

به نام خدا

مدیریت اضطراب و استرس

مؤلفان:

مجتبی محمدپور

الهه غفوری

سولماز ودایع

عطیه زابلی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr. Ir

سرشناسه : محمدپور ، مجتبی ، ۱۳۸۳
عنوان و نام پدیدآورندگان : مدیریت اضطراب و استرس / مولفان مجتبی محمدپور ، الهه غفوری ،
سولماز ودایع ، عطیه زابلی .
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۴ .
مشخصات ظاهری : ۲۱۴ص .
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۱۷-۴
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
موضوع : مدیریت اضطراب و استرس
شناسه افزوده : غفوری ، الهه ، ۱۳۶۵
شناسه افزوده : ودایع خیری ، سولماز ، ۱۳۶۰
شناسه افزوده : زابلی ، عطیه ، ۱۳۶۶
رده بندی کنگره : Q۴۲۵
رده بندی دیویی : ۰۲۰/۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۷۲۷۹۰۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : مدیریت اضطراب و استرس
مولفان : مجتبی محمدپور - الهه غفوری - سولماز ودایع - عطیه زابلی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای ، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۱۴۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۲۱۷-۴
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۷	پیشگفتار.....
۱۰	فصل اول: پیش درآمدی بر استرس.....
۱۱	استرس چیست؟.....
۱۸	پاسخ‌های استرس.....
۲۰	نظریه‌های استرس.....
۲۰	واکنش جنگ و گریز.....
۲۰	نشانگان سازگاری عمومی.....
۲۱	الگوی تعاملی استرس.....
۲۳	انواع استرس.....
۲۴	تقسیم‌بندی دیگر استرس.....
۲۵	منابع استرس.....
۲۸	عوامل استرس‌زا.....
۲۹	عوامل مداخله‌گر در استرس.....
۳۰	آسیب‌پذیری و استرس.....
۳۰	تأثیرات نامطلوب فشار روانی.....
۳۱	استرس و سلامت روان.....
۳۲	استرس و بیماری سلامت.....
۳۴	مکانیزم تأثیر استرس بر سلامت.....
۳۵	مقابله با استرس.....
۳۸	عوامل مداخله‌گر در استرس.....
۳۹	تفاوت‌های فردی در واکنش به استرس.....
۳۹	عوامل مؤثر در جلوگیری از تشدید فشار روانی.....
۴۰	استرس ادراک شده چیست؟.....

۴۱	دیدگاه‌های استرس ادراک‌شده
۴۳	علائم استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان
۴۴	علل استرس و اضطراب در کودکان و نوجوانان
۴۶	عوامل کاهنده استرس
۴۷	عوامل استرس‌زا در کلاس درس
۴۸	چگونگی مدیریت استرس
۵۰	فصل دوم: اضطراب و اختلالات اضطرابی
۵۱	اختلالات اضطرابی
۵۴	تفاوت ترس و اضطراب
۵۵	اضطراب تهدیدی برای خود
۵۸	انواع اضطراب
۵۹	همه‌گیرشناسی اضطراب
۶۰	علت‌شناسی اختلالات اضطرابی
۷۱	آثار و عوارض اختلالات اضطرابی
۷۵	مؤلفه‌های اضطراب
۷۸	اضطراب کرونا
۷۹	اختلال اضطراب اجتماعی
۹۸	اختلال اضطراب فراگیر
۱۱۱	اختلال وحشت‌زدگی
۱۳۶	فصل سوم: راهکارهای مدیریت اضطراب و استرس
۱۳۷	تکنیک‌های رفتاردرمانی
۱۳۷	حساسیت‌زدایی منظم
۱۳۹	آموزش تن‌آدومی
۱۴۶	مواجهه‌درمانی

۱۴۸	تمرین رفتاری
۱۵۰	جرات‌آموزی
۱۵۱	کنترل وابستگی
۱۵۳	بیزاری‌درمانی
۱۵۷	روان‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۱۵۸	الفبای ذهن‌آگاهی
۱۶۰	فایده ذهن‌آگاهی چیست؟
۱۶۸	تغییرات ایجادکننده ذهن‌آگاهی
۱۷۴	عناصر اساسی ذهن‌آگاهی
۱۸۰	هفت عنصر کلیدی ذهن‌آگاهی
۱۸۲	تمرین‌های ذهن‌آگاهی
۱۸۷	اجزای سازنده ذهن‌آگاهی
۱۸۸	خاستگاه ذهن‌آگاهی
۱۸۹	ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک آموزش پیشرفته
۱۹۱	درمان‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۲۰۶	منابع و مآخذ

