

غلبه بر اضطراب روزانه

راهنمایی برای یافتن آرامش

(حکایت زندگی واقعی، توضیحات دقیق، وظایف روزانه و استراتژی‌های عملی)

اریک ولسنر - پاپا

مترجم:

الهه خدادادی

شیرین قلی زاده قراجه

هاله تقی زاده



روان آگاه

محتوا

فصل اول: رمز‌گشایی اضطراب.....	۷
فصل دوم: فیزیولوژی اضطراب.....	۱۱
فصل سوم: شناسایی محرک‌های شخصی.....	۱۵
فصل چهارم: عوارض جسمی اضطراب.....	۱۹
فصل پنجم: تنفس روشی برای تسکین.....	۲۳
فصل ششم: در تماس بودن با زمین.....	۲۷
فصل هفتم: نقش تغذیه در مدیریت اضطراب.....	۳۱
فصل هشتم: تحرک به‌عنوان دارو.....	۳۵
فصل نهم: قدرت ذهن‌آگاهی.....	۳۹
فصل دهم: رویکردهای شناختی رفتاری.....	۴۳
فصل یازدهم: تاثیر شگفت‌انگیز نظم و روال.....	۴۷
فصل دوازدهم: نقش ترمیم‌کننده خواب.....	۵۱
فصل سیزدهم: مرزهای آرامش روانی.....	۵۵
فصل چهاردهم: روابط و تأثیر آنها.....	۵۹
فصل پانزدهم: یافتن درمان مناسب.....	۶۳
فصل شانزدهم: نقش دارو در مدیریت.....	۶۷
فصل هفدهم: نامه نوشتن برای روان.....	۷۱
فصل هجدهم: جملات تأکیدی برای خودباوری.....	۷۵
فصل نوزدهم: طبیعت: شفادهنده اصلی.....	۷۹
فصل بیستم: درمان حملات هراس.....	۸۳
فصل بیست و یکم: رفاه دیجیتال.....	۸۷
فصل بیست و دوم: جایگزین‌های کل‌نگر برای آرامش.....	۹۱
فصل بیست و سوم: پرورش تاب‌آوری.....	۹۵

- فصل بیست و چهارم: قدرت دگرگون کننده شکرگزاری..... ۹۹
- فصل بیست و پنجم: مدیریت موانع..... ۱۰۳
- فصل بیست و ششم: پرورش شفقت به خود..... ۱۰۷
- فصل بیست و هفتم: راه حل ها در اضطراب محل کار..... ۱۱۱
- فصل بیست و هشتم: ماجراجویی بدون اضطراب..... ۱۱۵
- فصل بیست و نهم: تغییر طرز فکر برای آرامش پایدار..... ۱۱۹
- فصل سی: ایجاد جعبه ابزار برای مقابله شخصی..... ۱۲۳
- فصل سی و یکم: هنر درمانی بیانی..... ۱۲۷
- فصل سی و دوم: تشکیل یک سیستم پشتیبانی..... ۱۳۱
- فصل سی و سوم: صدای شفا: موسیقی درمانی..... ۱۳۵
- فصل سی و چهارم: استقبال از تغییر..... ۱۳۹
- فصل سی و پنجم: نقش معنویت..... ۱۴۳
- فصل سی و ششم: شوخ طبعی به عنوان یک ابزار شفابخش..... ۱۴۷
- فصل سی و هفتم: پرورش علایق..... ۱۵۱
- فصل سی و هشتم: زندگی در زمان حال..... ۱۵۵
- فصل سی و نهم: رشد و یادگیری مداوم..... ۱۵۹
- فصل چهلم: ساختن مسیر خود به سوی آرامش..... ۱۶۳
- درباره نویسنده..... ۱۶۷



فصل اول

رمز‌گشایی اضطراب^۱

ذهن ما جهان‌های وسیع و پیچیده‌ای است. همان‌طور که ستارگان درخشان و سیاه‌چاله‌ها در کیهان وجود دارد، افکار ما می‌توانند مسیرهای ما را روشن کنند یا ما را در تاریکی فروبرند. یکی از معمایی‌ترین پدیده‌های کیهان روانی ما اضطراب است. مانند یک سیاه‌چاله، اضطراب این قدرت را دارد که مثبت‌بودن ما را از بین ببرد، درک ما را مخدوش کند و ما را به عمق خود بکشد. در این فصل، ما اضطراب را رمز‌گشایی می‌کنیم و لایه‌های ترسناک آن را از بین می‌بریم تا ماهیت واقعی آن را درک کنیم.

