

اضطراب خود را بسنجید

فاطمه شعبی



اضطراب خود را بسنجید

فاطمه شعبی

نوبت چاپ: اول

تعداد: نامحدود

تایپ و انتشار برای وب: فاطمه شعبی

قطع: وزیری

تعداد صفحات همراه جلد: ۴۶ صفحه

سال انتشار: ۱۳۹۲

محل انتشار: ایران

فهرست مطالب

پرسشنامه اضطراب کتل

سوالات

جدول امتیازات

جمع امتیازات

تفسیر آزمون

حل مشکل اضطراب

تمرین تنفس عمیق

مراحل یازده گانه خود هیپنوتیزم

منابع

پرسشنامه اضطراب کتل

این پرسشنامه شامل مقیاس های جداگانه خود سنجی، برای اندازه گیری اضطراب آشکار و پنهان می باشد. مفاهیم اضطراب آشکار و پنهان، در ابتدا به وسیله کتل و سپس به صورت کاملتری توسط اشپیل برگ مطرح شد. اضطراب آشکار (S)، می تواند به عنوان مقطعی از زندگی یک شخص محسوب شود یا به عبارتی، بروز آن موقعیتی است و اختصاص به موقعیتهای تنش زا (جر و بحثها، از دست دادن موقعیتهای اجتماعی، تهدید امنیت و سلامت انسان) دارد. اما، اضطراب پنهان (T)، به تفاوتهایی فردی، در پاسخ به موقعیت های پر استرس با میزان های مختلف اضطراب آشکار، دلالت دارد. اضطراب آشکار و پنهان، در برخی زمینه ها به مثابه انرژی جنبشی و پتانسیل، با هم قابل مقایسه هستند. اضطراب آشکار همانند انرژی جنبشی، به یک عکس العمل یا فرایند ملموس اشاره دارد که در زمانی معین و در سطحی معین از شدت واقع می شود. اضطراب پنهان، همانند انرژی پتانسیل، به تفاوت های فردی در عکس العمل ها اشاره دارد. انرژی پتانسیل، به تفاوت هایی در میزان انرژی جنبشی اشاره دارد که با یک موضوع جسمانی ویژه، همراه شده است و در صورتی که یک نیروی مناسب پدید آید،

می تواند ظاهر شود. مقیاس اضطراب آشکار شامل بیست جمله است که احساسات فرد را در «این لحظه و در زمان پاسخگویی» ارزشیابی می کند. مقیاس اضطراب پنهان هم شامل بیست جمله است که احساسات عمومی و معمولی افراد را می سنجد.

در این پرسشنامه ۴۰ سوال مطرح می شود که اکثر مردم در زندگی خود با آنها روبرو می شوند. به همه سوالات با صداقت کامل پاسخ دهید. در مقابل هر سوال سه پاسخ وجود دارد. نوع پاسخ ها در هر سوال بسته به نوع سوال متفاوت است. سوال را به دقت بخوانید و پاسخی را که با وضعیت شما بیشتر سازگاری دارد مشخص کنید. برای آشنایی، دو سوال نمونه ذکر شده است.

مثال اول: من قدم زدن را دوست دارم. بلی خیر گاهی تلاش کنید که کمتر از پاسخ وسط استفاده کنید.

مثال دوم: من ترجیح می دهم عصرها...

الف: باکسی گپ بزنم.

ب: به سینما بروم.

به همه سواها کامل پاسخ دهید و با هیچ سوالی رابدون پاسخ نگذارید. برای هر سوال تنها یک پاسخ انتخاب کنید . وقت خود را به تردید و دو دلی نگذرانید . پس از آن که سوال را خواندید ، بلافاصله بر اساس آن چه حالا فکر یا احساس می کنید ، پاسخ دهید . نه بر اساس آن چه که هفته گذشته فکر می کردید و یا معمولاً فکر می کنید.

یک برگه و قلم بر دارید و جواب هر سوال را یاداست کرده و در انتها بر اساس جدول پاسخ ها امتیاز دهید. اکثر افراد در نیم ساعت به این سواها پاسخ می دهند و زمان پاسخ به هر سوال ۱۰ ثانیه کافی می باشد.

شروع سوالات:

۱- توجه من نسبت به اشخاص یا سرگرمی ها تقریباً به سرعت تغییر می کند.

درست بین این دو غلط

۲- اگر اشخاص نظر خوبی به من ندارند این امر مانع آرامش فکری کامل من می شود.

درست بین این دو غلط

۳- دوست دارم نسبت به صحت آنچه می خواهم بگویم کاملاً مطمئن باشم قبل از اینکه عقیده خود را ابراز کنم.

بله بین این دو نه

۴- تمایل دارم که خود را به دست احساسات حسادت آمیز بسپارم.

گاهی بندرت هرگز

۵- اگر قرار باشد که زندگی را دوباره شروع کنیم:

الف - آن را به گونه ای متفاوت سازمان خواهم داد.

ب - دلم می خواهد همانطور باشد که قبلاً بوده است.

الف بین این دو ب

۶- والدینم را در مورد همهٔ مسائل تحسین می‌کنم. بله بین این دو نه

۷- اگر پاسخ "نه" بشنوم ناراحت می‌شوم حتی وقتی می‌دانم که آن چیزی که می‌خواهم غیر ممکن است.

درست بین این دو غلط

۸- در مورد درستکاری اشخاصی تردید می‌کنم که با من رفتاری دوستانه‌تر از آن دارند که انتظار داشته‌ام.

درست بین این دو غلط

۹- وقتی دستوراتی می‌دادند یا اطاعت مرا خواستار می‌شدند،

والدینم (یا کسانی که مرا بزرگ کرده‌اند):

الف - همواره بسیار معقول بودند.

ب- غالباً نامعقول بودند.

الف بین این دو ب

۱۰- نیاز من به دوستانم بیشتر از نیاز آنها به من است.

