کتاب راهنمای اضطراب من

بازگشت به مسیر

تألیف

سو ناولز

بِرایدی گالاگِر

فیبی مَک ایوِن

تصویرگر

اِمِلین پیدگِن

ترجمه

مروارید خدامهری شیجانی

سامره نظری

سنا کامبوزیا

کتاب ارجمند

فهرست مطالب

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

مقدمه

به دلایل مختلفی تصمیم گرفتیم این کتاب را بنویسیم. می‌دانیم که اضطراب چقدر در جوانان و نوجوانان رایج است و کمک گرفتن چقدر ممکن است دشوار باشد. همچنین می‌دانیم که روش‌های متفاوتی برای افراد مختلف کاربرد دارد (چرا که هیچ‌کس یکسان نیست)؛ پس تلاش کرده‌ایم ترفندها و راهکارهای گوناگون بسیاری را درج کنیم، تا بتوانید آنچه را برای‌تان بهتر است بیابید. این کتاب متعلق به شما است، البته تا وقتی‌که آن را از کتابخانه قرض نگرفته باشید! پس در طی مدتی که مطالعه می‌کنید و مواردی را می‌بینید که مناسب شما است، برای هایلایت کردن، خط کشیدن و اضافه کردن یادداشت راحت باشید. سپس در انتهای کتاب، می‌توانید همهٔ اینها را با هم در برنامهٔ نجات از اضطراب خود بگنجانید.

ما به این کتاب نیاز داشتیم تا این باورمان را که اضطراب، هیجانی انسانی، سالم و طبیعی است، منعکس کنیم؛ هیجانی که گاهی می‌تواند به‌قدری بزرگ شود که مانعی برای زندگی روزمره باشد. نقل‌قول‌ها و تجارب شخصی بسیاری در سرتاسر کتاب وجود دارد. فصل ۱۲ داستان‌های افراد جوان دربارهٔ اضطراب و نگرانی‌هایشان و یادگیری مهارت‌های کنار آمدن را در بردارد؛ که امیدواریم برایتان کارآمد باشد.

هنگام نوشتن این کتاب بسیار آگاه بودیم که نگرانی‌های خاص خودمان را تجربه می‌کنیم. به تازگی، بِرایدی بعد از اینکه به یاد آورد به‌طور تصادفی فصل مربوط به سو را جا انداخته است، وحشت‌زده شد؛ سو مضطرابه منتظر پاسخ ایمیل از ناشر بود و هر بار که تلفنش زنگ می‌خورد از جا می‌پرید؛ و فیبی به سبب ترس و هیجان بی‌قرار بود، چرا که پیش از این در نوشتن کتابی کمک نکرده بود!

امیدواریم این کتاب را مفید بیابید و برای همهٔ شما در سفر بازگشت‌تان به مسیر، بهترین‌ها را آرزو می‌کنیم.

