



راهکار مواجهه با اضطراب؛ هزینه انسانی عصر مدرن

یک روانشناس با بیان اینکه اضطراب، هزینه زندگی پیشرفته انسان در عصر مدرن است، گفت: راهکار مواجهه با اضطراب این است که بدانیم ما با هیجاناتی که تجربه می‌کنیم، یکسان نیستیم و باید خود را از آن‌ها جدا بدانیم.

یک روانشناس با بیان اینکه اضطراب، هزینه زندگی پیشرفته انسان در عصر مدرن است، گفت: راهکار مواجهه با اضطراب این است که بدانیم ما با هیجاناتی که تجربه می‌کنیم، یکسان نیستیم و باید خود را از آن‌ها جدا بدانیم.

احساس اضطراب به گزارش خبرنگار ایکننا از اصفهان، سهیلا سبزواری، روانشناس و مترجم در چهارمین ویننار «آداب زیستن در زمانه دشوار» از سلسله نشست‌های برخط گفتارهایی درباره درون انسان و هیجان‌ات آن و تکنیک‌های آرام‌سازی و کاستن از اضطراب که دوشنبه، هفتم اردیبهشت ماه به همت سازمان دانشجویان جهاددانشگاهی واحد اصفهان برگزار شد، اظهار کرد: در زبان فارسی، واژه‌های ترس، اضطراب، نگرانی و استرس معادل یکدیگر هستند و ما هر یک از آنان را به جای یکدیگر استفاده می‌کنیم، در حالی که میان آن‌ها تفاوت‌هایی وجود دارد.

وی با بیان اینکه حس ترس منبع مشخصی دارد، ادامه داد: کسی که حس ترس داشته باشد، می‌داند از چه چیزی می‌ترسد؛ در حالی که اضطراب هنگام پیش‌بینی آینده ایجاد می‌شود. اضطراب همیشه مشروط به چیزی است. برای نمونه، شخص از خود می‌پرسد: اگر از خانه خارج شوم و تصادف کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ به این ترتیب، دچار اضطراب می‌شود. در این موقعیت، انسان از چیزی که هنوز اتفاق نیفتاده است، می‌ترسد. در نتیجه، نمی‌توان برای منبع اضطراب راه حلی اندیشید، چراکه واقعیت ندارد.

این روانشناس بیان کرد: از سوی دیگر، استرس در مواجهه با موقعیت یا چیزی ایجاد می‌شود که فراتر از توانایی‌های شخص باشد یا حداقل خود شخص این‌طور فکر می‌کند، همچون قرارگرفتن در موقعیت کنکور. استرس در جریان رشد و ورزیده شدن تجربه می‌شود. در واقع، استرس برای روان انسان لازم است؛ زیرا کسی که در حال تحرک و فعالیت جسمی و روحی باشد، چنین هیجانی را تجربه می‌کند، ولی باید مدیریت شود.

وی افزود: در کتاب «شهامت» از دبی فورد آمده است، کسی که نسخه‌ای غیر از ایمان برای اضطراب و تشویق می‌پسندد، بداند که بی‌سواد است یا در حال گول زدن شماست. مغز انسان در تجربه اضطراب طولانی، مسئله‌ای ساده و جزئی را به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل می‌کند. برای نمونه، شخص در ذهن خود فکر می‌کند که اگر از عهده انجام مسئولیتی ساده برنیاید، زندگی‌اش به پایان می‌رسد.

اضطراب؛ هزینه زندگی پیشرفته انسان در عصر مدرن

سبزواری درباره تجربه هیجان‌ات در انسان‌های اولیه تصریح کرد: بخش پیشانی و پیش‌پیشانی، مرکز خودآگاه مغز انسان است که پردازش امور و تصمیم‌گیری‌ها را برعهده دارد. این ناحیه، قسمت عالی مغز است که در انسان‌های اولیه وجود نداشت و به مرور زمان در جمجمه انسان ایجاد شده است. انسان اولیه فقط از پشت سر، یعنی قسمت ناخودآگاه بهره‌مند بوده است.

وی گفت: انسان اولیه همچون حیوانات در لحظه زندگی می‌کرد و بیشتر به احساسات همان لحظه می‌پرداخت. حیوانات نگران آینده خود نیستند و به معنویت نیاز ندارند؛ ولی انسان هوشمند این‌گونه نیست. بنابراین، انسان اولیه ترس را بیش از دیگر هیجان‌اتی که درباره آن‌ها صحبت کردیم، تجربه کرده است. ترس هیجانی اولیه محسوب می‌شود، به طوری که از آغاز تولد همراه انسان است؛ در حالی که بعضی از هیجان‌ات دیگر در طول زندگی و با رشد مغز حاصل می‌شوند و هیجان ثانویه نیز نام دارند.

