

کمپین ماه جون – اختلال اضطراب، وقتی ذهن رام نمی‌شود

تالیف: دکتر لاله مهرداد

در ۷ صفحه



بخش اول:

کمپین ماه جون - اختلال اضطراب، وقتی ذهن رام نمی‌شود
هدف - آموزش عمومی، افزایش آگاهی و پیشگیری
طرح محتوا: سه محور آموزشی، کاربردی، پیشگیری از خودکشی در حوزه اضطراب

محتوای ۱: آموزشی

اختلال اضطراب چیست؟ وقتی سیستم هشدار مغز خاموش نمی‌شود

تعریف:

اضطراب یک هیجان طبیعی برای مواجهه با خطر است. اما زمانی که مغز و بدن حتی در نبود خطر واقعی در حالت آماده‌باش باقی بمانند، اضطراب به یک اختلال تبدیل می‌شود.

نشانه‌های رایج:

- نگرانی مداوم و کنترل‌ناپذیر
- فکر کردن بیش از حد (Overthinking)
- سناریوسازی‌های منفی
- بی‌قراری و تنش عضلانی
- تپش قلب و احساس فشار در قفسه سینه
- اختلال خواب
- خستگی مداوم
- دشواری در تمرکز

مهم:

اضطراب نشانه ضعف شخصیت نیست؛ بلکه اغلب نتیجه تعامل عوامل زیستی، روانی و محیطی است. مغز مضطرب در تلاش است از شما محافظت کند، اما گاهی بیش از حد محافظت می‌کند.

پیام کلیدی:

اضطراب دشمن شما نیست؛ بلکه سیستم هشدار مغزی است که نیاز به تنظیم مجدد دارد.



محتوای ۲: کاربردی

وقتی ذهن متوقف نمی‌شود، چه کنیم؟

تمرین «نام‌گذاری نگرانی»

یک کاغذ بردارید و نگرانی‌های خود را به سه دسته تقسیم کنید:

الف) چیزهایی که کنترل می‌کنم

- رفتار خودم
- برنامه روزانه
- تصمیم‌های شخصی

ب) چیزهایی که می‌توانم بر آن‌ها اثر بگذارم

- گفتگو با دیگران
- درخواست کمک
- جمع‌آوری اطلاعات

ج) چیزهایی که خارج از کنترل من هستند

- گذشته
- رفتار دیگران
- بسیاری از رویدادهای آینده

سپس انرژی خود را فقط روی بخش اول و دوم متمرکز کنید.

تمرین تنفس آرام‌ساز

- ۴ ثانیه دم
- ۶ ثانیه بازدم

به مدت ۳ تا ۵ دقیقه

تنفس شکمی برای بیش از اقلایک دقیقه و بازدم طولانی‌تر به سیستم عصبی پیام امنیت می‌دهد.

تمرین «از ذهن به بدن»



هنگام اضطراب از خود بپرسید:

- الان سه چیز که می بینم چیست؟
- دو چیز که می شنوم چیست؟
- یک حس بدنی که تجربه می کنم چیست؟

این تمرین به بازگشت از آینده خیالی به لحظه حال کمک می کند.

محتوای ۳: پیشگیری از خودکشی در حوزه اضطراب

وقتی اضطراب به ناامیدی تبدیل می شود

بسیاری از افراد تصور می کنند خودکشی فقط با افسردگی مرتبط است، در حالی که اضطراب شدید و مزمن نیز می تواند فرد را به نقطه ای برساند که احساس کند هیچ راه فراری وجود ندارد.

نشانه های هشداردهنده:

- احساس گیر افتادن و بن بست
- گفتن جملاتی مانند:
 - «دیگه تحملش رو ندارم.»
 - «کاش می توانستم همه چیز را متوقف کنم.»
 - «هیچ وقت بهتر نمی شود.»
- انزوا و قطع ارتباط با دیگران
- افزایش مصرف مواد یا الکل
- بی خوابی شدید همراه با ناامیدی

چه باید کرد؟

- ۱- درد فرد را کوچک نشمارید.
- ۲- مستقیم درباره افکار خودکشی سوال کنید.
- ۳- او را تنها نگذارید اگر در خطر فوری است.
- ۴- فرد را به دریافت کمک حرفه ای تشویق کنید.
- ۵- شبکه حمایت را فعال کنید.

