



## روایتی از تنهایی

### آدمی از تنهایی می‌ترسد

آمنه اسماعیلی  
نویسنده

صدای اذان مغرب که بلند شد پسرها با بابایشان رفتند یک امانتی را برسانند به خواهر بزرگ‌ترم. خواستم تنها باشم؛ آدم که مادر می‌شود گاهی دلش برای تنهایی‌های تنگ می‌شود. تنهایی مقوله پیچیده و عجیبی است؛ در عین حالی که با تمام وجود به آن نیاز داری ولی وقتی به آن می‌رسی احساس خلأ می‌کنی.

چادر نماز را سر کردم و قامت مغرب را بستم. نگاهم به عادت، دور خانه می‌چرخید پی بچه‌ها. اگر الان در خانه بودند فکر می‌کردم که کاش کمی تنها بودم... خانه بدون صدایشان مثل کالبد بی‌جان می‌شود. همه چیز خیلی حقیقی است هم دلنگ شدن برایشان و هم نیاز من به تنهایی.

در ایوان باز بود. دو تا بوته یاس رازقی کاشته‌ام. گرما مرداد ساخته به جانم. بوته‌ها پر از گل شده.

صدای همه‌همه از بیرون می‌آید؛ بدون آنکه بشود فهمید صدا چیست. انگار صدای ماشین‌ها می‌آید گره می‌خورد به صدای کولرهای روشن و هوهو تولید می‌کند.

از بیرون صدای گریه زن جوانی می‌آمد. نماز رسیده بود به تشهد و سلام. صدای گریه‌اش آشفته‌ام می‌کرد. میان گریه‌اش همین طور می‌گفت: «ای خدا...» و دوباره گریه می‌کرد. تسبیح دستم بود تا خستگی‌هایم را به الله‌اکبر و الحمدلله و سبحان‌الله بدهم. رفته داخل ایوان. زن جوان هنوز داشت گریه می‌کرد و لابه‌لای گریه‌اش گاهی هم می‌گفت: «نه... آخه علی...» انگار مردی آن طرف تلفن داشت آرامش می‌کرد یا شاید داشت غزل خداحافظی می‌خواند... نمی‌دانم.

نسیمی که انتهایش کمی گرم بود از بین بید منجنون حیاط می‌آمد سمت شمعدانی‌ها. گریه زن جوان، با گوشه‌اش رفت داخل خانه‌شان و در ایوانشان بسته شد.

نشستم کنار رازقی و به سکوت که با صدای زندگی شهری قاطی شده بود، گوش دادم. سعی کردم به هیچ چیز فکر نکنم و ذهنم را خالی بگذارم تا نسیم مرداد ماهی که تصمیم گرفته بود کمی به خنکی برزد، بیاید بیچند دور تا دور زوایای خسته‌اش. می‌دانستم بچه‌ها که بیایند باید با لبخندی که خستگی در آن نباشد در باز کنم. حتماً پدرشان هم توقع دارد حالا که مجال تنهایی داشتیم سر حال شده باشم.

بوی پیاز داغ شام خانه‌ای می‌آمد؛ چقدر دل‌تنگ مادر بزرگ و آشپزخانه‌اش شدم. انگار مادری موهایش را بافته باشد و با عشق پیازها را خرد کرده باشد و ریخته باشد داخل روغن... و گرنه بوی پیاز داغ آنقدرها هم مست‌کننده نیست. در امتداد بوی پیاز زعفران می‌دهند روی مرغ‌هایی که سرخ شده. بوی شب‌هایی از خانه‌شان می‌آمد که قرار است خوش بگذرد. بوی شب‌هایی که بوی دل‌تنگی نمی‌دهد.

زنگ خانه را زدند. بلند شدم در باز کنم که در ایوانی باز شد. زن جوان گفت: «الو... علی! میشه تنهام نذاری؟»

به سبحان‌الله‌های آخر رسیدم و آسمان را بین دیوارها پیدا کردم و به خدا گفتم: «آدمی را که از تنهایی می‌ترسد، تنها آفریدی؟»  
آدم داخل. به سمت آیفون رفتم و دعا کردم علی تنهاییش نگذارد.

فوبی اتفاق می‌افتد و باعث می‌شود که فرد دائماً از موقعیت‌هایی که ممکن است در آنها با سوژه ترسش مواجه بشود دوری کند. این ترس یا اضطراب، باعث عذاب زیادی برای فرد شده یا زندگی‌اش را مختل کند. (پس اگر شما از مار بوای آبی آفریقایی بترسید، ولی به خاطر زندگی در ایران، هیچ وقت با این مار روبه‌رو نشدید و این ترس تأثیر خاصی روی زندگی‌تان نگذاشته باشد، نمی‌گوییم فوبی دارید.)