سو، بِرایدی و فیبی

۱

اضطراب-مفاهیم پایه

اضطراب دقیقاً چیست؟

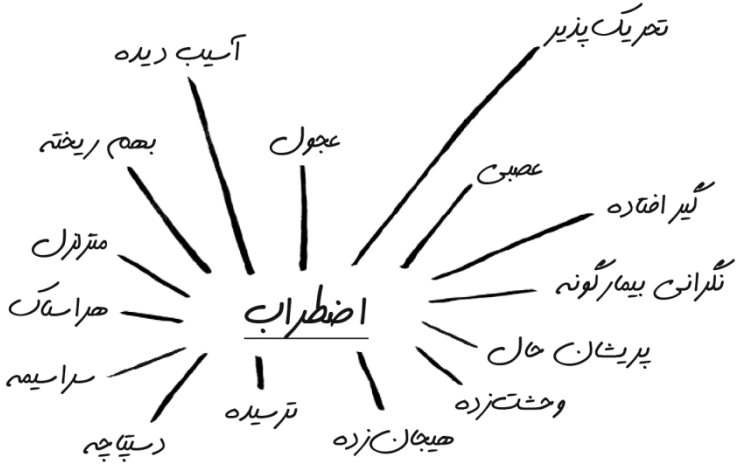
اضطراب هنگامی رخ می‌دهد که بدن‌مان احساس کند در معرض تهدید است. این احساسی است که اغلب افراد آن را به‌صورت حسی ناخوشایند توصیف می‌کنند، اما حس‌های جسمانی آن ممکن است بسیار شبیه احساس برانگیختگی[1] باشد. در تفاوت با هیجان، زمانی‌که مضطرب هستیم افکار اضطراب‌آور نیز داریم یا احساسات خود را «بد» تفسیر می‌کنیم. 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، قفسهٔ سینه و حتی گاهی‌اوقات در دست و پاهایشان احساس می‌کنند. افراد دیگری ممکن است این‌گونه بیان کنند که اضطراب «در سر آنان است» زیرا مسئلهٔ اصلی که متوجهٔ آن شده‌اند این است که افکارشان خیلی سریع از ذهن‌شان عبور می‌کند. این چیزها در بدن و ذهن‌مان روی می‌دهد زیرا وقتی بدن‌مان متوجهٔ «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 ضربهٔ 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 مجموعهٔ اطلاعات توسط چشم‌ها و گوش‌های‌تان استفاده می‌کند، و 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 ناخواستهٔ 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 هوشمندانهٔ 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 به‌اندازه‌ای که پیش‌تر مفید بودند دیگر کارآمد نیستند. اگر متوجه نباشیم که بدن‌مان در حال انجام چه‌کاری است، این واکنش‌ها و «علائم» ممکن است خود عامل اضطراب بیشتر شوند.

بعضی افراد، اضطراب را به‌صورت 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.



زمانی‌که مضطرب هستم چه اتفاقی می‌افتد؟

افکار مضطرب‌کننده

وقتی مضطرب می‌شویم، موارد متعددی بر طرز فکرمان اثر می‌گذارد. منفی‌بافی از مثبت‌اندیشی راحت‌تر می‌شود، سؤالات «چه می‌شود اگر» مدام در مغزمان می‌چرخد، و مغز متفکر[1] ما خاموش و مغز تهدیدکنندهٔ[2] ما که تنها بر بقا تمرکز دارد، روشن می‌شود. این به آن معنا است که برای استفاده از قسمت‌هایی از مغز که بیشتر برای حل مسائل و دید بازترِ شرایط به ما کمک می‌کند، دچار کشمکش می‌شویم؛ زیرا هنگامی‌که ما تهدید را مدیریت می‌کنیم، این قسمت‌های مغز خاموش است. مغزِ مضطرب ما به‌جای انتخاب بین طیف وسیعی از رفتارها و واکنش‌هایی که همواره در دسترس‌مان است، بین «گریز»، «جنگ» یا «بهت‌زدگی» دست به انتخاب می‌زند. این واکنش‌ها برای انسان غارنشین در برابر تهدیدهای فیزیکی مفید بوده است، اما برای شرایط پیچیدهٔ 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 به‌وجود آورد، اشاره شد. ممکن است دچار دل‌شوره شویم، احساس تنش کنیم یا احساس کنیم از حال می‌رویم. هنگامی‌که سرعت ضربان قلب و تنفس افزایش می‌یابد و افکار به‌سرعت جابه‌جا می‌شوند، بعضی‌اوقات افراد احساس می‌کنند در حال غش کردن، مردن یا از دست دادن کنترل‌شان هستند. واکنش هر شخصِ مضطرب کمی با دیگران متفاوت است، ولی نکتهٔ 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 برای‌مان آسیب‌زا نیستند؛ فقط تاریخ‌شان برای محافظت از ما در برابر تهدیدها کمی گذشته است.