بندرت گاهی غالباً

۱۱- من یقین دارم که می‌توانم نیروهایم را بسیج کنم تا با یک

مشکل ناگهانی مقابله کنم.

همیشه گاهی بندرت

۱۲- وقتی بچه بودم از تاریکی می ترسیدم. غالباً گاهی هرگز

۱۳- دیگران گاهی به من می گویند که به آسانی هیجان را در

صدایم و رفتارم نشان می دهم.

بله مردد نه

۱۴- اگر اشخاص از ملاحظت من به طور ناشایسته استفاده کنند:

الف - جریحه دار می شوم و کینه به دل می گیرم.

ب - به زودی فراموش می کنم و می بخشم.

الف بین این دو ب

۱۵- انتقادات شخصی بسیاری از اشخاص مرا ناراحت می کنند به

جای آنکه به من کمک کنند.

غالباً گاهی هرگز

۱۶- برایم غالباً اتفاق می افتد که خیلی زود علیه اشخاص خشمگین

شوم.

درست بین این دو غلط

۱۷- احساس اضطراب می کنم ، مثل اینکه چیزی می خواهم بدون آنکه بدانم چیست.

بندرت گاهی غالباً

۱۸- گاهی از خود می پرسم که آیا اشخاصی که با آنها صحبت می کنم به آنچه می گویم واقعاً علاقمند هستند ؟

درست بین این دو غلط

۱۹- من هرگز احساس مبهم ناراحتی هائی مانند دردهای نامعین، اختلالات هاضمه ، احساس ضربان قلب و غیره را نداشته ام.

درست بین این دو غلط

۲۰- در موقع صحبت با بعضی اشخاص ، آتقدر ناراحت می شوم که به سختی جرأت حرف زدن دارم.

گاهی بندرت هرگز

۲۱- من بیشتر از اغلب اشخاص ، به هنگام انجام کاری ، نیرومصرف می کنم، چون آن را با " تمام قوا " انجام می دهم.

درست مردم غلط

۲۲- همواره به خودمی گویم که حواس پرت نباشم و جزئیات را

فراموش نکنم.

درست مردد غلط

۲۳- هر اندازه موانع، مشکل و ناخوشایند باشند من ایستادگی می

کنم و هدف های نخستین خود را حفظ می کنم.

بله بین این دو نه

۲۴- من در موقعیت های مشکل ، هیجان زده و سر درگم می شوم .

بله بین این دو نه

۲۵- من گاه به گاه خواب هائی می بینم که خوابم را مختل می کنند

بله بین این دو نه

۲۶- من همواره به اندازه کافی نیرو دارم وقتی در مقابل مشکلات

قرار می گیرم. بله بین این دو نه

۲۷- گاهی خود را مجبور می بینم که چیزها را بدون دلیل موجه

بشمارم.

درست مردد غلط

۲۸- غالب اشخاص تا حدی روحیه ای عجیب دارند هر چند مایل

به پذیرفتن آن نیستند.

درست مردد غلط

۲۹- وقتی در مقابل دیگران مرتکب اشتباه می شوم می توانم آن را سریعاً فراموش کنم.

بله بین این دو نه

۳۰- من احساس بد خلقی می کنم و نمی خواهم کسی را ببینم:

الف- گاهی

ب- تقریباً همیشه

الف بین این دو ب

۳۱- در مقابل بد بیاری ها ، تقریباً به گریه می افتم.

هرگز خیلی بندرت گاهی

۳۲- حتی در میان جمع گاهی احساس تنهایی و بی ارزشی بر من

چیره می شود.

بله بین این دو نه

۳۳- به هنگام شب بیدار می شوم و بدلیل اشتغالات فکری ، به

سختی می توانم بخوابم.

غالباً گاهی هرگز

۳۴- مشکلاتی که برایم پیش می‌آیند هر چه باشند، معمولاً حالم کاملاً خوب است.

بله بین این دو نه

۳۵- گاهی برای چیزهای بسیار کوچک، احساس گناه یا پشیمانی می‌کنم.

بله بین این دو نه

۳۶- اعصابم آنقدر تحریک شده است که بعضی صداها مثل صدای در، به نظرم غیر قابل تحمل می‌آیند و مرتعش می‌کنند.

غالباً گاهی هرگز

۳۷- اگر چیزی به شدت ناراحت‌کننده کند، معمولاً آرامشم را خیلی زود به دست می‌آورم.

بله بین این دو نه

۳۸- تمایل به لرزیدن و یا عرق کردن دارم وقتی به کار مشکلی فکر می‌کنم که باید انجام دهم.

بله بین این دو نه

۳۹- معمولاً به سرعت، در عرض چند دقیقه خوابم می برد، وقتی به رختخواب می روم.

بله بین این دو نه

۴۰- گاهی دچار حالت تنش یا ناآرامی می شوم وقتی به چیزهائی فکر می کنم که اندکی پیش، فکرم را مشغول کرده و توجهم را به خود جلب کرده بوده اند.

درست مردد غلط

جدول امتیازات

بر اساس جدول اول به پاسخهای خود نمرات ۰، ۱، ۲، ۳ دهید. مجموع نمرات ۲۰ سوال اول، مجموع نمرات ۲۰ سوال دوم و مجموع کل نمرات را به دست آورید.

با در دست داشتن جمع کل نمرات و مراجعه به جدول دوم، می توانید میزان اضطراب خود یا میزان اضطراب هر فرد دیگری را که به آزمون پاسخ داده است تعیین کنید.

جمع امتیازات

مجموع ۲۰ سوال اول، اضطراب پنهان و پوشیده، مجموع نمرات ۲۰ سوال دوم، اضطراب آشکار و مزمن و مجموع کل نمرات، اضطراب کلی را نشان می دهد.