مقدمه‌ای در مورد اضطراب

به بیان ساده، اضطراب پاسخ طبیعی بدن ما به استرس^۲ است. به دوران ماقبل تاریخ

1 Anxiety

2 Stress

فکر کنید که انسان‌ها باید مراقب حضور شکارچیان می‌بودند. هجوم آدرنالین^۱، ضربان قلب سریع و حواس بالا برای بقا حیاتی بود. در دنیای امروز، درحالی‌که ما با تهدیدات غارتگرانه روبرو نیستیم، خطرات به مواردی مانند مصاحبه‌های شغلی، سخنرانی در جمع یا حتی رویدادهای اجتماعی منتقل شده است. اضطراب همان سیستم هشدار قدیمی است که اکنون توسط محرک‌های امروزی راه‌اندازی شده است.

حکایتی کوچک: روزی از زندگی جان

جان، یک کارآفرین موفق، اغلب روزهای اولیه ارائه ایده‌های تجاری خود را به یاد می‌آورد. او درست شب قبل از ارائه ایده‌هایش احساس تهوع می‌کرد، دستانش به طور غیرقابل‌کنترلی می‌لرزید و سخنرانی خود را بارها تکرار می‌کرد. صبح هنگامی که از خواب بر می‌خواست عرق کرده و پریشان بود. جان علی‌رغم موفقیت مشهود امروزش، با چیزی که بسیاری از ما تجربه می‌کنیم (اضطراب) مواجه می‌شد. داستان او به‌عنوان گواهی است که احساس اضطراب نشان‌دهنده ضعف یا ناتوانی نیست.

توجه: چهره‌های مشهور مصون نیستند

اما استون بازیگر برنده جایزه اسکار^۲ را می‌توان مثال زد. او آشکارا در مورد مبارزه خود با اضطراب که از کودکی شروع شد، صحبت کرده است. خانم استون برای کنارآمدن با این وضعیت، به بازیگری روی آورد و انرژی مضطرب خود را به یک ابزار اجرایی قدرتمند تبدیل کرد. تجربیات استون این را نشان می‌دهد که اضطراب انتخابی نیست. بر اساس موفقیت، ثروت یا شهرت تبعیض قائل نمی‌شود. اما مهم‌تر از آن، داستان او نشان می‌دهد که اضطراب را می‌توان مهار کردن، مدیریت کرد و حتی به چیزی سازنده تبدیل کرد.

1 Adrenalin

2 Emma Stone

3 Award-winning

وظایف و برنامه‌های روزانه

۱. **دفترچه آگاهی:** با نگه داشتن یک دفترچه روزانه شروع کنید. مواردی را که احساس اضطراب می‌کنید، شناسایی کرده، محرک‌ها و واکنش‌های خود را یادداشت کنید. شناخت الگوها اولین قدم برای درک و مدیریت اضطراب شماست.
۲. **مراقبه ذهنی:** هر روز صبح یا عصر ۱۰ دقیقه را به مراقبه ذهنی اختصاص دهید. در مکانی ساکت بنشینید، نفس عمیق بکشید و فقط بر نفس خود تمرکز کنید. هنگامی که ذهن شما سرگردان شد به آرامی آن را به درون خود بازگردانید.

تفاوت نگرانی و اضطراب بیمارگونه

درحالی‌که واضح است که اضطراب ریشه در گذشته تکاملی ما دارد، تشخیص طیف اضطراب بسیار مهم است. همه اضطراب‌ها مضر نیستند. برای مثال:

استرس مفید: این استرس خوب است. این همان هجوم آدرنالینی است که قبل از مسابقه دریافت می‌کنید و به شما انگیزه می‌دهد که بهترین عملکرد خود را داشته باشید.

پریشانی^۱: این یک استرس مزمن و منفی است که اغلب ناشی از موقعیت‌های نامطلوب طولانی‌مدت یا ضربه است. می‌تواند ناتوان‌کننده باشد و منجر به مسائل مختلف جسمی و روانی شود.

