

توصیه

اضطراب اجتماعی و راه‌های مقابله با آن

■ «**اضطراب اجتماعی**» یا هراس اجتماعی نوعی اضطراب همراه با ترس شدید در موقعیت‌های اجتماعی است که بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد را مختل می‌کند. همه افراد برخی اوقات در موقعیت‌های اجتماعی اضطراب‌زا وجود داشته‌اند؛ مانند دانشجویی که مشغول امتحان دادن است و وقتی متوجه می‌شود استاد وی را زیر نظر دارد به خاطر ترس شدید از نوشتن باز می‌ایستد. گاهی اوقات این اضطراب اجتماعی شکل اختلال به خود می‌گیرد و آن هنگام است که فرد بیمار از حضور در میان جمع خودداری می‌کند چراکه می‌ترسد کار نامناسب و اشتباهی از او سر بزند. همین امر باعث می‌شود که دایما سعی کند از محیط‌های جمعی و شلوغ دوری کند و از کارهایی چون غذا خوردن، سخنرانی کردن یا انجام دادن کاری در حضور دیگران بپرهیزد. این اختلال شخصیتی با علایم جسمانی نظیر سرگیجه، دلشوره، لرزش دست، سرخ شدن چهره و گرفتگی عضلات همراه است. روانشناسان، عوامل خلوادگی و تجارب محیطی را در شروع و تداوم این اضطراب بسیار موثر می‌دانند. این دسته از اضطراب‌ها معمولا در نوجوانی آغاز می‌شود که اگر درمان نشود همچنان تا بزرگسالی همراه افراد است و فرد مبتلا به این اختلال را کاملا زمینگیر می‌کند.

موقعیت‌های اضطراب‌زا

اضطراب اجتماعی تابعی از شرایط و وضعیت‌های اجتماعی است که برخی از این موقعیت‌ها برای فرد تولید اضطراب شدیدی می‌کنند. از جمله می‌توان به موقعیت‌هایی اشاره کرد که فرد مورد ارزیابی و قضاوت دیگران است؛ وضعیت‌هایی که فرد با افراد غریبه روبه‌رو می‌شود، در موقعیت‌هایی که کانون توجه قرار می‌گیرد یا اینکه در وضعیت‌های معاشرت و هم کلامی با جنس مخالف قرار می‌گیرد

تشخیص این اختلال خاموش

اضطراب اجتماعی معمولا جدی گرفته نمی‌شود یا با اختلالات دیگری مثل افسردگی اشتباه گرفته می‌شود، از این رو این نوع اختلال به گونه‌ای خاموش است و تشخیص آن نیازمند کمک بیمار به درمانگر است. البته جهت تعیین شدت اضطراب اجتماعی و رفتارهای اجتنابی در افراد مشکوک پرسشنامه‌هایی طراحی شده که در این زمینه کارساز است.

درمان

اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی، دارای پیامدهای منفی در زندگی کاری، اجتماعی و مالی فرد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی است اما کمک‌های درمانی مناسب نتایج خوب و موثری برای درمان این اختلال است. این دسته از افراد می‌توانند از خدمات درمانی از جمله روان‌درمانی و دارو درمانی بهره‌گیرند تا از آثار سوء اضطراب اجتماعی بر زندگی خود پیشگیری کنند. اگر شما هم یکی از افرادی هستید که در موقعیت‌های اجتماعی مضطرب می‌شوید موارد زیر را حتما به خاطر داشته باشید:

–یکی از راههای مبارزه با آن چیزی که شما را می‌ترساند این است که با آن مواجه شوید. معمولا وقتی فردی از چیزی اضطراب دارد سعی می‌کند از آن دوری کند که این موضوع، مشکل را شدیدتر می‌کند. اجتناب از آن چیزی که شما را ناراحت می‌کند فایده‌ای ندارد. به جای آنکه از آن فرار کنید بهتر است با آن روبه‌رو شوید. – بهتر است فهرستی از موقعیت‌هایی که شما را می‌ترساند تهیه و سعی کنید به تدریج از فعالیت‌های آسان به فعالیت‌های سخت‌تر برسید و تلاش کنید که هر کدام از این موقعیت‌ها را چندین بار تکرار کنید که اضطراب‌تان کاهش یابد.

