



رهایی از استرس

علم جدید به شما نشان می‌دهد که چطور چرخه‌های
نگرانی و ترس را شکسته و ذهن خود را بهبود دهید

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: دکتر جادسون برویر

ترجمه: محمدهادی آقاچانی و امیرحسین سادات دربند
ویراستار: زهرا نوروز



رهایی از استرس

نویسنده: دکتر جادسون پرویر

ترجمه: محمدهادی آقاچانی و امیرحسین سادات دربند

ویراستار: زهرا نوروز

مشخصات نشر: تهران، انتشارات دیموند بلورین، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۴۲۶ صفحه

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: نوتاش

شابک: ۳-۰۷۷-۲۱۰-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-210-077-3

نشانی ناشر: تهران، میرداماد، پایتخت، برج اداری ب، طبقه ۱۳

تلفن و دورنگار: ۵-۸۸۹۲۸۶۶۰

www.DIMORIN.ir

فهرست

مقدمه.....	۷
بخش صفر: درک ذهن خود.....	۱۷
فصل اول: استرس و اضطراب به سرعت فراگیر می‌شود.....	۱۹
فصل دوم: تولد اضطراب.....	۳۹
فصل سوم: عادات و اعتیادهای روزمره.....	۵۹
فصل چهارم: اضطراب به عنوان یک چرخه عادت.....	۷۷
بخش اول: ترسیم ذهن خود: اولین دنده یا قسمت اول.....	۹۹
فصل پنجم: چگونه ذهن خود را ترسیم کنیم.....	۱۰۱
فصل ششم: چرا روش‌ها و استراتژی‌های گذشته شما برای مقابله با اضطراب و ترک عادات بدتان با شکست مواجه شده است.....	۱۱۹
فصل هفتم: داستان دیو، قسمت اول.....	۱۳۷
فصل هشتم: سخنی کوتاه در مورد ذهن‌آگاهی.....	۱۵۱
فصل نهم: تیپ شخصیتی ذهن‌آگاهی شما چیست؟.....	۱۶۵
بخش دوم: به‌روزرسانی ارزش پاداش ذهن شما: دنده دوم.....	۱۷۹
فصل دهم: ذهن شما چگونه تصمیم می‌گیرد (چرا ما یک را به کلم بروکلی ترجیح می‌دهیم).....	۱۸۱

فصل یازدهم: دست از فکر کردن بردارید: داستان دیو، قسمت دوم.....	۲۰۱
فصل دوازدهم: درس گرفتن از اتفاقاتی که در گذشته افتاده است و رشد و پیشرفت کردن.....	۲۱۳
فصل سیزدهم: حل مشکل: آزمایش شکلات دانا اسمال.....	۲۳۳
فصل چهاردهم: چه مدت طول می کشد تا یک عادت را تغییر دهید؟.....	۲۴۵
بخش سوم: یافتن پیشنهاد بزرگ تر و بهتر برای مغز شما: دنده سوم..	۲۶۷
فصل پانزدهم: پیشنهاد بزرگ تر و بهتر.....	۲۶۹
فصل شانزدهم: علم کنجکاوی.....	۲۹۳
فصل هفدهم: داستان دیو، قسمت سوم.....	۳۱۳
فصل هجدهم: روزهای بارانی چه منفعتی برای ما دارند؟.....	۳۳۱
فصل نوزدهم: تمام چیزی که شما به آن نیاز دارید عشق و محبت است.	۳۴۷
فصل بیستم: حلقه چرایی عادت.....	۳۶۱
فصل بیست و یکم: حتی پزشکان نیز دچار حملات عصبی می شوند.....	۳۷۵
فصل بیست و دوم: ایمان مبتنی بر شواهد.....	۳۹۳
فصل بیست و سوم: اضطراب و هوشیاری.....	۴۰۷
سخن آخر: شش سال و پنج دقیقه.....	۴۲۱



مقدمه

اضطراب همیشه و در همه جا وجود دارد، اما در چند سال گذشته، به گونه‌ای بر زندگی ما مسلط شده است که شاید هرگز چنین تسلطی بر زندگی ما نداشته است. من چندین سال است که به استرس و اضطراب دچار شده‌ام. من دکترم، البته اگر دقیق‌تر بخواهید شغل من را بدانید باید به شما بگویم که من یک دکتر روان‌پزشکم. من سال‌ها تلاش کرده‌ام تا به بیمارانم کمک کنم که بر استرس و اضطراب خود غلبه کنند، اما طی این سال‌ها همیشه این احساس را داشته‌ام که در درمان آنها یک چیز بسیار مهم را فراموش کرده‌ام و نمی‌دانستم که آیا این موضوع ربطی به اضطراب و استرس من، تحقیقات آزمایشگاهی‌ام درباره‌ی اعصاب و روان و تغییر عادات، یا حملات عصبی‌ام دارد یا خیر. اما همه چیز تغییر کرد، چون من ناگهان پی به این موضوع بردم که یکی از دلایلی که بسیاری از مردم متوجه استرس و اضطراب خود نمی‌شوند این است که آنها در پشت عادات بد خود پنهان می‌شوند.