اضطراب اجتماعی: ترس و اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی مثل میهمانی‌ها و سخنرانی در جمع ایجاد می‌شود. شدت اضطراب زیاد است و فرد برای فرار از اضطراب از این موقعیت‌ها دوری می‌کند. این اختلال دو نوع دارد: نوعی که افراد از صرف حضور در جمع به شدت مضطرب می‌شوند و نوعی که با حضور در جمع مشکلی ندارند اما اگر قرار باشد که جلو جمع کار خاصی انجام بدهند مثل پذیرایی یا سخنرانی، مضطرب می‌شوند.

اختلال پنیک: زمانی است که حملات پنیک به طور مرتب و عودکننده اتفاق می‌افتد، به طوری که فرد دائماً نگران تکرار شدن این حالت باشد و برای جلوگیری از آن اقداماتی انجام دهد و از موقعیت‌هایی که فکر می‌کند باعث پنیک می‌شوند اجتناب کند. خود حمله پنیک را هم که می‌شناسیم: ترس یا ناراحتی شدیدی است که در عرض چند دقیقه اوج می‌گیرد و با علائمی مثل تپش قلب، لرز، احساس خفگی، تهوع، سرما یا گرما در بدن، احساس غش کردن همراه است.

یادمان باشد که هر حمله پنیک مساوی با اختلال پنیک نیست. حمله پنیک در جریان اختلال‌های روانشناسی دیگری مثل افسردگی یا در پاسخ به یک ترس شدید هم اتفاق می‌افتد. اما اگر این حملات تکراری بشوند و فرد به طور دائم نگران تکرار آن‌ها باشد، اختلال پنیک اتفاق افتاده است.

اختلال اضطراب فراگیر: وضعیتی است که فرد به مدت زیادی در طول روز، درگیر نگرانی‌هایی درباره اتفاقات بد احتمالی در آینده است. این نگرانی‌ها موضوعات متنوعی دارند و به یک مسأله خاص محدود نیستند.

مثلاً سلامتی، کار، حوادث و خانواده. این نگرانی‌ها غیرقابل کنترل هستند و فرد نمی‌تواند فکر کردن درباره‌شان را متوقف کند. این نگرانی و تنش ناشی از آن، باعث می‌شود فرد علائم دیگری پیدا کند مثل خستگی دائمی، مشکلات خواب، کمبود تمرکز، تنش عضلانی، این وضعیت برای اینکه تشخیص رسمی بگیرد باید حداقل شش ماه طول بکشد. درباره تمام اختلال‌های اضطرابی، دارودرمانی یک گزینه مهم است، مخصوصاً اگر شدت‌شان خیلی زیاد شده باشد و فرد را زمینگیر کرده باشند اما روان‌درمانی هم لازم است تا جلو عودهای بعدی بیماری گرفته بشود. یادمان باشد که اضطراب طولانی، سیستم ایمنی را به شدت تضعیف می‌کند. پس اگر خودمان یا اطرافیانمان از اضطراب شدید رنج می‌بریم، خوب است که هرچه زودتر از متخصص بپوشیم کمک بگیریم.

در ادامه گزارش، گفت و گویی با پرستار روانشناسی و روانپزشکی، عاطفه رحیمی داشته‌ایم.

رحیمی در این باره گفت که پذیرش آسیب‌پذیر بودن به گذر کردن، حل و یا تحمل بحران‌ها کمک می‌کند. لزومی ندارد که ما همیشه قوی باشیم یا تظاهر به قوی بودن کنیم چون پذیرش ضعف‌ها و قبول اینکه ما آسیب‌پذیر هستیم، حداقل باعث می‌شود که در شرایط سخت، قدرت تحمل و تاب‌آوری بیشتری پیدا کنیم و به خودمان حق بدهیم که خم بشویم یا حتی بشکنیم.

اینطور احتمال بلند شدنمان در حین و بعد طوفان و بحران هم بیشتر می‌شود اما با خودسرزنشگری و تظاهر به قوی بودن، بیشتر مشکل خودمان را تعمیق می‌کنیم و امکان برون‌ریزی مشکل را به تعویق می‌اندازیم تا جایی که شاید در زمان دیگری ناچار به رو به رو شدن با بحران بزرگتری بشویم.