پیشگفتار

اضطراب و استرس، اگرچه مفاهیمی آشنا در گفت‌وگوهای روزمره هستند، اما در لایه‌های زیرین خود پیچیدگی‌هایی پنهان دارند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند. آنچه ما با عنوان فشار روانی تجربه می‌کنیم، در واقع محصول تعامل بین ذهن، بدن و محیط پیرامون است. در شرایطی که جامعه به سمت سرعت، رقابت و عدم قطعیت پیش می‌رود، ظرفیت انسان برای مواجهه سالم با فشارها به چالش کشیده می‌شود. در این میان، بسیاری از افراد با احساساتی نظیر بی‌قراری مداوم، افکار مزاحم، تنش‌های بدنی و خستگی مزمن مواجه می‌شوند، بی‌آنکه بتوانند دلیل مشخصی برای آن بیابند. این کتاب به همین تجربه‌ی مشترک می‌پردازد: زمانی که اضطراب بی‌دلیل به نظر می‌رسد، استرس غیرقابل کنترل می‌شود، و توانایی تمرکز و لذت بردن از زندگی به تدریج رنگ می‌بازد.

در فرآیند نگارش این اثر، از ابتدا به مسئله به‌مثابه یک پدیده چندبُعدی نگریسته شده است. استرس و اضطراب نه تنها به روان محدود نمی‌شوند، بلکه بدن، خواب، تصمیم‌گیری، و حتی روابط ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این رو، رویکرد این کتاب نیز چندلایه و تلفیقی است؛ ترکیبی از نظریه‌های روانشناسی، یافته‌های علوم اعصاب، و تکنیک‌های رفتاری و شناختی. این کتاب برای کسانی نوشته شده است که خواهان تغییرند، نه صرفاً آگاهی. افرادی که می‌خواهند ریشه‌های تنش خود را بشناسند، عملکرد مغز خود را در موقعیت‌های اضطراب‌زا درک کنند، و مهارت‌هایی عینی برای بازگرداندن تعادل روانی در خود توسعه دهند. آنچه در این صفحات آمده، برای خواننده‌ای است که می‌خواهد مسئولیت ذهن خود را بپذیرد، نه آنکه فقط از آن گله کند.

در طول کتاب، از تقسیم‌بندی‌های رایج مثل «استرس خوب» و «استرس بد» فراتر رفته‌ام و به بررسی چرایی و چگونگی واکنش‌های بدن و ذهن در مواجهه با فشار روانی

پرداخته‌ام. همچنین بخش‌هایی ویژه به نقش خاطرات گذشته، تفسیرهای ذهنی، سبک‌های مقابله‌ای، و حتی ارتباط بین تغذیه و اضطراب اختصاص یافته است. تمرین‌هایی که در کتاب گنجانده شده‌اند نه تنها برای آرام‌سازی موقت، بلکه برای ایجاد تغییرات پایدار طراحی شده‌اند. مفاهیمی مانند تنظیم هیجان، تحمل پریشانی، مواجهه‌سازی تدریجی با افکار مزاحم، و بازیابی انعطاف‌پذیری ذهنی، با زبان قابل فهم و همراه با مثال‌هایی واقعی تشریح شده‌اند.

از آن جایی که بسیاری از روش‌های رایج کنترل استرس ممکن است برای همه جواب‌گو نباشند، بخشی از این اثر به تفکیک تیپ‌های شخصیتی و ترجیحات فردی در برخورد با فشار روانی اختصاص دارد. هدف این است که خواننده بتواند متناسب با ساختار روانی خاص خود، روش‌هایی مؤثر و شخصی‌سازی شده بیابد. کتاب پیش‌رو تلاش دارد میان دانش نظری و زندگی عملی پل بزند. بدون آنکه به نسخه‌های کلیشه‌ای یا توصیه‌های گذرا بسنده کند، به دنبال ارائه فهمی دقیق‌تر از پویایی درونی اضطراب و راه‌های مدیریت هوشمندانه آن است. از تکنیک‌های ذهن‌آگاهی گرفته تا مهارت‌های بازسازی شناختی، مجموعه‌ای از ابزارهای مختلف معرفی شده‌اند که می‌توانند به مرور به بخشی از زندگی روزمره خواننده تبدیل شوند. هر فصل، دعوتی است به مکث، تأمل و بازنگری. این اثر قصد ندارد خواننده را با وعده‌هایی ساده‌انگارانه سرگرم کند، بلکه او را به مشارکت فعال در فرایند درون‌نگری و بازآفرینی آرامش روانی فرا می‌خواند. قدرت این تغییر، در خود فرد نهفته است، و کتاب تنها بستر آغاز حرکت را فراهم می‌کند. چشم‌انداز این کتاب، دستیابی به وضعیتی نیست که در آن استرس به کلی حذف شود؛ بلکه رسیدن به نقطه‌ای است که فرد بتواند در دل چالش‌ها، تعادل روانی و کیفیت زندگی خود را حفظ کند. مدیریت استرس، به‌ویژه در عصر مدرن، نه یک انتخاب، بلکه یک ضرورت است.