من هرگز قصد نداشتم روان‌پزشک شوم. در واقع من وقتی وارد دانشگاه پزشکی شدم نمی‌دانستم که می‌خواهم چه نوع پزشکی باشم. من فقط می‌دانستم که عاشق علم پزشکی‌ام و دوست داشتم در این زمینه به مردم کمک کنم. دروس رشته پزشکی در چند سال اول به مفاهیم و حقایق کلی درباره‌ی این علم

اختصاص دارد. پس از آن، با تمرکز بر یک زمینه علمی خاص یادگیری نحوه‌ی انجام تحقیقات به ترم‌های بالاتر می‌روید و دروس تخصصی فرا می‌گیرید. سپس قبل از اینکه در یک رشته خاصی از علوم پزشکی تحصیل کنید وارد دوره‌ی کارورزی شده و سال سوم و چهارم رشته پزشکی خود را به پایان می‌رسانید.

راستش را بخواهید وقتی دانشکده پزشکی را شروع کردم، هنوز به این نتیجه نرسیده بودم که تحصیلات خود را ادامه دهم و یک پزشک متخصص شوم. من فقط مجذوب پیچیدگی و زیبایی علم روان‌شناسی و شناخت انسان‌ها شده بودم و می‌خواستم نحوه‌ی عملکرد سیستم عصبی انسان را بیاموزم. به طور معمول، دو سال اول دانشکده پزشکی زمان و فضای کافی را در اختیار دانشجویان پزشکی قرار می‌دهد تا در مورد رشته‌ای که ممکن است بخواهند در آن تحصیلات‌شان را ادامه دهند و متخصص شوند اطلاعات بیشتری کسب کنند و درباره‌ی آن رشته خاص تحقیقات و بررسی کامل و جامعی را انجام دهند. سپس آنها در دوره کارورزی و طی سال‌های سوم و چهارم تحصیل خود در دانشکده پزشکی تصمیم نهایی‌شان را در مورد اینکه در چه رشته‌ای می‌خواهند متخصص شوند را می‌گیرند. البته این پروسه حدود هشت سال یا بیشتر طول می‌کشد؛ بنابراین من فکر کردم که زمان زیادی برای تحقیق و بررسی رشته تخصصی مورد علاقه خود و تمرکز بر آنچه که با روحیات من بیشتر سازگار است را دارم. چهار سال طول کشید تا من دوره دکترای عمومی خود را تمام کنم. این زمان برای من کافی بود تا همه‌ی چیزهایی را که در دو سال اول دانشکده پزشکی آموخته بودم را فراموش کنم.

بنابراین وقتی دوره‌ی دکترای عمومی را به پایان رساندم و برگشتم تا در دانشکده پزشکی تحصیلات خود را ادامه دهم، روان‌پزشکی را به عنوان اولین رشته تخصصی خود انتخاب کردم تا بتوانم همه‌ی آن چیزهایی را که در مقطع دکترای عمومی در مورد نحوه‌ی مصاحبه با بیماران فراموش کرده بودم را دوباره یاد بگیرم. من هرگز به این فکر نکرده بودم که روان‌پزشک شوم؛ زیرا روان‌پزشکان معمولاً در فیلم‌ها به خوبی به تصویر کشیده نمی‌شوند یا نشان داده نمی‌شوند. در دانشکده پزشکی این شوخی را شنیده بودم که روان‌پزشکی برای آدم‌های تنبل و دیوانه است و اگر می‌خواستید در این رشته تحصیلات‌تان را ادامه دهید همه به شما به چشم یک آدم دیوانه یا تنبل نگاه می‌کردند. اما حالا متوجه می‌شوم که من خیلی خوش‌شانس بوده‌ام که در آن زمان دست تقدیر باعث شد من در این رشته تحصیلاتم را ادامه دهم و چشمانم به روی بسیاری از مسائل و موضوعات مختلف علم روان‌شناسی باز شود. من متوجه شده بودم که عاشق این هستم که به بیمارستان بروم و تلاش کنم تا با بیمارانی که در آنجا بستری شده بودند ارتباط برقرار کنم. من از اینکه سعی می‌کردم به بیماران کمک کنم تا ذهن و افکار خود را بهتر بشناسند و بدین طریق با مشکلات روانی خود بهتر کنار بیایند بسیار خوشحال و راضی بودم. گرچه من رشته‌های دیگر علم پزشکی را هم دوست داشتم، اما هیچ‌کدام از آنها به اندازه‌ی روان‌پزشکی برای من جذاب و جالب نبودند، به همین خاطر هم تصمیم گرفتم تحصیلات خود را در این شاخه از علم پزشکی ادامه دهم و در آن متخصص شوم.

