

دانشگاه تهران
مرکز مشاوره



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



۲۵۳

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / اسفندماه ۱۴۰۱

در این شماره می‌خوانید:

به بهانه‌ی نوروز / ۲

خودآگاهی معنوی / ۴

اضطراب اجتماعی / ۱۵

راهکارهای مقابله با اضطراب اجتماعی / ۲۲

پیام بهداشتی اسفندماه / ۲۶

به بهانه نوروز

ز کوی یار می آید نسیم باد نوروزی
ازین باد ار مدد خواهی، چراغ دل برافروزی
(حافظ)




به بهانه نوروز

بهار می‌آید و نرم‌نرم کنار باغچه‌ها بنفشه می‌کارد. در دل‌ها اما بهار امید به ارمغان می‌آورد. بهار که می‌رسد انگار دوباره آدمی پا به پای طبیعت از نو شکفته می‌شود و فرصت دوباره دست می‌دهد تا زندگی باز آغاز شود.

گرچه خطوط قدیمی هنوز در صفحه زندگی است و ردپایش تا همیشه برجا می‌ماند اما گویی دوباره کلمه مجالی برای بازنوشته شدن پیدا می‌کند.

امسال را تو با چه کلمه‌ای آغاز خواهی کرد؟

امید، تاب‌آوری، خوش‌بینی و یا هزار و یک کلام نانوشته یا کم‌نوشته دیگر که برایت



می‌تواند معنا و چگونگی زندگی را تغییر دهد. فراتر از همه خطوطی که تقدیر برایت مقدر کرده تو می‌توانی کلمات را خودت و با همه محدودیت‌ها برگزینی. می‌دانم محدودیت‌ها دست و پایمان را می‌بندد و این ما نیستیم که بر مرزهای تقدیر کنترلی داشته باشیم. با وجود همه محدودیت‌ها و مرزهای خارج از قدرت کنترل ما،

امسال را تو با چه کلمه‌ای آغاز خواهی کرد؟

ساختن فرصت‌ها گاه سخت است. اما نباید از خاطر برد گنج از دل دریای طوفانی بیرون خواهد آمد نه دریای آرام. در میان طوفان‌هاست که توانمندی‌های واقعی ما آشکار می‌شود و فرصت بالقوه کردن داشته‌های بالفعل پدید می‌آید. اگر بتوانیم سالم از دل دریای طوفانی بیرون بیاییم، دست‌هایمان پر می‌شود از مواهب و نعماتی که شاید خودمان هم انتظارش را نداشته باشیم. در میانه طوفان‌ها و فراز و فرودهای کشتی زندگی،

امسال را تو با چه کلمه‌ای آغاز خواهی کرد؟



خود

آگاہی

مہزی

شماره مقاله: ۰۱۱۲۱۲

خودآگاهی معنوی یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که در خودآگاهی مطرح می‌باشد، در واقع ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آن‌هاست. انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کمتر به موضوعات معنوی و اهمیت آن‌ها در زندگی پرداخته شده است. در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می‌شوند از جمله:

✱ مذهب و عقاید دینی فرد

✱ ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی

✱ معنای زندگی

✱ مقصود زندگی

✱ باور نسبت به خداوند

✱ باور نسبت به جهان دیگر و ...



اهمیت معنویت در خودآگاهی

خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی‌های دیگر دارد؛ چرا که خودآگاهی معنوی ابعاد دیگر را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. فردی که اعتقادات دینی و معنوی ویژه و قوی دارد، در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می‌پردازد، در ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری تفاوت دارد. زیرا، معنویت تأثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان می‌گذارد و تفاوت‌های افراد از این نظر، منجر به تفاوت‌های بسیار اساسی‌تر آنان خواهد شد.

سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که چگونه تفاوت افراد از نظر ویژگی‌های معنوی منجر به تفاوت‌های اساسی آنان در ویژگی‌های روانی و اجتماعی خواهد شد؟

از آنجایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین‌کننده‌ای در خودآگاهی معنوی وجود دارد؛ مانند ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی باور نسبت به خداوند و جهان دیگر، روشن است که تفاوت‌های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح می‌شود به‌عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد، چنین استانداردهای اخلاقی آیا تأثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، خانوادگی، فAMILI و اجتماعی نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش‌های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری و امانت‌داری پایبندی بسیار دارد آیا ارزش‌هایی که وی به آن معتقد است تأثیری بر تفکر اعمال و فعالیت‌های او در حوزه‌های فردی، اجتماعی

نخواهد داشت؟ چنین فردی اگر به‌خوبی بر این ویژگی‌های آگاه باشد:

❖ چگونه خود را تعریف می‌کند؟

❖ ملاک‌های ارزشمندی خود را چه می‌داند؟

❖ به هنگام سختی‌ها چه می‌کند؟

❖ چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟ باور وی نسبت به سختی‌ها و رنج‌های زندگی چگونه است؟

❖ عادت‌های این فرد چگونه است؟

❖ لذت‌های این فرد چگونه است؟

❖ تفریح‌های این فرد چگونه است؟

❖ هیجان‌های منفی خود را چگونه بروز می‌دهد؟ چه رفتارهایی را کمتر انجام می‌دهد؟

❖ چنین فردی چگونه احساسات و هیجان‌های مثبت تجربه می‌کند؟

❖ فردی که چندان پایینند به ارزش‌های والای انسانی نیست، در پاسخ به سؤال‌های بالا چگونه عمل می‌کند؟

همان‌طور که می‌بینید، حوزه‌های معنوی وجودی انسان به‌شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تأثیر گذارند. به همین دلیل آگاهی انسان از بعد معنوی و بهره‌گیری از آن، از اهمیت چشمگیری برخوردار است.



نیاز به معنویت و کارکرد آن در زندگی

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می‌بخشد. بدون معنویت انسان همانند کشتی بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می‌گویند: نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله:

✱ نیاز به معنا و معنا در زندگی

✱ نیاز به امنیت و ایمنی از خطرات

✱ نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه

✱ نیاز برای آرامش و پذیرش

✱ نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختی‌ها و فقدان

✱ نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و ...

همان‌طور که مشاهده می‌شود، بدون معنویت انسان معنایی برای زندگی خود و سختی‌های آن ندارد. بدون معنویت احساس امنیت معنایی ندارد و همین‌طور آرامش و پذیرش سختی‌های زندگی نیز بی‌معنا می‌شود. معنویت به زندگی امنیت، آرامش، معنا و جهت می‌دهد. هنگامی‌که معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل گردد، علائم و حالت‌های روانی منفی در او مشاهده می‌شود که معمولاً به صورت‌های زیر خود را نشان می‌دهد:

❁ گریه

❁ احساس گناه

❁ از دست دادن اعتماد

❁ احساس جدا شدن از خداوند

❁ اضطراب شدید تا متوسط

❁ خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و...

فردی که این حالات را تجربه می‌کند بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار پریشانی شده و به مشاوره‌های معنایی و معنوی نیاز دارد. ممکن است این سؤال در ذهن ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخصی دارد که فرو ریختن آن چنین پریشانی ایجاد کند؟ برای پاسخ دادن به این سؤال بهتر است قبل از هر چیز به کارکردهای معنویت در زندگی انسان به صورت خلاصه بپردازیم.

کارکردهای معنویت را می‌توان به شرح زیر خلاصه کرد:

✱ ایجاد معنی در زندگی

✱ ایجاد مقصود و غایت در زندگی

✱ احترام به شأن و جایگاه انسان

✱ ایجاد امید و احساسات مثبت

✱ ارتقا و بهبود مقابله‌های فرد

✱ افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت

آگاهی از کارکردهای معنویت با خودآگاهی معنوی آثار عمیق و گسترده‌ای در زندگی انسان دارد که در اینجا به تفصیل به آن می‌پردازیم.

۱- ایجاد معنی در زندگی

معنا، واقعیت غیرمادی است که بدان وسیله انسان وجودش را در این جهان تبیین می‌کند. داشتن معنا در زندگی، با کارکردهای مثبت زیادی همراه است از جمله: رضایت از زندگی، لذت از کار، خوشبختی، عواطف و احساسات مثبت همچون امید. همچنین، زندگی بامعنا داشتن با سلامت جسمی و بهزیستی عمیق همراه است. هرچه معنا در زندگی بیشتر باشد، مشکلات و بیماری‌های روانی کاهش می‌باید: همچنین بین داشتن معنی در زندگی با کاهش آسیب‌های روانی و اجتماعی از جمله خودکشی و مصرف مواد رابطه وجود دارد.

