

# کتاب راهنمای اضطراب من بازگشت به مسیر

تألیف

سو ناولز  
پرایدی گالاگر  
فییبی مک ایون

تصویرگر

إملین پیدگن

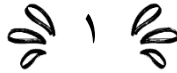
ترجمه

مروارید خدامهری شیجانی  
سامره نظری  
سنا کامبوزیا  
الهام عباس محبی



# فهرست مطالب

تقدیر و تشکر.....	۹
مقدمه.....	۱۱
۱ اضطراب-مفاهیم پایه.....	۱۳
۲ درک منشأ اضطراب من.....	۲۳
۳ مقابله مستقیم با اضطراب: پرهیز از اجتناب.....	۳۴
۴ مقابله با افکار اضطراب‌آور.....	۴۹
۵ مقابله با نگرانی‌ها.....	۶۸
۶ ذهن آگاه بودن.....	۸۱
۷ تسکین سیستم تهدید شما.....	۹۵
۸ داشتن خواب شبانه خوب.....	۱۱۱
۹ استرس مدرسه، دانشگاه و امتحان.....	۱۲۳
۱۰ تغییرات.....	۱۳۵
۱۱ دریافت کمک اضافی.....	۱۴۳
۱۲ تجارب شخصی اضطراب.....	۱۴۹
۱۳ برنامه نجات من از اضطراب.....	۱۶۱
اطلاعات مفید.....	۱۷۰
فهرست کتاب‌ها.....	۱۷۱
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۱۷۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۱۷۴



## اضطراب-مفاهیم پایه

### اضطراب دقیقاً چیست؟

اضطراب هنگامی رخ می‌دهد که بدن مان احساس کند در معرض تهدید است. این احساسی است که اغلب افراد آن را به صورت حسی ناخوشایند توصیف می‌کنند، اما حس‌های جسمانی آن ممکن است بسیار شبیه احساس برانگیختگی<sup>۱</sup> باشد. در تفاوت با هیجان، زمانی که مضطرب هستیم افکار اضطراب‌آور نیز داریم یا احساسات خود را «بد» تفسیر می‌کنیم. عبارات دیگری که همواره برای توصیف احساس اضطراب به کار می‌رود «عصبی»، «ترسیده» یا «نگران» است.

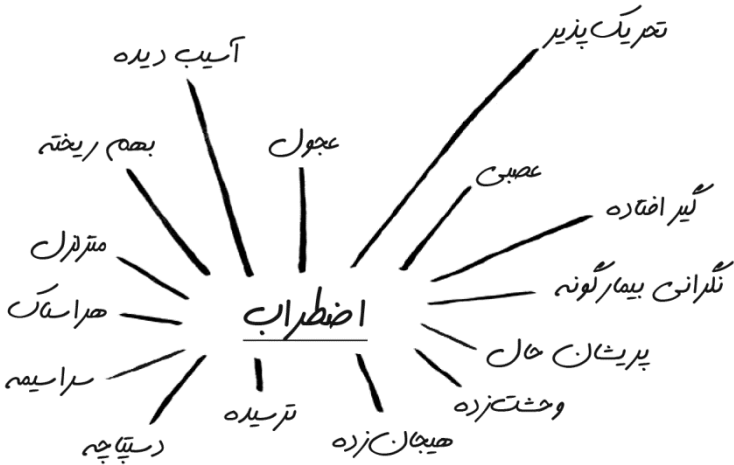
هرکس به گونه‌ای متفاوت در هنگام اضطراب واکنش نشان می‌دهد. برخی افراد اضطراب را در بدن خود بیشتر با احساساتی در شکم، قفسه سینه و حتی گاهی اوقات در دست و پاهایشان احساس می‌کنند. افراد دیگری ممکن است این‌گونه بیان کنند که اضطراب «در سر آنان است» زیرا مسئله اصلی که متوجه آن شده‌اند این است که افکارشان خیلی سریع از ذهن‌شان عبور می‌کند. این چیزها در بدن و ذهن‌مان روی می‌دهد زیرا وقتی بدن مان متوجه «تهدیدی» می‌شود، به همان شکلی که در غارها زندگی می‌کردیم واکنش نشان می‌دهد. در آن دوران با درندگان تهدید می‌شدیم و حتی نگران بودیم که با ضربه چوب‌دستی دیگر غارنشینان کشته شویم. در حال حاضر شاید بیشتر نگران امتحانات باشیم و با گروه‌های جدیدی از افراد احساس خطر کنیم. بنابراین، به همان شکلی که قرن‌ها وجود داشته، مغزتان برای شناسایی تهدیدها در محیط اطرافتان از مجموعه اطلاعات توسط چشم‌ها و گوش‌های‌تان استفاده می‌کند، بدون مشورت با شما، شماری مواد شیمیایی آزاد می‌کند که تأثیرات آنی، هم بر جسم و هم بر طرز فکر شما دارد.

