

بنام خداوند جان و خرد

بازطراحی مغز مضطرب

استفاده از علم اعصاب شناسی ترس
برای خاتمه دادن اضطراب، وحشت زدگی و نگرانی

نوشت

دکتر کترین ام بهمن والنیزات ام کارل

مترجمین

دکتر مهدی عبداله زاده رافعی؛ علی اسدی قلعه‌نی؛ مریم حسن زاده اول

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	پیتمن، کاترین ام. Pittman, Catherine M.
عنوان و نام پدیدآوران	باز طراحی مغز مضطرب: استفاده از علم اعصاب‌شناسی برای خاتمه دادن اضطراب و وحشت‌زدگی و نگرانی / نوشته کاترین ام پیتمن، الیزابت ام کارل؛ مترجمین مهدی عبدالزاده‌راقی، علی اسدی قلعه‌نی، مریم حسن‌زاده‌اول.
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	۲۰۰ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۰-۶۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Rewire Anxious Brain Your, how to use the neuroscience of fear to end anxiety, panic & worry, 2015
عنوانی دیگر	استفاده از علم اعصاب‌شناسی برای خاتمه دادن اضطراب و وحشت‌زدگی و نگرانی.
موضوع	اضطراب -- پیشگیری
موضوع	نگرانی -- پیشگیری
موضوع	ترس
موضوع	انفکات، بیماری عصبی
موضوع	رشد‌شناسی، عصبی
شناسه افزوده	کارل، الیزابت M. Karle, Elizabeth M.
شناسه افزوده	عبدالزاده‌راقی، مهدی، ۱۳۶۲ - مترجم
شناسه افزوده	اسدی قلعه‌نی، علی، ۱۳۸۸ - مترجم
شناسه افزوده	حسن‌زاده‌اول، مریم، ۱۳۸۱ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۵ پ ۲ ۹ پ / C۵۳
رده‌بندی دیویی	۶۱۶/ ۸۵۲۲۰۵
شماره کتاب‌شناسی ملی	۴۱۸۸۷۷۸
نام کتاب:	باز طراحی مغز مضطرب: استفاده از علم اعصاب‌شناسی برای خاتمه دادن اضطراب و وحشت‌زدگی و نگرانی
مؤلفان:	نوشته کاترین ام پیتمن و الیزابت ام کارل
مترجمان:	مهدی عبدالزاده‌راقی، علی اسدی قلعه‌نی، مریم حسن‌زاده‌اول
ناشر:	رشد فرهنگ
طراح جلد:	مینا صفری
صفحه‌آرایی:	انتشارات رشد فرهنگ
لیتوگرافی، چاپ و صحافی:	واصف
نوبت چاپ:	اول - بهار ۱۳۹۵
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
قیمت:	۲۰۰۰۰ ریال



انتشارات رشد فرهنگ

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۰-۶۴-۴

ISBN: 978-600-5591-64-4

آدرس انتشارات: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۶۶۸۹۰۹۷۶-۷

Email: Roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
------	-------

۵	سخن مترجمان
---	-------------

۷	مقدمه
---	-------

بخش اول: مبانی مغزی اضطراب

۱۷	فصل اول: اضطراب در مغز
----	------------------------

۳۷	فصل دوم: ریشه‌های اضطراب: شناخت آمیگدال
----	---

۵۳	فصل سوم: نحوه ایجاد اضطراب در قشر مخ
----	--------------------------------------

۶۳	فصل چهارم: شناسایی منشأ اضطراب‌تان، آمیگدال، قشر مخ یا هر دو؟
----	---

بخش دوم: کنترل اضطراب مبتنی بر آمیگدالتان

۷۹	فصل پنجم: پاسخ‌های فیزیولوژیکی و حملات وحشت‌زدگی
----	--

۹۱	فصل ششم: دست‌های و مژگان‌های تنش‌زدایی عضلانی
----	---

۱۰۷	فصل هفتم: شناخت راه‌اندازها
-----	-----------------------------

۱۱۹	فصل هشتم: آموزش به آمیگدالتان در طریق تجربه
-----	---

۱۳۵	فصل نهم: نکات ورزش و خواب برای فرماندهان اضطراب مبتنی بر آمیگدالتان
-----	---