۲- ایجاد مقصود و غایت در زندگی

اعتقادات و باورهای معنوی به انسان‌ها کمک می‌کند تا بدانند زندگی و اتفاقات آن بی‌معنی و بی‌هدف نیستند. پذیرش این موضوع برای زندگی، به‌خصوص در زمان رخدادهای سخت زندگی، مقابله با چنین شرایطی را بسیار آسان می‌کند، زیرا آنان معتقدند. غایت و مقصود خاصی در زندگی وجود دارد که فراتر از مادیات است. علاوه بر این داشتن معنویت و خودآگاهی از چنین داشته‌هایی اثرات متعددی در زندگی ایجاد می‌کند که در اینجا به آن اشاره می‌شود:

✱ ایجاد آرامش عمیق در ذهن انسان

✱ هدفمند بودن اتفاقات و رویدادها

✱ پذیرش نسبت به اتفاقات

✱ مثبت نگاه کردن به رویدادهای منفی

تمرین:

با تمرینی فردی یا گروهی، اینکه کدامیک از این ویژگی‌های معنوی را دارید - به ویژه در یک ماه گذشته به آن توجه کرده یا عملی کرده‌اید این موارد را برای خود یا دیگری مورد بحث قرار دهید و بنویسید تا چه حد چنین مواردی را دارید؟ تا چه حد به این داشته‌ها آگاه بوده و از آن در زندگی روزمره بهره می‌گرفته‌اید؟

به خاطر داشته باشیم که بسیاری از افراد هنگامی که با مشکل روبه‌رو می‌شوند واکنش‌های منفی زیر را نشان می‌دهند:

❖ سرزنش خود و دیگران،

❖ پیدا کردن مقصر،

❖ یافتن ریشه‌های مشکل،

❖ کفر و ناسزا گفتن به شرایط روزگار اوضاع و احوال،

❖ فرار از مشکلات به علت احساسات ناخوشایندی که ایجاد شده است.

❖ جا به‌جایی احساسات (خالی کردن مشکلات و ناراحتی خود بر سر دیگران)،

❖ تسلیم، ترس، استیصال درماندگی و ناامیدی،

❖ استفاده از مواد و رفتارهای ناسالم برای تسکین و آرامش خود و ...

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، روش‌های ناسالم، بالا جز آن‌که فرد را دچار مشکلات بیشتری کند، نتیجه دیگری نخواهد داشت. مهم‌ترین مرحله حل مسئله همین پذیرش مشکل است. اولین مرحله حل مسئله آن است که فرد مشکل را بپذیرد و مراقب باشد در دام برخورد‌های اشتباه بالا قرار نگیرد. نکته مهم آن است که معنویت و اعتقاد به باورهای معنوی، و آگاهی،

شناخت و تسلط بر چنین حالتی - خودآگاهی معنوی - پذیرش عمیقی نسبت به مشکلات ایجاد می‌کند. در نتیجه، فرد با مشکلات خود روبه‌رو می‌شود و احتمال آن‌که بتواند آن‌ها را به‌درستی حل کند، به‌شدت افزایش می‌یابد.

۳- احترام به شأن و جایگاه انسان

افرادی که اعتقادات معنوی دارند، انسان را در جایگاه رفیعی می‌بینند. آنان برای هر انسانی حرمت و احترام خاص قائل‌اند. در دیدگاه‌های معنوی و غیرمادی، احترام و شأن انسان‌ها وابسته به جایگاه، پست، سواد، زیبایی و ثروت آنان نیست. از آنجایی که ارزش انسان در چنین دیدگاه‌هایی وابسته به هیچ عاملی نیست، دلیلی ندارد که انسان‌ها نگران از دست دادن شأن و جایگاه خود باشند. زیرا، آنان همیشه و در همه حال ارزشمندند. نتیجه نهایی، آرامش عمیق افراد معنوی است. از این رو، انسان‌های معنوی، عزت‌نفس بالاتری تجربه می‌کنند و مسلم است چنین افرادی در سختی‌ها و ناملایمات زندگی کمتر صدمه خورده و بهتر قادر به مقابله با شرایط سخت خواهند بود. تعالیم و آموزش‌های معنوی به صورتی است که فضایی سرشار از مهربانی، احترام، مراقبت، همدلی و توجه به انسان‌ها ایجاد می‌کند. روشن است که داشتن چنین ویژگی‌هایی و مهم‌تر از آن داشتن آگاهی از آن و به کار بردن آن در زندگی به رشد انسان و افزایش