الهه غفوری

سرپرست نویسندگان

فصل اول: پیش درآمدی بر

استرس

استرس چیست؟

استرس مفهومی است که مربوط به علم فیزیک می‌باشد و به مقدار نیرویی اشاره دارد که بر شیء فیزیکی وارد می‌شود. ولی این اصطلاح در حوزه‌های زیست‌شناختی، پزشکی و روان‌شناسی، در مورد ارگانسیم انسان نیز بکار برده شده است (دیماتئو، ۱۹۹۱؛ ترجمه موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). اگر خواسته باشیم تعریفی دقیق‌تر از استرس ارائه کرده باشیم استرس عبارت از به‌هم‌خوردن تعادل درونی به‌صورت تغییرات هیجانی، شناختی و فیزیولوژیکی است که در اثر عوامل بیرونی مانند رویدادهای زندگی، سرما، گرما، رطوبت و یا تحریکات درونی مانند ارضاء غرایز و امیال و تکانه ایجاد می‌شود و درجه تهدیدآمیز آن به‌وسیله ارزیابی شناختی فرد تعیین می‌گردد؛ بنابراین از آنجاکه میزان تهدیدآمیز بودن استرس را فرد مشخص می‌کند استرس هم می‌تواند خوب یا بد باشد (جاسمین و کانتین،^۲ ۲۰۱۹؛ به نقل از بنی‌هاشمی، ۱۴۰۰).

هنگامی که استرس انرژی و هوشیاری زیادی را که فرد به آن نیاز دارد برای او فراهم می‌کند این نوع خوب استرس است و استرس مثبت نامیده می‌شود ولی متأسفانه استرس اغلب اوقات مفید نمی‌باشد و اگر به‌صورت مؤثر مدیریت و کنترل نشود می‌تواند آسیب‌زا باشد و علاوه بر این می‌تواند خطر گسترش مشکلات سلامتی از قبیل بیماری‌های قلبی و اختلالات اضطرابی را افزایش دهد این نوع بد استرس، آشفتگی نامیده می‌شود و وقتی افراد از واژه استرس استفاده می‌کنند معمولاً منظور آنها این نوع استرس می‌باشد. (نیگبورز،^۳ ۱۹۹۴، به نقل از مؤسسه کاهش استرس،^۴ ۲۰۰۵). استرس به شرایط یا رویدادهایی گفته می‌شود که فرد در زندگی با آنها روبرو می‌شود ولی با امکانات و توانمندی‌های کنونی فرد هماهنگی ندارند، بنابراین دچار تعارض و کشمکش روانی

¹ Dimateau

² Jasmine & Kathin

³ Nigborg

⁴ Stress Less

می‌شود. لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴). استرس یک نوع فشار جسمی یا روانی است که موجب تغییراتی در سیستم عصبی خودمختار می‌شود و مطالباتی را بر فرد تحمیل می‌کند. اگر استرس شدید باشد یا برای مدت طولانی ادامه یابد، ممکن است باعث فروپاشی فرد شده و در نهایت منجر به اختلالات جسمی و روانی گردد (دهقان نیری، ۱۳۸۵). از سوی دیگر، دیدگاه‌های جدید در مورد استرس به‌جای تمرکز بر ماهیت استرس به نقش منابع روان‌شناختی فرد در رویارویی با عوامل فشارزا تأکید دارند. زیرا از این طریق می‌توان تدابیر درمانی مناسب را برای کمک به فرد تحت فشار فراهم کرد (فروزنده، ۱۳۸۲). بنابراین چگونگی مقابله افراد با استرس از شدت و فراوانی آن مهم‌تر است. شیوه‌های مقابله افراد با شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا متفاوت است (مسعودنیا، ۱۳۹۸). ویژگی‌های فردی در نحوه به‌کارگیری نوع مقابله او تأثیرگذار است. در واقع منابع مقابله‌ای شامل ویژگی‌های فردی می‌باشد که قبل از وقوع استرس وجود دارند مانند برخورداری از عزت‌نفس، احساس تسلط بر موقعیت، سبک‌های شناختی، منبع کنترل و خود اثربخشی و توانایی حل مسئله می‌باشد (وفایی بوربور، ۱۳۹۷). از جمله امور مهم در این رابطه، ارزیابی فرد از توانایی‌های خودش برای رویارویی با مسئله است. (دفاعی، ۱۳۹۶).