بخش سوم: کنترل اضطراب مبتنی بر قشر مختان

۱۴۷	فصل دهم: الگوهای تفکر ایجادکننده اضطراب
-----	---

۱۶۷	فصل یازدهم: نحوه آرام‌سازی قشر مختان
-----	--------------------------------------

۱۸۳	نتیجه‌گیری: تلفیق همه با هم برای ایجاد زندگی مقاوم به اضطراب
-----	--

۱۸۹	منابع پیشنهادی
-----	----------------

۱۹۱	منابع
-----	-------

سخن مترجمان

خدا را شاکریم که به ما فرصت ترجمه این کتاب بسیار ارزشمند را عنایت نمود. در این کتاب به شیوه‌ای هوشمندانه اطلاعات تخصصی در زمینه اضطراب و روش‌های مقابله با آن به زبان ساده بیان شده است؛ به طوری که هم قابل استفاده برای متخصصین و هم عامه مردم است. به صورت مفیدی در مورد ریشه‌های اضطراب در مغز صحبت شده و نشانه‌ها و اثرات هر مسیر مغزی دخیل در اضطراب بیان شده است.

در کم‌تر اثری دیده می‌شود ولی در کتاب حاضر، نویسندگان تلاش کردند اهمیت نقش مسیر آمیگدال در ایجاد اضطراب را برجسته سازند و دلیل وجود واکنش‌های آمیگدال را توضیح دهند. همچنین روش‌های بسیار مفیدی برای مقابله با واکنش‌های آن ذکر کرده‌اند. به خوبی نقش مسیر قشر مخ را در ایجاد اضطراب باز شده است، پژوهش‌های عصب‌شناختی مرتبط با آن ذکر شده است و بر روش‌های مناسب مقابله با اضطراب ناشی از قشر مخ تأکید شده است.

نویسندگان در کتاب تلاش کرده‌اند خواننده را آگاه سازند که اضطراب چیزی نیست که نتوان آن را تغییر داد، بلکه با تمرین‌های مناسب و به جا می‌توان اضطراب را تا حدی که اثر منفی بر زندگی مانگذار و مانع از دستیابی ما به اهداف زندگی‌مان نشود، کاهش داد. البته، در جای‌جای کتاب به خواننده یادآوری کردند که غلبه اضطراب از زندگی نه ممکن و نه منطقی است بلکه هدف مسلط شدن بر اضطراب است.

ما با این امید به ترجمه این کتاب پرداختیم که افراد، چه آن‌هایی که خودشان با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند چه آن‌هایی که با هدف کمک به دیگران می‌خواهند با اضطراب و راه‌های مقابله با آن آشنا شوند، بتوانند از راهنمایی‌های این کتاب استفاده کنند و خود و دیگران را اسیر اضطراب نبینند.

سرمدی عبدالله‌زاده رافی

سرمدی اسحاق‌زاده نی

مریم حسن‌زاده اول

بهار ۱۳۹۵

مسیرهای اضطراب

در حال رانندگی به سمت محل کارتان هستید که ناگهان شک می‌کنید، آیا اجاق گاز را خاموش کردم؟ به صورت ذهنی کارهایی که از آغاز صبح انجام داده‌اید را مرور می‌کنید اما نمی‌توانید به یاد آورید آن را خاموش کرده‌اید یا نه. احتمالاً خاموش کردم... اما اگر نکرده باشم چه؟ اضطرابتان شروع به ساختن تصویری از شعله‌ور شدن اجاق گاز در ذهنتان می‌کند. پس از آن، فردی که در ماشین مقابل شما است به شدت ترمز می‌گیرد. شما محکم به فرمان می‌چسبید و سریعاً ترمز می‌گیرید، خیلی سریع متوقف می‌شوید. همه بدن شما با موجی از انرژی فعال شده است و قلبتان به تپش افتاده است اما در امان هستید نفس عمیقی می‌کشید. نزدیک بود!