هنگامی که از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شدم و دوره‌ی رزیدنتی خود را

در بیمارستان «پیل» آغاز کردم، نه تنها متوجه شدم که به روان‌پزشکی به شدت علاقه دارم و این رشته بسیار مناسب من است، بلکه به این موضوع هم پی بردم که می‌توانم با بیماران معتاد ارتباطات بسیار عمیق و خوبی نیز برقرار کنم. من مدیتیشن را در ابتدای دانشکده پزشکی شروع کرده بودم و در طول هشت سالی که آنجا بودم هر روز این کار را انجام می‌دادم. وقتی با مشکلات روحی و روانی بیماران معتاد بیشتر آشنا شدم به این موضوع پی بردم که آنها در مورد همان نوع مشکلات و مبارزاتی صحبت می‌کنند که من در تمرین مدیتیشن خود آموخته بودم — آنها عبارت بودند از تمایل قوی و شدید برای انجام کاری به ویژه مصرف مواد اعتیادآور و وسواس فکری و عملی. در کمال تعجب، متوجه شدم که ما با هم یک نوع زبان مشترک و یک مشکل داریم.

البته حملات عصبی من در این دوران رزیدنتی و بی‌خوابی‌های شبانه و این حس که من هیچ چیزی در زمینه روان‌شناسی بلد نیستم، شروع شد. همچنین مطمئن از برنامه‌ی کاری‌ام مطمئن نبودم. به علاوه هیچ‌وقت نمی‌دانستم در میانه شب در چه ساعتی و زمانی تلفنم زنگ می‌خورد و من را به بیمارستان فرا می‌خوانند و در زمانی که پشت پیشخان پرستاران قرار می‌گیرم آن پرستار بخش چه کسی را برای مداوا به من معرفی می‌کند باعث شده بود تا این حملات عصبی تشدید شده و حال من هر روز وخیم‌تر از روز قبل شود. تمام این موضوعات و اتفاق‌ها بر روح و روانم تأثیر منفی گذاشته بودند، به همین دلیل من از اینکه بتوانم با بیماران مضطربم به خوبی همدلی و صحبت کنم مطمئن نبودم. خوشبختانه تمرین مدیتیشن در این خصوص خیلی به من کمک کرد.

من توانستم از مهارت پرورش و مراقبت ذهن خود برای رهایی کامل از حملات عصبی که باعث بی‌خوابی من شده بود استفاده کنم. از طرفی دیگر من اصلاً نمی‌دانستم چرا در آن زمان این مهارت‌ها باعث شده بودند حملات عصبی من کاهش پیدا کنند. در واقع، من یاد گرفته بودم که چطور استرس و اضطراب خود را کنترل کنم و دیگر نگران حملات عصبی‌ام نباشم و از این بیماری رنج نبرم. همچنین به این نتیجه رسیده بودم که می‌توانم به دیگران آموزش دهم تا به احساسات بد و ناخوشایند خود توجه و به جای اینکه از روی عادت و طبق روال گذشته از این اختلالات عصبی فرار کنند اطلاعات و آگاهی بیشتری در مورد آنها پیدا کنند. من می‌توانستم به بیمارانم روش کنترل کردن احساسات‌شان را آموزش دهم تا آنها دیگر مجبور نباشند از قرص‌های مختلف برای انجام چنین کاری استفاده کنند.

در انتهای دوره‌ی رزیدنتی متوجه شدم که عملاً هیچ‌کس در مورد علم مدیتیشن تحقیق نمی‌کند. به نظر می‌رسید که مدیتیشن یک گوهر گرانبهایی که به من در کنترل اضطراب و استرس شدید کمک بسیاری می‌کند (و احتمالاً می‌تواند به بیماران من نیز در این خصوص کمک کند)، اما هیچ‌کس در مورد علت یا چگونگی عملکرد آن تحقیق نکرده بود. بنابراین تصمیم گرفتم تا در سال‌های آتی به مردم کمک کنم که بتوانند بر عادات مضر خود — که به شدت با اضطراب مرتبط است و حتی ناشی از آن است — غلبه کنند. در واقع، اضطراب به خودی خود یک عادت مضر است و اکنون این بیماری به شدت همه‌گیر شده است. این کتاب نتیجه‌ی تمام تحقیقات من در این زمینه است.

در فیلم مریخی، شخصیت «مت دیمون» وقتی متوجه می‌شود که در مریخ گیر کرده است دچار استرس و اضطراب شدیدی می‌شود. اما در زمانی که در آنجا تندباد شدیدی شروع به وزیدن می‌کند دوستانش او را به سلامت به سفینه فضایی برمی‌گردانند و از مرگ نجاتش می‌دهند. او در ایستگاه فضایی کوچک می‌نشیند و سوی شرت زیبایی را که مارک ناسا روی آن درج شده است را می‌پوشد و سعی می‌کند با گفتن جملات انگیزشی به خود روحیه دهد. او با خودش می‌گوید: «با توجه به اتفاقات عجیب و غریبی که در اینجا رخ می‌دهد من تنها یک انتخاب و شانس دارم و آن این است که با استفاده از علم و دانش خود بر اوضاع مسلط شوم.»