---

1. Excitement

این مواد شیمیایی بر تنفس، گوارش، ضربان قلب، فشار خون و انقباض عضلانی شما تأثیر می‌گذارند. هدف این است که برای ترک هر چه سریع‌تر موقعیت مخاطره‌آمیز آماده شوید (گریز)، یا حساب آن مهاجم غارنشین را برسید (جنگ) و یا وانمود کنید که مرده‌اید تا او شما را به حال خود رها کند (بهت‌زدگی)؛ بنابراین، سرعت ضربان قلب و تنفس‌تان افزایش می‌یابد، خون از اعضای داخلی بدن به سمت دست‌ها و پاهای‌تان جریان می‌یابد تا برای فرار یا مبارزه آماده باشد و عضلات‌تان نیز منقبض می‌شوند. عواقب ناخواسته این اتفاقات می‌تواند این باشد که کمی احساس ناخوشی، تنش یا دل‌شوره کنید. حتی موقعی که ساکن در جای خود نشسته‌اید، ممکن است عرق کنید و احساس سرگیجه یا مقدار کمی گیجی داشته باشید. تمامی این واکنش‌ها راه‌حل‌های فوق‌العاده هوشمندانه مغز است تا شما را برای مقابله با تهدید آماده کنند. باوجودی که ماهیت تهدیدها به طرز قابل توجهی طی زمان تغییر کرده است، این واکنش‌ها به اندازه‌ای که پیش‌تر مفید بودند دیگر کارآمد نیستند. اگر متوجه نباشیم که بدن‌مان در حال انجام چه کاری است، این واکنش‌ها و «علائم» ممکن است خود عامل اضطراب بیشتر شوند.

بعضی افراد، اضطراب را به صورت روزانه تجربه می‌کنند؛ عده‌ای دیگر شاید فقط گه‌گاهی دچار اضطراب شوند. مغز برخی افراد راحت‌تر از بقیه، واکنش‌های شیمیایی را آغاز می‌کند. با توجه به تحقیقات انجام‌شده، فکر می‌کنیم این موضوع ممکن است به این مربوط باشد که یا آنها با چنین مکانیزم حساسی به دنیا آمده‌اند (ژنتیک) یا تجارب استرس‌آور و دشوار بیشتری داشته‌اند (محیط) یا هر دو. در فصل دوم با جزئیات بیشتری در این مورد صحبت می‌کنیم. تفاوت‌های فردی بسیاری وجود دارد، ولی آنچه ما می‌دانیم این است که همه اضطراب را تجربه می‌کنند.



### زمانی که مضطرب هستیم چه اتفاقی می افتد؟

#### افکار مضطرب کننده

وقتی مضطرب می شویم، موارد متعددی بر طرز فکرمان اثر می گذارد. منفی بافی از مثبت اندیشی راحت تر می شود، سؤالات «چه می شود اگر» مدام در مغزمان می چرخد، و مغز متفکر<sup>۱</sup> ما خاموش و مغز تهدیدکننده<sup>۲</sup> ما که تنها بر بقا تمرکز دارد، روشن می شود. این به آن معنا است که برای استفاده از قسمت هایی از مغز که بیشتر برای حل مسائل و دید بازتر شرایط به ما کمک می کند، دچار کشمکش می شویم؛ زیرا هنگامی که ما تهدید را مدیریت می کنیم، این قسمت های مغز خاموش است. مغز مضطرب ما به جای انتخاب بین طیف وسیعی از رفتارها و واکنش هایی که همواره در دسترس مان است، بین «گریز»، «جنگ» یا «بهت زدگی» دست به انتخاب می زند. این واکنش ها برای انسان غارنشین در برابر تهدیدهای فیزیکی مفید بوده است، اما برای شرایط پیچیده اجتماعی که امروزه با آنها مواجه هستیم، کاربردی نیست.

