تکنیکهای شناختی رفتاری مدیریت استرس

دکتر حسن فرهی
استادیار گروه روانپزشکی
دانشگاه علوم پزشکی گیلان

گام اول

کشف نیمرخ اضطراب

- موقعیت، محرک یا رخداد
- شناخت، باور، افکار، انتظارات، آرزوها، اهداف
- واکنشهای احساسی، رفتاری، فیزیولوژیکی

نیمرخ تفکر در هنگام اضطراب

- تفکر مبتنی بر تخمین افراطی خطر
- دست کم گرفتن قدرت مقابله در خود
- عدم تحمل ابهام
- نارضایتی از چیزهای جدید و ناآشنا

خطاهای فکری رایج در ارتباط با خطر

- فاجعه سازی
- دید تونلی
- بزرگ نمائی و کوچک نمائی
- تفکر همه یا هیچ
- تعمیم افراطی
- ندیدن نقاط مثبت خود
- استنباط دلبخواهی
- پیشگویی منفی
- ذهن خواهی
- نتیجه گیری شتابزده
- باید اندیشی

نیمرخ واکنش رفتاری در هنگام اضطراب

- فرار
- اجتناب
- ایمنی جویی

موقعیتها و اشیا و سرنخهای بیرونی که اغلب از آنها اجتناب میشود

- رانندگی در مکانهای ناآشنا
- تنها ماندن در خانه
- مکانهای دربسته
- مطبها
- ازدحام
- سخنرانی
- شروع مکالمه با افراد غریبه
- پاسخ به تلفن
- شرکت در گردهمایی
- رفتن جلوی گروهی از مردم

افکار و تصاویر و تکانه هایی که اغلب از آنها اجتناب میشود

- افکار جنسی مشمئزکننده
- افکار وارد کردن صدمه و جراحت و کشتن
- افکار رویدادهای بد یا فاجعه بار برای دوستان و عزیزان
- افکار مربوط به بیماری و ابتلا
- افکار مربوط به مرگ خود
- افکار یا تصاویر دستپاچه شدن جلوی دیگران

حس های جسمانی که اغلب از آنها اجتناب میشود

- تپش قلب
- تنگی نفس
- احساس منگی یا سرگیجه
- تعریق
- دل آشوبه
- تاری دید
- سرخ شدن
- احساس بالا آوردن
- استفراغ

ایمنی جوئی رفتاری

- حمل داروی ضداضطراب
- همراه بردن تلفن تا در هنگام اضطراب برای درخواست کمک زنگ بزنید
- همراه بردن یکی از دوستان یا اعضای خانواده در موضعیتهای اضطرابی
- همراه بردن آب یا سایر مایعات
- گوش دادن به موسیقی هنگام اضطراب
- آرامسازی یا کنترل تنفس در هنگام اضطراب
- دراز کشیدن و استراحت در هنگام اضطراب
- درخواست اطمینان بخشی از دیگران

ایمنی جوئی شناختی

- فکر کردن در مورد چیزی مثبت یا آرامش بخش
- تلاش برای تجسم خودتان در موقعیتی امن یا آرام
- تلاش برای اطمینان دادن به خودتان مبنی بر اینکه همه چیز روبراه است
- تلاش برای اینکه خودتان را مجاب کنید که واقعاً مضطرب نیستید
- دعا خواندن

گام دوم

اصلاح الگوی اضطرابی

تکنیکهای شناختی

۱. اصلاح خطاهای شناختی

۲. گردآوری شواهد

۳. فاجعه زدایی از ترس

۴. تدوین دیدگاه های جایگزین

و .....

چه سوالاتی میتوانید از خودتان بپرسید

- این حادثه چه معنایی دارد؟
- چه شواهدی نشان میدهند که این برداشت من درست است؟
- چه شواهدی نشان میدهند که این برداشت من نادرست است؟
- بدترین حالت ممکن کدام است؟
- چه اتفاقی ممکن است پیش بیاید؟
- اگر این اتفاق پیش بیاید بعدش چی میشود؟
- اگر این اتفاق بیفتد چگونه میتوانم با آن مقابله کنم؟
- آیا قبلا در چنین موقعیتهایی گرفتار شده ام؟
- اگر قبلا در چنین موقعیتهایی گرفتار شده ام برای مقابله با آن چه کار کرده ام؟