### برای رو به رو شدن با اضطراب، یکسری راهکار معرفی کرده‌اند:

از نظر بدنی فعال باشید و به صورت معمول ورزش کنید.  
تکنیک‌های مدیریت اضطراب و مدیتیشن را امتحان کنید.  
به خواب خودتان اهمیت بدهید و به اندازه کافی بخوابید.

در مورد مشکلی که دارید با تریپتست صحبت کنید و خانواده و دوستانتان را در جریان بگذارید تا از حمایت آنها بهره‌مند شوید.

زندگی شخصی‌تان را بررسی کنید و عواملی که باعث ایجاد اضطراب در شما می‌شود شناسایی کنید.

در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید و نگذارید که شرایط روحی‌تان باعث دوری و جدایی شما از جامعه و منزوی شدن‌تان بشود.

محرک‌ها و موقعیت‌های استرس‌زا را شناسایی کنید و مهارت‌های لازم برای برخورد و مواجهه صحیح با آنها را یاد بگیرید.

رژیم غذایی مناسب داشته باشید و سبک زندگی سالم‌تری در پیش بگیرید.

در مورد اختلال یا مشکلی که دارید اطلاعات بیشتری کسب کنید و آن را بهتر بشناسید تا بتوانید واکنش‌ها و پاسخ‌های مناسبی داشته باشید.

یادمان باشد که دوره‌های سخت و بحرانی و پر تنش ممکن است که برای هرکدام از ما پیش بیاید، اما با یادگیری مهارت‌ها و بهره‌گیری از شیوه‌های درست مواجهه با آنها می‌توانیم در زمان بحران عملکرد بهتری داشته باشیم.

و تعداد علائمی که دارد هم مهم هستند. پس به هرکسی که آدم نگرانی است، نمی‌گوییم اختلال اضطراب فراگیر دارد. باید یک سری معیار داشته باشد که روانشناس یا روانپزشک چک می‌کند. وقتی قضیه در حد اختلال پیشرفت کند احتمالاً درمان ضروری است.

درمانگر به افراد کمک می‌کند الگوهای فکری‌شان را بشناسند و گاهی تغییر دهند و به اجتناب‌ها و فرارهایشان (که در ظاهر راه حلی برای اضطراب هست ولی در عمل اضطراب را مزمن می‌کند) غلبه کنند. ممکن است بعضی‌ها نیاز داشته باشند که حل مسأله را یاد بگیرند. ممکن است کمک‌شان کند روابطشان را بهتر تحلیل کنند، ریشه‌های عمیق‌تر مشکل را بشناسند. بعضی‌ها ممکن است لازم داشته باشند که مسائل مزمنی را در گذشته‌شان حل کنند. در مواردی هم دارودرمانی لازم است. خلاصه درمان ممکن است فرد به فرد فرق کند.

البته کسی ممکن است مشکلش در حد اختلال نباشد اما از همین جنس باشد و اذیت بشود. این افراد با اینکه رسماً تشخیص اختلال اضطرابی را نمی‌گیرند، ممکن است برای کمک به روانشناس مراجعه کنند.

درمان اختلال اضطراب فراگیر و بقیه اختلال‌های اضطرابی، ممکن است ولی فرایندی طولانی دارد. یعنی فرد باید یک سری مهارت‌ها را یاد بگیرد و به مرور از آنها استفاده کند. همان طور که اختلال در یک شب ایجاد نشده، یک شبه هم رفع نمی‌شود و فرد باید صبور باشد.

برای مقابله با اضطراب، داشتن یک روش خودمراقبتی خوب، مؤثر است. منظور از خودمراقبتی، هم جنبه‌های جسمی مثل تغذیه و خواب است و هم جنبه‌های ذهنی. ورزش از طریق تنظیم انتقال دهنده‌های عصبی کمک می‌کند. همین طور تمرین‌هایی مثل مراقبه و ریلکسیشن هم مؤثر هستند. مراقبه کمک می‌کند که یاد بگیریم افکارمان را مشاهده کنیم و در آنها غرق نشویم.

### کمک به شخصی با اختلال اضطراب

اگر کسی دور و برتان اختلال اضطرابی دارد، اولین کمکی که می‌توانید به او داشته باشید، شناخت درست مشکلش و تشویق به ادامه درمان است. گاهی اختلال اضطرابی نتیجه مشکلاتی در خانواده و روابط است. امن کردن فضای خانه و کم کردن از تنش‌ها مؤثر است.

