

مصاحبه با مائده ایمانی روانشناس بالینی و عاطفه رحیمی پرستار روانشناسی و روانپزشکی
به بهانه گفت‌وگویی با مردم در رابطه با ترس و اضطراب این روزها

راهی برای زنده ماندن ترس

ترس است. ترس عموماً خیلی سریع با رفع خطر برطرف می‌شود. اما اضطراب ممکن است ساعت‌ها طول بکشد. بیشترین عکس‌العملی که اضطراب ایجاد می‌کند، اجتناب است؛ یعنی آدم‌ها یاد می‌گیرند از موقعیت یا فکر یا کاری که موجب اضطرابشان بشود دوری کنند.

اضطراب یا ترس

هم ترس و هم اضطراب، واکنش‌های طبیعی ذهن و بدن هستند و به خودی خود بد نیستند. اما اگر شدت‌شان از حد خاصی بگذرد، متناسب با واقعیت بیرونی نباشند یا اینکه با زندگی عادی فرد تداخل پیدا کنند، ممکن است جنبه اختلالی پیدا کند. ما یک گروه از اختلال‌ها را داریم که به آنها اختلال‌های اضطرابی می‌گوییم.

یکی از شایع‌ترین اختلال‌های اضطرابی، اختلال اضطراب فراگیر است. این شرایطی است که فرد دائماً درباره اتفاق‌های بدی که نیفتاده و ممکن است در آینده بیفتد، نگرانی و مشغولیت ذهنی دارد. دائم دارد با خودش می‌گوید که اگر این جوری بشود یا آن جوری بشود چه؟ نکند این اتفاق و آن اتفاق بیفتد؟

موضوعات این نگرانی‌ها گسترده هستند و محدود به یکی دو حوزه خاص مثل سلامت، شغل و روابط نیستند. فرد تقریباً درباره همه چیز نگرانی دارد. این باعث می‌شود به طور مزمونی احساس تنش در بدنش داشته باشد. جسمش تحت تأثیر قرار می‌گیرد. خستگی مزمون دارد. خوابش و تمرکزش به مشکل می‌خورد.

برای اینکه کسی تشخیص رسمی این اختلال را بگیرد، طول مدتی که این حالت‌ها را دارد و میزان مشکلاتی که این حالت‌ها ایجاد کردند

هم هربار یکی از خانواده که دچار مشکل یا بیماری می‌شود، خیلی نگران هستیم که در غیاب من چه اتفاقی می‌افتد. یا با بزرگ شدن پسر من نگران هستم که بدون خواهر یا برادر در آینده احساس تنهایی می‌کند یا نه و اگر فرزند دیگری داشته باشیم از عهده تربیت و مخارج و مسئولیت‌شان برمی‌آییم یا نه. انگار ترس‌های ما همه به هم گره خورده و هرمرحله تازه، ترس و اضطراب خودش را هم با خودش می‌آورد. با گذر عمر اما از همان عمر و روزگار یاد می‌گیریم که چگونه رفتار کنیم؛ حتی ترس‌ها را پیش از آمدن می‌شناسیم و منتظرشان هستیم؛ چون زندگی اگرچه غیرقابل پیش‌بینی است اما خیلی تکراری است.

ترس‌های قبلی گذشته، ترس‌های جدید هم می‌گذرد. با این منطق گذر از بحران‌های ریز و درشت راحت‌تر می‌شود. البته توکل و مشورت و کمک گرفتن از دیگران و تمرین و تلقین برای دل نبستن و روبه‌رو شدن با روزهای سخت‌تر هم ترس‌ها را کمتر می‌کند.

نظر مائده ایمانی؛ روانشناس بالینی درمورد ترس‌ها و اضطراب‌های اذیت‌کننده این بود که ترس یک احساس طبیعی انسان است که در پاسخ به تهدید بروز می‌کند؛ یعنی اگر شما احساس تهدید و خطر کنی، به طور طبیعی می‌ترسی و یک سری واکنش‌های خاصی در بدنت ایجاد می‌شود مثل ضربان قلب، نفس نفس زدن. هدف این است که بدنت آماده باشد که از طریق فرار یا جنگیدن با عامل خطر مقابله کند.