حمایت اجتماعی در زمان بحران و استرس کمک بسیاری خواهد کرد.

۴- اعتقادات معنوی

ایجاد امید و احساسات مثبت اعتقادات معنوی باعث احساسات و هیجان‌های مثبت زیادی از جمله «امید» می‌شود. افراد معنوی معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالم هستند که سررشته امور را در دست دارد. از این رو، در کارها و فعالیت‌های زندگی به وی امید دارند. امید به این‌که بتوانند به آنچه مایل‌اند دست یابند و از آن چه که نامطلوب می‌دانند، بپرهیزند. وجود چنین احساسات مثبت از جمله امید، نقش مهمی در سلامت روان این افراد دارد.

۵- ارتقاء و بهبود مهارت‌های مقابله‌ای

آگاهی از وجود دیدگاه‌های معنوی و نگرش‌های مثبت و معنادار در مورد حوادث و بحران‌های زندگی و به‌کارگیری به‌موقع آن‌ها به ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و کیفیت آن‌ها می‌انجامد. دلیل ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای از این راه متعدد است که برای پرهیز از تکرار در اینجا به آن پرداخته نمی‌شود.

اضطراب اجتماعي

شماره مقاله: ۰۱۱۲۱۳



اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که به دلیل احساس تهدید واقعی یا خیالی تجربه می‌شود. اضطراب با علائم و نشانه‌های جسمانی، شناختی و رفتاری همراه است. نشانه‌های جسمانی مانند تپش قلب، احساس گرما، افزایش انرژی، سرخ شدن، تکرر ادرار را در بر می‌گیرند. نشانه‌های شناختی افکاری هستند که با اگر... یا نکند که... همراه هستند. نشانه‌های رفتاری اضطراب شامل بی‌قراری، ناآرامی، لرزش دست می‌شوند. اضطراب واکنشی طبیعی به تهدیدهای محیطی است و به بقای بشر یاری می‌رساند به شرطی که شدت آن از میزانی بالاتر نرود. اضطراب شدید و بیمارگونه بر کارکرد شخص اثر می‌گذارد و مانع از فعالیت مؤثر و سازگاری با محیط می‌گردد. انواع اختلالات اضطرابی عبارت‌اند از هراس یا ترس شدید، حمله‌ی اضطرابی یا پانیک، اختلال اضطراب فراگیر، اختلال استرس پس از سانحه و اضطراب اجتماعی.

در محتوای ذیل به اضطراب اجتماعی پرداخته می‌شود. **اضطراب اجتماعی** یعنی ترس پیوسته از موقعیت‌های اجتماعی که در آن شخص از موشکافی شدن احتمالی دیگران می‌ترسد و نگران است مبادا مورد قضاوت قرار گیرد تحقیر شود و یا مورد انتقاد واقع شود. موقعیت‌ها ممکن است، محدود باشند مانند کلاس درس و یا گسترده باشند و در بسیاری از موقعیت‌ها دیده شوند، مانند غذا خوردن در جاهای شلوغ، اظهار نظر در جمع فامیل، لرزش دست به هنگام نوشتن و صحبت کردن؛ این موارد بیشتر جنبه‌ی فرهنگی دارد.

علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی

علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی را می‌توان به چهار دسته طبقه‌بندی کرد: نشانه‌های شناختی، نشانه‌های هیجانی، نشانه‌های رفتاری و نشانه‌های جسمانی.

نشانه‌های شناختی

نشانه‌های شناختی همان افکار منفی و اضطراب برانگیز هستند مانند:

↪ نگرانی درباره‌ی این‌که دیگران درباره‌ی شما چه فکری دارند؟

↪ ناتوانی در توجه و تمرکز یا یادآوری آنچه مردم می‌گویند.