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 صدای‌مان را بالا ببریم و/یا خیلی پر تحرک شویم، یا برعکس، به‌شدت 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 بازمی‌ماند. 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 هرحال مهم است بـه خـاطر داشـته باشـیم اضـطراب مفید است و ما نمی‌خواهیم بدون آن زندگی کنیم. ما گریز، جنگ و بهـت‌زدگـی را بـه دلیل بسیار خوبی پرورش داده‌ایم و با وجـود اینکـه در حـال حاضـر بـا نگرانـی‌هـا و ترس‌های پیچیده‌تری مواجه هستیم، ولـی هنـوز بـرای کـارکرد زنـدگی بـه اضـطراب نیازمندیم.

تصور کنید والدین در خصوص فرزند کوچک‌شان احساس اضطراب نمـی‌کردنـد. ممکن بود پدرها زحمتی برای کودک، به‌طور مثال امن کردن منزل نکشند و مادرها بـه اینکه صندلی نوزاد را بررسی کنند تا به‌درستی در خودرو نصـب شـده باشـد، اهمیـت ندهند. هیچ‌کدام از این موارد برای کودک مناسب نیست.

نگرانی در خصوص امتحان ممکن است استرس‌آور باشد، اما آیا این بـدتر نیسـت که هیچ نگران نباشیم؟ اگر ما دربارهٔ آینده نگرانی نداشتیم، شاید به‌جای اینکه بـه فکـر تجدیدنظر و بهبود باشیم، فقط می‌نشستیم و بستنی می‌خوردیم. گذشـته از ایـن، کـدام یک دل‌چسب‌تر و خوشایندتر است؟

در این کتاب، هدف ما این نیست که شما را از شر اضطراب خلاص کنیم. شاید ایـن ایدهٔ خوشایندی به نظر بیاید، ولی ما به‌راستی معتقدیم که اضطراب شـما قسـمت مهـم و مفیدی از زندگی شما است. شاید اطمینان به این موضوع که اضطراب بیشتر یـک کمـک 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 دسـترس است. شاید کمی ترسناک به نظر برسد! زمانی‌که راجع به «اختلالات اضطرابی» صحبت می‌کنیم، منظورمان زمانی است که اضطراب شروع به تداخل با مدرسه، روابط دوسـتانه

و فعالیت‌های روزانهٔ شما می‌کند؛ یعنی هنگامی‌که 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 کلمهٔ «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 قابل نکوهش 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 واژهٔ «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 داشتنِ 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 دربارهٔ 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 بپرسید 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.

آیا مشکل اضطراب خودبه‌خود از بین خواهد رفت؟

ما می‌دانیم از هر بیست جوان یک نفر اضطراب بسیار شدیدی را تجربه خواهد کرد، به‌نحوی‌که می‌توان آن را «اختلال» در نظر گرفت. همچنین می‌دانیم اغلب آنها بهبود خواهند یافت و دیگر تا دوران بزرگسالی از اضطرابی که باعث مشکلات شدیدی برای‌شان شود، رنج نخواهند برد. پس می‌توانید امیدوار باشید که این دوران سخت را سپری می‌کنید و تمام می‌شود، چرا که برای افراد بسیاری این‌گونه است. با این‌حال، این را هم می‌دانیم اکثر بزرگسالانی که دچار اضطراب شدید هستند، شروع آن از دوران کودکی یا نوجوانی بوده است. به نظر ما گسترش آگاهی در خصوص اضطراب در سنین پایین و یادگیری مهارت‌ها و روش‌های برخورد با آن به‌راستی مفید است. اگر اکنون به این مهارت‌ها مسلط شوید، آنگاه برای مواجه شدن با هر چیزی آمادگی دارید! می‌توانید در فصل ۱۲، در خصوص نوجوانانی که به اضطراب مبتلا بودند اما موفق شدند راه خود را بیابند، بیشتر بخوانید. ما نیز می‌دانیم که از برخی دیدگاه‌ها، از هر ۱۰ بزرگسال یک مورد دچار مشکلات حاد می‌شود. درک و مهارت‌های شما به این معنا خواهد بود که شما به‌خوبی در برابر استرس‌های روزمره و برخی چیزها که به‌طور واقع در زندگی استرس‌آور هستند، مجهز شده‌اید.

