

گره‌گشایی از اضطراب

Brewer, Judson

سرشناسه: پروثر، جادسون
عنوان و نام پدیدآور: گره‌گشایی از اضطراب: درمان نگرانی و ترس ذهنی/جادسون پروثر؛
ترجمه یاسمین مشرف.

مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۳۳۵ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۰۴۷۲-۹

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Unwinding anxiety: new science shows how to break the cycles of worry and fear to heal your mind, [2021].

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «رهایی از استرس: علم جدید به شما نشان می‌دهد که چگونه چرخه‌های نگرانی و ترس را شکسته و ذهن خود را بهبود دهید» و با ترجمه محمدهادی آقاجانی، امیرحسین سادات‌دربند توسط انتشارات دیموند بلورین در سال ۱۴۰۰ فیبا دریافت کرده است.

عنوان دیگر: درمان نگرانی و ترس ذهنی

عنوان دیگر: رهایی از استرس: علم جدید به شما نشان می‌دهد که چگونه چرخه‌های نگرانی و ترس را شکسته و ذهن خود را بهبود دهید.

موضوع: اضطراب

Anxiety: موضوع

موضوع: ترک عادت

Habit breaking: موضوع

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

Change (Psychology): موضوع

موضوع: ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی)

Mindfulness (Psychology): موضوع

شناسه افزوده: مشرف، یاسمین، ۱۳۵۸ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۵۷۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۶

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۱۴۴۹۵۲

گره‌گشایی از اضطراب

درمان نگرانی و ترس ذهنی

جادسون بروئر
ترجمه یاسمین مشرف



این کتاب ترجمه‌ای است از:

Unwinding Anxiety
New Science Shows How To Break The
Cycles of Worry and Fear to Heal
Your Mind

Judson Brewer
Avery, 2021



انتشارات ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،
شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶
ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:
تحریریه انتشارات ققنوس

جادسون بروئر

گره‌گشایی از اضطراب

درمان نگرانی و ترس ذهنی

ترجمه یاسمین مشرف

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۲

چاپ ترانه

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹-۰۴۷۲-۰۴-۰۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-04-0472-9

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

برای آمازون ادیکت

در تحسین گره‌گشایی از اضطراب

«یکی از سخت‌ترین چیزها در مقابله با عادت بد مقابله با اضطرابی است که پشت آن قرار دارد. جادسون بروئر برای ما برنامه‌ای راهبردی با نکات و میانبرهای عالی ارائه کرده است که هر کسی می‌تواند از آن‌ها استفاده کند تا احساس بهتری داشته باشد. همه ما به این کتاب نیاز داریم!»

بی. جی. فاگ، دارای مدرک دکترای تخصصی، نویسنده
پرفروش نیویورک تایمز، کتاب عادت‌های کوچک

«گره‌گشایی از اضطراب راهنمایی گام‌به‌گامی ارائه می‌دهد برای رسیدن به مسیری که جادسون بروئر طراحی کرده است و از نظر بالینی نیز اثبات شده و می‌تواند اضطراب، وسواس، اعتیاد و سایر اختلالات ذهنی‌تان را برطرف کند. این کتاب درک عمیق‌تر فرایندهای درونی ذهنتان را به آن الهام و به این ترتیب به مغزتان کمک می‌کند با روش‌هایی مفید ارتباطات عصبی جدید ایجاد کند و با آزادی، قدرشناسی، ارتباط بین فردی و شادی بیشتری زندگی کند.»

دانیل جی. سیگل، دارای مدرک دکترای تخصصی،
نویسنده پرفروش نیویورک تایمز، کتاب آگاه

«اگر همیشه مضطرب باشید، پیشرفت نمی‌کنید. به همین سادگی. جادسون بروئر برنامه‌ای به ما داده است که می‌تواند کمکمان کند برای ایجاد آسایش واقعی، بر افکار، احساسات و عادت‌های نگران‌کننده خود غلبه کنیم. مطمئن باشید این برنامه متحول‌کننده است.»

آریانا هافینگتون، نویسنده پرفروش
نیویورک تایمز، کتاب پیشرفت

«کتاب گره‌گشایی از اضطراب، که بر پایه بهترین علوم امروزی استوار و کاملاً کاربرپسند است، نشان می‌دهد که چگونه مجموعه قدرتمندی از

ابزارهای تمرکز حواس می‌توانند ما را از قید نگرانی‌هایی که بر زندگی مان حاکم‌اند رها کنند. این کتاب مفیدترین و آموزنده‌ترین کتابی است که در مورد اضطراب خوانده‌ام!»