–بخشی از دلیل اینکه عده‌ای از افراد موقعیت‌های اجتماعی را مشکل می‌پایند این است که با فاقد مهارت‌های اجتماعی و محاوره‌ای هستند یا در به‌کار بردن آنها مشکل دارند. در این گونه موارد می‌توانید از موقعیت‌های اجتماعی برای تمرین هر چه بیشتر این مهارت‌ها استفاده کنید اما به خاطر داشته باشید که برای شروع سعی کنید که از جمع‌های کوچک‌تر و مصمی‌تر شروع کنید.

–سعی کنید در تمام مدتی که مواجهه را انجام می‌دهید حواس‌تان باشد که ممکن است در اوایل شروع فعالیت‌های اجتماعی اضطراب‌تان بیشتر شود، قلب‌تان تندتر بزند و عرق کنید، اما به فعالیت خود ادامه دهید و به خود بگویید همه انسان‌ها حتی بهترین سخنرانان و بازیگران در ابتدای فعالیت خود دچار اضطراب می‌شوند. –ممکن است هنگامی که می‌خواهید دست به کاری بزنید فکر کنید که بقیه افراد می‌فهمند که شما مضطرب شدید، اما به خاطر داشته باشید که افراد به درستی از حالات درونی یکدیگر مطلع نیستند و نمی‌دانند که درون فرد مقابل چه می‌گذرد.

–هنگامی که در موقعیتی ترسناک قرار گرفته‌اید و احساس می‌کنید که علایم قبلی مثل لرزش دست، تپش قلب و لرزش صدا به سراغ‌تان می‌آید، سعی کنید حواس‌تان را به چیزی بیرون از خود معطوف کنید. –خنون آرامسازی عضلانی را بیاموزید، تمرین کنید و در آن مهارت یابید. اگر مواجهه با موقعیت‌های ترسناک برایتان خیلی سخت است، می‌توانید ابتدا از تجسم ذهنی آن موقعیت همراه با آرامسازی استفاده کنید و سپس در موقعیت واقعی تمرین کنید.

–اگر پیش از تمرین مواجه شدن با موقعیت ترسناک، واکنش خود و عواطف ناگوار پس از آن را پیش‌بینی کنید، خواهید فهمید که این پیش‌بینی‌ها به ندرت درست از آب درمی‌آیند.

– و در آخر همیشه به خاطر داشته باشید که به علت ترس و اضطراب از برخی موقعیت‌ها خود را سرزنش نکنید، زیرا سرزنش کردن، مانع مواجهه شما با موقعیت‌های جدید می‌شود و همین امر باعث تداوم اضطراب‌تان خواهد شد.

توصیه

افسار این اسب سرکش را در دستان‌تان بگیرید

فرزانه متین



کسانی که غرق گذشته خود می‌شوند لحظات حال‌شان به گذشته پیوند می‌خورد، حتی کسانی که گذشته خوبی داشته‌اند با فکر کردن به گذشته خوب خود و من‌من کردن‌ها دچار غرور می‌شوند و غرور عامل مهمی برای عدم موفقیت در آینده است. آینده و گذشته توهم است و وجود ندارد؛ تنها چیزی که وجود دارد لحظه حال است. اگر بخواهیم آینده خوبی را برنامهریزی کنیم نباید از الان تحت‌تاثیر فشار افکار باشیم. ذهن انسان‌ها مثل یک ظرف است، حال اگر ظرف پر از فکر، نگرانی و دغدغه باشد جایی برای خلاقیت، طرح‌های جدید و نگاه‌های جدید نخواهد بود، چون هیچ‌گاه لحظات حال را با تمام وجود درک نکرده‌ایم و فقط قصدمان رسیدن به نتایج آینده بوده و ارزشمندی من مصادف می‌شود برای رسیدن به نتایج آینده. وقتی ذهن در لحظه حال باشد در آن صورت ذهن‌مان ساکت است و آرامش خاصی می‌گیرد.