↪ پیش‌بینی منفی وقوع رویدادی بد و ناخوشایند در جمع.

↪ خالی شدن ذهن، ناتوانی در اندیشیدن درباره‌ی آن چیزی که باید گفت.

↪ دل‌مشغولی و اشتغال ذهنی نسبت به فعالیت‌هایی که قرار است در جمع انجام دهید.

↪ فکر می‌کنید که دیگران درونتان را می‌خوانند احساس اضطراب شما را متوجه می‌شوند و شما را تحقیر می‌کنند.

↪ فکر می‌کنید که مردم شما را قضاوت می‌کنند و انتظار دارند که شما بی‌عیب و نقص باشید.

↪ می‌ترسید در حضور دیگران دست به رفتارهای احمقانه بزنید.

↪ بر این باورید که دیگران سرد و بی‌عاطفه هستند و شما را تحقیر می‌کنند.

بر این باورید که دیگران خود واقعی شما را دوست ندارند و اگر به آن پی برند شما را تحقیر می‌کنند.

نشانه‌های رفتاری

به تندی و به سرعت صحبت کردن در جمع یا برعکس به آرامی و با صدای پایین حرف زدن؛

تیق زدن در جمع و یا دچار لکنت زبان شدن؛

اجتناب از تماس چشمی با دیگران؛

لرزش دست؛

بی‌قراری و حرکات اضافی دست‌ها و بدن در جمع؛

اجتناب از صحبت در جمع؛

پرداختن به رفتارهای ایمنی‌بخش؛ مانند مصرف دارو هنگام صحبت در جمع.

نشانه‌های جسمانی

علائم و نشانه‌هایی هستند که فرد در بدن خود تجربه می‌کند و ممکن است برخی از این نشانه‌ها برای دیگران قابل مشاهده باشد. مانند:

عرق کردن، سرخ شدن و برافروختگی، لرزش دست؛

احساس تنش عضلانی و ناتوانی برای آرام بودن در جمع؛

تپش قلب و سرگیجه، تهوع، تنگی نفس و احساس داغ شدن.

نشانه‌های هیجانی

- ← ترس، تشویق و اضطراب
- ← خشم نسبت به خود و دیگران
- ← احساس شرم
- ← احساس بی‌ارزشی و تحقیر
- ← احساس عدم اطمینان، احساس خود کم بینی و حقارت
- ← احساس غم و افسردگی
- ← احساس درماندگی در جمع به دلیل ناتوانی برای انجام تکالیف مورد نظر

همه‌ی نشانه‌های ذکر شده در بالا با یکدیگر پیوند برقرار می‌کنند. این نشانه‌ها از هم تأثیر می‌پذیرند و بر هم تأثیر می‌گذارند برای مثال فکر این‌که مورد قضاوت قرار می‌گیرید، باعث می‌شود احساس ترس و اضطراب کنید و فکر اضطراب سبب می‌شود که تپش قلب شدیدی داشته باشید و دست‌هایتان بلرزد.

شدت علائم و نشانه‌ها

علائم و نشانه‌های اضطراب اجتماعی ممکن است خفیف یا شدید باشند. در حالت خفیف فرد از جمع اجتناب نمی‌کند و فعالیت مورد نظر را علیرغم اضطراب در جمع انجام می‌دهد اما در حالت شدید فرد ممکن است کاملاً از حضور در جمع اجتناب کند و یا فعالیت مورد نظر را انجام ندهد. به عبارتی اضطراب بر عملکرد فرد تأثیر منفی می‌گذارد.

علائم همراه

اضطراب اجتماعی ممکن است با علائم و نشانه‌های زیر همراه باشد:

حمله‌ی پانیک

اضطراب اجتماعی ممکن است با حمله پانیک همراه باشد و یا نباشد. در صورت چنین چیزی می‌توان گفت که شدت اضطراب اجتماعی بالاست و حملات پانیک معمولاً در جمع و در حضور دیگران اتفاق می‌افتند و باعث شرم و خجالت، خشم نسبت به خود، احساس تحقیر و گناه می‌شوند. علائم و نشانه‌های حمله پانیک عبارت‌اند از: تپش قلب شدید، احساس گرما، تعریق، لرزش دست، احساس سرگیجه، دل‌پیچه، ترس از دست دادن کنترل، خفه شدن، ترس از دیوانه شدن ترس از دست دادن کنترل در جمع و غیرعادی به نظر رسیدن.

