراسمپاتیک تأکید بر بازدم کامل است.
- نفس‌های خود را آرام و عمیق کنید، در حدود پنج تنفس در دقیقه (شامل دم و بازدم).

فکر نکنید که نفس‌های آرام و عمیق بادامه را «خاموش» می‌کند. بادامه مملو از فرایندهای پویا است و احتمال دارد دوباره با موقعیت‌ها یا افکار گوناگون فعال شود. این‌طور به تمرین‌های تنفسی فکر کنید که بیشتر مانند تهویه هوا در خانه شما کار می‌کنند: ممکن است هرازگاهی لازم باشد دوباره روشن شود تا همه چیز خنک شود. بادامه دستگاه عصبی سمپاتیک را فعال می‌کند تا از پاسخ دفاعی حمایت کند که شما با فعال‌سازی دستگاه عصبی پاراسمپاتیک با آن مقابله می‌کنید. هنگامی که احساس کردید پاسخ دفاعی یا اضطراب در حال افزایش است، نفس عمیق بکشید اما در طول روز نیز این کار را تکرار کنید و با فعال‌سازی پاسخ‌های پاراسمپاتیک سطح عمومی استرس‌تان را تنظیم کنید. گاهی اوقات فقط سه تا پنج دقیقه طول می‌کشد تا احساس کنیم که فرایند تنظیم رخ می‌دهد و گاهی لازم است حداقل پانزده دقیقه زمان بگذارید تا آرامیدگی دوباره برقرار شود. فایده تنفس عمیق و آرام را دست کم نگیرید. به یاد داشته باشید این تنفس با راه‌اندازی پاسخ پاراسمپاتیک که در بدن آرامیدگی ایجاد می‌کند، روشی در اختیار شما می‌گذارد تا با زبانی که بادامه درک می‌کند، پیام بفرستید و با آن ارتباط برقرار کنید. هنگامی که بدن آرامیده می‌شود، فعالیت بادامه کاهش می‌یابد.