۴- مردان بیشتر درگیر اشتغال ذهنی هستند یا زنان؟

شاید تا چند سال پیش می‌توانستیم بگوییم زنان، به علت آنکه زنان جزئی‌نگرتر هستند اما امروزه هیچ تفاوتی بین زن و مرد در این زمینه وجود ندارد چراکه مردان تحت فشار زندگی شهری هستند اما نمی‌توان این موضوع را به همه افراد بسط داد زیرا بیشتر به باورها و نوع نگاه افراد به زندگی بستگی دارد.

۵- افرادی که از مشغولیت ذهنی رنج می‌برند آیا توأما اختلالات روانی و رفتاری دارند؟

مصاحبه با پویا پاکرو، روانشناس، در زمینه اشتغال ذهنی

افسار این اسب سرکش را در دستان‌تان بگیرید

فرزانه متین

این روزها حتی فکر کردن به اینکه بچه‌ها تنها به مدرسه بروند برای بسیاری از والدین غیرممکن است. اما چرا باید چنین باشد؟ در گذشته تمام فکر و ذکر زنان انجام کار خانه و روفت و روب و بود، زنان، کودکان خود را با بازی در خانه و سرگرم می‌کردند و در همین فرصت به پختن سسوپ، درست کردن شیرینی خانگی و به طور همزمان تمیز کردن خانه می‌پرداختند. آنچه

امروزه تغییر کرده این است که زنان خانه‌دار، به جای نگرانی برای خانه‌شان، نگرانی زیادی را صرف فرزندان‌شان می‌کنند تا مبایا آنها پایین‌تر از خط فرضی مقبولیت و چیزی که طبیعی تصور می‌شود، قرار نگیرند. در واقع تربیت کودک، امری به شدت پراسترس، بسیار برنامه‌ریزی‌شده و منظم، و رقابت‌پذیر شده است.

در گذشته اغلب فرزندان جسور و با اعتماد بنفس بودند و می‌توانستند خودشان تنهایی به مدرسه بروند، حتی بسیاری از خانواده‌ها فرزندان خود را می‌فرستادند تا پادویی و شاگردی کنند. اما امروزه ترس‌های والدین برای رفاه سالم و رشد و پیشرفت فرزندان زیانبار می‌شود. چنین والدینی در تربیت و پرورش فرزندان‌شان بیش از اندازه می‌کوشند. این روزها والدینی که به بچه‌هایشان اجازه

گردش، قدم زدن و دوچرخه‌سواری کردن می‌دهند از سسوی سایر والدین مورد انتقاد قرار می‌گیرند. این‌نوع والدین در واقع راه ایجاد استقلال را برای فرزندان‌شان باز می‌گذارند اما دیگران فکر می‌کنند آنها دارند بچه‌هایشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. افسراط در تربیت فرزندان از آنجا بچنگیم، فقط بیننده باشیم، به محض آنکه تبدیل به مشاهده‌گر می‌شویم در آن لحظه فکر‌ها از بین می‌رود.

۲- ایست ذهنی: هر زمان که متوجه می‌شویم افکارمان در حال خودگویی است باید جلوی ذهن را بگیریم و با اقتدار ایست بگیریم و این یکی از تکنیک‌های روانشناسی، روانشناختی و رفتاری است.

۳- نوشتن مکالمات ذهنی: این کار را از همین امروز انجام دهید. یک کاغذ و قلم بردارید و اجازه دهید هر آنچه در ذهن‌تان است بدون آنکه بخواهید انتخاب یا سانسور کنید، روی کاغذ بیاورید. وقتی شروع به نوشتن می‌کنید دو اتفاق

پیش می‌آید: الف- تخلیه ذهنی می‌شوید؛ وقتی غذا می‌خورید اگر مادرشان از بدن دفع نشود حتما بیمار می‌شوید، ذهن هم به این صورت عمل می‌کند اگر تخلیه نشود، هنگ می‌کند، ب- کشف می‌کنید که چه چیزهایی درون خود دارد، بد؛ مثلا متوجه می‌شوید چقدر به گذشته یا آینده سر می‌زنید.