من در این کتاب با الهام گرفتن از سخن «مت دیمون» سعی کرده‌ام که به شما نشان دهم چگونه با استفاده از علم و دانش خود بر استرس و اضطرابم غلبه کرده‌ام.

کتاب‌های قطور و نازک زیادی در مورد این موضوعات وجود دارد و برخی از آنها عناوین جذاب و داستان‌های فوق‌العاده‌ای در این زمینه دارند و برخی دیگر روش‌های خاصی را برای غلبه بر استرس و اضطراب بیان کرده‌اند. اما به نظر من تمامی آنها به صورت اغراق‌آمیزی در این خصوص صحبت کرده‌اند.

من می‌توانم به شما قول دهم که در این زمینه اطلاعات زیادی در این کتاب وجود دارد و این یک علم واقعی است، بر اساس مطالعاتی که آزمایشگاه من طی سال‌های متمادی و با شرکت‌کنندگان واقعی انجام داده است (ابتدا در دانشگاه ییل و اکنون در دانشگاه براون). من همچنین مقالاتی را منتشر کرده‌ام که

دیگران درباره‌ی آنها کتاب می‌نویسند؛ بنابراین ما نیز در این کتاب درباره‌ی آنها صحبت خواهیم کرد.

من سال‌هاست که درباره‌ی استرس و اضطراب تحقیق می‌کنم و طی این مدت عاشق یادگیری و کشف چیزهای جدید در این زمینه بودم. اما باید بگویم، جالب‌ترین و مهم‌ترین موضوعی که من در این خصوص کشف کرده‌ام، ارتباط بین اضطراب و عادات است. من متوجه شده‌ام که چرا ما یاد می‌گیریم که مضطرب شویم و چگونه حتی این استرس و اضطراب به یک عادت تبدیل می‌شود. این ارتباط به این سؤال که چرا ما نگران و مضطرب می‌شویم پاسخ داده است. همچنین این ارتباط باعث شده تا به سؤال من در مورد اینکه چرا ما از لحاظ علمی دچار استرس و اضطراب می‌شویم پاسخ داده شود. اما مهم‌تر از همه، این ارتباط برای کمک به بیماران من در درک و کنترل اضطراب خود بسیار مهم بوده است.

همان‌طور که گفتم اضطراب در عادات مردم پنهان می‌شود. گرچه آنها یاد می‌گیرند از طریق اعمال و رفتارهای مختلف و متفاوت استرس و اضطراب را از خود دور کنند، ولی باز هم این احساسات در ذهن و بدن آنها پنهان می‌شود. با توجه به ارتباطی که بین استرس و عادات‌های مختلف وجود دارد، من اکنون می‌توانم به بیماران خود کمک کنم تا بفهمند آنها چگونه کارهای مختلفی مانند: نوشیدن الکل، غذا خوردن زیاد برای کاهش استرس و به تعویق انداختن انجام کارها را به عنوان راهی برای مقابله با اضطراب و استرس خود انجام می‌دهند. همچنین می‌توانم به آنها کمک کنم تا بفهمند که چرا آنها با وجود تلاش بسیار برای غلبه بر استرس و اضطراب و دیگر عادات بد خود اغلب شکست می‌خورند.

اضطراب باعث به وجود آمدن رفتارها و عادات خاصی می‌شود و اگر استرس و اضطراب ادامه داشته باشد این رفتارها و عادات خارج از کنترل افراد می‌شود و آنها سرانجام برای مداوای خود به مطب من مراجعه می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در علم روان‌پزشکی آموخته‌ام همان ضرب‌المثل معروف: «هر چه کمتر بدانید، بیشتر حرف می‌زنید» است. به عبارت دیگر، هر چه کمتر در مورد یک موضوع یا یک مسئله‌ای بدانید یا اطلاعات داشته باشید، بیشتر سعی به لاپوشانی عدم شناخت و آگاهی خود در مورد آن موضوع یا مسئله می‌کنید. حرف زدن بیشتر برای بیماران شما به معنای آن نیست که شما آنها را کاملاً درک می‌کنید و از مشکلات‌شان آگاهید. در حقیقت، وقتی در مورد چیزی یا موضوعی اطلاعات کافی ندارید، هرچه بیشتر در مورد آن حرف بزنید احتمال اینکه خود را در یک چاه یا باتلاقی فرو ببرید بیشتر است و هنگامی که می‌بینید درون چاه یا باتلاق گیر کرده‌اید دست از حرف زدن در مورد آن موضوع برمی‌دارید، درست است؟

البته آموختن این درس که همه‌ی ما «هر چه کمتر بدانیم، بیشتر حرف می‌زنیم» برای من بسیار مشکل بود. فرض کنید من هم از این قاعده مستثنی نبودم و فکر می‌کردم هر چه بیشتر حرف بزنم و مزخرفات بیشتری به بیمارانم بگویم به آنها بیشتر کمک می‌کنم، اما آیا واقعاً در این صورت من به آنها کمک می‌کردم؟ اگر دقیقاً برعکس عمل می‌کردم، یعنی به جای اینکه سعی کنم شبیه روان‌پزشک‌ها حرف بزنم و به بیمارانم بگویم که من واقعاً می‌توانم به آنها کمک کنم دهانم را بسته نگه می‌داشتم و سعی می‌کردم که زود قضاوت نکنم و