به نظر می‌رسد، اضطراب^۱ در پیرامون همه ما هست. اگر به دقت رخدادهای سناریو بالای را مورد توجه قرار دهید، متوجه خواهید شد که دو مسیر متفاوت راه‌انداز اضطراب، نشان داده شده‌اند: از طریق آنچه درباره آن می‌کنیم و از طریق واکنش نشان دادن به محیطمان. این به این خاطر است که اضطراب به‌وسیله دو ناحیه متفاوت مغز انسان به وجود می‌آید: قشر مخ و آمیگدال^۲. این شناخت نتیجه سال‌ها تحقیق در رانندگی است که به عنوان علوم اعصاب^۳ شناخته می‌شود که علم [مطالعه] ساختار و کارکرد سیستم عصبی از جمله مغز است.

مثال ساده بالا که شامل تصور کردن اجاق گاز را ترمز کردن ماشین است، اصول زیربنایی این کتاب را نشان می‌دهد: دو مسیر جداگانه در مغز می‌تواند منجر به اضطراب شوند و برای حداکثر شدن آسودگی باید هر دو مسیر شناخته و درمان شود (اوشر^۴ و همکاران، ۲۰۰۹). در این مثال، اضطراب در مسیر قشر مخ توسط افکار و تصاویر خطرات رها کردن اجاق گاز در طول روز، برانگیخته شده بود. اطلاعات دیگر مسیر ایجادکننده اضطراب، مستقیماً از آمیگدال می‌آیند تا نسبت به واکنش سریع جهت اجتناب از برخورد با عقب ماشین جلویی، اطمینان حاصل شود.

هر کسی می‌تواند اضطراب ناشی شده از هر دو مسیر را تجربه کند. برخی افراد ممکن است متوجه شوند که اضطراب آن‌ها بیشتر از یک مسیر در مقایسه با مسیر دیگر ایجاد می‌شود. همان‌گونه که یاد خواهید گرفت، شناخت هر دو مسیر و مدیریت هر کدام به شیوه‌ی مؤثرتر، ضروری است. هدف این کتاب شرح دادن تفاوت‌های بین این دو مسیر، مشخص کردن اینکه اضطراب چگونه در

1. anxiety

2. cortex and the amygdala

3. neuroscience

4. Ochsner

هر یک از این مسیرها ایجاد می‌شود و ارائه راه‌های عملی به شما برای اصلاح مدارهای در هر مسیر به منظور کاستن از اضطراب در زندگی‌تان است. به شما نشان خواهیم داد که می‌توانید به‌طور واقعی مسیرهای مغزتان را تغییر دهید، به‌گونه‌ای که کمتر قادر به تولید اضطراب باشند.

شناخت اضطراب

اضطراب یک پاسخ هیجانی پیچیده است که به ترس^۱ شبیه است. هر دو از فرایندهای مغزی مشابهی ایجاد می‌شوند و دلیل فیزیولوژیکی و واکنش‌های رفتاری مشابهی دارند؛ هر دو از بخش‌هایی از مغز سرچشمه می‌گیرند که به منظور کمک به حیوانات برای مقابله با ترس، طراحی شده‌اند. با این حال، ترس و اضطراب متفاوت هستند زیرا ترس به صورت معمول با یک تهدید آشکار، حاضر و قابل شناسایی مرتبط است درحالی‌که اضطراب در غیاب خطر فوری رخ می‌دهد؛ به عبارت دیگر، ما وقتی واقعاً دچار مشکل هستیم، احساس ترس می‌کنیم—مانند وقتی یک کامیون از وسط خیابان عبور می‌کند و سرش به سمت ما است. وقتی احساس اضطراب می‌کنیم که حسی از بیم یا ناراحتی داشته باشیم درحالی‌که در آن لحظه خطری وجود ندارد.