- آیا دچار تحریف و خطای شناختی شده ام؟
- آیا در همه جوانب موضوع دقت کرده ام؟
- اگر برای دوستم چنین موقعیتی پیش آمده بود به او چه پیشنهادی میکردم؟
- آیا میتوان از زاویه دیگری به این موضوع نگاه کرد؟
- شیوه تفکر من درباره این موضوع چه مزایایی دارد؟
- شیوه تفکر من درباره این موضوع چه معایبی دارد؟
- آیا شیوه تفکر من درباره این موضوع باعث ناآرامی و گرفتاری بیشتر من میشود؟
- آیا شیوه تفکر من درباره این موضوع به آرامش و راه حل یابی کمک میکند؟

تکنیک نگرانی سازنده و مضر

نگرانی سازنده	نگرانی مضر
تمرکز بر مشکلات واقعی بینانه تر و فوری تر	تمرکز بر سناریوهای دور و تخیلی
تمرکز بر مشکلات قریب الوقوعی که بر روی آنها درجاتی از کنترل یا نفوذ داریم	تمرکز بر مشکلات تخیلی که کنترل یا نفوذ چندانی بر آنها نداریم
میتوانیم راه حلهای بی نقص و غیرکامل را در مورد موضوع مورد نگرانی امتحان و ارزیابی کنیم	عدم پذیرش هرگونه راه حلی برای موضوع مورد نگرانی چون نمیتواند موفقیت را تضمین کند
درجه بالاتری از اعتماد به نفس در توانایی فرد برای مقابله با نگرانی	حس درماندگی برای مقابله با موقعیت نگرانی
اضطراب و ناراحتی کمتر	سطوح بالایی از اضطراب و استرس
تمرکز وسیع تر و متوازن تر بر روی همه جوانب موضوع	تمرکز بر بدترین سناریوی ممکن

تکنیکهای رفتاری

۱. بازآموزی تنفس

۲. آرام سازی

۳. مواجه شدن

۴. توجه برگردانی

بازآموزی تنفس

۱. یک دست‌تان را روی سینه بگذارید طوری که انگشت شست زیر گردن قرار گیرد و دست دیگر را روی شکم‌تان بگذارید طوری که انگشت کوچک بالای ناف قرار گیرد.

۲. با بینی نفس‌های کوتاه و کم عمق بکشید. توجه داشته باشید که چگونه دست روی سینه تا حدی بالا می‌آید اما دست روی شکم خیلی کم حرکت می‌کند.

۳. حالا با بینی نفس‌های آهسته‌تر و عادی بکشید و توجه داشته باشید که چگونه شکم تا حدی با هر دم بالا می‌آید و با هر بازدم پایین می‌آید.

۴. ۲ تا ۳ دقیقه با تمرکز روی حرکت شکم با هر دم و بازدم تمرین کنید.

۵. تمرین را ادامه داده و تعداد نفس کشیدن را به ۸ تا ۱۲ تنفس در هر دقیقه برسانید. دم ۴ ثانیه و بازدم ۴ ثانیه طول بکشد. می‌توانید با هر دم ۱-۲-۳-۴ و با هر بازدم ۱-۲-۳-۴ را بشمارید. در پایان هر دم و بازدم، یک مکث کوتاه داشته باشید. توجه داشته باشید که با هر دم و بازدم چگونه شکم‌تان بالا و پایین می‌آید.

۶. هر روز ۲ تا ۳ با و هر بار ۱۰ دقیقه تمرین تنفس دیافراگمی را انجام دهید. پس از هر تمرین تنفس دیافراگمی، ۱ تا ۲ دقیقه نفس نفس زدن را تجربه کرده و سپس تمرین تنفس آهسته را انجام دهید. به این ترتیب، قابلیت کنترل نفس نفس زدن را در خود افزایش می‌دهید.

۷. مرحله پایانی، کاربرد تنفس دیافراگمی در انواع موقعیت‌های اضطرابی روزانه است.

آرام‌سازی

- دست راست خودتان را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو احساس تنش بکنید.
- دست چپ تان را مشت کنید، به طوری که در ناحیه مشت و بازو، احساس تنش بکنید.
- دست تان را از آرنج خم کنید و در عضله دو سر انقباض ایجاد کنید. ناحیه انگشتان را آزاد بگذارید.
- دست تان را صاف نگهدارید و عضله سه سر را منقبض کنید و قسمت پایین دستهایتان را به صندلی بچسبانید و سعی کنید ناحیه انگشتان را در حالت آرمیدگی نگه دارید.
- ابروهایتان را بالا ببرید و در پیشانی تان چین ایجاد کنید.
- ابروهایتان را جمع کنید (مانند حالت عصبانیت).
- عضلات اطراف چشمها را جمع کنید.
- دندانهایتان را به هم فشار دهید و در ناحیه آرواره، انقباض کنید.
- زبان تان را محکم به قسمت بالای دهان بچسبانید، در حالی که لبهایتان بسته است به تنش موجود در ناحیه گلو توجه کنید.
- لبها را محکم به هم فشاردهید (مانند حالت عبوسی).