پیام امیدبخش

اضطراب این توهم را ایجاد می‌کند که خطر و رنج برای همیشه ادامه خواهند داشت. اما احساسات حتی شدیدترین آن‌ها موقتی هستند. کمک گرفتن نشانه ضعف نیست؛ بلکه نشانه شجاعت و حفاظت از زندگی است.

پیام نهایی ماه جون:

«ذهن مضطرب آینده را به شکل تهدید می‌بیند. بهبود زمانی آغاز می‌شود که یاد بگیریم میان آنچه مغز پیش‌بینی می‌کند و آنچه واقعا در حال رخ دادن است تفاوت بگذاریم.»

کتاب‌های پیشنهادی برای مطالعه بیشتر

۱- The Anxiety and Phobia Workbook

نویسنده: Edmund J. Bourne

یکی از کاربردی‌ترین کتاب‌های اضطراب که سال‌هاست توسط درمانگران توصیه می‌شود. شامل:

- شناخت اضطراب
- حملات پانیک
- نگرانی مزمن
- تمرین‌های عملی برای مدیریت اضطراب

مناسب برای عموم و مراجعان.

۲- The Worry Trick

نویسنده: David A. Carbonell

توضیح می‌دهد چرا هرچه بیشتر سعی می‌کنیم نگرانی را کنترل کنیم، قوی‌تر می‌شود.

مناسب برای افرادی که:

- بیش از حد فکر می‌کنند
- در چرخه نگرانی گرفتار هستند
- مدام سناریوهای منفی می‌سازند

۳- DARE: The New Way to End Anxiety and Stop Panic Attacks

نویسنده: Barry McDonagh

رویکردی نوین برای مواجهه با اضطراب، پانیک و افکار ترسناک.

مناسب برای:

- حملات پانیک
- اضطراب سلامت
- اضطراب اجتماعی

۴- Rewire Your Anxious Brain

نویسندگان: Elizabeth M. Karle و Catherine M. Pittman

توضیح علمی اضطراب بر اساس عملکرد:

- آمیگدالا
- قشر پیش‌پیشانی
- سیستم عصبی

برای افرادی که به توضیح‌های نوروساینس علاقه دارند.

منابع تخصصی‌تر برای دانشجویان روان‌شناسی

۵- Mastery of Your Anxiety and Worry

نویسندگان: Michelle G. Craske و همکاران

بر پایه درمان شناختی-رفتاری (CBT) و از معتبرترین پروتکل‌های درمان اضطراب فراگیر (GAD).

۶- Oxford Handbook of Anxiety and Related Disorders

ویراستاران: Murray B. Stein و Martin M. Antony



منبع دانشگاهی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و متخصصان.

Handbook of Anxiety and Fear -۷

نویسنده: RJ Blanchard

منبع دانشگاهی برای دانشجویان تحصیلات تکمیلی و متخصصان.

منابع آنلاین معتبر

[Anxiety & Depression Association of America - ADAA](#)

شامل:

- مقالات آموزشی
- ابزارهای خودیاری
- اطلاعات مبتنی بر شواهد درباره انواع اضطراب

[National Institute of Mental Health - NIMH](#)

منبع رسمی پژوهش‌های سلامت روان در آمریکا.

[Centre for Clinical Interventions - CCI](#)

کاربرگ‌ها و راهنماهای رایگان CBT برای اضطراب، نگرانی، پانیک و کمال‌گرایی.

Copyright Notice & Disclaimer

This material is published on the Hope and Equality website with the permission of its original author, Dr. Laleh Mehrad. All rights are reserved by the author unless otherwise stated. Hope and Equality does not claim ownership and is not responsible for the originality of the submitted content. Any reproduction, distribution, or use of this material without the prior written consent of the author is strictly prohibited and constitutes a violation of copyright law. It is intended solely for educational purposes and is not a substitute for professional therapy or treatment. Unauthorized sale, commercial reproduction, or distribution in exchange for compensation is illegal and subject to legal action.