۴- حل مسایل پرورنده باز: اگر مسایل حل نشده داشته باشید دایما یادآوری می‌شود که پرورنده باز است و از صبح در ذهن‌مان سخن می‌گوید که باید این پرورنده را ببندیم که حتی می‌تواند بخشیدن یک فرد در گذشته باشد.

۵- بیان احساسات و حرف‌های درونی با افراد: در این گام باید با یک فرد خاص که می‌تواند شامل یک دوست، پدر، مادر یا حتی یک مشاور باشد صحبت کنید چراکه کمک می‌کند که ظرف ذهنی‌مان ساکت شود.

۶- مراقبه و خودآرام کردن: سریع‌ترین و بهترین راه است که فرد مستقیم وارد سکوت ذهنی شود. کسی که یک‌بار سکوت ذهنی را تجربه کند دیگر ذهنش را مشغول نمی‌کند. وقتی ذهن‌تان ساکت می‌شود زیباترین لحظه زندگی‌تان می‌شود.

۷- چه زمانی فرد برای به حداقل رساندن این خودگویی‌های ذهنی نیازمند کمک گرفتن از مشاور و روانشناس است؟

وقتی فرد تکنیک‌های فوق را انجام می‌دهد اما موفق نمی‌شود که به آرامش ذهنی برسد، در این مرحله باید از مشاور کمک بگیرد؛ البته یکسری کتاب‌ها، کارگاه و کلاس‌هایی جهت شناخت خود و آرام کردن ذهن وجود دارد که بسیار کمک‌کننده است.

اگر فکر مشغولی‌ها را‌ها نشود، ما را زمین می‌زند. کسانی که خودگویی‌های منفی زیادی دارند حتما افسرده خواهند شد یا اینکه کسانی که مرتبا به صورت عادت‌گونه و دایم در مورد یک موضوع خاصی فکر می‌کنند دچار وسواس فکری می‌شوند یا اینکه کسانی که به نگرانی‌هایشان مجال زیادی می‌دهند دچار اختلالات اضطرابی، تپش قلب، قوییا یا حتی سوءظن می‌شوند. به همین دلیل که امروزه بیشتر کتاب‌ها به سمت مدیریت خود بر ذهن گرایش پیدا کرده است. اگر از همین امروز به مدیریت ذهن‌مان بپردازیم خیلی بهتر از آن است که اختلال به سراغ‌مان بیاید.

۴- این دسته از افراد در امور روزمره‌شان دچار مشکل نمی‌شوند؟ طبیعتا برایشان مشکل پیش می‌آید، وقتی ظرف ذهنی ما پر است زمانی که سر کار می‌رویم، نمی‌توانیم تصمیم بگیریم یا اگر تصمیم می‌گیریم عجولانه و اشتباه

است. فکر مشغولی‌ها روی احساسات و هیجانات ما تأثیر می‌گذارد. هیجانات اشتباه سبب تصمیم‌گیری‌های اشتباه و رفتار اشتباه خواهد شد.

۵- ورزش کردن تا چه حدی می‌تواند در کاهش اشتغال ذهنی نقش داشته باشد؟ خیلی زیاد. معمولا کسانی که فکر‌شان مشغول است یا دچار افسردگی از این جهت هستند ۲۰ دقیقه پیاده‌روی در روز برای آنها بسیار مفید است. بعد از ۲۰ دقیقه پیاده‌روی، در بدن تعدادی ترشح می‌شود که احساس شادمانی برای فرد به وجود می‌آورد، وقتی این

بچه‌هایی که از پذیرفتن مسوولیت فرار می‌کنند،

یا ترسو و خجالتی هستند یا مغرور و پرحرف و اغلب در گروه سنی خودشان از نظر احساسی نابالغ‌اند.