یک نکته‌ای هم یادمان باشد که اضطراب و نگرانی واکنش طبیعی ذهن به شرایط بی‌ثبات و ابهام و خطرها و تهدیدهای واقعی زندگی است. در جامعه‌ای که این موارد زیاد می‌شوند، همه مردم اضطراب بیشتری تجربه می‌کنند. حالا آن فردی که به هردلیل آسیب‌پذیرتر است، بیشتر اذیت می‌شود و ممکن است برایش تبدیل به اختلال شود. وقتی شرایط جامعه بی‌ثبات و پر ابهام باشد و استرس را زیاد کند، راهکار روانشناسی تا حدی به افراد کمک می‌کند ولی درمان قطعی نیستند.

راه حل قطعی مشکل، در سطح اجتماعی است. در این شرایط ایجاد کردن حلقه‌های حمایتی و مراقبت از دیگران به خصوص افراد آسیب‌پذیر، از نظر اقتصادی و اجتماعی، ممکن است از راهکارهای روانشناسی مؤثرتر باشد.

جمع‌های دوستانه، جمع‌های خانوادگی در این شرایط می‌توانند خیلی مؤثر باشند. اصولاً آنزوا آدم‌ها را در برابر همه انواع مشکلات اضطرابی آسیب‌پذیرتر می‌کند.

می‌توانیم سعی کنیم تنها نمایم و دیگران را تنها نگذاریم. می‌توانیم از خودمان بپوشیم من در این شرایط چطور می‌توانم به جامعه، حالا چه جامعه بزرگ و چه حلقه‌های کوچک اطرافم، کمک کنم؟ می‌توانیم در سطح عمومی راجع به این مشکلات حرف بزنیم و اقدامات مؤثر و اساسی را از مسئولان مطالبه کنیم. این کار حتی اگر اضطراب و ریشه‌هایش را برطرف نکند، به ما هدف و معنایی برای زندگی می‌دهد و این هدف و معنا تحمل اضطراب و شرایط سخت را آسان‌تر می‌کند.

### درمورد اختلال‌های روانشناختی مهم

اگر بخواهیم کمی درباره اختلال‌های اضطرابی حرف بزنیم، می‌شود گفت که یک خانواده مهم از اختلال‌های روانشناختی است که خودش شامل چندین اختلال می‌شود.

نکته مهم درباره همه این اختلال‌ها این است که اضطراب فرد از حد عادی و طبیعی خیلی بیشتر می‌شود و باعث رنج و عذاب زیادی برای خودش یا اطرافیان می‌شود یا در جریان زندگی‌اش اختلال ایجاد می‌کند. پس اضطرابی که این مشخصات را نداشته باشد، اختلال به حساب نمی‌آید. یادمان باشد که بیشتر اختلال‌های روانشناختی از نظر ماهیتی تفاوتی با حالات و تجربه‌های عادی انسان‌ها ندارند، بلکه مسأله شدت خیلی زیاد و غیرطبیعی یک حالت یا مشکلات ناشی از آن حالت است که باعث می‌شود به اختلال تبدیل بشود.

درمورد چهار اختلال مهم در خانواده اختلال‌های اضطرابی می‌شود به فوبی خاص، اضطراب اجتماعی، اختلال پنیک و اختلال اضطراب فراگیر اشاره کرد.

فوبی خاص: حالتی است که فرد با دیدن یک شیء، موقعیت، حادثه یا چیز مشخص و به خصوصی، به شدت و به سرعت دچار اضطراب و ترس شدید می‌شود. برخی از سوژه‌های مهم فوبی عبارتند از حیوانات و حشرات، ارتفاع، خون و تزریقات. بین حیوانات، فوبی‌های مار، گربه و عنکبوت نسبتاً رایج هستند. این ترس و اضطراب همیشه با دیدن سوژه



اضطراب



افسردگی



اختلال دو قطبی



اضطراب



انگار مادری  
موهایش را  
بافته باشد و با  
عشق پیازها را  
خرد کرده باشد  
و ریخته باشد  
داخل روغن...  
و گرنه بوی پیاز  
داغ آنقدرها هم  
مست‌کننده  
نیست. در  
امتداد بوی پیاز  
انگار زعفران  
می‌دهند روی  
مرغ‌هایی که  
سرخ شده.  
بوی شب‌هایی  
از خانه‌شان  
می‌آمد که قرار  
است خوش  
بگذرد. بوی  
شب‌هایی که  
بوی دل‌تنگی  
نمی‌دهد