این کتاب چگونه در زمینهٔ اضطراب کمک می‌کند؟

تلاش ما در این کتاب، ارائهٔ اطلاعات و داستان‌های جوانان و نوجوانانی است که به شما کمک می‌کند اضطراب‌تان را بهتر درک کنید و متوجه شوید این احساس از کجا ناشی می‌شود؛ همچنین، ما رویکردها و راهکارهای متفاوتی را با شما در میان خواهیم گذاشت که به شما احساس کنترل بیشتری بر اضطراب‌تان می‌دهد. ایده‌هایی که گنجانده‌ایم حاصل مطالعهٔ تحقیقات، تجارب ما در کار با نوجوانان و تجارب افراد جوانی مانند «فیبی» و آنچه کارآمدتر یافته‌اند، است. شاید تعدادی از این رویکردها برای شما مفید باشد و تعداد دیگری چندان کارآمد نباشد. به نظر ما چیزی که برای کسی مفید بوده ممکن است برای شخص دیگری کاربرد نداشته باشد و این طبیعی

است. همچنین مهم است به خاطر داشته باشیم که در شرایط متفاوت باید از راهکارهای متفاوتی بهره برد، پس ذهن خود را باز نگه دارید. امیدواریم بتوانید بعضی از این ایده‌ها را امتحان کنید و برنامهٔ نجات از اضطرابِ شخصی خود را که می‌توانید با نزدیکان‌تان در میان بگذارید، کنار هم بچینید (به فصلِ ۱۳ مراجعه کنید)، تا در مهار احساس اضطراب‌تان و توانایی رو به رو شدن با هر چیزی به شما کمک کند.

۲

درک منشأ اضطراب من

اگر شما به‌راستی با اضطراب‌تان دست‌وپنجه نرم می‌کنید، ممکن است فکر کنید «چرا من؟!». زمانی‌که به دوستان، معلمان و حتی خانواده‌های‌مان نگاه می‌کنیم، ممکن است به نظر برسد ما تنها کسانی هستیم که با این احساس ترس یا برانگیختگی دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و زندگی‌مان توسط آنها محدود شده است. طبق تحقیقات می‌دانیم که بی‌شک شما تنها نیستید. اضطراب هر ساله زندگی افراد بسیاری را از نوجوان تا سالمند تحت تأثیر قرار می‌دهد. پس چرا اغلب اوقات احساس انزوا در پی دارد؟

در اکثر فرهنگ‌های مدرن به کودکان‌مان می‌آموزیم که نقاط ضعف‌شان را به دیگران نشان ندهند. بسیاری از ما از مدرسه یا والدین‌مان آموخته‌ایم هنگامی‌که هیجان‌های منفی مانند اضطراب یا اندوه را احساس می‌کنیم، باید آن را پنهان کنیم و «ظاهری شجاعانه به خود بگیریم» تا «شبیه یک کودک» به نظر نرسیم و آن‌طور که باید «مطابق سنمان رفتار کنیم» دیده شویم. ما می‌آموزیم تا زمانی‌که کودک هستیم نشان دادن ترس طبیعی است، اما آموخته‌ایم که وقتی بزرگ شدیم نشان دادن آن به دیگران قابل قبول نیست. این امر در بسیاری از فرهنگ‌ها به‌ویژه در مورد پسران و مردان جوان صادق است، اما همهٔ ما همیشه می‌توانیم فشاری را که برای مقابله کردن یا حتی پیشرفت کردن دیده می‌شود، احساس کنیم. اکنون که همه از رسانه‌های اجتماعی برای نمایش زندگی خود به دیگران استفاده می‌کنند، حتی به‌طور مداوم فشار بیشتری برای موفق و شاد دیده شدن وجود دارد.