تفسیر آزمون

جدول سوم بر اساس نتایج نمرات بدست آمده میزان اضطراب شما را تعیین می کند.

جدول ۱

نوع پاسخ و نمره آن			شماره سوال	نوع پاسخ و نمره آن			شماره سوال
پاسخ چپ	؟	پاسخ راست		پاسخ چپ	؟	پاسخ راست	
۲	۱	-	۱۱	-	۱	۲	۱
-	۱	۲	۱۲	۲	۱	-	۲
-	۱	۲	۱۳	۲	۱	-	۳
۲	۱	-	۱۴	-	۱	۲	۴
-	۱	۲	۱۵	-	۱	۲	۵
-	۱	۲	۱۶	۲	۱	-	۶
۲	۱	-	۱۷	-	۱	۲	۷
-	۱	۲	۱۸	-	۱	۲	۸
۲	۱	-	۱۹	۲	۱	-	۹
-	۱	۲	۲۰	۲	۱	-	۱۰

جدول ۲

نوع پاسخ و نمره آن			شماره سوال	نوع پاسخ و نمره آن			شماره سوال
پاسخ چپ	؟	پاسخ راست		پاسخ چپ	؟	پاسخ راست	
۲	۱	-	۳۱	-	۱	۲	۲۱
-	۱	۲	۳۲	۲	۱	-	۲۲
-	۱	۲	۳۳	۲	۱	-	۲۳
۲	۱	-	۳۴	-	۱	۲	۲۴
-	۱	۲	۳۵	-	۱	۲	۲۵
-	۱	۲	۳۶	۲	۱	-	۲۶
۲	۱	-	۳۷	-	۱	۲	۲۷
-	۱	۲	۳۸	-	۱	۲	۲۸
۲	۱	-	۳۹	۲	۱	-	۲۹
-	۱	۲	۴۰	۲	۱	-	۳۰

تفسیر تقریبی نتایج	زنان	مردان
مستعد برای تحمل وظایفی که در لحظه های بحرانی وفشار روانی پیش می آید	۰-۱۴	۰-۱۰
مستعد برای تحمل وظایفی که در لحظه های بحرانی وفشار روانی پیش می آید	۱۵-۱۸	۱۱-۱۴
احتمالا خونسرد	۱۹-۲۳	۱۵-۱۹
طبیعی از نظر اضطراب	۲۴-۲۷	۲۰-۲۳
طبیعی از نظر اضطراب	۲۸-۳۱	۲۴-۲۷
طبیعی از نظر اضطراب	۳۳-۳۶	۲۸-۳۲
طبیعی از نظر اضطراب	۳۷-۴۰	۳۳-۳۶
اضطراب کمی دارند	۴۱-۴۴	۳۷-۴۰
اضطراب متوسط	۴۵-۴۹	۴۱-۴۵
اضطراب شدید نیاز به مشاوره روان در مانی	۵۰-۵۳	۴۶-۴۹
اضطراب خیلی شدید نیاز به بستری شدن	۵۴-۸۰	۵۰-۸۰

حل مشکل اضطراب

بعضی از موارد اضطراب ها اصولاً بیماری نیستند و بدون نیاز به پزشک می‌تواند درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی می‌گویند که طی آن اضطراب به خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می‌شود (مثل اضطراب ناشی از امتحان). اضطراب طبیعی می‌تواند با روشهایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و ... تحت کنترل درآید.

مهمترین راه‌های که برای پیشگیری از اضطراب و درمان آن وجود دارند

عبارتند از:

• افزایش اعتماد به نفس

اعتماد به نفس بالا باعث می‌شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود

برای مقابله با استرس استفاده کند برای این کار:

- نظر متعادلی نسبت به مردم پیدا کنید. این دو نکته را ضمن برخورد با

مردم در نظر داشته باشید، اول این هر انسانی مهم است، ولی به یاد داشته

باشید که شما هم مهم هستید. پس هنگامی که شخص دیگری را ملاقات می

- کنید، این فکر را مد نظر داشته باشید که هر دوی ما مهم هستیم که داریم راجع به منافع مشترک خود گفتگو می کنیم.
- همیشه در ردیفهای جلو بنشینید.
 - نگاه کردن به چشمان دیگران را تمرین کنید.
 - سرعت راه رفتن تان را بیست و پنج درصد تندتر کنید.
 - بلند و جدی حرف زدن را تمرین کنید.
 - اقدام، ترس را از بین می برد.
 - ترس خود را مهار کنید و سپس دست به اقدام مؤثر بزنید.
 - هر روز سعی کنید که فقط افکار مثبت را در بانک حافظه خود بگذارید.
 - مردم را درست بشناسید.
 - کارهایی را انجام دهید که وجدان تان می گوید درست است.
 - به خودتان عشق بورزید.
 - خود را تشویق و ستایش کنید.
 - احساس گناه بزرگترین مانع است.
 - تفکر مثبت داشته باشید.
 - در پی کسب موفقیت، هر چند کوچک باشید.

- همیشه تبسم بر لب داشته باشید.
- حالت افراد موفق را به خود بگیرید.
- خود را به دیگران وابسته نکنید.
- به دیگران کمک کنید.

. عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن

هنگامی که افراد دچار فشار روانی می‌شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کنار کشیده و به گوشه ای پناه می‌برند، در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس می‌شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می‌توانند فرد را به شاد کرده، و باعث فراموش شدن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می‌شود.

. اندیشیدن به زمان حال

اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیاهای و آرزوهای برای موقعیتهای مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می‌دهد. همچنین مشغول

کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه‌های اضطراب زای آن بسیار مؤثر است.

• کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا

بی اطلاعی از موقعیت فشارآور باعث استرس و اضطراب بیش تری در افراد می‌شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی فرد که با آنها مواجه خواهد شد سبب می‌شود که کمتر دچار نگرانی و دلواپسی شود. به طور مثال در جریان گذاشتن بیماران از نحوه عمل و دردهای پس از آن باعث می‌شود تا آنان کمتر دچار اضطراب شوند.