افراط در تربیت کودک به طور مستقیم به سطح اعتماد به نفس والدین، هم در پیرامون و دنیای اطراف و هم در درون خودشان مربوط می‌شود. والدینی که به فرزندان‌شان اجازه‌می‌دهند خودشان تصمیم‌گیری کنند، وقت آزاد و کافی برای بازی کردن داشته باشند و دنیای اطراف‌شان را کشف کنند، چه در درون خود و چه در دنیای بزرگ‌تر نماینده سطح قابل توجهی از اعتماد و اطمینان هستند. آنها تمایل دارند که بیشتر مثبت فکر کنند و حامل خبرهای خوش باشند تا پیام‌آور اندوه و ناراحتی، وقتی اتفاق بدی رخ می‌دهد فرزندان خود را در جریان قرار می‌دهند. زمانی که پدر یا مادری تا این حد اعتماد به نفس نشان دهند فرزندان آنها هم یاد می‌گیرند که همین قدر اعتماد به نفس داشته باشند.

اگر دیدید فرزندان‌تان از شما انتظار دارد برایش هر کاری انجام دهید، از جمله آنکه به جای او برنامه‌ریزی، فکر و احساس کنید این یعنی، تردیدی نیست که باید الگوی رفتاری خود را تغییر دهید. بهترین کار این است که بچه‌ها را تشویق کنید چنانچه مدرسه در نزدیکی منزل شما قرار گرفته باشد با دوچرخه یا پیاده راه خانه تا مدرسه را طی کنند. در ضمن بهتر است تنبلی را کنار بگذارید و برنامه‌ای ترتیب دهید که به بچه‌ها کمک کند راه جدیدی را به سوی استقلال و بر عهده گرفتن مسوولیت پیش بگیرند. فرضی در اختیارشان قرار دهید تا زمین بخورند و دوباره بلند شوند. آنگا به نفس را در آنها تقویت کنید و کمک‌شان کنید که انعطاف‌پذیری داشته‌باشند.

اگر متوجه شدید که در تربیت فرزند خود زیاده‌روی می‌کنید، تا دیر نشده یک قدم به عقب بردارید و او را رها کنید تا رشد کند، برنامه‌ریزی کند، خلق کند، بیاموزد، اشتباه کند، زمین بخورد و از نو شروع کند.

منبع:مایوکلینیک

مشاوره

افراط و تفریط در تربیت کودکان

ترجمه: سیما هاشمی

■ این روزها حتی فکر کردن به اینکه بچه‌ها تنها به مدرسه بروند برای بسیاری از والدین غیرممکن است. اما چرا باید چنین باشد؟ در گذشته تمام فکر و ذکر زنان انجام کار خانه و روفت و روب و بود، زنان، کودکان خود را با بازی در خانه و سرگرم می‌کردند و در همین فرصت به پختن سسوپ، درست کردن شیرینی خانگی و به طور همزمان تمیز کردن خانه می‌پرداختند. آنچه امروزه تغییر کرده این است که زنان خانه‌دار، به جای نگرانی برای خانه‌شان، نگرانی زیادی را صرف فرزندان‌شان می‌کنند تا مبایا آنها پایین‌تر از خط فرضی مقبولیت و چیزی که طبیعی تصور می‌شود، قرار نگیرند. در واقع تربیت کودک، امری به شدت پراسترس، بسیار برنامه‌ریزی‌شده و منظم، و رقابت‌پذیر شده است.

در گذشته اغلب فرزندان جسور و با اعتماد بنفس بودند و می‌توانستند خودشان تنهایی به مدرسه بروند، حتی بسیاری از خانواده‌ها فرزندان خود را می‌فرستادند تا پادویی و شاگردی کنند. اما امروزه ترس‌های والدین برای رفاه سالم و رشد و پیشرفت فرزندان زیانبار می‌شود. چنین والدینی در تربیت و پرورش فرزندان‌شان بیش از اندازه می‌کوشند. این روزها والدینی که به بچه‌هایشان اجازه

گردش، قدم زدن و دوچرخه‌سواری کردن می‌دهند از سسوی سایر والدین مورد انتقاد قرار می‌گیرند. این‌نوع والدین در واقع راه ایجاد استقلال را برای فرزندان‌شان باز می‌گذارند اما دیگران فکر می‌کنند آنها دارند بچه‌هایشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. افسراط در تربیت فرزندان از آنجا بچنگیم، فقط بیننده باشیم، به محض آنکه تبدیل به مشاهده‌گر می‌شویم در آن لحظه فکر‌ها از بین می‌رود.