اجتناب

اجتناب یک راهبرد سازشی ناکارآمد است و اگر ادامه پیدا کند فرد از تعامل سالم و سازنده با محیط دور می‌ماند. اجتناب یکی از نشانه‌های رفتاری در اختلال اضطراب اجتماعی است. افراد مبتلا به این اختلال از حضور در جمع اجتناب می‌کنند که متداول‌ترین شکل اجتناب است.

رفتارهای ایمنی‌بخش

رفتارهایی هستند که فرد انجام می‌دهد تا از استرس و اضطراب خود کم کند و ایمن باشد. بسیاری از رفتارهای ایمنی‌بخش، تلاش فرد برای پیشگیری از اضطراب است. مصرف داروهای نسخه نشده و مواد از این دست هستند. برخی افراد به این دلیل به رفتارهای اعتیادآور روی می‌آورند که می‌خواهند با موقعیت اضطراب‌زا راحت‌تر برخورد کنند. مثل خوردن قرص ضد اضطراب قبل از ورود به جلسه سخنرانی، با یک دوست وارد اتاق شلوغ شدن نشستن کنار سر در ورودی تا چنانچه هر وقت احساس کرد نوبت اوست که به سؤال استاد پاسخ دهد، از اتاق خارج شود.

اشتغال ذهنی نسبت به مشکل

افراد مبتلا به اضطراب اجتماعی اغلب درباره‌ی موقعیت‌های اجتماعی اشتغال ذهنی دارند. آن‌ها نگران هستند که مبادا در آن موقعیت‌ها بد عمل کنند، صدایشان بلرزد، سرخ شوند، تیق بزنند، نتوانند به سؤالات استاد جواب دهند و...

اضطراب اجتماعی و باورهای منفی نسبت به دیگران

اضطراب اجتماعی باعث می‌شود که ما نسبت به مردم باورهایی منفی داشته باشیم. برای مثال پیش خودتان فکر می‌کنید مردم متوجه ضعف شما می‌شوند و شما را تحقیر و طرد می‌کنند و مورد انتقاد قرار می‌دهند. این باورهای منفی به ترس از جمع و ترس از عملکرد مؤثر در حضور جمع دامن می‌زند و باعث اجتناب هرچه بیشتر از جمع می‌شود.

راهکارهای مقابله با اضطراب اجتماعی



توجه برگردانی

توجه برگردانی مجموعه‌ای از فنون هستند که سبب می‌شوند ذهن ما از برخی موضوعات دور شود. این فنون را به دو شکل می‌توان به کار گرفت، رفتاری و شناختی. در شکل رفتاری، فرد می‌تواند زمانی که دچار اضطراب می‌شود خود را به انجام کاری مشغول کنند و به این ترتیب اضطراب را از خود دور کنند.

در شکل شناختی فرد به لحاظ ذهنی خود را از اضطراب دور می‌کند. مانند فکر کردن به رویدادهای خوش گذشته، خیال‌پردازی درباره‌ی آینده، تمرین ذهنی مانند شمارش اعداد و غیره این تمرین‌های ذهنی زمانی به کار می‌آیند که فرد در موقعیت اضطراب‌زا حضور دارد و نمی‌تواند از آن خارج شود و تنها با انجام دادن فعالیتی ذهنی می‌تواند خود را از افکار اضطراب‌برانگیز دور کند.

خودگویی مثبت

گفتن جملاتی امیدبخش و دل‌داری دادن به خود و دیگری راهی است برای رهایی از اضطراب، فرد می‌تواند از قبل جملات امیدبخش و دلگرم‌کننده‌ای را بنویسد و قبل رویارویی با جمع یا انجام تکالیف جمع این جملات را به خود بگوید. این فن را می‌توان جلوی آینه تمرین کرد. برای مثال از فرد خواسته می‌شود روبروی آینه بایستد و جملات رضایت‌بخش را با صدای بلند تکرار کند.