• خندیدن

خنده از سالمترین راه‌های جلوگیری از فشار روانی است. به هنگام خنده هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می‌شود) در مغز آزاد می‌شود و میزان هورمونهای استرس زا در خون پایین می‌آید. می‌توانید از روش خنده درمانی استفاده کنید یا به موضوعات طنز بخندید و با تماشای فیلمهای کمدی خود را سرگرم سازید.

• ابراز هیجان بر روی کاغذ

فهرستی از ذهنیات خود بنویسید و آن‌ها را چک کنید و مواردی که باعث اضطراب در شما می‌شود را از لیست خود حذف کنید. نوشتن ساده هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی از رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... می‌شود.

• تغییر سبک زندگی

سبک خاصی از زندگی فشارزا که در آن گرفتاریم به ایجاد و تداوم اضطراب کمک می‌کند. آموزش شیوه‌های مقابله با فشارهای زندگی برای رفع اضطراب مفید خواهد بود. به عنوان مثال؛ اگر کفه انتظارات سنگین‌تر از منابع و توانائی‌های ما باشد، فشار روانی ایجاد خواهد کرد و همین امر تا وقتی که ما در جهت تقویت منابع و توانائی‌های خود یا کاهش انتظارتی که از ما دارند و یا هر دو عمل کنیم ادامه خواهد داشت. فشار روانی، با زمانی که کفه انتظارت سنگین‌تر از منابع باشد حفظ خواهد شد.

- . پرهیز از رقابت و مقایسه
- . اجتناب از پیشگویی و ذهن خوانی
- . مثبت اندیشی و پرهیز از بدبینی
- . خواب و استراحت کافی
- . پرهیز از عوامل فشارزا
- . اصلاح محیط
- . تفریحات سالم

. حمایت اجتماعی

حرف زدن با دوستان یا یک روانشناس در مورد اضطراب هایتان می تواند باعث تقلیل آن ها شود. تفکر مکرر می تواند حواس شما را از چیزهایی که باعث اضطراب در شما می شود پرت کند.

حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش می دهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم تر می سازد.

. فعالیت بدنی به طور منظم

ورزش کردن به خصوص به طور منظم، شنا کردن و موسیقی درمانی از دیگر راه‌های پیشگیری و درمان اضطراب است. پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴٪ کاهش می‌دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می‌شود. ورزش یوگا و تنفس عمیق تاثیر معجزه آسایی دارد.

• تمرکز و تلقین

یکی از راه‌های درمان اضطراب تمرکز و تلقین است. تمرکز و تلقین مانند یوگا، حالت آرمیدگی، مدیتیشن، خود هیپنوتیزم و... همگی یک چیز را می‌گویند. برنامه‌های خودتلقینی در تقویت استعداد و تمرکز دقت و تقویت حافظه، کاهش اضطراب‌ها و تحریک پذیری‌های عصبی است.

تغییرات جدی جریان خون و ترشح هورمون‌ها را که در اثر ترس و تشویش و نگرانی پدیدار می‌شود تاثیر فوق العاده‌ای روی طرز کار ارگانهای مختلف بدن ما می‌گذارد و باعث می‌شود که رشد فرد کند، و از عمر آدمی بکاهد. احساس بدبختی دائمی یا عدم خوشبختی از خود، از

زندگی یا سایرین بیماری‌ها را برده و عمر آدمی را کوتاه می‌سازد، که در این موارد از تکنیک توقف فکر استفاده می‌کنیم و به افکار منفی اجازه تداوم نمی‌دهیم. ذهنیت مثبت، دید مثبت و تفکر مثبت می‌تواند راهگشای انسان در دست‌یابی به سعادت، سلامت و موفقیت باشد چون هر انرژی‌ای مثل و مانند خود را جذب می‌کند. با تکرار و تمرین موارد بالا به نتیجه دلخواه خواهیم رسید.

مدیتیشن یعنی به هیچی فکر کردن و به سکوت رسیدن. یک صحنه دلنشین که می‌تواند موضوع مدیتیشن خوبی باشد همانند نیلوفر آبی، رنگین کمان و یا آبشار را تصور کرده و بر روی آن تمرکز کنید.

اجازه ندهید استرس‌ها هر روز بیشتر انباشته شوند و از روزی به روز بعد انتقال یابند. در پایان هر روز و یا آغاز روز بعد، زمانی را برای مدیتیشن اختصاص دهید تا اضطرابی را که در طول روز با آن مواجه بودید از میان برود.

برای مثال می‌توانید از یکی از روشهای ساده مدیتیشن پنج دقیقه‌ای روزانه استفاده نمایید :

در این روش ساده، فقط کافیست شما مکانی آرام و بدون مزاحمت پیدا کنید و بنشینید فراموش نکنید که پشت شما باید مستقیم و بدون خمیدگی (قوز) باشد دستان خود را به حالتی کاملاً آرام و راحت در کنار خود قرار دهید، اجازه دهید تا چشمان شما به طرف پایین نگاه کند البته از خیره شدن به زمین خودداری نمایید و بسیار آرام و عمیق و منظم نفس بکشید، با تمرکز و احساس سرشار از شکر گزاری از آفریدگار یا قدرت بی انتها ادامه دهید. اگر کمی افکار شما شناور است اشکالی ندارد، اگر احساس سنگینی چشم داشتید چشمان خود را ببندید، بسیار آرام باشید و این تمرین را هر روز ادامه دهید اگر دو بار در روز این تمرین را انجام دهید و زمان آنرا به بیست دقیقه برسانید بسیار موثرتر خواهد بود. آنرا انجام دهید و تاثیر شگفت انگیز آنرا ببینید.