۲- ایست ذهنی: هر زمان که متوجه می‌شویم افکارمان در حال خودگویی است باید جلوی ذهن را بگیریم و با اقتدار ایست بگیریم و این یکی از تکنیک‌های روانشناسی، روانشناختی و رفتاری است.

۳- نوشتن مکالمات ذهنی: این کار را از همین امروز انجام دهید. یک کاغذ و قلم بردارید و اجازه دهید هر آنچه در ذهن‌تان است بدون آنکه بخواهید انتخاب یا سانسور کنید، روی کاغذ بیاورید. وقتی شروع به نوشتن می‌کنید دو اتفاق

پیش می‌آید: الف- تخلیه ذهنی می‌شوید؛ وقتی غذا می‌خورید اگر مادرشان از بدن دفع نشود حتما بیمار می‌شوید، ذهن هم به این صورت عمل می‌کند اگر تخلیه نشود، هنگ می‌کند، ب- کشف می‌کنید که چه چیزهایی درون خود دارد، بد؛ مثلا متوجه می‌شوید چقدر به گذشته یا آینده سر می‌زنید.

۴- حل مسایل پرورنده باز: اگر مسایل حل نشده داشته باشید دایما یادآوری می‌شود که پرورنده باز است و از صبح در ذهن‌مان سخن می‌گوید که باید این پرورنده را ببندیم که حتی می‌تواند بخشیدن یک فرد در گذشته باشد.

۵- بیان احساسات و حرف‌های درونی با افراد: در این گام باید با یک فرد خاص که می‌تواند شامل یک دوست، پدر، مادر یا حتی یک مشاور باشد صحبت کنید چراکه کمک می‌کند که ظرف ذهنی‌مان ساکت شود.

۶- مراقبه و خودآرام کردن: سریع‌ترین و بهترین راه است که فرد مستقیم وارد سکوت ذهنی شود. کسی که یک‌بار سکوت ذهنی را تجربه کند دیگر ذهنش را مشغول نمی‌کند. وقتی ذهن‌تان ساکت می‌شود زیباترین لحظه زندگی‌تان می‌شود.

۷- چه زمانی فرد برای به حداقل رساندن این خودگویی‌های ذهنی نیازمند کمک گرفتن از مشاور و روانشناس است؟

وقتی فرد تکنیک‌های فوق را انجام می‌دهد اما موفق نمی‌شود که به آرامش ذهنی برسد، در این مرحله باید از مشاور کمک بگیرد؛ البته یکسری کتاب‌ها، کارگاه و کلاس‌هایی جهت شناخت خود و آرام کردن ذهن وجود دارد که بسیار کمک‌کننده است.

اگر دیدید فرزندان‌تان از شما انتظار دارد برایش هر کاری انجام دهید، از جمله آنکه به جای او برنامه‌ریزی، فکر و احساس کنید این یعنی، تردیدی نیست که باید الگوی رفتاری خود را تغییر دهید. بهترین کار این است که بچه‌ها را تشویق کنید چنانچه مدرسه در نزدیکی منزل شما قرار گرفته باشد با دوچرخه یا پیاده راه خانه تا مدرسه را طی کنند. در ضمن بهتر است تنبلی را کنار بگذارید و برنامه‌ای ترتیب دهید که به بچه‌ها کمک کند راه جدیدی را به سوی استقلال و بر عهده گرفتن مسوولیت پیش بگیرند. فرضی در اختیارشان قرار دهید تا زمین بخورند و دوباره بلند شوند. آنگا به نفس را در آنها تقویت کنید و کمک‌شان کنید که انعطاف‌پذیری داشته‌باشند.

اگر متوجه شدید که در تربیت فرزند خود زیاده‌روی می‌کنید، تا دیر نشده یک قدم به عقب بردارید و او را رها کنید تا رشد کند، برنامه‌ریزی کند، خلق کند، بیاموزد، اشتباه کند، زمین بخورد و از نو شروع کند.

منبع:مایوکلینیک