گاهی استفاده از چهره‌ای شجاعانه برای عبور از شرایط دشوار یا ترسناک مفید است، زیرا از این تجربه می‌آموزیم که در واقع آن‌چنان‌که فکر می‌کردیم بد نیست و می‌توانیم اضطراب را آسان‌تر از آنچه پیش‌بینی کرده بودیم، مدیریت کنیم. به این کار می‌گویند: «جعلش کن تا وقتی‌که درستش کنی». با این‌حال، گاهی اوقات که احساس

می‌کنیم نشان دادن بخشی از خودمان یا احساس‌های واقعی‌مان به دیگران غیر قابل قبول است، ترس‌های خود را پنهان می‌کنیم. در نهایت با این احساسات ناخوشایند به‌کلی تنها می‌مانیم و سپس آنها بیشتر به ما و تصمیم‌هایی که در آینده می‌گیریم چنگ می‌اندازند.

دلایل بسیاری وجود دارد که چرا ممکن است در این مرحله از زندگی‌تان اضطراب بیشتری نسبت به اطرافیان‌تان احساس کنید. اگرچه لازم است به یاد داشته باشید که ممکن است افراد دیگر فقط در پنهان کردن ترس‌های‌شان بهتر باشند!

چه عواملی باعث می‌شود جوانان از اضطراب رنج ببرند؟

- ☆ آن‌طور که آفریده شده‌ایم- زیست‌شناسی یا ژن‌ها
- ☆ خلق‌وخوی ما- اینکه چگونه به چیزهای جدید یا ترسناک واکنش نشان می‌دهیم
- ☆ نخستین تجربیات ما از مراقبت کردن از ما
- ☆ ترس‌ها و رفتارهای والدین یا مراقبان
- ☆ تجربه‌های آسیب‌رسان یا ترسناک
- ☆ سوگواری- از دست دادن افرادی که دوستشان داریم
- ☆ انتقال‌ها- داشتن تغییرات عمدهٔ بسیاری در زندگی‌مان
- ☆ عوامل استرس‌زا- فشار و استرس در محیط

زیست‌شناسی

می‌دانیم که بعضی کودکان نسبت به بقیه حساس‌تر بوده و به احساس‌ها و تجربه‌های جدید واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. به گفتهٔ روان‌شناسان این کودکان «خلق‌وخوی[1] مضطرب» دارند، طوری که راحت‌تر از کودکان دیگر نسبت به چیزهای جدید آشفته می‌شوند و سپس اندکی بیشتر طول می‌کشد تا آرام شوند. می‌دانیم بخشی

1. Temperament

از این تفاوت‌ها در کودکان ناشی از تلفیق ژن‌هایی است که از والدین خویش به ارث برده‌اند. برخی دیگر هم ناشی از محیط رحم مادر است ولی بیشتر ناشی از تأثیر محیط اولیه‌ای که نوزاد در آن متولد شده و چگونگی تأثیر آن بر ژن‌ها است. به‌طور قطع این موضوع پیچیده‌ای است و در این مورد بیش از این ادامه نخواهیم داد. در کودکی، محیط و اطرافیان‌تان بر چگونگی رشد زیستی مغز شما اثر می‌گذارند که آن نیز بر حس‌های جسمانی و چگونگی تحلیل شما از اتفاق‌های جدیدی که در دنیا رخ می‌دهد، اثرگذار است. هیچ‌یک از ژن‌ها یا عوامل بیرونی تصمیم‌گیرندهٔ اینکه ما از بقیهٔ افراد مضطرب‌تر باشیم یا نه، نیستند. این به آن بستگی دارد که چگونه موارد بسیاری باهم درمی‌آمیزد تا بر انسان پیچیده‌ای که شخص شما هستید، اثر بگذارد. تنها به نظر می‌رسد تعدادی از ژن‌های موروثی شما را نسبت به چیزهای جدید حساس‌تر می‌کند و احتمال واکنش‌های جسمانی اضطرابی را افزایش می‌دهد. این موارد ممکن است فرد را در معرض خطر بزرگ‌تری از مشکل اضطراب قرار دهد.