• هیپنوتراپی

به کمک خود هیپنوتیزم (توضیح در انتها) می توان بیش از آنچه که تصور می شود، بر بدن خود کنترل داشت و می توان تغییرات فیزیولوژیک بدن را هدایت نمود. زمانی که شخص چنین توانایی مفیدی را در خود ایجاد

و تقویت نماید، اعتماد به نفسش بیشتر می شود و بهتر قادر است آرامش خود را در موقعیت های مختلف، حفظ کرده و بر اضطرابش غلبه نماید. از سوی دیگر، یک هیپنوتراپیست ماهر و باتجربه قادر است با استفاده از تکنیک های مؤثر هیپنوتیزمی، اختلال اضطرابی بیمار را درمان نموده و او را برای همیشه از دست اضطراب نجات دهد.

• مراجعه به پزشک

مراجعه به پزشک زمانی ضروری می شود که خود درمانی فرد جواب ندهد، یا فرد دچار هراس بیش از حد یا علایمی جدید و غیر قابل توجیه شود. در آن صورت پزشک درمان دارویی یا درمان غیر دارویی (روش های کلاسیک) را به او پیشنهاد می کند. از بین درمان های غیر دارویی می توان تن آرامی (آرام سازی) حساسیت زدایی، توقف تفکر، سرمشق دهی و ... را مثال زد. در این روش ها به بیمار آموزش داده می شود که بدن خود را برای مقابله مؤثر و مستقیم با عوامل تنش زا آماده کند.

در حالیکه استرس اغلب ریشه در علائم اضطرابی دارد. این علائم می تواند به وسیله مشکلات فیزیکی ایجاد شود اگر نشانه های اضطرابی در

شما ادامه پیدا کرد حتما به پزشک مراجعه کنید تا بررسی های زیر روی شما انجام شود.

۱. پرکاری تیروئید : ممکن است علائمی مشابه نشانه های اضطرابی ایجاد کند.

۲. اختلال در کار قلب : می تواند علائم عصبی به میزان کمی در شما ایجاد کند.

۳. سندرم پیش از قاعدگی

۴. قرصهای رژیمی

۵. کم خونی

۶. دیابت

۷. کم قندی خون

• رژیم غذایی سالم

استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم به میزان متعادل در حفظ سلامت بدن نقش اساسی دارد. خوشبختانه بعضی از دلایل بروز بیماری های روانی صرفاً به تغذیه مربوط می شوند ، بنابراین می توان با تغییر شیوهی

رژیم غذایی آن را برطرف کرد. از مدت‌ها پیش ثابت شده است کمبود ویتامین‌های گروه B باعث ایجاد اختلالات عصبی مانند اضطراب شدید، افسردگی، عصبانیت و فشار عصبی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که تحت رژیم‌های غذایی فاقد ویتامین‌های گروه B قرار گرفته‌اند، به اختلال روانی، اضطراب شدید و افسردگی مبتلا شده‌اند. اضطراب شدید و ناراحتی عصبی دائمی اغلب ناشی از کمبود ویتامین‌های گروه B بخصوص تیامین از گروه ویتامین‌های B (ویتامین B1) است و اگر رژیم غذایی شما سرشار از مواد نشاسته‌ای (کربوهیدرات‌ها) باشد، عواقب کمبود ویتامین شدیدتر و بیشتر خواهد بود. منابع ویتامین‌های گروه B به طور کلی شامل: مخمر (ماء‌الشعیر)، جوانه گندم و جو، غلات و نان سبوس دار، جگر و انواع گوشت است. پسته و فندق برای آرامش قلب و آرام کردن اعصاب مفید است.

کمبود آهن بویژه در خانمها باعث بوجود آمدن این مشکل می‌شود که با مصرف ۱۰ عدد قرص آهن بصورت ۱۰ شب در هر ماه (به توصیه پزشکان مصرف در دوره قاعدگی برای تمام زنان در تمام سنین) به حل این مشکل کمک بسزائی می‌کند.

چنانچه غذای شما حاوی کلسیم کافی نباشد، میزان کلسیم در بدن شما پایین خواهد آمد و در نتیجه اعصاب شما تحریک خواهد شد. شیر و فرآورده‌های آن، بهترین منبع کلسیم محسوب می‌شوند. پس لازم است مصرف آنها را جدی بگیرید .

درمان های خوراکی و گیاهی موثری نیز وجود دارند که شامل موارد زیر می باشد ؛

هر وقت علائم اضطراب را در خود حس کردید مثلا دچار افزایش سرعت ضربان قلب شدید یک قاشق چای خوری عسل را به همراه یک نوک انگشت جوزا داخل یک فنجان آب پرتقال ریخته و پس از هم زدن آن را بنوشید تا این معجون شما را سر حال بیاورد.

یک قاشق چایخوری سیاه دانه را با سه قاشق غذا خوری عسل مخلوط کرده و هر روز صبح میل نمائید .

که یک تا دو قاشق چای خوری استوخودوس یا رزماری خشک شده را داخل یک فنجان آب جوش بریزید، ۱۰ دقیقه آن را کنار بگذارید تا خیس بخورد، سپس آن را بنوشید.

البته خوردن عرقیات آرامبخش نیز مفید می باشد. دم کرده گل گاوزبان نیز آرام کننده اعصاب است.

جوشانده گشنیز، اعصاب را تسکین می دهد و آب گشنیز خواب آور است. از فرآورده های گشنیز که در بازار موجود است می توان به قرص سی لاکس، پودر ملین، پودر کارمیناتیف، پودر آنامین و پودر تخم گشنیز اشاره نمود. در کشورهای دیگر گیاهانی همچون ریحان، نعناع، بابونه، گل شمعدانی و استدوخدوس و نیز اکالیپتوس توسط پرستاران در بیمارستانها برای درمان بیماران استفاده می گردد.