1. Thinking brain  
2. Threat brain

### حس‌های جسمانی مضطرب‌کننده

تا اینجا به تعدادی از حس‌هایی که اضطراب ممکن است در بدن به وجود آورد، اشاره شد. ممکن است دچار دل‌شوره شویم، احساس تنش کنیم یا احساس کنیم از حال می‌رویم. هنگامی که سرعت ضربان قلب و تنفس افزایش می‌یابد و افکار به سرعت جابه‌جا می‌شوند، بعضی اوقات افراد احساس می‌کنند در حال غش کردن، مردن یا از دست دادن کنترل‌شان هستند. واکنش هر شخص مضطرب کمی با دیگران متفاوت است، ولی نکته اصلی که باید به یاد داشت این است که این حس‌ها طبیعی و سالم هستند. اگر چه خیلی وحشتناک به نظر می‌رسند، به هیچ عنوان برای مان آسیب‌زا نیستند؛ فقط تاریخ‌شان برای محافظت از ما در برابر تهدیدها کمی گذشته است.



حالت تهوع



لرزیدن



تپش قلب



عرق کردن

### رفتارهای اضطرابی

شایع‌ترین رفتاری که در افراد مضطرب می‌بینیم اجتناب از عواملی است که فکر می‌کنند باعث اضطراب می‌شود. این افراد حتی ممکن است از رفتن به مکان‌هایی که فکر می‌کنند محرکی برای شروع اضطراب، منبع یا عامل اضطراب است نیز دوری کنند. اگر احساس کنیم که راهی برای گریز از عامل اضطراب‌مان نداریم، ممکن است صدای مان را بالا ببریم و/یا خیلی پر تحرک شویم، یا برعکس، به شدت ساکت و بی‌حرکت شویم. برای درک این حالات می‌توانیم به سیر تکامل اضطراب و واکنش‌های گریز، جنگ و بهت‌زدگی توجه کنیم. مشکل اجتناب در قالب یک رفتار «همیشگی» این است که وقتی مضطرب می‌شویم، به هیچ وجه نمی‌سنجیم که آیا در شرایط دشوار به‌راستی نیاز به اضطراب داریم یا می‌توانیم بر آن غلبه کنیم. برای مثال، معلمی در کلاس سؤالی از شما می‌پرسد که آنقدر هم سؤال دشواری نیست، اما چون هنگام تدریس توجه کافی نداشتید مغزتان از پاسخ باز می‌ماند. احساس می‌کنید همه منتظر شما هستند و به شما نگاه می‌کنند، در نتیجه متوجه می‌شوید که بسیار خودآگاه شده‌اید، سرخ می‌شوید، کف دستانتان عرق کرده و قلب‌تان می‌خواهد از سینه کنده شود. پس از چند ثانیه، که انگار خیلی طولانی‌تر به نظر می‌رسد، معلم به سمت یکی از همکلاسی‌های شما که پاسخ صحیح را داده است، برمی‌گردد. پس از این تجربه، فقط فکر اینکه معلمی از شما سؤالی بپرسد باعث می‌شود مضطرب شوید و ضربان قلب‌تان بالاتر برود. تلاش می‌کنید کمتر در کلاس جلب توجه کنید. برای مثال با معلمانتان چشم در چشم نمی‌شوید تا شما انتخاب نشوید. به کلی برای پاسخ به سؤالات داوطلب نمی‌شوید. در کوتاه‌مدت این رفتار به شما حس امنیت می‌دهد، «آخیش، هیچ معلمی از من سؤالی نپرسید» اما در بلندمدت کمتر در جمع کلاس شرکت می‌کنید، دیگر از معلمانتان بازخورد مثبت نمی‌گیرید و فرصت یادگیری اینکه می‌توانید جواب سؤالات را بدهید، از دست می‌دهید و حتی با سکوت ناخوشایند خود کنار می‌آیید. اگر به اجتناب از پاسخگویی به سؤالات در کلاس ادامه دهید و این احساس را داشته باشید که توان پاسخگویی ندارید، داستان «ناتوانی» شما به یک «واقعیت» تبدیل

می‌شود و اینجا است که با مشکل به‌راستی بزرگی روبه‌رو هستید.