منتظر می‌ماندم تا زمانی که نشانه‌های واضحی از بیماری را در بیمارانم می‌دیدم درباره‌ی آن صحبت می‌کردم کمک بیشتری به آنها نمی‌کردم؟

ضرب‌المثل «هر چه کمتر، بهتر» در حوزه‌های خارج از روان‌پزشکی و علوم مختلف نیز صدق می‌کند. هر چه کمتر صحبت می‌کردم و بیشتر به حرف‌های بیمارانم گوش می‌دادم بیشتر متوجه می‌شدم که استرس باعث تغییر رفتار و عادت‌های افراد می‌شود. اما به عنوان یک دانشمند، باید مراقب می‌بودم که گرفتار قضاوت‌ها و باورهای نادرست نشوم. مفاهیم و اطلاعات مرتبط با این موضوع ساده بودند، اما آیا آنها واقعاً نتیجه‌بخش هم بودند؟ آیا آنها می‌توانستند در محیطی فراتر از کلینیک من هم در این زمینه نتیجه‌بخش باشند و به من و بیمارانم کمک کنند؟ بنابراین، در سال ۲۰۱۱، هنگامی که اولین آزمایش بالینی بزرگ من برای ترک سیگار نشان داد که برنامه‌ی درمانی من برای ترک سیگار پنج برابر موفق‌تر از برنامه «درمان طلایی» در این خصوص بوده است متوجه شدم که چگونه ما می‌توانیم از این «سلاح‌های حواس‌پرتی جمعی» (تلفن‌های هوشمند) برای کمک به مردم برای غلبه بر عادات بد خود استفاده کنیم. من از این موضوع برای درمان بیماران خود استفاده کردم و به این نتیجه رسیدم که ما می‌توانیم با استفاده از تلفن‌های هوشمند نتایج قابل توجهی را در آزمایشات بالینی واقعی به دست آوریم. منظورم نتایج قابل توجه در زمینه‌ی کاهش میزان خوردن افراد چاق یا دارای اضافه وزن است که با ولع و اشتها‌های بسیار زیاد غذا می‌خورند و همچنین کاهش ۶۳ درصدی اضطراب و استرس در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (و نزدیک به این میزان هم کاهش استرس پزشکان

مضطرب) و غیره است. ما حتی نشان دادیم که آموزش مبتنی بر برنامه‌های نرم‌افزاری می‌تواند شبکه‌های عصبی خاصی را در داخل مغز که با سیگار کشیدن ارتباط دارند هدف قرار دهد.

من نتایج آزمایشات روان‌پزشکی بالینی و تحقیقات خود و همچنین چکیده مفاهیم و اطلاعاتی که در این زمینه وجود دارند را در این کتاب آورده‌ام و امیدوارم که این کتاب برای تغییر درک شما از مفهوم اضطراب و استرس مفید باشد و بتواند در این خصوص به شما کمک شایان و قابل توجهی کند. همچنین امیدوارم که شما با استفاده از آن بتوانید تمام عادات و اعتیادهای مضر خود را کنار بگذارید.



بخش صفر

درک ذهن خود

ما نمی‌توانیم مشکلات مان را با همان طرز فکری حل کنیم که با آن،
مشکلات را به وجود آورده‌ایم.

— در فضای مجازی این گفته به آلبرت انیشتین نسبت داده شده است.

(ممکن است تعجب کنید که چرا من کتاب را با فصل صفر به جای فصل اول شروع کرده‌ام. من به این دلیل این کار را انجام داده‌ام تا مطالب و اطلاعاتی را در اختیار شما قرار دهم که برای درک و فهم دقیق فصل اول به آن نیاز خواهید داشت و بدون درک آنها شما به درستی متوجه فصل اول نخواهید شد. در واقع پیش از آنکه حتی خودتان متوجه استرس و اضطراب‌تان شوید اتفاقاتی رخ می‌دهد و من در این فصل به بحث درباره‌ی این اتفاقات خواهم پرداخت.)

هنگام خواندن این کتاب این نکات را در نظر داشته باشید: فصل صفر از نظر روان‌شناسی و علوم اعصاب نحوه‌ی ایجاد اضطراب و استرس را به شما آموزش داده و چارچوبی را برای شروع درمان آن به شما می‌دهد. فصل اول به شما نشان می‌دهد که چگونه عوامل ایجاد اضطراب و استرس را در درون خود شناسایی کنید

(و خود اضطراب باعث ایجاد چه چیزی می‌شود). فصل دوم به شما کمک می‌کند تا بفهمید چرا در چرخه‌ی نگرانی و ترس و استرس گیر کرده‌اید، همچنین چگونه شبکه‌های پاداش مغز خود را به‌روز کنید تا بتوانید از گیر افتادن در این چرخه جلوگیری کنید. فصل سوم به شما کار با ابزارهای ساده‌ای را آموزش می‌دهد که می‌توانید با استفاده از آنها مراکز یادگیری مغز خود را فعال کنید و چرخه‌های ایجاد اضطراب (و سایر عادات) را برای همیشه از بین ببرید.