همه ترس و اضطراب را به یکباره می‌کنند. اتفاقات می‌توانند باعث شوند ما احساس خطر کنیم، مانند زمانی که یک طوفان شدید خانه ما را زلزله می‌آورد یا وقتی می‌بینیم یک سگ غریبه به سمت ما می‌دود. اضطراب، زمانی که ما در مورد یک شخص مورد علاقه که از خانه دور است نگران هستیم، وقتی که صدای عجیبی را در آخر شب می‌شنویم یا وقتی در حال فکر کردن به همه چیزهایی که در کار یا مدرسه باید قبل از پایان مهلت کامل کنیم هستیم، به وجود می‌آید. بیشتر افراد اغلب زمانی که تحت فشاری هستند، اضطراب را کاملاً احساس می‌کنند. با این حال، مشکلات زمانی شروع می‌شوند که اضطراب در برخی از جنبه‌های مهم زندگی ما ایجاد می‌کند. در آن صورت، باید اضطرابمان را مدیریت کنیم و کنترل را مجدد به دست بگیریم. باید به این چگونگی با آن مقابله کنیم طوری که زندگی‌مان محدودتر نشود.

اضطراب می‌تواند به شیوه‌های شگفت‌انگیزی زندگی مردم را محدود کند—بسیاری از آن‌ها به نظر نمی‌رسد که در نتیجه اضطراب هستند. برای مثال، درحالی‌که برخی به وسیله نگرانی‌های بیدار شدن مکرر درمانده شده‌اند دیگران ممکن است متوجه شوند به خواب رفتن برایشان دشوار است. برخی ممکن است در ترک منزل دشواری داشته باشند درحالی‌که افرادی دیگر ممکن است از سخنرانی در جمع بترسند که این موضوع ممکن است شعلشان را به خطر بیندازد. زنی که تازه مادر شده ممکن است مجبور باشد هر روز صبح قبل از اینکه بتواند کودکش را به پرستار بسپارد، برخی آداب را به مدت طولانی انجام دهد. یک پسر نوجوان که خانه‌اش در طوفان ویران شده است، ممکن است

مکرراً کابوس ببینند و هر روز در معرض دعوا در مدرسه باشد. اضطراب یک لوله کش از روبرو شدن با عنکبوت های بزرگ می تواند درآمد وی را تا حدی که بتواند از خانواده اش حمایت کند، کاهش دهد. کودکی که تمایلی به شرکت در مدرسه ندارد و نمی خواهد با معلمانش حرف بزند، تحصیلش به خطر می افتد.

حتی اگر اضطراب قادر باشد توانایی افراد در به انجام رساندن بسیاری از فعالیت های اساسی زندگی شان را بگیرد، همه این افراد قادرند به مشارکت کامل در زندگی برگردند. آن ها می توانند علت مشکلاتشان را بفهمند و اعتماد به نفس خود را مجدد به دست آورند. این درک به لطف انقلاب اخیر در شناخت ساختارهای مغزی ایجاد کننده اضطراب، امکان پذیر شده است.

در دهه گذشته، آزمایشگاه های مختلفی در سرتاسر جهان تحقیقاتی در زمینه زیربنای عصب شناختی اضطراب انجام داده اند (دیاس^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). تحقیقات صورت گرفته روی حیوانات رثیات جدیدی درباره زیربنای عصب شناختی ترس آشکار ساخته اند. ساختارهای مغزی که تهدید را شناسایی می کنند و پاسخ های حفاظتی را به راه می اندازند شناخته شده اند. همزمان، فناوری های جدید مانند «دیربرداری تشدید مغناطیسی کارکردی»^۲ و «اسکن های پرتونگاری مقطعی نشر پوزیترونی»^۳ اطلاعات دقیقی درباره نحوه پاسخ دهی مغز انسان به موقعیت های گوناگون فراهم ساخته اند. مرور، تحلیل، ترکیب دانش موجود به عصب شناسان اجازه می دهد بین تحقیقات حیوانی و انسانی ارتباط برقرار کنند. در نتیجه اکنون آن ها می توانند تصویر آشکاری از علل ترس و اضطراب ایجاد کنند و دانشی ارائه کنند که فایده ای از دیگر هیجانات انسانی را بهتر سازد.