- تا جایی که می توانید گردن تان را به عقب فشار دهید (روی قسمت پشتی صندلی).
- چانه‌تان را به ناحیه سینه بچسبانید و فشار دهید.
- شانه یتان را در جهت گوشهایتان بالا ببرید و به حالت انحنایی در آورید.
- به طور آرام و منظم نفس بکشید و به شکم تان فشار نیاورید.
- نفس عمیق بکشید، ریه هایتان را کاملا پر کنید و چند ثانیه نگه دارید و بعد بدون مقاومت، نفس تان را بیرون دهید.
- عضلات شکم را منقبض کنید. به شکم فشار بیاورید.
- درناحیه کمر قوس ایجاد کنید.
- پاهایتان را صاف نگه دارید و پاشنه‌تان را به زمین فشار دهید و در ناحیه باسن و عضلات پشت ساق، انقباض ایجاد کنند.
- کف پا و انگشتان پا را به سمت پایین فشار دهید و عضلات ساق پا را منقبض کنید.
- کف پا و انگشتان پا را به سمت بالا خم کنید و در عضلات ساق پا انقباض ایجاد کنید.
- به تنفس آرام و منظم خود، ادامه دهید.

مراحل مواجهه

- یادگیری مهارت آرام سازی
- انتخاب یکی از ترسها
- تدوین سلسله مراتب ترس
- تدوین خودگویی های مقابله ای
- انجام تمرین مواجهه تجسمی
- انجام مواجهه واقعی

خودگویی های مقابله ای

- میتوانم مضطرب باشم و کماکان با موقعیت نیز کنار بیایم
- میتوانم از پس این احساسهای ناخوشایند بدنی برآیم
- این نیز بگذرد
- لیاقت این را دارم که زندگی بدون استرسی را داشته باشم
- هرچقدر لازم باشد به خودم فرصت میدهم تا آرامش را تجربه کنم
- قبلا با این ترسها کنار آمده ام. این بار هم میتوانم کنار بیایم.
- اضطراب، کُشنده و ویرانگر نیست فقط یک احساس ناخوشایند است.
- اضطراب مرا از پای در نمی آورد.
- نباید فکر را با واقعیت یکی بگیرم.
- اضطراب دارم که دارم، آخرش که چی؟

تکنیک worry time

- محدود کردن نگرانیها به زمان و مکان خاص
- توانایی کنترل نگرانی، حتی اگر شده چند ساعت آن را به تاخیر بیندازند
- رسیدن به درک این نکته که محتوای نگرانیها محدود و پایان پذیر است

تکنیکهای ذهن آگاهی

- تنفس آگاهانه
- شمارش تنفس
- اسکن بدن

تمرین اسکن بدن

- روی یک سطح صاف و راحت مثل زیرانداز یا تخت دراز بکشید. اگرچه ممکن است در طی این تمرین احساس خواب‌آلودگی کنید اما هدف از این تمرین، آن است که نسبت به لحظه‌ی اکنون و حال آگاه باشید و فقط به حال حاضر توجه کنید.

- به آرامی چشمان خود را ببندید. شانه‌هایتان را به سمت پایین هدایت کنید. به تنفس خود توجه کنید. به طور طبیعی نفس بکشید و به دم و بازدم خود توجه کنید.

- هدف از این تمرین توجه و تمرکز بر احساسات جسمی نقاط مختلف بدن‌تان است. ذهن شما ممکن است برای هر یک از این احساسات عناویتی همچون خوب، لذت‌بخش، بد، ناخوشایند و حتی دردناک قائل شود. برای این تمرین ببینید آیا می‌توانید بدون قضاوت، فقط به آن‌چه که احساس می‌کنید، توجه و دقت داشته باشید. برای مثال ببینید که آیا شما مواردی همچون سوزن سوزن شدن، گرما، طپش قلب، تنگی یا سایر احساسات را متوجه می‌شوید. باز هم در این مورد خوب یا بد بودن این احساسات مدنظر نیست بلکه فقط توجه به آن‌ها مدنظر است.