هانس سلیه^۲ (۱۹۸۰) استرس را پاسخ نامشخص بدن به هر گونه تقاضا نامیده است. گروهی از صاحب‌نظران، استرس را بیماری شایع قرن نام‌گذاری کرده‌اند. استرس، می‌تواند نیروها را تحلیل برد و فعالیت‌ها و تلاش‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. وقتی که عامل استرس‌زا، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار دهد، حالت هیجانی و تفکر فیزیولوژیکی ما از سطح بهنجار و متعادل خود خارج شده، فعالیت شناختی، آسیب‌پذیر می‌گردد و مشکلات رفتاری به‌صورت احساس اضطراب و افسردگی فراخوانده می‌شود (شیر بیم و همکاران، ۱۳۹۷). استرس شدید و بلندمدت نظیر تغییرات زندگی می‌تواند توانایی سازگاری فرد را

¹ Lazarus & Folkman

² Hans Silesia

تحت تأثیر قرار دهد، موجب افسردگی شود و ضمن آسیب به بدن لذت زندگی را از بین ببرد. زمانی که افراد تحت استرس هستند، باید مهارت‌های مقابله‌ای لازم را داشته باشند تا بتوانند، اثر استرس را کاهش دهند. چنانچه استرس مدیریت شود و مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر فراهم شود، فرد قادر خواهد بود تا با نیازها و چالش‌های زندگی خود به شیوهٔ بهتری کنار آید. پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد، آنان که انتظار خودکارآمدی بیشتری دارند و از اعتمادبه‌نفس بالایی برخوردارند. در زندگی خود تعهد، چالش و کنترل بیشتری اعمال می‌کنند، شوخ‌طبع هستند، از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، مقاومت بیشتری در مقابل آن نشان می‌دهند و به اصطلاح دیرتر پریشان می‌شوند و در مقابل پریشانی، مقاوم‌ترند (هاوی، ۲۰۰۰؛ به نقل از شیر بیم، ۱۳۹۷).

استرس را واژه مبهمی است که برای توصیف موقعیت شی یا شخصی که باعث استرس می‌شود، احساسات و پاسخ‌های جسمی که در فرد ایجاد می‌گردد و نتایج حاصل از آن، به کار می‌رود، اعم از اینکه این نتایج رفتاری شناختی یا فیزیولوژیایی می‌باشند. بین استرس‌زها، پاسخ‌های مربوط به استرس و استرس تفاوت وجود دارد. استرس‌زها رویدادهایی هستند که بهزیستی جسمی یا روان‌شناختی فرد را به خطر می‌اندازند. استرس‌ها می‌توانند درونی (مانند درد)، بیرونی (مانند تغییرات محیطی)، و یا اجتماعی (مانند سخنرانی کردن) باشند. پاسخ‌های مربوط به استرس به واکنش نسبت به چنین رویدادهایی اشاره دارد، ممکن است شامل تغییرات بدنی که نوعی آمادگی برای مواقع اضطراری (پاسخ جنگ‌وگریز) است و همچنین واکنش‌های روان‌شناختی مانند اضطراب، خشم، پرخاشگری، بی‌تفاوتی، افسردگی و آسیب‌های روان‌شناختی دیگر شود. می‌توان گفت استرس حالتی است که وقتی رخ می‌دهد که افراد با رویدادهایی روبرو می‌شوند که آنها را تهدیدکننده سلامت جسمی یا روان‌شناختی خود می‌یابند. به طور خلاصه، استرس

حالتی است که توسط استرس‌زها به وجود می‌آید و به ایجاد پاسخ‌های مربوط به استرس که برای مقابله مؤثر با موقعیت ناخوشایند برنامه‌ریزی شده‌اند منجر می‌شود. (کرتیکس،^۱ ۲۰۰۰؛ رجمه فتحی آشتیانی و عظیمی آشتیانی، ۱۳۹۲).