این تحقیقات موضوع بسیار مهمی را آشکار ساختند: دو مسیر جداگانه در مغز اضطراب را ایجاد می کنند. یکی مسیر قشر مخ است که بزرگ، پیچیده و ناحیه ای خاکستری مغز است که دربرگیرنده ادراکات و افکار ما درباره موقعیت ها است. مسیر دیگر مستقیماً از آمیگدال می گذارد که دارای دو ساختار بادامی شکل کوچک است که هر قسمت آن بخشی از نیمکره های مغز قرار دارد. آمیگدال پاسخ جنگ یا گریز^۴ را به راه می اندازد که بدون تغییر از نخستین مهره داران روی کره زمین به نسل های بعدی منتقل شده است.

هر دو مسیر در اضطراب نقش بازی می کنند، با این حال، برخی از انواع اضطراب بیشتر با قشر مخ مرتبطند و برخی دیگر به صورت مستقیم تحت تأثیر آمیگدال قرار دارند. درمان های روان شناختی اضطراب، به صورت معمول بر مسیر قشر مخ تمرکز دارند و از رویکردهای درمانی استفاده می کنند که هدفشان تغییر دادن افکار و گفتگوی منطقی علیه اضطراب است. با این حال، مجموعه در حال

-
1. Dias
 2. functional magnetic resonance imaging
 3. positron emission tomography scans
 4. fight-or-flight response

افزایشی از تحقیقات نشان می‌دهند نقش آمیگدال نیز باید شناخته شود تا تصویر کامل‌تری از چگونگی اضطراب و اینکه چگونه می‌توان آن را کنترل کرد، ایجاد شود. در این کتاب ما به بررسی هر دو مسیر می‌پردازیم تا به شما تصویر کاملی از اضطراب و نحوه تغییر آن ارائه کنیم.

قشر مخ و آمیگدال

احتمالاً شما با قشر مخ، بخشی از مغز که سطح زیر جمجمه را پوشانده است، آشنا هستید. قشر مخ ناحیه تفکر است و برخی می‌گویند که همین بخش مغز منجر به انسان شدن ما شده است زیرا ما را قادر به استدلال، ایجاد زبان و انجام تفکر پیچیده مانند منطق و ریاضیات کرده است. تصور می‌شود گونه‌هایی که قشر مخ گسترده‌تری دارند از دیگر حیوانات باهوش‌تر^۱ هستند.

شمار قشر مخ به هدف قرار دادن مسیر قشر مخ به درمان اضطراب می‌پردازد زیاد است و به صورت معمول بر شناخت‌ها^۲ تمرکز دارند. شناخت یک اصطلاح روان‌شناختی است و به فرایندهای ذهنی اشاره دارد که اغلب مردم آن را «تفکر» می‌نامند. افکاری که از قشر مخ نشأت می‌گیرند می‌توانند علت اضطراب باشند یا بر کاهش^۳ افزایش اضطراب اثر بگذارند. در بسیاری از موارد، تغییر افکارمان می‌تواند به ما کمک کند تا فرایندهای شناختی راه‌انداز یا دخیل در اضطراب جلوگیری کنیم. تا همین اواخر، کمتر احتمال داشت در مدل‌های اضطراب به مسیر آمیگدال توجه شود. گرچه آمیگدال کوچک است ولی هزاران مدار سلول^۴ که به هدف‌های متنوعی اختصاص یافته‌اند، ایجاد کرده است. این مدارها بر عشق، دلبستگی، رفتار جنسی، خشم، پرخاشگری و ترس اثر می‌گذارند. نقش آمیگدال افزودن هیجان به موقعیت‌ها یا اشیاء و شکل‌ها^۵ من به خاطرات هیجانی است. این هیجان‌ها یا خاطرات هیجانی می‌توانند مثبت یا منفی باشند. در این کتاب ما بر شیوه‌ای که آمیگدال اضطراب را به تجربیات وصل می‌کند و خاطرات راه‌انداز اضطراب ایجاد می‌کند، تمرکز خواهیم کرد. این کار به شما کمک خواهد کرد تا آمیگدال را بشناسید، در نتیجه می‌توانید نحوه تغییر دادن این مدارها به منظور کاهش اضطراب را یاد بگیرید.