اضطراب، احساسی است که ترس است با چند تفاوت: در اضطراب معمولاً عامل خطر آن قدرها معلوم نیستش و مبهم است. خیلی وقت‌ها اگر از کسی بپرسی علت اضطرابت چیست، ممکن است بگوید نمی‌دانم. عامل خطر ممکن است فوری نباشد؛ مثلاً درباره چیزی که در آینده قرار است اتفاق بیفتد اضطراب دارد، نه اینکه یک خطری همان لحظه تهدیدش کند و اینکه اضطراب معمولاً طولانی‌تر از

ترس‌ها و نگرانی‌ها جزو جدایی‌ناپذیر زندگی آدم‌هاست. این دو دوست قدیمی از دوران کودکی تا آخرین لحظات زندگی همراهان هستند. فقط کیفیت و کمیت و نحوه مدیریت‌شان تفاوت دارد. همه ما ترس‌ها و اضطراب‌های کوچک و بزرگ زیادی داشته‌ایم و داریم.

شاید شما هم شنیده‌اید که مراقب ترس‌های خود باشید زیرا از شما محافظت می‌کند یا می‌گویند خوشحال باشید و افتخار کنید که مکانیسم جادویی ترس را دارید که به شما امکان می‌دهد بسیار مؤثرتر زنده بمانید. با این همه این طبیعی‌ترین احساس آدمی است که بقا را تضمین می‌کند اگر از حد خاصی بگذرد، ما را ناتوان کرده و بر رفتار و کنش‌های عاطفی و اجتماعی ما مسلط می‌شود و این یعنی شکست، افسردگی، اضطراب، تنهایی و تداوم حال بد در تمامی اوقات و روزهای زندگی، یعنی وقتی که ترس ما از حد طبیعی خود فراتر می‌رود و به اختلال هراس تبدیل می‌شود.

اکثر ما وقتی از چیزی می‌ترسیم از آن دوری می‌کنیم اما اقلیتی از آدم‌ها برعکس رفتار می‌کنند، به طرف چیزی می‌روند که از آن می‌ترسند، مثلاً کسی که از تنهایی می‌ترسد فیلم ترسناک می‌بیند تا قانع شود که ترسو نیست. در روانشناسی به این وضعیت می‌گویند رفتار کانترفوبیک. گاهی رفتارهای پرخطر آدم‌ها ناشی از ترس‌هایشان است که چون راه دیگری برای رهایی از استرس ناشی از ترس پیدا نکردند، تصمیم گرفتند به دل ترس حمله کنند.

همان‌طور که استرس و اضطراب و ترس می‌تواند در زندگی کاری و شخصی شما وارد شود و همه چیز را به هم بریزد، راه‌های زیادی وجود دارد که فشار، تنش و استرس شما را کم کند. آیا شما هم تجربه‌ای از ترس و اضطراب در زندگی داشته‌اید؟ رفتار دوستان و اعضای خانواده را تا چه اندازه در کاهش یا افزایش اضطراب مؤثر می‌دانید؟ به نظر شما ترس‌های ما در زندگی، خلاصی هم دارند؟

فاطمه می‌گوید من ذاتاً آدم ترسوئی هستم. یک خروار ترس هر شب با من می‌خوانند و هر صبح بیدار می‌شوند، رشد می‌کنند و پا می‌گیرند. ترس‌هایم هزار نوع دارند؛ ترس از آدم‌ها، ترس از بد شدن، ترس از تنها ماندن، این روزها هم که ترس از خیابان و گشت ارشاد دارم و خیلی چیزهای دیگر که گاهی کم‌رنگ می‌شوند اما از بین نمی‌روند. بزرگ‌ترین ترس وجودم، ترس از دست دادن است. تصور اینکه چیزی برای من باشد و بعد از مدتی دیگر نباشد چنان بلایی سرم می‌آورد که به خود لرزیدن زمین سر آرگ بزم آورد. برای همین ترس‌ها از لذت داشتن خیلی چیزها محروم می‌شوم و از آن حال خوش داشتنش جا می‌مانم؛ بعدش چنان دچار هجوم فکرهای بد و ترس‌های بدتر می‌شوم که لیوان معروف نیمه پر برای من ترجیح می‌دهد که همیشه خالی بماند.