## بخش خوب اضطراب چیست؟

شاید فکر کنید این بخش از کتاب بسیار احمقانه است، به‌خصوص اگر اضطراب اکنون زندگی شما را تباه کرده باشد. به هر حال مهم است به خاطر داشته باشیم اضطراب مفید است و ما نمی‌خواهیم بدون آن زندگی کنیم. ما گریز، جنگ و بهت‌زدگی را به دلیل بسیار خوبی پرورش داده‌ایم و با وجود اینکه در حال حاضر با نگرانی‌ها و ترس‌های پیچیده‌تری مواجه هستیم، ولی هنوز برای کارکرد زندگی به اضطراب نیازمندیم.

تصور کنید والدین در خصوص فرزند کوچک‌شان احساس اضطراب نمی‌کردند. ممکن بود پدرها زحمتی برای کودک، به‌طور مثال امن کردن منزل نکشند و مادرها به اینکه صندلی نوزاد را بررسی کنند تا به‌درستی در خودرو نصب شده باشد، اهمیت ندهند. هیچ‌کدام از این موارد برای کودک مناسب نیست.

نگرانی در خصوص امتحان ممکن است استرس‌آور باشد، اما آیا این بدتر نیست که هیچ نگران نباشیم؟ اگر ما درباره آینده نگرانی نداشتیم، شاید به‌جای اینکه به فکر تجدیدنظر و بهبود باشیم، فقط می‌نشستیم و بستنی می‌خوردیم. گذشته از این، کدام یک دل‌چسب‌تر و خوشایندتر است؟

در این کتاب، هدف ما این نیست که شما را از شر اضطراب خلاص کنیم. شاید این ایده خوشایندی به نظر بیاید، ولی ما به‌راستی معتقدیم که اضطراب شما قسمت مهم و مفیدی از زندگی شما است. شاید اطمینان به این موضوع که اضطراب بیشتر یک کمک حال است تا یک عامل دردسرساز، به کمی درک و مدارا کردن نیازمند باشد.

## اختلال اضطراب چیست؟

امروزه اطلاعات و مباحث بسیاری در خصوص «اختلالات سلامت روان» در دسترس است. شاید کمی ترسناک به نظر برسد! زمانی که راجع به «اختلالات اضطرابی» صحبت می‌کنیم، منظورمان زمانی است که اضطراب شروع به تداخل با مدرسه، روابط دوستانه



و فعالیت‌های روزانه شما می‌کند؛ یعنی هنگامی که اضطراب بیش از چند روز و چند هفته، حتی ماه‌ها همراه شما است.

بین برخی روان‌شناسان و دیگر متخصصان سلامت روان در خصوص راه‌های تشخیص و کاربرد کلمه «اختلال» اختلاف نظرهایی وجود دارد. برخی از افراد معتقدند کمک به فهم اینکه چگونه احساسات و رفتارها می‌توانند به مشکل تبدیل شوند، روشی مفید و غیر قابل‌نکوهش است. در مقابل برخی دیگر فکر می‌کنند شاید مردم به اشتباه تصور کنند مشکلی دارند که دچار اضطراب شده‌اند. یکی از مباحث اصلی در مقابل کاربرد واژه «اختلال» این است که رنج کشیدن و مضطرب شدن بخشی از طبیعت بشر است، پس چرا باید به چشم بیماری به آن نگاه کرد؟