فصل اول

استرس و اضطراب به سرعت فراگیر می شود

اضطراب مانند پورنوگرافی (نقاشی یا عکس محرک احساسات جنسی) است. تعریف آن دشوار است، اما مطمئناً وقتی با آن روبه‌رو می‌شوید و آن را می‌بینید متوجه آن خواهید شد. مگر اینکه شما نتوانید آن را ببینید و درک کنید.

در دانشکده، من یک ورزشکار تراز اول و عاشق چالش بودم. من در «ایندیانا» به عنوان یکی از چهار فرزند یک مادر مجرد بزرگ شدم و از آنجا که در دبیرستان مشاور انتخاب رشته دانشکده‌ام به من گفته بود که هرگز نمی‌توانم وارد دانشکده «پرینستون» شوم در زمان انتخاب دانشکده من آنجا را انتخاب کردم و در این دانشکده ثبت‌نام کردم. وقتی وارد محوطه دانشکده «پرینستون» شدم مانند یک بچه احساس کردم که در یک شیرینی‌فروشی هستم: من از اینکه دیدم در آنجا فرصت‌های زیادی برای رشد و پیشرفت وجود دارد به وجد آمده بودم و می‌خواستم از هر فرصتی استفاده کنم تا خودم را نشان بدهم. من در این دانشکده خواستم عضو گروه آواز کاپلا شوم، اما به حق رد شدم. عضو تیم قایقرانی دانشکده (برای یک ترم) شدم. در ارکستر نواختم (در سال آخر من رئیس گروه ارکستر سمفونی و همچنین گروه گردشگری این دانشکده شدم). برای تیم دوچرخه‌سواری رکاب زدم (یک دوره‌ی نسبتاً کوتاه دیگر). نحوه‌ی صخره‌نوردی را آموختم (چندین

بار در هفته و ساعت‌ها از دیوارهایی که برای آموزش صخره‌نوردی در دانشکده وجود داشت بالا رفتم). به یک گروه دومیدانی عجیب و غریب و مسخره‌ای به نام «هاش هوس هریس» و گروه‌های دیگر پیوستم. آن‌قدر این دانشکده را دوست داشتم و در آنجا لذت می‌بردم که در فصل تابستان در خوابگاه می‌ماندم و در آزمایشگاه این دانشکده یاد می‌گرفتم که چطور باید روی موضوعات مختلف آزمایش و تحقیق کنم. من توانستم مدرک شیمی و همچنین مدرک موسیقی خود را همزمان با هم بگیرم و تحصیلات خود را در آنجا تکمیل کنم. واقعاً این چهار سالی که من در این دانشکده بودم مثل برق و باد گذشت.

با نزدیک شدن به پایان آخرین ترم تحصیلی من در آنجا و آماده شدن برای رفتن به دانشکده پزشکی، از دکتر دانشگاه وقت گرفتم تا او را ببینم؛ زیرا با وجود تمام فعالیت‌هایم، احساس می‌کردم که آدم سالمی نیستم و از نظر سلامتی مشکلاتی دارم. ناگهان دچار نفخ شدید و معده درد و اسهال می‌شدم و در این زمان مجبور بودم فوراً بروم دستشویی و محتویات درون روده خود را خالی کنم. آن‌قدر این وضعیت حاد شده بود که مجبور شدم مسیرهای روزانه دویدن خود را طوری برنامه‌ریزی کنم که مطمئن شوم در صورت داشتن این حالات می‌توانم در اسرع وقت به دستشویی بروم. وقتی علائم خود را برای پزشک توضیح دادم (البته این دوران قبل از آمدن سایت گوگل بود؛ بنابراین من نمی‌توانستم در این سایت جست‌وجو یا تحقیق کنم و درباره‌ی علت بیماری خود اطلاعاتی کسب کنم). او با کنجکاوی از من پرسید که آیا استرس یا اضطراب دارم. به او گفتم: «نه اصلاً من استرس ندارم و اصلاً امکان ندارد که من دچار استرس و اضطراب

شده باشم؛ زیرا هر روز ورزش می‌کنم، غذای سالم می‌خورم، ویولن می‌نوازم و در کل آدم بسیار فعال و پرشور و نشاطی هستم.» در حالی که او با صبر و حوصله به حرف‌هایم گوش می‌داد، ذهن مشغول و پراسترس من به او نشان می‌داد که من احتمالاً دچار استرس و اضطراب شده‌ام. من در آن زمان به یک سفر تفریحی در خارج از شهر رفته بودم و احتمال می‌دادم که بیماری‌ام به این دلیل است که در آن سفر آب آلوده و تصفیه‌نشده خورده‌ام. (گرچه من در سفر خیلی راجع به غذا و آب و نوشیدنی‌های دیگر دقت و وسواس به خرج می‌دهم تا هم خودم و هم دیگران دچار بیماری نشوند.)