بادام؛ ۱۰ مغز بادام خام را هر شب در آب بخیسانید تا نرم شود، بعد پوست آنها را بکنید و مغزهای بادام را با یک فنجان شیر گرم مخلوط کنید و کمی زنجبیل به آن اضافه کنید و هر شب قبل از خواب بنوشید.

دو فنجان کرفس، پیاز یا مخلوطی از هر دو را به صورت خام پخته برای یک یا دو هفته همراه با غذا مصرف کنید هر دوی این سبزیجات شامل مقدار زیادی پتاسیم اسید فولیک است که کمبود این مواد می تواند باعث ایجاد ناراحتی های عصبی شود.

برای مقابله با استرس عصاره ای از ریشه گیاه کاوا کاوا تهیه شده که می تواند در کاهش اضطراب موثر باشد چون گزارش شده این گیاه می تواند استرس را دور کند و حالت شادی را در افراد القا نماید. عصاره کاوا علاوه بر ایجاد حسی در زبان، راحتی و آرامش خستگی و اضطراب را دفع می کند. این گیاه بر روی سلول های عصبی مغز اثر می گذارد و با فعال کردن این سلول ها فعالیت های عصبی را آرام می کند و اضطراب را کاهش میدهد. ترکیبات این گیاه شامل کاوائین دهیدروکاوائین دهیدرومتیسیستین، تیستیسن، یانگوئین و دهیدرویانگوئین است. به اندازه ۲۰۰ میلی گرم عصاره کاوا در روز به مدت ۸ هفته مصرف کنید، اما میزان مصرفی بیشتر از ۳۰ کیپسول در روز به مدت ۱ ماه نباشد.

رایحه درمانی

پوست پرتقال را بکنید و آن را مقابل بینی خود بگیرید و عطر آن را استشمام کنید. این اقدام موجب می شود که فشار خون تان کاهش پیدا کند. به این ترتیب دفعه ی بعد اگر مضطرب شدید آرام یک جا بنشینید، خود را آرام کرده و یک پرتقال بزرگ را پوست بکنید یا اینکه پوست پرتقال را در یک

ظرف کوچک قرار دهید و روی آن آب بریزید تا به آرامی بجوشد پس از جوشیدن و گرم شدن از پوست پرتقال مواد خوشبو و روغن آرام کننده آزاد می شود.

بو کردن گیاه استوخودوس یا رزماری هم می تواند به شما آرامش بدهد و می توانید از عطر این گیاه برای کاهش اضطراب استفاده کنید.

استحمام و ماساژ

یک سوم فنجان جوش شیرین و یک چهارم فنجان زنجبیل تازه ی رنده شده را داخل وان آب گرم بریزید و مدت ۱۵ دقیقه داخل وان دراز بکشید، این کار تنش و اضطراب شما را کاهش می دهد.

روغنهای گل آفتابگردان ، نارگیل، و زرت و یا کنجد برای کاهش اضطراب موثر است .

انس روغن را گرم کنید و روی تمام قسمتهای بدن از پوست سر تا پائین تنه و پاهایتان بمالید. همینطور از این روغنهای ببری ماساژ قبل از حمام صبح استفاده کنید تا آرامتان کند. اما اگر اضطراب در خواب شما اختلال ایجاد کرده است می توانید قبل از رفتن به رختخواب این روش را امتحان کنید.

یاد آوری مهم :

اضطراب در کودکان

بسیاری از کودکان زمانی که در شرایط جدیدی قرار می‌گیرند، دچار اضطراب می‌شوند و واکنش‌های متعددی را از خود بروز می‌دهند (لکنت زبان، آویزان شدن به پدر و مادر، خجالتی شدن، جویدن ناخن، ...). وظیفه والدین در این موقعیت این است که با او با صبر و حوصله برخورد کنند و به او اعتماد به نفس لازم را برای مواجهه با آن شرایط بدهند. تشویق والدین در ارتباط برقرار کردن فرزندان با محیط خارج از خانه و افراد غیر فامیل بسیار مؤثر است. بسیاری از والدین از این احساس فرزندان تا روزی که به مشکل برخورد (مثل اولین روز مدرسه) بی‌اطلاع هستند. یکی از شایع‌ترین دلایل دل‌درد و حالت تهوع که در کودکان دبستانی دیده می‌شود، ترس و اضطراب آنها از مدرسه است. نگرانی پدر و مادر (از ورود تازه کودک به مدرسه، وضعیت درسی او و ...) باعث انتقال آن به فرزند می‌شود و اضطراب او را افزایش می‌دهد. از اختلالات اضطرابی شایع در کودکان می‌توان اضطراب اجتماعی، ترس از مدرسه، اضطراب امتحان و اضطراب جدایی را نام برد.

تمرین تنفس عمیق

اول به یک مکان آرام و ساکت و راحت نیاز داریم .

روی مبل نشسته یا روی تخت راحت دراز بکشید و سعی کنید ذهن خود را

آرام کنید

برای آرام کردن ذهن باید آنرا از افکار منفی و نگران کننده مربوط به

گذشته و آینده خالی کرد و برای این کار نباید با افکار

مزاحم مبارزه کرد . اگر سعی کنیم آنها را متوقف کنیم احتمالاً قوی تر می

شوند .

مثل جریان آب که اگر جلو آنرا بگیریم حجم آن بیشتر می شود و

قدرتش افزایش می یابد .

برای رها شدن از افکار مزاحم از این تکنیک استفاده کنید :

تصور کنید افکار شما مثل یک رودخانه جاری هستند و شما در حال شنا

کردن در رودخانه افکار خود هستید

حال خیلی آرام بیایید و کنار رودخانه افکار خود بنشینید و آنرا نظاره

کنید .

به افکار خود نگاه کنید بدون آنکه قضاوت کنید یا مخالفت یا مقاومت کنید .