زیست‌شناسی همه چیز را توضیح نمی‌دهد. ممکن است شما در قرعه‌کشی ژن‌ها شانس آورده باشید، ولی زندگی به‌سادگی استرسی بیشتر از آنچه توان کنار آمدن با آن را دارید به شما وارد کرده باشد. اگر شما بیشتر آدم خونسرد و آسان‌گیری هستید که به‌ندرت مضطرب می‌شوید، بازهم مواقعی وجود دارد که استرس شدید را تجربه کنید و مغز تهدیدکنندهٔ شما به‌سرعت فعال و حساس شود. هر کس مواقعی در زندگی‌اش احساس می‌کند گویی «فرو می‌پاشد» و این حالت *طبیعی* است. *طبیعی* است که حال‌مان خوب نباشد. اگر به «سازگار بودن» عادت کرده‌اید، پس این زمان‌های پر استرس و احساس اینکه کنترل امور از دست‌تان خارج شده است، ممکن است شوک بزرگی باشد و باعث شود راجع به تعدادی از دیدگاه‌های‌تان دربارهٔ خود مردد شوید. این چالش که شما در مورد خودتان چگونه فکر می‌کنید حتی ممکن است باعث ناراحتی و استرس بیشتر شود.

می‌دانیم در مورد تغییر ژن‌هایی که به ارث برده‌ایم، کار زیادی از ما ساخته نیست. با این‌حال، بهتر است به خود و جوانانی که با آنها کار می‌کنیم یادآوری کنیم ژن‌هایی

که ما را بیشتر به سمت اضطراب سوق می‌دهند، می‌توانند چیز خوبی هم باشد. حساس و تحریک‌پذیر بودن ویژگی‌های فوق‌العاده‌ای است که برای شما و اطرافیان‌تان مزایای فراوانی دارد؛ به این معنا که شاید فقط لازم است زمان بیشتری برای شناسایی و درک حس‌های جسمانی و تفکرات خود صرف کنید، در نتیجه می‌توانید برای مدیریت مؤثرتر آنها راه‌هایی بیابید و احساس تسلط بیشتری داشته باشید.

تجارب اولیه

اگرچه اغلب، وقایعی را که خیلی کوچک بودیم به‌خاطر نمی‌آوریم، آنها هنوز می‌توانند تأثیرات مهم و ماندگاری بر مغز و چگونگی احساس ما دربارهٔ خود، دیگران و جهان اطراف باقی بگذارند. می‌دانیم اگر زندگی در دوران کودکی بر ما و والدین‌مان سخت گذشته باشد، می‌تواند تأثیری ماندگار بر نحوهٔ رشد و پرورش ما داشته باشد. برای تغییر این موضوع نیز درست مانند ژن‌های‌مان نمی‌توانیم کار زیادی انجام دهیم. باوجوداین، بسیار مهم است که بدانیم حتی اگر احساس می‌کنیم ترس‌ها و نگرانی‌های ما از «ناکجا آباد» سرچشمه می‌گیرد، اما باز ناشی از تجربیات‌مان است، تجربیاتی که شاید حتی به خاطر نیاوریم. همواره مشکلاتِ ناشی از اضطراب را با توجه به محیط کنونیِ زندگی یا سختی‌های دوران کودکی می‌توانیم درک کنیم. اگر دوران کودکی سختی داشته‌ایم، این موضوع ممکن است در روابط مهم ما نظیر رابطه با والدین یا مراقبان اثر بگذارد؛ ممکن است باعث شود اعتماد به بقیه دشوار شود، این به آن معنا است که در مواقع پراسترس زندگی، بیرون آمدن از آن شرایط دشوار می‌شود. تحقیقات نشان داده است که بهترین راه برای مدیریت استرس، داشتن شخصی مورد اعتماد و نزدیک به ما است.