تارا براچ، دارای مدرک دکترای تخصصی، نویسنده پذیرش بنیادی

«در دنیایی که می‌تواند طاقت‌فرسا باشد، جادسون بروئر طرحی ارائه کرده که از غلبه چیزهای طاقت‌فرسای این دنیا بر ما جلوگیری می‌کند. او راه‌های قابل دسترسی برای این‌که بتوانیم نگرانی را در مسیرهایش متوقف کنیم به ما نشان می‌دهد و تکنیک‌های تمرکز حواسی را که می‌تواند انرژی مان را به مسیرهای مثبت و شفافبخش هدایت کنند به مان آموزش می‌دهد. این دقیقاً همان چیزی است که در حال حاضر به آن نیاز داریم.»

نماینده کنگره ایالات متحده، تیم رایان (OH-D)

«راهنمایی فوق‌العاده قابل درک و کاربردی برای اضطراب. تحقیقات جادسون بروئر به ما در درک این مسئله که چرا سر کردن با اضطراب بسیار دشوار است کمک کرده است. این کتاب ابزارهایی برای رهایی از اضطراب در اختیارمان می‌گذارد. اضطراب ریشه بسیاری از عادت‌هایی است که می‌خواهیم تغییرشان بدهیم. گره‌گشایی از اضطراب نه تنها به مقابله با اضطراب، بلکه به رهایی از رفتارهایی که شما را عقب نگه می‌دارند کمک می‌کند.»

کلی مک‌گونیگال، دارای مدرک دکترای

تخصصی و نویسنده لذت حرکت

«بروئر علم آزمایشگاه و داستان‌های کلینیکش را با هم ترکیب می‌کند و ماهرانه نشان می‌دهد که اضطراب چگونه ایجاد می‌شود، چگونه به چرخه عادت تبدیل می‌شود و این‌که چرا رویکردهای ضد اضطرابمان همچنان کمکی به ما نمی‌کنند. گره‌گشایی از اضطراب گام‌هایی عملی ارائه می‌دهد که می‌توانید برای متوقف کردن این چرخه در زندگی‌تان پیاده‌شان کنید.»

این کتاب دلسوز و مهربان که به طرز قانع‌کننده‌ای نوشته شده پر از ذهن‌آگاهی‌هایی است که در درست‌ترین زمان به کمک شما می‌آیند.»

جیوئل

«شاید این کتاب تنها کتابی باشد که در زمینه اضطراب به آن نیاز دارید. دکتر بروئر با تکیه بر جدیدترین علوم اعصاب آزمایشگاهی و تکنیک‌های بالینی اثبات‌شده به طرز مبتکرانه‌ای نشان می‌دهد که چرا شکستن حلقه‌های اضطراب بسیار دشوار است. او نشان می‌دهد که نگرانی چرا و چقدر اعتیادآور است و راهنمایی‌تان می‌کند که چطور با ایجاد تغییر، عادت‌های قدیمی‌ای را که اضطراب را تداوم می‌بخشند ترک کنید و طناب‌هایی را که به دور زندگی‌تان پیچیده شده‌اند باز کنید. این کتاب با ذهن‌آگاهی‌های جدید در هر صفحه، در واقع بهترین نمونه علم روان‌شناسی مبتنی بر شواهد است.»

مارک ویلیامز، استاد بازنشسته روان‌شناسی بالینی
دانشگاه آکسفورد، نویسنده مشترک ذهن‌آگاهی

«در کتاب *گره‌گشایی از اضطراب*، جادسون بروئر عصب‌شناس یافته بسیار عالی و برجسته‌ای ارائه می‌کند: روش‌های مبتنی بر مغز برای کاهش عادت‌های ناشی از اضطراب. به هر حال، اضطراب مانند سرماخوردگی در زندگی عاطفی ماست.»