ما انسان‌ها به صورت آگاهانه از شیوه‌ای که آمیگدال اضطراب را به موقعیت‌ها یا اشیاء وصل می‌کند آگاه نیستیم، همان‌گونه که از نقشی که کبد در هضم غذا دارد آگاهی نداریم. با این حال، پردازش‌های هیجانی آمیگدال اثرات عمیقی بر رفتار ما دارد. همان‌گونه که ما در این کتاب بحث خواهیم کرد، آمیگدال در قلب جایی که اضطراب را تولید می‌کند قرار دارد. با اینکه قشر مخ در راه‌اندازی اضطراب نقش دارد، اما برای راه افتادن پاسخ اضطرابی، حضور آمیگدال مورد نیاز است. به

1. species
2. more intelligent
3. cognitions
4. thinking

همین دلیل، یک رویکرد جامع برای رسیدگی به اضطراب، نیازمند مواجهه با هر دو مسیر دخیل در اضطراب یعنی قشر مخ و آمیگدال است.

فصول بخش ۱ این کتاب، «مبنای مغزی اضطراب»، هدفشان تشریح مسیرهای قشر مخ و آمیگدال است. شیوه‌های مختلفی که هر مسیر هم به صورت جداگانه و هم در تلفیق با یکدیگر کار می‌کنند را توضیح خواهیم داد. این‌گونه شما دانش خوبی درباره اینکه هر مسیر چگونه اضطراب را ایجاد می‌کند و افزایش می‌دهد خواهید داشت. به شما راهبردهای خاصی برای مبارزه، قطع کردن یا مهار اضطرابتان خواهیم آموخت که مبنای آن‌ها چیزی است که شما درباره مدارهای مغزتان یاد گرفته‌اید. در بخش ۲ راهبردهایی را توصیف خواهیم کرد که شما می‌توانید از آن‌ها برای ایجاد تغییر در مسیر آمیگدال استفاده کنید و راهبردهای تغییر مسیر قشر مخ، در بخش ۳ توصیف شده‌اند. سپس در بخش نتیجه‌گیری، «تلفیق همه با هم برای ایجاد زندگی مقاوم به اضطراب»، به شما کمک خواهیم کرد بر مبنای آنچه درباره تغییر دادن مغزتان یاد گرفته‌اید، زندگی مقاوم به اضطراب را شروع کنید.

انعطاف‌پذیری عصبی

در دو دهه گذشته، تحقیقات نشان داده‌اند که مغز به میزان شگفت‌انگیزی از انعطاف‌پذیری عصبی^۱ برخوردار است که معنای آن برای تغییر ساختارها و بازسازماندهی الگوهای واکنشی مغز است. حتی بخش‌هایی از مغز که تصور می‌شد غیرممکن است در بزرگسالی تغییر کنند، می‌توانند اصلاح شوند که این نشان می‌دهد مغز ظرفیت شگفت‌انگیزی برای تغییر دارد (پاسکال-لئون^۲ و همکاران، ۲۰۰۵). برای مثال، افرادی که مغزشان به خاطر یک ضربه آسیب دیده است را می‌توان آموزش داد تا از بخش‌های مختلف مغزشان برای حرکت دادن دستشان استفاده کنند (تاب^۳ و همکاران، ۲۰۰۶). تحت شرایط خاصی، مدارهای مغزی که برای دیدن صداها می‌شوند می‌توانند فقط با چند روز تمرین، ظرفیت پاسخ‌دهی به صداها را رشد دهند (پاسکال-لئون و هرتسورن^۴، ۲۰۰۱).