این روانشناس تأکید کرد: انسان اولیه با تجربه ترس، برای جنگ یا گریز آماده می‌شد. این واکنش و کنترل بدن در ناخودآگاه انسان قرار دارد. برای نمونه، به هنگام شدیدشدن ترس، ضربان قلب افزایش می‌یابد، بدون اینکه فرد کنترلی بر آن داشته باشد، چون مغز تشخیص داده که بدن باید این‌گونه عمل کند. وجه مثبت رشد مغز انسان و همه تبعاتی که به دنبال داشته، اختراع زبان، پوشش، رشد علم و فناوری و پیشرفت انسان در عرصه‌های گوناگون است.

وی ادامه داد: هر پیشرفت و دستیابی به مسائل مثبت، هزینه‌ای در زندگی دارد و هزینه زندگی پیشرفته انسان در عصر مدرن، اضطراب است. خداوند در قرآن بیان کرده که در آخرین بخش آفرینش انسان، به او روح بخشید و تنها تفاوت میان انسان و حیوان در

آگاهی است. مقصود این است که بدانیم، از هر دو جنبه ادبیات دینی و علم تجربی، این مسئله در انسان مورد توجه قرار گرفته است.

منفی نگری؛ خصوصیت طبیعی مغز انسان

سبزواری اضافه کرد: مغز انسان به طور طبیعی منفی نگر است؛ زیرا محافظت از انسان و بقای او در برابر هر خطری اصلی ترین وظیفه اش به شمار می رود. بنابراین، در هنگام تجربه سوگواری، از سازوکارهای اولیه و طبیعی برای محافظت از انسان استفاده می کند. برای مغز هیچ تفاوتی ندارد که انسان در چه موقعیتی قرار داشته باشد، زیرا او در ابتدا فقط باید انسان را زنده نگه دارد.

وی گفت: مغز با اصل حادثه کاری ندارد، بلکه تفسیر شخص از حادثه برای مغز اهمیت دارد. منفی نگری و تهدید تلقی کردن هر امر جزئی باعث شد که نسل انسان زنده بماند و به موجودی چند میلیون ساله تبدیل شود. هر حیوانی در طبیعت ابرازی برای دفاع از خود دارد، از جمله شاخ، پشم، پر، زهر و...، اما انسان بدون هیچ سلاحی متولد می شود؛ صلاح اصلی انسان برای دفاع از خود، آگاهی اوست.

این روانشناس و مترجم بیان کرد: قدرت بخش ناخودآگاه مغز چندبرابر بخش خودآگاه است؛ ولی کنترل کل مغز در بخش خودآگاه قرار دارد. در ایام جنگ رمضان، همه ما بیش از یک ماه در حال تحمل اضطراب بودیم. در نتیجه، مغز و بدن نیز در حالت جنگ و گریز بودند؛ به طوری که با شنیدن کوچک ترین صدایی می ترسیدیم. در علم روانشناسی، این واکنش بدن با عنوان گوش به زنگ بودن شناخته می شود. ترس امروز ما از صدای جنگنده و بمباران هیچ تفاوتی با ترس انسان غارنشین از حیوانات خزنده یا وحشی ندارد.

وی با بیان اینکه بدن انسان در موقعیت خطر، آماده فرار کردن است، افزود: انسان امروز در موقعیت خطر، فرار فیزیکی ندارد. درواقع، انسان مدرن در برابر اضطراب یا عامل تهدیدکننده بقا، واکنش جنگ، گریز یا فریز شدن را نشان می دهد. بیشتر انسان ها در دنیای امروز، واکنش فریز شدن را ابراز می کنند. نشانه های فریز شدن، بی حالی، خشک شدن عضلات و کم انرژی بودن است. در این موقعیت انسان آماده فرار کردن است، ولی ایستاده و فرار نمی کند، چراکه عامل خطر را نمی بیند. فریز شدن؛ واکنش ویژه انسان عصر مدرن به اضطراب

سبزواری تصریح کرد: کسانی که رانندگی می کنند، می دانند اگر شخصی که پشت فرمان نشسته است، همزمان پای خود را روی گاز فشار دهد، ولی کلاچ را رها نکند، خودرو آماده حرکت شدید می شود. به این ترتیب، اگر ناگهان پدال کلاچ را رها کند، خودرو پس از حرکت شدید رو به جلو، خاموش می شود. مغز انسان نیز در حالت فریز شدن، انرژی فراوانی برای فرار کردن یا جنگیدن در بدن انباشته می کند، ولی با بی حرکت ماندن شخص، به طور ناگهانی بدن را خاموش می کند یا به تعبیر دیگر، انسان هیچ واکنشی ندارد.