دانیل گلמן، نویسنده هوش عاطفی

«جادسون بروئر راهنمای قابل درک و درون‌نگرانه‌ای برای غلبه بر اضطراب به نگارش درآورده است. *گره‌گشایی از اضطراب* با پشتوانه تحقیق و تجربه، کاوشی در مورد چگونگی رشد اضطراب در مغز ماست که کلیدی برای گره‌گشایی از الگوهای فکری ناشی از عادت‌های اضطرابی ارائه می‌دهد. این کتاب بسیار فراتر از نقل و بازگویی تحقیقات و علوم عمل کرده و گام‌های کاربردی و کاربرپسندی در جهت امکان مدیریت نگرانی ارائه می‌کند!»

شارون سالزبرگ، نویسنده کتاب *عشق به مهربانی* و تغییر واقعی

فهرست

مقدمه ۱۱

بخش صفر: درک ذهن

۱. اضطراب گسترش می‌یابد ۲۱
۲. تولد اضطراب ۳۷
۳. عادت‌ها و اعتیادهای روزمره ۵۳
۴. اضطراب به عنوان حلقه‌ی عادت ۶۵

بخش اول: نقشه‌برداری از ذهن: دنده یک

۵. چگونه از ذهنمان نقشه‌برداری کنیم ۸۳
۶. چرا راهبردهای ضداضطراب (و ضدعادت) قبلی‌تان شکست خوردند ۹۷
۷. داستان دیوید، قسمت ۱ ۱۰۹
۸. سخنی کوتاه در مورد ذهن‌آگاهی ۱۱۹
۹. تیپ شخصیتی ذهن‌آگاهی‌تان چیست؟ ۱۳۱

بخش دوم: به‌روزرسانی ارزش‌یاداش مغز: دنده دو

۱۰. مغزتان چگونه تصمیم می‌گیرد (چرا کیک را به کلم بروکلی ترجیح می‌دهیم) ۱۴۵
۱۱. فکر کردن را متوقف کنید: داستان دیوید، قسمت ۲ ۱۵۹
۱۲. آموختن از گذشته (و رشد کردن) ۱۶۷
۱۳. رفع مشکل: آزمایش شکلات دانا اسمال ۱۸۱
۱۴. تغییر عادت چقدر طول می‌کشد؟ ۱۹۱

**بخش سوم: یافتن پیشنهاد بزرگ‌تر و بهتر
برای مغز: دنده سه**

۱۵. پیشنهاد بزرگ‌تر و بهتر..... ۲۰۹
۱۶. علم کنجکاوی..... ۲۲۵
۱۷. داستان دیوید، قسمت ۳..... ۲۴۱
۱۸. روزهای بارانی چه ویژگی خوبی دارند؟..... ۲۵۳
۱۹. تنها چیزی که به آن نیاز دارید عشق است..... ۲۶۳
۲۰. حلقه‌ عادت چرایی..... ۲۷۳
۲۱. حتی پزشکان هم دچار حملات هراس می‌شوند..... ۲۸۵
۲۲. اعتماد مبتنی بر شواهد..... ۳۰۱
۲۳. هشیاری اضطراب..... ۳۱۳
- مؤخره..... ۳۲۷
- سپاسگزاری..... ۳۳۱
- درباره نویسنده..... ۳۳۵

مقدمه

اضطراب همه جا هست. اضطراب همیشه بوده است. اما در چند سال گذشته، به شکل بی سابقه‌ای بر زندگی ما سایه انداخته است. سابقه خود من در مورد اضطراب به خیلی قبل‌تر برمی‌گردد. من پزشکم — دقیق‌تر بگویم — روانپزشکم. بعد از سال‌ها تلاش برای کمک به بیمارانم در غلبه بر اضطراب و این احساس دایم که فاقد یک چیز مهم برای درمان آن‌ها هستم، توانستم بین اضطراب، تحقیقات عصب‌شناسی در آزمایشگاهم در مورد تغییر عادت و حملات هراس خودم ارتباط برقرار کنم. و در این زمان بود که همه چیز تغییر کرد. لحظه‌ای که فهمیدم یکی از دلایلی که بسیاری از مردم نمی‌دانند اضطراب دارند پنهان شدن اضطراب در عادت‌های بد است لحظه روشنگرانه‌ای برایم بود. اکنون فکر می‌کنم افراد بسیار بیشتری به طور اجتناب‌ناپذیری از اضطراب خود آگاه‌اند، چه سعی در ترک یک عادت داشته باشند و چه نداشته باشند. من اصلاً قصد نداشتم روانپزشک شوم. در واقع وقتی تحصیل در دانشکده پزشکی را شروع کردم، نمی‌دانستم می‌خواهم چه نوع دکتری باشم. فقط می‌دانستم که می‌خواهم عشقم به علم‌آموزی را به آرزویم برای کمک به مردم پیوند بزنم. برنامه‌های پزشکی/دکترای تخصصی