- بدون آن‌که هیچ تلاش آگاهانه‌ای برای تغییر الگوی تنفس خود داشته باشید، با آهنگ و سرعت همیشگی نفس بکشید. توجه کنید که به هنگام دم ریه‌های شما به آرامی از هوا پر می‌شوند و به هنگام بازدم هوا از ریه-ها خارج می‌شود.

- حالا توجه کنید که بدن شما چگونه با زیرانداز یا تختی که روی آن دراز کشیده‌اید، ارتباط برقرار می‌کند. در هر بازدم اجازه دهید بدن‌تان رها شود و کمی بیشتر در سطح زیر خود فرو روید.

- پای سمت چپ خود را اسکن و وارسی کنید و هر آن‌چه را که در آن حس می‌کنید به سادگی مورد توجه قرار دهید. به عضلات ساق پای چپ خود و به هر احساسی که در لحظه‌ی اکنون در حال وقوع است، توجه کنید. وارسی را به آرامی ادامه دهید و حالا به ران پای سمت چپ و هر حسی که در آن وجود دارد، توجه کنید. اگر در حال حاضر چیزی احساس نمی‌کنید، اصلا اشکالی ندارد. از این بابت به خودتان سخت نگیرید.

- اگر متوجه تنش یا سایر احساسات شَدید در قسمت خاصی از بدن‌تان شدید، ببینید آیا می‌توانید در حین نفس کشیدن به احساسات حال حاضر بدن‌تان توجه کنید و توجه خود را فقط به آن‌ها معطوف کنید، بدون آن‌که بخواهید آن‌ها را تغییر دهید.

- هر احساسی که در لحظه‌ی اکنون در حال وقوع است، توجه کنید و این توجه را با کنجکاوی و دقت ادامه دهید.

- ذهن، ناگزیز هر از گاهی از بدن و نفس منحرف و دور خواهد شد که این طبیعی است. وقتی متوجه شدید ذهن‌تان منحرف شده است، به آرامی آن را بپذیرید و دوباره توجه خود را به بخشی از بدن که قصد داشتید روی آن تمرکز کنید، برگردانید.

- حالا روی شکم خود متمرکز شوید. به هنگام دم احساس می کنید که شکم شما در حال بالا آمدن و به هنگام بازدم در حال پایین رفتن است. خوب و آرام. ضربان قلب شما ممکن است آهسته شود، این پدیده عادی است. همچنان به شکم و تنفس خود توجه داشته باشید. دم و بازدم... ادامه دهید و به هر چه که در شکم خود احساس می‌کنید، توجه کنید.

- حالا دست و بازوی چپ خود را اسکن و وارسی کنید. به هر آنچه که احساس می کنید و به هر احساسی که در لحظه‌ی اکنون در حال وقوع است، توجه کنید و این توجه را با کنجکاوی و دقت ادامه دهید. باز هم اگر در حال حاضر چیزی احساس نکردید، اصلا مهم نیست و اشکالی ندارد.

- حالا دست و بازوی راست خود را اسکن و وارسی کنید. به هر آنچه که احساس می کنید و به هر احساسی که در لحظه‌ی اکنون در حال وقوع است، توجه کنید و این توجه را با کنجکاوی و دقت ادامه دهید.

- حالا به قفسه‌ی سینه برگردید و وارسی را با گردن و صورت ادامه دهید. به هر آن چه که در گلو و فک خود احساس می‌کنید، توجه کنید. دقت کنید که چگونه پشت سر شما در برابر سطح زیر خود قرار می‌گیرد. توجه‌ی خود را به سمت بالای سر معطوف کنید.

- حالا لحظه‌ای وقت بگذارید و توجه کنید که تمام اعضای بدن شما بهم متصل و پیوسته اند. اجازه دهید هر احساسی به شما منتقل شود. فقط به این مساله توجه کنید که چه نوع احساسی به شما القا می شود. اعم از حس سوزن سوزن شدن، گرما، سرما، سنگینی یا شناور بودن. هر احساسی را که وجود دارد به همان اندازه که واقعا هست، بپذیرید. یک احساس وقتی به وجود می‌آید، به آرامی و به تدریج تغییر می‌کند. این فقط بخش دیگری از شماست.

- تمرکز بر تنفس خود را تا زمانی که دوست دارید، ادامه دهید و زمانی که آمادگی آن را دارید، به آرامی چشمان خود را باز کنید و توجه‌ی خود را به محیط اطراف معطوف کنید.


تشکر
و
سپاس