پژوهشگران حداقل ۳ مفهوم متفاوت از استرس را مطرح کرده‌اند، در روی آورد اول استرس را محرکی می‌دانند که موجب احساس تنش می‌شود. هولمز^۲ (۱۹۷۹) استرس را به‌عنوان یک محرک تعریف کرده است که از خواستگاه‌های مشکل مانند جدایی، طلاق و غیره برمی‌خیزد (به نقل از کافی، ۱۳۸۵). از این دیدگاه استرس پدیده‌ای است که از خارج بر فرد وارد می‌شود و ناراحتی‌های جسمانی و روانی را در پی دارد (استورا،^۳ ۱۹۹۱؛ ترجمه دادستان، ۱۳۸۷). در روی آورد دوم، استرس را به منزله یک پاسخ توصیف کرده‌اند. این الگو که بر "نشانگان سازگاری عمومی" سلیه مبتنی است، استرس را یک فرایند پاسخ‌دهی می‌داند (همان منبع)، پژوهشگران در این دیدگاه با استرس به‌عنوان واکنش‌های جسمانی و روانی در مقابل عوامل استرس‌زا برخورد می‌کنند. طبق این دیدگاه استرس شامل احساس درونی است که در واکنش به رویدادهای معین با تفکر در باب آن رویدادها به وجود می‌آید (دیماتو، ۲۰۱۸؛ ترجمه هاشمیان و همکاران، ۱۳۹۸). در روی آورد سوم بر چگونگی ادراک فرد از موقعیت استرس‌زا تأکید شده است و استرس را به شبکه وسیع عواملی مانند محرک، پاسخ، ویژگی‌های فردی، ارزشیابی و سبک‌های سازشی نسبت می‌دهند که بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. از این دیدگاه موقعیت‌ها به‌خودی‌خود استرس‌زا نیستند، بلکه استرس ناشی از عدم موازنه ایست که بین ادراک فرد از الزام‌های محیط پیرامونی و ارزشیابی وی از توانایی خویشتن در پاسخ‌دهی به آنها به وجود می‌آید (استورا، ۱۹۹۱؛ ترجمه و نوشته دادستان، ۱۳۸۷). بر اساس این روی آورد، استرس را فرایندی

¹ Kertix

² Holmes

³ Sturra

می‌دانند که متضمن تعامل میان شخص و محیط است. به عبارت دیگر در این دیدگاه راجع به استرس، تلقی شخص از مقتضیات موقعیت و توانایی‌اش در بر آوردن این مقتضیات دارای اهمیت حیاتی است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

پژوهشگران از استرس برداشت‌های دیگری نیز دارند. برخی از محققان آن را امری ایستا محسوب می‌کنند که از رویداد واحد و معینی ناشی شده است. دیگران استرس را فرایندی می‌دانند که در طی زمان تغییر و تحول می‌یابد. وجه تمایز دیگری که محققان مطرح کرده‌اند عینی بودن در برابر ذهنی بودن است. از دیدگاه اول، پژوهشگران استرس را به گونه‌ای تلقی کرده‌اند که گویا همه آن را به یک نحو تجربه می‌کنند. از دیدگاه دوم، استرس را باید از لحاظ ادراک شخصی هر فرد مورد بررسی قرار داد (دیما تئو، ۲۰۱۸؛ ترجمه هاشمیان و همکاران، ۱۳۹۸).

سلیه^۱ روانپزشک اتریشی الاصل مقیم کانادا که پایه‌گذار پژوهش علمی در مورد پدیده استرس بوده، از اولین کسانی است که رابطه بین استرس و بیماری‌ها را دقیقاً توجیه کرده است. او استرس را به درجه سوخت‌وساز بدن بر اثر فشار روانی زندگی تعریف می‌کند. البته کلمه استرس تنها به روند این پدیده در بدن انسان اطلاق نمی‌شود، بلکه محرک فشار آور نیز تحت همین نام خوانده می‌شوند. سلیه پس از تحقیقات درباره استرس، اصطلاح سندرم کلی سازگاری را ارائه داد. طبق این دیدگاه ارگانیزم در معرض استرس سه مرحله را طی می‌کند، در مرحله نخست، افراد مصیبت و سختی را تجربه کرده و سعی می‌کنند با آن مقابله کنند. در این مرحله که مرحله خطر نامیده می‌شود، اگر استرس خفیف باشد، ارگانیزم ناآرام و مضطرب می‌شود و اگر استرس شدید باشد، ارگانیزم شوکه می‌شود و حالات افسردگی در او ظاهر می‌شود. در هر دو حالت میل به غذا خوردن و آمیزش از ارگانیزم سلب می‌شود. در مرحله دوم، افراد سعی می‌کنند با موقعیت خو گرفته و

^۱ Selye