راهبردهای عملی

۱. **دیدگاه مجدد:** وقتی با یک موقعیت بالقوه اضطراب‌آور مواجه می‌شوید، از خود بپرسید: بدترین چیزی که ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟ اغلب، متوجه خواهید شد که بدترین سناریو آنقدرها هم که تصور می‌کردید وحشتناک نیست.
۲. **محدود کردن محرک‌ها:** مصرف کافئین^۲ و شکر را کاهش دهید. هر دو می‌توانند شما را عصبانی کنند و می‌توانند احساس اضطراب را تقویت کنند.

1 Disstress

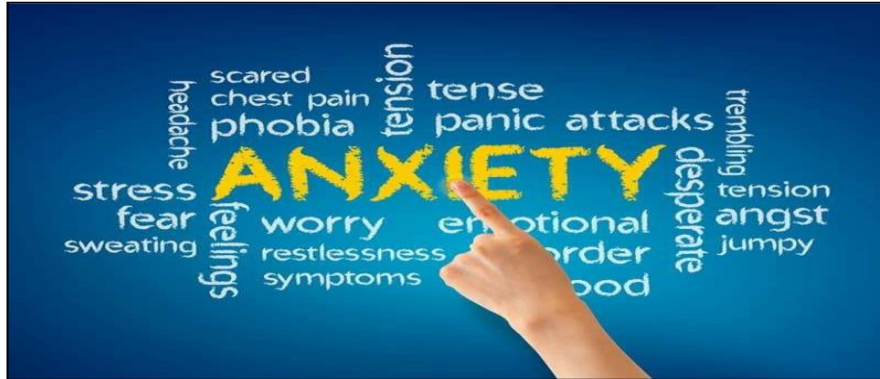
2 Caffeine

نکته‌ای برای تعامل

چه زمانی نگرانی رایج به اضطراب تبدیل می‌شود؟ پاسخ اغلب در مدت و شدت نهفته است. اگر خود را دائماً در خطر می‌بینید، اگر نگرانی شما را از لذت‌بردن از زندگی بازمی‌دارد، یا اگر واکنش‌های شما نامتناسب با محرک‌های آنها به نظر می‌رسد، ممکن است زمان آن فرارسیده باشد که به دنبال حمایت باشید.

خلاصه

- اضطراب یک پاسخ طبیعی و تکاملی به تهدیدات درک شده است. این در یک طیف، از استرس سودمند تا پریشانی مضر وجود دارد. شناخت الگوهای محرک‌های اضطراب ما می‌تواند به مدیریت آن کمک کند.
- هنرمندانی مانند اما و استون با اضطراب مبارزه کرده‌اند و به ما نشان می‌دهند که این یک تجربه جهانی است، اما می‌توان آن را به صورت مثبت هدایت کرد.
- کارهای ساده روزانه مانند یادداشت روزانه و مدیتیشن^۱ می‌توانند تفاوت چشمگیری ایجاد کنند. با رمزگشایی اضطراب، اولین قدم خود را برای غلبه بر آن برداشته‌ایم.
- در فصل‌های بعدی، به راهکارها و ابزارهایی خواهیم پرداخت که می‌توانند به هدایت و تغییر این احساس پیچیده کمک کنند و شما را قادر می‌سازند مسیر منحصر به فرد خود را برای آرامش پیدا کنید.



فصل دوم

فیزیولوژی اضطراب^۱

اضطراب فقط یک احساس انتزاعی یا یک احساس زودگذر نیست. این عمیقاً در زیست‌شناسی آفرینش انسان ریشه دارد، یک پاسخ ملموس که خود را از طریق واکنش‌های فیزیکی مختلف نشان می‌دهد. درک زیربنای فیزیولوژیکی اضطراب می‌تواند بسیار قدرتمند کننده باشد. از این گذشته، شناخت دشمن خود نیمی از نبرد است.

نقش مغز در اضطراب

مغز ما کانون همه احساسات از جمله اضطراب است. نواحی خاص، مانند آمیگدال و هیپوکامپ^۲، نقش مهمی در نحوه درک و واکنش ما نسبت به تهدیدات دارند. آمیگدال تهدیدات را اسکن می‌کند و می‌تواند واکنش فوری را ایجاد کند. آن را به‌عنوان یک نگهبان امنیتی هوشیار تصور کنید که همیشه مراقب است. در همین حال، هیپوکامپ خاطرات آسیب‌زا را پردازش می‌کند و به‌عنوان ضبط‌کننده رویدادهای ناراحت‌کننده

1 Physiology of Anxiety

2 Amygdala & hippocampus

عمل می‌کند. هنگامی که این نواحی مغز خطر (واقعی یا درک شده) را تشخیص می‌دهند، سیگنال‌هایی را ارسال می‌کنند که منجر به ترشح هورمون^۱ استرس می‌شود و به این ترتیب، پاسخ اضطراب آغاز می‌شود.