ما، نویسندگان این کتاب، بر این باوریم که مهم‌ترین چیز آن است که به خاطر داشته باشیم اضطراب امری طبیعی بوده، اما نباید پریشانی را نادیده بگیریم. به‌راستی مهم است که اگر دلیل واضحی برای مضطرب شدن وجود دارد، نباید تلاش کرد اضطراب را مانند بیماری «مهار» کرد. در اغلب موارد احساس اضطراب، روش جسم و مغز برای جلب توجه شما به این موضوع است که مشکلی در محیط اطراف‌تان وجود دارد و شما یا افراد بالغی که اطراف‌تان هستند، لازم است جهت رفع آن تغییراتی ایجاد کنید. برای مثال، اگر کسی به شما آسیب می‌رساند یا تحقیرتان می‌کند و این باعث می‌شود مضطرب شوید، به‌جای کار روی اضطراب باید با علت اضطراب مقابله کنید. می‌دانیم گفتن آنچه در حال وقوع است به دیگران، به‌راستی می‌تواند ترسناک باشد؛ چرا که می‌ترسید حرف‌تان را باور نکنند و یا حتی شما را سرزنش کنند. این به‌ندرت اتفاق می‌افتد. ما به شما اطمینان می‌دهیم که اطلاع داشتن فردی مورد اعتماد، چه والدین، معلم یا هرکس دیگری که به شما احساس امنیت می‌دهد، باعث می‌شود آنها به شما کمک کنند تا آن عوامل را متوقف کنید، حمایت‌تان کنند یا درباره‌ی اینکه در قدم بعدی چکار کنید، شما را راهنمایی کنند. اگر کسی به شما آسیب می‌رساند و احساس می‌کنید که کسی را ندارید تا با او صحبت کنید، سازمان‌هایی وجود دارند که به شما کمک می‌کنند تا فرد لازم را جهت راهنمایی و کمک بیابید (به بخش اطلاعات مفید در انتهای کتاب مراجعه کنید).

در فصل ۱۱ کمی بیشتر در این خصوص می‌گوییم که چگونه احساس اضطراب خود را به دیگران بگویید.

## چه کسی مبتلا به اختلال اضطرابی تشخیص‌گذاری می‌شود؟

برخی اوقات اصطلاح «اختلال اضطراب» توسط متخصص گفته می‌شود و سپس به چیزی تبدیل می‌شود که «دچار آن هستید». طبیعی است که از متخصصان پرسید چگونه به این نتیجه رسیده‌اند. در مواقعی ممکن است دقیق به شما گفته شود که چه اتفاقی در حال وقوع است و به‌سوی پاسخ به سؤالات فراوان دربارهٔ اضطراب شما و چگونگی تأثیر آن بر زندگی‌تان کشیده شود. تشخیص‌گذاری تنها زمانی باید انجام شود که چندین ماه اضطراب داشته باشید و این حالت در خانه و مدرسه و/یا در زندگی اجتماعی شما مشکلات قابل توجهی به‌وجود آورده باشد. تأثیر اضطراب بایستی از دید شما و از دید کسانی که شما را به‌خوبی می‌شناسند، مانند والدین یا معلمان، ارزیابی شود.

تشخیص‌ها اغلب جهت کمک به متخصصان است تا بهترین تصمیم‌ها در خصوص نحوهٔ کمک به شما و آغاز یک درک مشترک گرفته شود.

فرمول‌بندی راه دیگری برای تشخیص اضطراب است. تفاوت آن با تشخیص در این است که در این روش به‌جای برچسب‌زدن، از داستان در مورد ترس‌ها، نگرانی‌ها و یا رفتارهای‌تان استفاده می‌شود. منظور از داستان این است که برای شما شخصی‌تر است و شامل نیازها و نقاط قوت‌تان می‌شود. همچنین فرمول‌بندی مشخص می‌کند که تجربه‌های گذشته چطور ممکن است بر اضطرابی که اکنون با آن مواجه هستید و نحوهٔ کنار آمدن شما با آن، اثر گذاشته باشد (برای اطلاعات بیشتر در خصوص اینکه اضطراب از کجا می‌آید به فصل ۲ مراجعه کنید). هدف فرمول‌بندی شناسایی چیزهایی است که باعث می‌شود اضطراب شما ادامه یابد، به این ترتیب که می‌توانید قدم‌هایی جهت بازگشت به مسیر درست بردارید. برنامهٔ نجات از اضطراب در فصل ۱۳ بایستی به شما کمک کند تا بتوانید فرمول‌بندی خودتان را بسازید.