به همین علت خیلی با اطمینان و قاطعانه به آن پزشک گفتم که دچار بیماری عفونی معده به نام ژiardیازیس شده‌ام. (این بیماری که یک عفونت آمیبی است که از نوشیدن آب تصفیه‌نشده در مناطق بیابانی به وجود می‌آید و باعث اسهال و معده درد شدید می‌شود.)

بله، او می‌دانست که ژiardیازیس چیست (به هر حال او پزشک بود)، ولی علائم بیماری من کاملاً شبیه ژiardیازیس نبود. من آن‌قدر استرس داشتم که اضطراب و استرس در صورت و حرکات بدن من کاملاً قابل مشاهده بود، اما من به حرف دکتر باور نداشتم؛ زیرا ذهن من یا اضطراب و پری‌شانی را نادیده می‌گرفت یا آن را صریحاً انکار می‌کرد. با خود گفتم اضطراب و استرس؟ نه امکان ندارد، من به هیچ وجه استرس و اضطراب ندارم.

بعد از آنکه حدود ده دقیقه سعی کردم دکتر را متقاعد کنم که استرس و اضطراب یا سندرم روده تحریک‌پذیر ندارم (البته او با توجه به علائم و نشانه‌هایی

که من برای او تعریف کرده بودم تا حدودی هم احتمال می‌داد که من دچار این بیماری شده‌ام) او شانه‌هایش را بالا انداخت و برای من نسخه‌ای نوشت تا از داروخانه آنتی‌بیوتیکی برای بیماری ژیاردیازیس بگیرم. در واقع او در نهایت به این نتیجه رسیده بود که عامل اسهال و معده درد شدید من انگل ژیاردیا و بیماری ژیاردیازیس است.

البته علائم من ادامه داشت تا اینکه سرانجام متوجه شدم قبل از آنکه دچار حملات عصبی شوم و در حین دویدن در خیابان «پرینستون نیوجرسی» به دنبال دستشویی عمومی بگردم استرس و اضطراب شدیدی می‌گیرم.

فرهنگ لغت آنلاین اضطراب را به عنوان «نگران بودن، استرس یا دلهره داشتن، معمولاً در مورد یک رویداد یا اتفاق قریب‌الوقوع یا چیزی با نتیجه نامعلوم» تعریف می‌کند. این اتفاق می‌تواند تقریباً شامل هر چیزی شود. از آنجا که هر رویدادی که قریب‌الوقوع است به احتمال زیاد اتفاق خواهد افتاد و با توجه به اینکه تنها چیزی که می‌توانیم در مورد آن مطمئن باشیم این است که وقوع همه چیز نامشخص و نامعلوم است، اضطراب می‌تواند در هر مکان، موقعیت یا ساعتی از روز به سراغ ما بیاید. هنگامی که یکی از همکاران‌مان در یک جلسه اسلایدی را در مورد نتایج سه ماهه شرکت ارائه می‌دهد، یا زمانی که همکاران ما می‌گویند به خاطر نتایج کسب‌شده در هفته‌های آینده اخراج خواهند شد، کمی نگران و مضطرب می‌شوید؛ زیرا مطمئن نیستید که چند نفر شغل خود را از دست خواهند داد و آیا شما هم جزو آن افراد هستید یا خیر.

برخی از افراد با اضطراب در صبح بیدار می‌شوند، در واقع استرس باعث می‌شود

تا آنها مانند گربه گرسنه‌ای از خواب بیدار شوند و سپس نگرانی و اضطراب آنها به مرور بیشتر شده و دیگر خواب‌شان نمی‌برد و این نگرانی و استرس در طول روز افزایش می‌یابد؛ زیرا نمی‌توانند بفهمند که چرا مضطرب هستند. این در مورد بیماران مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) صادق است، آنها با استرس بسیار زیادی از خواب بیدار می‌شوند، در طول روز نگران هستند و سپس تا دیروقت به نگرانی‌های مفرط خود ادامه می‌دهند و با خود می‌گویند: «چرا من نمی‌توانم بخوابم؟» سایر افراد دچار حملات عصبی ناگهانی می‌شوند یا (همان‌طور که در مورد من اتفاق می‌افتد) این حملات در نیمه‌شب آنها را از خواب بیدار می‌کند. برخی دیگر نگران موضوعات یا مسائل خاصی‌اند، اما اتفاق مهمی در زندگی آنها رخ نداده است و آنها بی‌جهت نگران و مضطرب می‌شوند.