به صورت شگفت‌انگیزی، ارتباطات جدید در مغز اغلب به شیوه‌های ساده‌ای رشد می‌کنند: تمرین^۵ رشد سلول‌های مغزی را بهبود می‌بخشد (کاتمن و برشتولد^۶، ۲۰۰۲). در برخی از تحقیقات نشان داده شده است که تنها فکر کردن به انجام فعالیت‌های مشخصی، مانند پرتاب کردن یک توپ یا نواختن آهنگی با پیانو، می‌تواند باعث تغییر در ناحیه‌ای از مغز که این حرکات را کنترل می‌کند

-
1. neuroplasticity
 2. Pascual-Leone
 3. Taub
 4. Hamilton
 5. exercise
 6. Cotman and Berchtold

بشود (پاسکال-لئون و همکاران، ۲۰۰۵). علاوه بر این، داروهای مشخصی رشد و تغییرات در مدارهای مغزی را بهبود می‌بخشند (درو و هن^۱، ۲۰۰۷). به خصوص وقتی با روان‌درمانی همراه شوند. نشان داده شده است که روان‌درمانی به تنهایی نیز تغییراتی ایجاد می‌کند (لیندن^۲، ۲۰۰۶)، مانند کاهش فعالیت در ناحیه‌ای از مغز و افزایش فعالیت در نواحی دیگر.

به صورت آشکاری، مغز ثابت و غیرقابل تغییر نیست، گرچه بسیاری از مردم که شامل دانشمندان نیز می‌شود، چنین فرض می‌کردند. مدارهای مغز شما کاملاً به وسیله ژنتیک تعیین نمی‌شوند، چون تجربیات، شیوه تفکر کردن و رفتار کردن بر شکل‌گیری مدارهای مغزی اثر می‌گذارند. بدون در نظر گرفتن ستنان، می‌توانید مغزتان را تغییر دهید تا به صورت متفاوتی پاسخ دهد. گرچه محدویت‌هایی وجود دارد ولی میزان شگفت‌آوری از انعطاف‌پذیری و ظرفیت تغییرپذیری در مغز شما وجود دارد، از جمله می‌توانید گرایش به ایجاد سطوح مشکل‌زا اضطراب را تغییر دهید.

ما به شما کمک خواهیم کرد. همراه با شناخت نحوه کار مسیرهای آمیگدال و قشر مخ، از انعطاف‌پذیری عصبی برای ایجاد تغییرات پایدار در مغزتان استفاده کنید. شما می‌توانید از این اطلاعات استفاده کنید تا مدارهای مغزی‌تان را به جای خالق اضطراب به مقاوم در برابر اضطراب تبدیل کنید.

به تنهایی پیش نروید

اگر از راهبردهای ارائه شده در این کتاب استفاده می‌کنید، قویاً به شما پیشنهاد می‌کنیم به دنبال کمک تخصصی بروید به خصوص درمان شناختی رفتاری^۳. درمانگران شناختی رفتاری در زمینه شناسایی افکار ایجاد کننده اضطراب و دیگر فکونی که در این کتاب مطرح شدند از جمله مواجهه درمانی^۴، آموزش دیده‌اند. درمانگران بسیاری از رشته‌ها مانند کاران اجتماعی^۵، درمان شناختی رفتاری را آموزش می‌بینند. وقتی درمانگری را انتخاب می‌کنید، پرسید: آیا درمانگر درباره روش‌های درمان شناختی رفتاری به خصوص مواجهه درمانی و بازسازی شناختی^۶ خبره^۷ است.