وی ادامه داد: واکنش هر انسانی نسبت به تروما متفاوت است. گاهی افرادی را می بینیم که در هنگام سوگ، هیچ کاری نمی کنند؛ به طوری که ساکت هستند و فقط به نقطه ای خیره می شوند. مغز این افراد با ترشح مسکن های طبیعی، بدن را خاموش کرده؛ چراکه میزان اضطراب شخص بسیار فراوان است و مغز توانایی کنترل او را ندارد. مغز در راستای آماده کردن بدن برای فرار از موقعیت خطر، بیشترین میزان تستسترون را که هورمونی مردانه است، در پاهای ترشح می کند. به همین دلیل، برخی افراد در هنگام فریز شدن، در پاهای خود احساس درد می کنند.

این روانشناس درباره تفاوت واکنش بدن زنان و مردان در موقعیت اضطراب اظهار کرد: مردان از کودکی محافظت کردن از دیگران را آموزش دیده و یاد گرفته اند که بیشتر بار مشکلات را بر دوش بکشند. در نتیجه، به هنگام ابتلا به بیماری، به دلیل تحلیل رفتن قوای جسمانی، احساس ناتوانی می کنند و ارزشمندی خود را در معرض خطر می بینند.

وی گفت: انسان ها در موقعیت طرد شدن و دوست داشتنی نبودن نیز هیجان اضطراب را تجربه می کنند. همه انسان ها از طرد شدن می ترسند و بسیاری از اضطراب ها در طرد شدن و دوست داشتنی نبودن ریشه دارد. مغز انسان تحمل ابهام و ندانستن بخشی از وقایع را ندارد و در چنین موقعیتی، به سبب منفی بافی طبیعی، جاهای خالی و ابهام ها را با منفی ترین سناریوها پر می کند. در نتیجه، باز هم بقا و زندگی شخص را در خطر می پندارد و اضطراب ایجاد می کند.

سبزواری تأکید کرد: همچنین، اضطراب به هنگام تجربه موقعیتی جدید، هیجانی بسیار طبیعی است؛ زیرا مغز ناخودآگاه انسان، محیط یا موقعیت ناآشنا را هم خطر تلقی می کند. البته اگر این واکنش طبیعی روندی صعودی را تجربه کند، بدن را به مشکلاتی از قبیل درد، تعریق، تپش قلب، مشکلات گوارشی و... دچار می کند. راهکار روبه روشن شدن با اضطراب

وی با معرفی کتاب «صدای پنهان ذهن» با عنوان اصلی «Chatter» از ایتاس کراس گفت: این کتاب به انسان می گوید، تو صداهای درون ذهن نیستی، بلکه شنونده آن ها هستی. درواقع، صداهای درون ذهن را توضیح می دهد، سپس به بیان راهکارهای مواجه شدن با پیچ های ذهنی و نشخوار فکری می پردازد. فکرکردن به هر هیجان، آن را تقویت می کند. برای نمونه، اگر به اضطرابی که اکنون داریم، فکر کنیم، بیشتر و شدیدتر از گذشته احساس می شود.

این مدرس دانشگاه افزود: همه ما باید بدانیم، با هیجانی که تجربه می کنیم، یکسان نیستیم. در نتیجه، باید خود را از افکار و هیجانات جدا بدانیم. احساس اضطراب و مضطرب بودن دو مقوله جدا از یکدیگر هستند؛ چراکه مضطرب بودن به معنای گره زدن ارزشمندی و وجود خود با هیجانی گذراست. توصیه می کنم که به هنگام تجربه هیجانات گوناگون، خود را کنار رودخانه ای تصور کنید که هیجانات و افکارتان مانند آب درون رودخانه در حال عبور هستند.

وی تصریح کرد: بعد از نظاره کردن عبور و گذشتن هیجانات و افکار با رودخانه، روند صعودی هیجان متوقف می شود. هنگامی که افکار منفی به ذهن هجوم می آورند، می توان زمانی را برای ورود همه آن ها به ذهن در نظر گرفت، ولی نباید با آن ها درگیر شد. بنابراین، بعد از گذشت زمان اندکی، خود به خود کاهش می یابند و متوقف می شوند. از جمله راهکارهای مقابله با اضطراب در کوتاه مدت، می توان به کنترل تنفس اشاره کرد. در این تکنیک، در چهار ثانیه، حفره شکم را مملو از هوا می کنیم، چهار ثانیه در بدن نگه می داریم و در شش ثانیه آن را از دهان خارج می کنیم تا شکم به حالت عادی بازگردد.