البته از نظر علم روان‌شناسی لیست بلند بالایی از اختلالات اضطرابی وجود دارد. به رغم آنکه من در رشته روان‌پزشکی تحصیل کرده‌ام، ولی در مورد اینکه نام این شرایط را اختلالات روانی بگذارم کمی تردید دارم؛ زیرا همان‌طور که به زودی خواهید دید، بسیاری از این شرایط فقط به خاطر یک اختلال بسیار جزئی در یکی از فرایندهای پردازش مغز ما رخ می‌دهد و کاملاً طبیعی است. اگر مغز یا ذهن خود را به یک ویولن و تارهای عصبی آن را به تارهای ویولن تشبیه کنیم می‌توانیم بگوییم که این اختلالات و شرایط زمانی رخ می‌دهند که یکی از تارهای این ویولن از تنظیم خارج یا به اصطلاح ناکوک می‌شوند. بنابراین در چنین وضعیتی ما دستگاه ویولن را خراب یا معیوب نمی‌دانیم و آن را دور نمی‌اندازیم، بلکه فقط به صدای تارهای ویولن با دقت گوش می‌دهیم تا ببینیم چه مشکلی

دارند و سپس آن تار ناکوک را سفت یا شل تر می‌کنیم تا کوک و با بقیه تارها هماهنگ شود و سپس ما به نواختن موسیقی خود ادامه می‌دهیم. با این حال بیماری‌های ناشی از اضطراب و استرس طیف گسترده‌ای را شامل می‌شوند و ما می‌بایست بین اختلالات اضطرابی ناشی از فوبیاهای خاص (به عنوان مثال، ترس از عنکبوت) تا اختلال وسواس فکری (به عنوان مثال، نگرانی همیشگی در مورد میکروب‌ها و شست‌وشوی مداوم دست‌ها) تا اختلال اضطراب فراگیر (که اساساً به نظر می‌رسد این نوع اختلال ناشی از نگرانی بیش از حد در مورد چیزها و اتفاقات روزمره است) تمایز قائل شویم.

پزشک متخصص می‌بایست متوجه تبدیل شدن اضطراب و استرس همیشگی یک فرد به یک بیماری جدی شود. به عنوان مثال، برای تشخیص بیماری اختلال اضطراب فراگیر، شخص باید اضطراب و نگرانی بسیار زیادی در مورد «موضوعات، رویدادها یا فعالیت‌های مختلف» داشته باشد. همچنین او باید «بیش از شش ماه» به وضوح و بیش از حد نگران چنین موضوعاتی باشد. من این قسمت آخر را خیلی دوست دارم: «به وضوح و بیش از حد.»

«شاید من در دانشکده پزشکی در کلاس درسی که درباره‌ی تشخیص دقیق زمان تبدیل شدن نگرانی‌ها و استرس‌های جزئی به نگرانی‌ها و استرس شدید و روشن و واضح بوده است خوابم برده یا در آن روز غیبت کرده‌ام و از روی نشانه‌های بیماری یک فرد به درستی تشخیص نمی‌دهم که زمان آن فرا رسیده است که برای آن شخص نسخه‌ای بنویسم و مقداری دارو برای او تجویز کنم.

از آنجا که اضطراب عموماً در داخل سر یا ذهن یک فرد وجود دارد و به صورت

یک غده در بیرون سر او رشد نمی‌کند و بزرگ نمی‌شود و من نمی‌توانم به وضوح و با چشمان خود آن را ببینم مجبورم از بیمارانم خود یکسری سؤال بپرسم تا ببینم چگونه اضطراب و استرس آنها نمایان می‌شود.

من قطعاً نمی‌دانستم که در دانشگاه مضطرب بودم تا اینکه به دقت به این موضوع فکر کردم و به این نتیجه رسیدم که من به دلیل اضطراب و استرسی که دارم در حین دویدن و پس از مدت کوتاهی اسهال می‌گیرم و باید به سرعت به دستشویی بروم. طبق دستورالعمل‌های پزشکی، برخی از علائم معمولی اضطراب عبارتند از: سرگیجه، بی‌قراری، خستگی، اختلال در تمرکز، خشم، افزایش دردهای عضلانی و مشکل در خوابیدن. اما همان‌طور که می‌دانید، این علائم به خودی خود نشانه‌ی وجود استرس و اضطراب در وجود شما نیست. اما برای من مهم این است که به افرادی که مانند من در دوران دانشکده‌ام اضطراب و استرس دارند کمک کنم تا ببینند بین نشانه‌های این بیماری و آنچه که در ذهن و سر آنها می‌گذرد ارتباطی وجود دارد یا خیر؛ زیرا بدین ترتیب بیماری آنها راحت‌تر تشخیص داده می‌شود و آنها زودتر مداوا خواهند شد.

برای کمک به بررسی اینکه چگونه اضطراب می‌تواند در زندگی افراد ظاهر شود، اجازه دهید علائم وجود استرس و اضطراب را در دو زن بلندپایه و قدرتمند را با هم مقایسه کنیم. همسر، «ماهری»، که چهل سال دارد و استاد دانشکده و مورد علاقه دانشجویانش و به دلیل تحقیقاتش در سطح بین‌المللی مشهور است، نمی‌تواند به یاد بیاورد که اضطرابش در چه سنی افزایش یافته است. تا زمانی که او در حال اتمام تحصیلات کارشناسی ارشد خود بود و در مورد این موضوع