ترکیبی به گونه‌ای تنظیم شده‌اند که شما دو سال اول را در دانشکده پزشکی سپری می‌کنید تا تمام حقایق و مفاهیم را بیاموزید. پس از آن، دوره چندساله دکترای تخصصی را می‌گذرانید و در عین حال روی یک زمینه علمی خاص و یادگیری نحوه انجام دادن تحقیق تمرکز می‌کنید. سپس به بخش‌های بیمارستانی برمی‌گردید و قبل از وارد شدن به مرحله دستیاری پزشکی، سال‌های سوم و چهارم دانشکده پزشکی خود را برای گرفتن تخصص در یک رشته پزشکی خاص به پایان می‌رسانید.

زمانی که دانشکده پزشکی را شروع کردم، مصمم نبودم در زمینه خاصی پزشک شوم. صرفاً مجذوب پیچیدگی و زیبایی فیزیولوژی و شناخت انسان شده بودم و می‌خواستم بیاموزم که سیستم انسانی ما چگونه کار می‌کند. به طور معمول، دو سال اول دانشکده پزشکی به دانشجویان این فرصت را می‌دهد تا به رشته‌ای که ممکن است بخواهند در آن تخصص بگیرند گرایش پیدا کنند. سپس تصمیم قطعی خود را در طول چرخش در بخش‌های بیمارستانی در سال‌های سوم و چهارم می‌گیرند. تکمیل یک برنامه پزشکی/دکترای تخصصی ترکیبی حول و حوش هشت سال طول می‌کشد. بنابراین، فکر کردم برای کشف آنچه توجه مرا به خود جلب می‌کند زمان زیادی دارم. سپس، فقط تا جایی که می‌توانستم روی یادگیری تمرکز کردم. چهار سال طول کشید تا مقطع دکترای خود را به پایان برسانم و این زمان کافی بود تا همه چیزهایی را که در دو سال اول دانشکده پزشکی آموخته بودم فراموش کنم.

بنابراین، وقتی پایان‌نامه دکترایم را تمام کردم و برگشتم تا کار را از جایی که در دانشکده پزشکی رها کرده بودم ادامه دهم، روانپزشکی را به عنوان اولین بخش برای دوره چرخشی خود انتخاب کردم تا بتوانم همه چیزهایی را که در طول دوره دکترایم در مورد نحوه گفتگو با بیماران فراموش کرده بودم دوباره یاد بگیرم. من هرگز به این فکر نکرده بودم که روانپزشک شوم، زیرا روانپزشکان عموماً در فیلم‌ها

مثبت نشان داده نمی‌شوند، و در دانشکده پزشکی این شوخی را شنیده بودم که رشته روانپزشکی برای «تنبل‌ها و دیوانه‌ها»ست — یعنی اگر شما خودتان دیوانه یا تنبل باشید روانپزشک می‌شوید. اما این دوره چرخشی روانپزشکی چشمانم را به روی چیزی باز کرد که بعدها که به گذشته نگاه می‌کردم می‌توانستم بگویم تلاقی خوش‌اقبال و زمان‌بندی درست بوده است. چیزی که فهمیدم این بود که من عاشق بخش روانپزشکی و برقراری ارتباط واقعی با تلاش‌ها و درگیری‌های بیماران روانی‌ام هستم. دیدم که از تلاش‌هایم برای این که به بیماران کمک کنم تا ذهن خود را درک کنند و بتوانند به طور مؤثرتری مشکلاتشان را حل کنند کاملاً خوشحالم. هرچند بیشتر دوره‌های چرخشی دیگرم در بخش را دوست داشتم، هیچ‌چیز به اندازه روانپزشکی توجهم را به خود جلب نمی‌کرد. بنابراین، حرفه روانپزشکی را برگزیدم.