شاید راجع به اوایل زندگی خود زیاد ندانید و شاید در حال حاضر هم نسبت به دانستن آن علاقه‌ای نداشته باشید. فکر کردن به دوران سخت زندگی می‌تواند دشوار باشد و همیشه هم لازم نیست برای یافتن روش‌های مؤثر جهت مدیریت اضطراب، فهم دقیقی از چرایی احساس‌مان داشته باشیم. به‌هرحال اگر اعتماد کردن به دیگران برای‌تان دشوار است و این همیشه برای‌تان یک معضل بوده، شاید ارزش این را داشته باشد که با متخصص در مورد این مشکلات صحبت کنید تا اعتماد و توانایی ارتباط با

دیگر افراد را بازیابید و آنها بتوانند در شرایط سخت به شما کمک کنند. افراد بسیاری هستند که ممکن است در حال حاضر مورد اعتماد شما باشند و یا به شخص یا بزرگسال مورد اعتماد شما تبدیل شوند. آن شخص می‌تواند یک بزرگسال، مراقبت‌کننده، معلم یا مشاور مدرسه باشد. اغلب افراد عمه، خاله، دایی، عمو یا خواهر و برادری دارند که برای مشورت و دلگرمی به او رجوع می‌کنند. داشتن کسی که شما و اضطراب‌تان را درک کند، به‌راستی می‌تواند در شرایط تغییر ایجاد کند.

رفتارهای والدین و مراقبان

به‌طورمعمول والدین بهترین‌ها را برای فرزندان‌شان می‌خواهند و تلاش می‌کنند تا آنان را از دیدن، شنیدن یا تجربهٔ هر چیز بدی محافظت کنند. بسیاری از والدین از اینکه ترس‌ها و نگرانی‌های‌شان ممکن است به فرزندان‌شان منتقل شوند آگاه هستند، لذا سعی می‌کنند این ترس‌ها و نگرانی‌ها را از آنها پنهان کنند. در هر صورت همان‌طور که شاید خودتان هم می‌دانید، پنهان نگه‌داشتن ترس‌ها و نگرانی‌ها از نزدیکان همیشه آسان نیست و حتی در مواقعی غیرممکن است. ما می‌توانیم باورهای اضطرابی را یاد بگیریم، برای مثال «عنکبوت‌ها شیطان هستند!» و یا رفتارهای اضطرابی را، برای مثال شنیدن «بدو، بدو، بدو!» از والدین و تماشای دویدن آنها وقتی‌که از چیزی ترسیده‌اند.



یک مثال کمتر مشهود ممکن است زمانی باشد که مادر یا پدرتان در حضور افراد دیگر عصبی هستند و دربارهٔ آنچه دیگران فکر می‌کنند نگران‌اند؛ یعنی ممکن است وقتی‌که شما کوچک بودید آنها با دیگران کمتر معاشرت می‌کردند؛ بنابراین، اعتمادبه‌نفس کافی در مواجهه با افراد دیگر در شما پرورش نیافته باشد. همچنین والدین‌تان ممکن است بارها جملاتی نظیر «همسایگان یا دوستان در مورد باغچهٔ شلختهٔ ما یا آرایش موی وحشتناک من چه فکری خواهند کرد؟» گفته باشند. این نگرانی‌ها ممکن است در گذر زمان حامل پیام‌های مهمی برای فرزندان در خصوص جهان و افراد دیگری باشد که کودک درک درستی از آنها ندارد. والدین اغلب در مورد نگرانی‌های فرزندان‌شان که مشابه همان چیزهایی است که باعث عذاب خودشان شده بود، احساس بسیار بدی پیدا می‌کنند؛ ما نمی‌خواهیم والدین بیشتر از این احساس بدی داشته باشند. گمان می‌کنیم فکر کردن در خصوص اینکه چگونه ترس‌ها و نگرانی‌های‌تان را وسعت داده‌اید مهم است، چون درست همان موقع شروع به پرسیدن این سؤال می‌کنید که برخی از ایده‌های‌تان در مورد چیزی ترسناک از کجا می‌آید. آنگاه می‌توانید تصمیم بگیرید آیا آنچه فکر می‌کنید الف) درست و ب) مفید است، یا خیر. بیشتر کودکان از ترس‌ها و نگرانی‌های والدین‌شان آگاه هستند، اما این مشکل هرگز به‌طور مستقیم با آنها درمیان گذاشته نشده است. می‌دانیم که فرزندانِ با خلق‌وخوی مضطرب با احتمال بیشتری ممکن است نگران شوند و پیام‌های اضطراب‌آوری از والدین‌شان بگیرند. کودکان مضطرب احتمال دارد نشانه‌های بسیار کوچکی از ترس و اضطراب را متوجه شوند، در صورتی که کودکان دیگر به آنها توجهی ندارند.