اگر داروی ضداضطراب^۸ مصرف می‌کنید، مهم است به صورت خردمندانه از آن‌ها استفاده کنید تا حامی فرایند اصلاح اضطراب‌تان باشند. اگر یک پزشک خانواده [عمومی] برای شما دارو تجویز کرده است، قویاً پیشنهاد می‌کنیم که با یک روان‌پزشک مشورت کنید چون وی تجربیات بیشتری در

1. Drew and Hen
2. Linden
3. cognitive behavioral therapy
4. exposure therapy
5. social workers
6. cognitive restructuring
7. knowledgeable
8. antianxiety medications

زمینه داروهای ضد اضطراب، مغز و نحوه اثر این داروها بر مغز دارد. علاوه بر این، بیشتر احتمال دارد روان‌پزشک به‌طور کلی با مواجهه درمانی و شناخت درمانی آشنا باشد.

باید گفته شود، روان‌پزشکان لزوماً آموزشی در زمینه راهبردهای متنوع مبتنی بر آمیگدال و مبتنی بر قشر مخ که برای کاهش اضطراب هستند و ما در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده‌ایم، دریافت نکرده‌اند. بسیاری از افرادی که به دنبال درمان اضطراب هستند انتظار دارند روان‌پزشک به آن‌ها درمان‌های روان‌شناختی^۱ ارائه کنند و وقتی می‌بینند روان‌پزشک بر دارو تأکید می‌کند تعجب می‌کنند؛ روان‌پزشکان درواقع پزشکی هستند که در زمینه درمان^۲ اختلالات روان‌شناختی آن‌هم به وسیله دارو، آموزش دیده‌اند.

اگر با روان‌پزشک درباره داروها صحبت می‌کنید، مطمئن شوید هردوی شما تمایز بین داروها که موقتاً عصبانیت را کاهش می‌دهند و اثرات کوتاه‌مدتی دارند، و درمان‌هایی که می‌توانند شما را در اصلاح ساختار پاسخ‌های اضطرابی مغزتان کمک کنند را در نظر بگیرید. همچنین به روان‌پزشک درباره فنونی که رایج‌تر است با اضطراب استفاده می‌کنید توضیح دهید تا دارویی برای شما تجویز کند که در این فرایند به شما انرژی برساند. البته، روان‌پزشکتان را در جریان هر نوع اثرات جانبی دارو که تجربه کردید قرار دهید. اگر شما یک روان‌پزشک و یک درمانگر بالینی دارید، ارتباط خوب بین شما و آن‌ها در تسهیل فرایند بازماندن از اضطراب^۳ بسیار مفید است. هر یک از شما می‌تواند نقش مهمی در ارزیابی چگونگی تأثیر دارو و روش‌های روان‌درمان داشته باشد.

درک اینکه چگونه اضطراب زندگی‌تان را محدود می‌سازد

در بهترین حالت، اضطراب می‌تواند به ما کمک، کم‌کم فشار و با تمرکز باشیم. برای برنده شدن در یک مسابقه، اضطراب می‌تواند ضربان قلب ما را افزایش دهد و آدرنالین اضافی که نیاز داریم را به ما بدهد. در بدترین حالت، اضطراب می‌تواند زندگی ما را ویران کند و ما را فلج و زمین‌گیر سازد. اگر شما از اضطراب رنج می‌برید، به خصوص از یک اختلال اضطرابی، می‌دانید که آن چقدر می‌تواند ناتوان‌ساز باشد. با این حال، رهاسازی کامل خود از اضطراب عدم تعادل نیست؛ چنین کاری نه‌فقط امکان‌پذیر نیست بلکه غیرضروری است. اجتنابی که برخی از مردم از سفر هوایی دارند می‌تواند محدودیت‌های جدی در شغلشان ایجاد کند درحالی‌که دیگران به‌آسانی و برای همه عمرشان از سفر هوایی اجتناب می‌کنند که این کار پیامدهای خیلی کمی برای آن‌ها دارد. اگر توجه‌تان را متمرکز و اکشن‌های اضطرابی کردید که به صورت مکرر یا در حد زیادی با توانایی‌تان برای زندگی کردن به شکلی که دوست دارید تداخل می‌کنند، در مسیر درستی هستید.

1. therapy

2. treat

3. rewiring your anxious brain