بگذارید افکارتان هر جا که می خواهند بروند . اجازه دهید هر فکری از ذهنتان عبور کند . حتی در مقابل بدترین افکار هم مقاومت نکنید .
اگر چنین کنید کم کم افکارتان محو خواهند شد و رودخانه ناپدید خواهد شد .

دوم : در این مرحله یا حتی زودتر شروع کنید به تنفس عمیق . هر چه عمیق تر .

در حالی که نفس عمیق می کشید روی تنفستان تمرکز کنید . اگر باز هم افکار مزاحم برگشتند اشکالی ندارد . به آنها فرصت بدهید تا شما را رها کنند .

چند دقیقه ای به نفس کشیدن ادامه بدهید . اگر همزمان از موسیقی بسیار ملایم بی کلام هم استفاده کنید بهتر است .

سوم : حال تصور کنید در یک مکان بسیار زیبا هستید جایی که همیشه آرزو داشتید باشید . مثلا کنار یک رودخانه زیبا در میان یک جنگل سرسبز . به آب نگاه کنید . نسیم خنک را روی پوست خود احساس کنید .

صدای پرندگان را می شنوید ؟ کمی آب به صورتتان بزنید یا پاهایتان را در آب بگذارید

تنفس عمیق یادتان نرود . هر آنچه را که دوست دارید تجسم کنید . مثلا نور . خوشبختی آرامش عشق و

پایان تمرین به خلاقیت خودتان بستگی دارد مثلا می توانید چند دقیقه آخر ذکر بگویید یا یک کلمه را تکرار کنید مثلا کلمه آرامش . البته همراه بادم و بازدم عمیق یا می توانید یک تمرین تجسم خلاق انجام دهید . یکی از خواسته هایتان را تصور کنید . از خودتان پرسید اگر این خواسته برآورده شده بود و اگر من الان در جایی بودم که آرزوی آن را داشتم الان چه احساسی داشتم .

این احساس را تجربه کنید . خود را در آن وضعیت احساسی قرار دهید . و از آن لذت ببرید .

مراحل یازده گانه خود هیپنوتیزم

۱- شروع خواب مصنوعی:

مکانی ساکت و دنج پیدا کنید، آرام روی صندلی ای راحت بنشینید و یا در جایی نرم دراز بکشید (گذاشتن موسیقی ای آرام یا صدای طبیعت می تواند کیفیت کار را بهتر کند). سپس چشمها را بسته و از ۱۰ تا ۱ به صورت معکوس بشمارید به طوریکه شماره های یک در میان با دم و بازدم تنظیم شوند ، مثلاً با شماره ۱۰، نفسی عمیق بکشید و ۱۵ ثانیه نگاهدارید سپس با شماره ۹ بیرون دهید و همینطور الی آخر... در ضمن تصور کنید لحظه به لحظه و با هر شماره بدن شما سنگینتر می شود.

۲- رها سازی پاها:

ابتدا پای راست خود را از انگشتانش تا کمر (یا تا زانو) در ذهن مجسم کنید. آن را احساس کنید و در ذهن خود تصور کنید که تمام اجزای آن مثل خمیر شل، گرم و سنگین شود؛ سنگین سنگین، این کلمه را ۵ بار تکرار

کنید؛ وارد جزئیات شوید و سعی کنید به ترتیب عمل کنید یعنی به خود القا کنید که پای راستان تا کمر از نوک انگشتان، پاشنه پا، کف پا، ساق پا، ران و... همه و همه شل، سنگین و گرم شده اند بعد همینطور پای چپ (برای اینکار می توانید در ذهن خود ۵ بار به پاهایتان دستور بدهید که آرام سنگین و گرم شو و بگویید لحظه به لحظه پاهایم گرمتر و سنگینتر و شل تر می شوند. احساس سه کلمه گرم، سنگین و شل را مدام در ذهن خود تکرار کنید).

۳- رها سازی تنه:

یک نفس نیمه عمیق و آرام بکشید و همه بدنتان را رها کنید. حالا عضلات شکم، سینه، سر سینه ها و پهلوها را رها کنید؛ تصور کنید تمام قسمت های بدنتان شل شده اند لذا این قسمت ها را، راحت، آسوده، شل، سنگین و گرم شده باور کنید، می توانید ۵ بار ذهنی بگویید از کمر تا کتف شل و سنگین شده و لحظه به لحظه گرمتر و شل تر و روانتر می شود. (به تصویر کشیدن اجزاء بدن در ذهن به صورت ماده ای مثل خمیر یا هر ماده ای که در حال وارفتن و روان شدن باشد بسیار کمکتان می کند).

۴- رها سازی دستها:

منظور، قسمت مچ دست تا انگشتان می باشد؛ پس ابتدا دست راست و سپس چپ خود را رها و شل کنید، دقیقا مانند مراحل قبل؛ یعنی تصور کنید تمام اجزای دست مورد نظر شل و سنگین شده. بهتر است از نوک انگشتان شروع کنید و ۵ بار به خود بگویید دست چپم شل و سنگین شده است، آرام و رها.

۵- رها سازی کتفها و بازوها:

کتفها و بازوهایتان را شل، سنگین و بدون هیچ انقباضی قرار دهید (همانطور که با اعضای قبلی رفتار کردید)، می توانید تصور کنید همینطور که بازوهای شما سنگین، شل و گرم می شوند به تدریج مثل خمیری نرم، روان به سوی پاهایتان در جریان است.

۶- رها سازی سر:

حال نوبت عضلات گردن، فک، چانه، صورت، لبها، گونه ها، پیشانی، گوشها، ماهیچه های زیر چشم و موها رسیده است. تصور کنید اختیار این

قسمتها دست شما نیست و همه شان شل ، گرم ، سنگین و مایع شده اند ؛
رهایشان کنید و در ذهن ببینید صورقتان آرام و آسوده شل شده است .