کارت‌های مقابله

منظور از کارت‌های مقابله کارت‌های کوچکی هستند که تقریباً ۱۰ الی ۱۵ سانتی‌متری که بر روی آن‌ها جملات امیدبخشی نوشته شده است مانند: « من از عهده‌ی این کار برمی‌آیم، من موفق خواهم شد، خدا با من است و...» این کارت‌ها را جایی دم دست بگذارید (مانند روی یخچال، آینه‌ی دستشویی، داشبورد ماشین تا بتوانید در طول روز به کرات به آن‌ها نگاهی بیندازید و روحیه‌تان را تقویت کنید.

به مواردی از محتوای کارت‌های مقابله توجه کنید:

❖ شکست مقدمه‌ای است برای پیروزی.

❖ بالاخره از جایی باید شروع کرد.

❖ من می‌توانم.

❖ خداوند با من است.

فن بررسی شواهد (از کجا اینقدر مطمئن هستید)

از این فن می‌توان برای چالش با افکاری که با خطاهای شناختی، ذهن‌خوانی و پیش‌بینی منفی رنگ‌آمیزی شده‌اند، استفاده کرد. وقتی فرد می‌گوید «میدانم که دیگران دارند پیش خودشان فکر می‌کنند که...» می‌توان در پاسخ گفت: از کجا اینقدر مطمئن هستید که دیگران دارند درباره‌ی شما این‌طور فکر می‌کنند؟ یا کسی که دست به پیش‌بینی می‌زند و پیش خود می‌گوید، از عهده‌ی انجام این تکلیف بر نمی‌آیم «آن را خراب می‌کنم» می‌تواند به خودش بگوید از کجا اینقدر مطمئن هستم که اتفاق بدی می‌افتد؟

فن استعاره

در این فن از استعاره برای خندیدن به یک فکر یا تحریف شناختی استفاده می‌شود. چنین چیزی سبب می‌شود که فرد از فکر با تحریف شناختی فاصله بگیرد و از دور به آن نگاه کند. برای مثال: به کسی که مدام دست به پیش بینی منفی می‌زند، می‌توان گفت: شبیه کاراکتر «ایگر» در سریال کارتونی گالیور عمل می‌کنی او هم در شروع هر کاری می‌گفت: «من می‌دانم که از عهده‌ی آن بر نمی‌آیم».

فاجعه زدایی

در فاجعه زدایی از فرد می‌پرسیم اگر بدترین چیزی که از آن می‌ترسید، اتفاق بیفتد چه خواهد شد و چگونه می‌توانید با آن مقابله کنید؟ چگونه با پیامد آن روبرو خواهید شد.

پذیرش خود

پذیرش خود همان‌طور که هستیم؛ و پذیرش اضطرابی که تجربه می‌کنیم، راهی مؤثر برای کاهش و کنار آمدن با اضطراب است. برای پذیرش خود جمله «من همین هستم که هستم» را تکرار کنید و در ادامه بگویید «با وجود همه‌ی ضعف‌ها و ایراداتی که دارم، برای خودم احترام قائل هستم و خود را دوست دارم»

تکرار این متن هر روز، نوشتن آن و تکرار آن‌ها جلوی آینه به شما کمک می‌کند تا خود را با اضطراب‌تان بپذیرید.

پیام بهداشتی اسفند ماه

غنی‌تر از دیروز



تو امروز غنی‌تر از دیروزی اگر:
اشکی از گونه‌ای پاک کرده باشی یا اگر دست کمک
به‌سوی نیازمندی دراز کرده باشی و یا اگر با لبخندی
قلب سردی را گرمی بخشیده باشی.

«رفتارت بسیار بهتر از کلامت

نشان می‌دهد کیستی»

پیام مشاور

PAYAM MOSHAVER

ISSUE 253

صاحب امتیاز	مرکز مشاوره دانشگاه تهران
مدیر مسئول	دکتر ابراهیم نعیمی
سردبیر	دکتر زهره عزیزی
دبیر تحریریه	فاطمه حسین پور
نویسندگان	فاطمه حسین پور
	دکتر شهربانو قهاری
	دکتر حسن اکبرزاده
	یلدا طبسی
طراح گرافیک	حمیدرضا منتظری

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