هورمون استرس (کورتیزول) هنگامی که مغز یک تهدید را درک می‌کند، مجموعه‌ای از هورمون را ترشح می‌کند که مهم‌ترین آنها کورتیزول است. این هورمون بدن را برای پاسخ به تهدید آماده می‌کند: ماهیچه‌ها سفت می‌شوند، ضربان قلب تند می‌شوند و حواس هوشیار می‌شوند که به آن پاسخ کلاسیک جنگ‌وگریز می‌گویند.

حکایتی کوچک: داستان سارا

سارا، معلم دبیرستان، روزی را به یاد می‌آورد که برای رسیدن به یک جلسه مهم دیرش شده بود. او نمی‌توانست کلید ماشینش را پیدا کند. باگذشت چند دقیقه، ضربان قلبش تند شد، کف دستش عرق کرد و دچار حالت تهوع شدیدی شد. هنگامی که کلیدها را پیدا کرد (در کیفش!) چند نفس عمیق کشید و احساس کرد این علائم در جسمش فروکش کرد. چیزی که سارا تجربه کرد، هجوم کورتیزول در پاسخ به وحشت او بود.

توجه: ترس از صحنه

ادل، سوپرستار جهانی که به خاطر ملودی‌های روح‌انگیز و تحسین‌های متعدّدش شناخته می‌شود، اغلب از ترس شدید خود در صحنه صحبت کرده است. قبل از اجرا، او علائم فیزیکی مانند حالت تهوع، تپش قلب، و میل شدید به فرار از صحنه را توصیف کرده است. این یک تجلی کلاسیک از پاسخ مبارزه یا فرار است. صراحت ادل نشان می‌دهد که اضطراب تبعیض قائل نیست، اما با درک و راهبردهای مقابله‌ای می‌توان آن را کنترل کرد.

1 stress hormones

وظایف و برنامه‌های روزانه

۱. مدیتیشن اسکن بدن: روزانه ۱۵ دقیقه را صرف انجام اسکن بدن کنید. از انگشتان پا شروع کنید و به سمت بالا حرکت کنید، روی هر قسمت تمرکز کنید و هر گونه تنش یا ناراحتی را تشخیص دهید. این راهی است برای آشنایی با نحوه ظاهر شدن اضطراب به صورت فیزیکی.
۲. یک دفتر خاطرات داشته باشید: واکنش‌های فیزیکی که هنگام اضطراب متوجه می‌شوید را یادداشت کنید. باگذشت زمان، الگوهایی را خواهید دید و می‌توانید پاسخ بدن خود را پیش بینی کنید، که امکان مدیریت بهتر را فراهم می‌کند.

تعامل هورمونی و انتقال‌دهنده‌های عصبی

سیستم عصبی ما به دو سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک^۱ تقسیم می‌شود. اولی واکنش مبارزه یا فرار را تحریک می‌کند، درحالی‌که دومی بدن را آرام می‌کند و باعث استراحت و هضم غذا می‌شود. تصور کنید در حال رانندگی با ماشین هستید. سیستم سمپاتیک پدال گاز است که خودرو را در مواقع خطر به جلو می‌راند، درحالی‌که سیستم پاراسمپاتیک ترمز است و در صورت اطمینان از ایمنی، سرعت را کاهش می‌دهد.

راهبردهای عملی

۱. تنفس کنترل شده: تنفس عمیق و آهسته می‌تواند سیستم پاراسمپاتیک را فعال کند. در لحظات اضطراب، تکنیک ۴-۷-۸ را تمرین کنید: برای ۴ ثانیه نفس بگیرید، برای ۷ ثانیه نگه دارید و برای ۸ ثانیه رها کنید (بازدم).
۲. درگیری فیزیکی: تکنیک‌هایی مانند ضربه زدن به پاها یا گره کردن و باز کردن مشت‌ها می‌تواند توجه را از اضطراب منحرف کند و از شدت پاسخ بکاهد.

1 sympathetic and parasympathetic