۷- چسباندن پلکها:

اکنون تصور کنید پلکهایتان شدیداً به هم چسبیده اند ، یعنی تصور کنید
آنها را با قویترین چسب دنیا به هم چسبانده اند و شما در ذهن خود مجسم
کنید که نمی توانید چشمهایتانرا باز کنید آرام آرام عضلات صورت را شل
کرده و رهایشان کنید .

۸- پاکسازی آلودگیها:

در این مرحله در ذهن و خیال خود تصور کنید هوایی زلال و شفاف
(ترجیحا قابل رویت) به درون ریه هایتان می فرستید به طوریکه این هوا
علاوه بر ریه ها ، به تمام سلولها و اتمهای اجزای دیگر بدن نیز وارد شده و
همه عضلات داخلی و ماهیچه ها و مغزتان را پاک پاک پاک ، صاف و زلال و
شفاف می کند و به همین دلیل هوای وارد شده سیاه رنگ می شود ؛ پس در
بازدم ، آن رنگ سیاه که در واقع بیماریها ، نقطه ضعفها ، ناراحتی ها و

مشکلاتتان است بیرون می رود . این تنفس شامل دم پاک و بازدم سیاه رنگ را مرتب تکرار کنید و تصور کنید که با بیرون رفتن تنشها و بیماریها به صورت دود سیاه ، لحظه به لحظه شادابتر و سرخاتر می شوید و رفته رفته رنگ سیاه بازدمها نیز کمتر می شود تا آنجا که هم دم و هم بازدمتان زلال و شفاف و پاک می شوند و در واقع تمام سلولهای بدنتان را پاک و تمیز و جوانتر شده می بینید.

۹- افزایش کیفیت آرامش:

تصور کنید کنار دریا در ساحلی بسیار زیبا یا کنار رودخانه ای جنگلی یا در باغی سرسبز و آرام یا روی تشکی نرم و لطیف یا قایقی راحت در وسط اقیانوسی آرام زیر گرمای مطلوب خورشید و نسیم خنک پرطراوتی (و خلاصه هر مکان و فضای آرامشبخشی که بودن در آنجا را دوست دارید) دراز کشیده اید ؛ احساس کنید که نسیم دریا یا صدای آب شما را آرام و آرامتر می کند ، خورشید به صورت حرارتی مطبوع بر شما می تابد و بدنتان را نوازش و گرم می کند . حالا در ذهن بگویید لحظه به لحظه آرامتر می شوم ، دستهایم ، پاهایم ، کمرم ، سینه ام ، شکمم ، عضلات صورتم

همه سنگین و سنگین تر می شوند. دست چپم، سنگین شده سنگین سنگین، دست راستم شل و آرام شده سنگین سنگین، گرم گرم؛ هر نفسی که می کشم مشکلات، تنشها، بیماریها و انقباضها از بدنم حذف میشود و من آرام و راحت، پاهایم، سینه ام و سرم سنگین و گرمند، من راحت من آرامم. در اوج نشاط و آرامش، آسوده و راحت، رها و آزاد و شاد و امیدوار. (دقت کنید که تکرار این کلمات و تصور کردن دوباره اجزای بدن به صورتی آرام در افزایش کیفیت آرامش شما بسیار مهم است).

۱۰- تلقین خواسته ها:

این مرحله، مرحله تلقین دقیق تر آمال است؛ هر چه می خواهید و هر آرزویی که دارید به صورت جمله ای کوتاه در ذهن خود بیان کنید مثلا بگوئید من هر لحظه به لحظه و روز به روز از هر لحاظ بهتر می شوم یا من در درسا یا کارم موفق هستم، یا من ثروتمندم، یا من سالمم. حتما این جملات را به زبان حال (نه اینکه از این به بعد می خواهم باشم) و با ساختاری مثبت بیان کنید (از کلمات منفی و کلمه نه خودداری کنید). جملات را چندین بار تکرار کنید و تصور کنید که به هدف خود رسیده اید. دوستان را ببینید که

برایتان شادمانی می کنند ، صداها را بشنوید که موفقیتتان را به شما تبریک می گویند ، و از اینکه احساس بسیار بسیار خوبی دارید، به شما تبریک می گویند.

۱۱- بیدار شدن از خواب مصنوعی:

آرام آرام از ۱ تا ۱۰ بشمارید ، با هر شماره تنفس را تندتر کنید کوتاه و سریع ، و به خود بگویید وقتی به ۱۰ رسیدم چشما را باز می کنم ، شاداب و سر حال ، کاملاً با نشاط و سر حال ، خوشحال و پر انرژی . انگشتان پای راست را تکان بدهید ، آنگاه انگشتان پای چپ ، ساق پای راست و ساق پای چپ ؛ رانها را به حرکت در آورید ؛ پاها را بالا بیاورید ؛ دستهایتان را تکان دهید ؛ گردنتان و عضلات صورت را منقبض کنید ، تکان بخورید ، شاد و سر حال چشما را باز کنید و بعد از ۳۰ ثانیه بنشینید با این عمل شما امواج آلفا مغز خود را فعال می کنید . (تذکر مهم اینکه در مرحله ۱۱ حتماً با تلقین معکوس ، حالت سنگینی و کرختی بدنتان را حذف کنید مثلاً بگویید پای چپم سبک شده ، دمایش عالیست و راحتم ، همچنین حتماً تلقین کنید من بعد از بیداری شاد و سر حال و پر انرژی می شوم ، تمام اعضای بدنم در حالت عادی راحتتر و پر انرژی اند) .

منابع

- گنجی، حمزه و ثابت، مهرداد؛ روان‌سنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۸،

چاپ سوم.

- بک، جودیت، شناخت درمانی برای بیماران مشکل آفرین، ترجمه دکتر

حسن حمیدپور، ۱۳۹۱، انتشارات نسل فردا.