همان‌طور که در فصل ۱ به آن اشاره کردیم، اجتناب از چیزهایی که باعث می‌شود مضطرب شویم، واکنشِ انسانیِ مفید و طبیعی‌ای است. با این‌حال، ممکن است از آنهایی که در اطراف ما هستند یاد بگیریم وقتی احساس خطر می‌کنیم، اجتناب بهترین و یا حتی تنها راهِ چیره شدن بر شرایط است. زمانی‌که نزدیکان ما از روبه‌رو شدن با ترس‌های‌شان هراس داشته باشند، آن وقت شجاع بودن و امتحان کردن راه‌های جدید برای برخود با منبع ترس و اضطراب برای ما دشوارتر می‌شود.

تجربه‌های آسیب‌رسان یا ترسناک

متأسفانه گاهی اتفاقات بسیار ترسناک و وحشتناکی برای انسان‌ها می‌افتد. ممکن است با کسی زندگی کنند که غیر قابل پیش‌بینی یا پرخاشگر باشد، یا شاید با خانواده‌شان در جایی ناامن و ترسناک زندگی کرده باشند. والدین همیشه آن‌طور که می‌خواهند نمی‌توانند از فرزندان‌شان مراقبت کنند و برخی والدین هرگز قادر نیستند فرزندان‌شان را ایمن نگه دارند. دیگر افراد کم سن و سال ممکن است زندگی به‌نسبت امن و شادی داشته باشند، ولی گاهی چیزهایی از قبیل سانحهٔ تصادف خودرو یا جنایت ممکن است ناگهان باعث احساس وحشت‌زدگی یا عدم اطمینان دربارهٔ جهان شود.

به‌محض ترک محیط ناایمن و یا زمانی‌که واقعهٔ آسیب‌رسان تمام می‌شود، ممکن است شما و اطرافیان‌تان انتظار داشته باشید که مجدد حالتان خوب باشد. باوجوداین، مدتی طول می‌کشد تا مغز و جسم ما از آن وقایع و تجربه‌ها رهایی یابد. بعضی‌اوقات ممکن است به کمک به‌نسبت زیادی نیاز داشته باشید تا به نحوی دوباره احساس امنیت کنید تا سیستم تهدید[1] و افکار اضطراب‌آور، حس‌های جسمانی و رفتارهای‌تان به حالت عادی بازگردد. در پی تجربه‌ای دشوار، ممکن است سیستم تهدید بسیار حساس شما در جاهایی تهدید را احساس کند که در واقع وجود ندارد. ما اینها را «هشدارهای نادرست» می‌نامیم. سیستم تهدیدِ حساس در تمامی انواع اضطراب عمومیت دارد، اما پس از یک سانحهٔ آسیب‌رسان، وجود هشدارهای نادرست طبیعی بوده و برای چند هفته قابل انتظار است. تنها درصورتی‌که برای چندین ماه طول بکشد، به آن به چشم مشکل یا چیزی که باید تحت مراقبت قرار گیرد نگاه می‌کنیم. بیشتر راهکارهایی که ما در این کتاب راجع به آنها صحبت می‌کنیم، برای افرادی مفید است که واکنش‌های اضطرابی دشواری را پس از بروز یک آسیب تجربه می‌کنند. با این‌حال، این کتاب به‌طور ویژه با پیامدهای ناشی از آسیب که در برخی موارد نیاز به مداخلات دیگری دارد تا مؤثر باشد، سروکار ندارد.

مهم است که بدانیم تجارب و محیط ما در میزان اضطراب و نحوهٔ واکنش به آن

1. Threat system