

مقابله با اضطراب

اصل مدیریت استرس

اضطراب را از بین ببرید قبل از آن که شما را از پای درآورد.

نویسندگان:

جان ال. روماس، مانوچ شارما

مترجمین: سمانه ایزدخواست، زینب، هرام بیگی، فاطمه دارابی، سوگل گیتی

مقدمه مترجمین

با توجه به سرعت بالای زندگی در عصر حاضر و چالش‌های فراوان آن، اضطراب به یکی از شایع‌ترین مشکلات روانی جوامع مبدل شده است که ریشه در اکثر اختلالات روانی دارد. اضطراب یک حالت سایکوتیک و فیزیولوژیک است که مشخصه‌ی آن مجموعه‌ای از حالت‌های شناختی، جسمانی، عاطفی و رفتاری است. هر روزه میلیون‌ها نفر در سراسر جهان بی‌باکانه برای کنترل نگرانی، وحشت‌زدگی، ترس یا وحشت تقلا می‌کنند، اما اغلب درمی‌یابند هرچه بیشتر تلاش می‌کنند اضطرابشان بدتر و زندگی‌شان محدودتر می‌شود، زیرا افکار فرد مضطرب دچار سوگیری شده و کنترل آن سوار است. به همین دلیل موجب بدتر شدن و تداوم و ناراحتی هیجانی می‌شود.

اگرچه می‌توان اضطراب را بخشی بهنجار و انطباقی تلقی کرد که موجب حفظ حیات و کاهش بروز صدمه می‌شود ولی همه‌ی پدیده‌های اطراف ما زمانی که از حد تجاوز می‌کند باعث ناراحتی و بیماری و حتی مرگ می‌شوند و زمانی که اضطراب به همه‌ی موقعیت‌ها و فعالیت‌ها سرایت می‌کند و همه‌ی زندگی ما را دربرمی‌گیرد نه تنها کارساز نیست بلکه دردسرساز است و عملکرد شغلی و تحصیلی و اجتماعی و خانوادگی ما را تحت الشعاع قرار می‌دهد. قدرت شناخت درمانی تا حدود زیادی در تمرکز آن بر افکار خودآیند منطبق با یافته‌های علمی به شناسایی و ارزیابی و اصلاح افکار می‌پردازد. همچنین استفاده از گشتالت درمانی در حال حرکت از حمایت‌های محیطی به سمت حمایت‌های شخصی است. مراجعان به واسطه‌ی آگاهی لحظه‌به‌لحظه از تجارب خود، به تعبیر و تفسیر آنان می‌پردازند. مراجعان با دوباره تجربه کردن مشکلات و مرعیت بی‌دانا گذشته، کارهای ناتمام خود را که کارکرد زمان حال آنان را مختل کرده است، به اتمام می‌رسانند. یوگای کندالینی یا یوگای آگاهی که نوعی بیدار کردن نیروی خفته و بالقوه است، در هر اندیشه وجود دارد و از انواع تمرین‌های بدنی، از تمرین‌های بیدار کردن نیروی بالقوه‌ی درونی انسان استفاده می‌کند. همچنین درمان هیجانی و عقلانی هم یکی از فعال‌ترین و مستقیم‌ترین روش‌های درمانی است، زیرا در این نوع درمان فعالانه و مستقیم به بیمار آموزش داده می‌شود تا بفهمد کدام واکنش در حل مشکلات او سودمند واقع می‌شود.

امید است ترجمه‌ی این کتاب کاربردی به آشنایی بیشتر با تکنیک‌های روش درمانی عقلانی هیجانی، روش یوگای ساده کندالینی، گشتالت درمانی و شناخت درمانی در توسعه‌ی درمان اضطراب یاری برساند.

فهرست مطالب

۸	اضطراب چیست؟
۱۴	افسردگی
۱۶	مکانیسم‌های مقابله
۱۶	روش مبتنی بر درمان عقلانی هیجانی
۱۹	روش مبتنی بر یوگای ساده‌ی کندالینی
۲۰	روش مبتنی بر گشتالت‌درمانی
۲۱	حساسیت‌زدایی منظم
۲۴	درمان شناختی- رفتاری
۲۴	جمع‌بندی
۲۵	اصطلاحات مهم تعریف شده