ترس‌ها منظم را غلیل می‌کنند. تنم کبود از رد ترس‌هایم است، ترس‌های جدیدی که خیلی لعنتی‌تر از آن ترس‌های قبلی است و خودم هستم و خودشان.

آقامهدی؛ می‌گویند ترس ناشی از جهل است. شخص از تاریکی می‌ترسد چون نمی‌داند درون آن چیست. من برای ترس‌هایم، آن مشکل را در ذهنم شبیه‌سازی می‌کنم. شبیه‌سازی تسلطم را بیشتر می‌کند. تمرین ذهنی برای من همیشه جواب داده است. ترس گاهی عاقلانه است و گاهی نیست. من خودم همیشه هراس دارم که دیگران درمورد من چه فکری می‌کنند.

برای همین بارها قرارها و دیدارهایم را اجرا می‌کنم، طوری که بهتر دیده شوم. نمی‌گویم که همیشه سبب شده بهتر رفتار کنم ولی همیشه سبب شده است که در ارتباط، آرام‌تر باشم. درمورد ترس بزرگ اقتصادی هم که خیلی‌ها دچارش هستیم، به نظرم خدا می‌داند ما نیاز داریم. خدا می‌تواند نیاز ما را برآورده کند ولی این خدا از قضا حکمت هم دارد. پس من به خدا اطمینان دارم و به تکالیف عمل می‌کنم. در پناه خداست که فقط می‌شود آرام گرفت و از ترس‌ها رها شد. ترس‌های دنیا فقط یک بازی است.

سارا هم می‌گوید: که به واسطه شغل نظامی شوهرش، ترس‌های زیادی دارد و همیشه هراس از دست دادن شوهرش را با خود حمل می‌کند. می‌گوید ترس از نبودن شوهرم آن قدر زیاد است که راهی ندارم جز اینکه همیشه به ترس‌هایم فکر کنم، تصورشان می‌کنم، گاهی مراحلش را هم می‌نویسم، گریه می‌کنم، ضعف می‌روم و بعد می‌رسم به تهش. انگار همه ترس ما از این است که نمی‌دانم چه چیزی در انتظارمان است و نمی‌دانیم که قرار است چطوری بگذرد. باید با واقعیت به همان شکلی که هست برخورد کنیم و پای قول و قرارها و تعهداتمان با شغل و... بمانم. زهرا می‌گوید از استرس شب‌های امتحان و کنکور گرفته تا نگرانی در مورد آینده فرزند و خانواده، همه را با ترس گذراندم. مقاطع مهم زندگی مثل انتخاب رشته، انتخاب راه درآمد، انتخاب همسر، انتخاب زمان مادر شدن، انتخاب محل زندگی و اصولاً هر نوع انتخاب مهم، با نگرانی همراه بوده.

که آیا نتیجه همان چیزی می‌شود که انتظار دارم یا نه. مثلاً پس از ازدواج، انتخاب شهری دورتر از پدر و مادر برای زندگی، نگرانی و ترس بزرگی برایم بود و هنوز



مراقب ترس‌های خود باشید زیرا از شما محافظت می‌کند. خوشحال باشید و افتخار کنید که مکانیسم جادویی ترس را دارید که به شما امکان می‌دهد بسیار مؤثرتر زنده بمانید. با این همه ترس طبیعی‌ترین احساس آدمی است که بقا را تضمین می‌کند