وقتی از دانشکده پزشکی فارغ‌التحصیل شدم و دوره دستیار‌ام را در پیل شروع کردم، متوجه شدم نه‌تنها روانپزشکی برایم مناسب است، بلکه حتی با بیمارانم که با اعتیاد دست و پنجه نرم می‌کنند ارتباط عمیق‌تری پیدا کرده‌ام. من مراقبه را از ابتدای ورودم به دانشکده پزشکی شروع کرده و در طول هشت سال آموزش پزشکی/دکترای تخصصی به طور روزانه به این کار ادامه داده بودم. همچنان که در مورد مشکلات بیماران معتاد خود چیزهای بیشتری می‌آموختم، متوجه شدم آن‌ها از همان مشکلاتی صحبت می‌کنند که من هنگام مراقبه از آن‌ها آگاه شده بودم: احساسات مرتبط با حرص و ولع، وابستگی و میل و اشتیاق. در کمال تعجب متوجه شدم که ما یک زبان و یک مبارزه مشترک داریم. دوره دستیار‌ی همچنین دوره‌ای بود که در آن حملات هراس من شروع شد، کمبود خواب داشتم، و احساساتی نیز به این حملات عصبی دامن می‌زد از جمله این که چیزی بلد نیستم، مطمئن نیستم همیشه در دسترس باشم و این که به‌هیچ‌وجه نمی‌دانستم پیجرم چه

ساعتی از نیمه‌شب قرار است به صدا درآید و وقتی که با ایستگاه پرستاری تماس می‌گیرم، در آن طرف خط چه فاجعه‌ای در حال وقوع است. همه این‌ها در مجموع در روح و روان من تأثیر گذاشت. مایلم از توانایی‌ام در همدردی کردن با بیماران مضطربم بگویم! خوشبختانه، تمرین مراقبه‌ام این‌جا هم به کمک آمد. من توانستم از مهارت‌های تمرکز حواس خود برای خلاصی از حملات هراس تمام‌عیاری که از خواب بیدارم می‌کردند استفاده کنم. مهم‌تر این‌که، نمی‌دانستم در آن مقطع زمانی این مهارت‌ها چطور به من کمک کردند تا به آتش هراس و اضطرابم دامن نزنم: من یاد گرفتم روی اضطراب و هراسم کار کنم، طوری که دیگر نگران حملات هراس بیشتر نباشم یا از آن‌ها ترسم، و با این کار توانستم اضطراب را از خود دور نگه دارم و از ابتلا به یک اختلال هراس واقعی جلوگیری کنم. همچنین کم‌کم پی بردم که می‌توانم به مردم یاد بدهم چطور از ناراحتی‌هایشان آگاه شوند (به جای این‌که از روی عادت آن‌ها را نادیده بگیرند). می‌توانستم راهی بیش از تجویز قرص پیش روی آن‌ها بگذارم تا با احساساتشان کنار بیایند و روی آن‌ها کار کنند.

در اواخر دورهٔ دستگیری‌ام، متوجه شدم تقریباً هیچ‌کس در مورد علم مراقبه تحقیق نمی‌کند. این علم گوهری پنهان به نظر می‌رسید، چیزی که به من در مقابله با اضطراب شدید کمک کرده بود (و احتمالاً می‌توانست به بیمارانم نیز کمک کند)، اما هیچ‌کس دلیل و چگونگی کارکرد مؤثر آن را بررسی نمی‌کرد. بنابراین در طول یک دههٔ بعد، به سمت تدوین برنامه‌ای پیش رفتم که به مردم کمک کند بر عادات مضر خود — که به شدت با اضطراب مرتبط‌اند و حتی از آن ناشی می‌شوند — غلبه کنند. در واقع، اضطراب به‌خودی‌خود عادت‌های مضر است. در حال حاضر یک همه‌گیری است. این کتاب حاصل تمام آن تحقیقاتی است که در این زمینه انجام داده‌ام.

در فیلم مریخی، شخصیت مت دیمون یکی از لحظاتی را تجربه

می‌کند که آدم در مواجهه با آن می‌گوید: «اوه، لعنتی»، لحظه‌ای که متوجه می‌شود در مریخ گیر افتاده است. پس از یک طوفان، همهٔ دوستانش به سمت سفینهٔ فضایی امنشان عقب‌نشینی کرده و او را با این تصور که مرده است رها می‌کنند. او در حالی که سوئی شرت جذاب ناسا را پوشیده در پایگاه کوچک مریخی‌اش می‌نشیند و سعی می‌کند با یک سخنرانی هیجان‌انگیز به خودش روحیه بدهد. مت می‌گوید: «در مواجهه با این مشکلات دشوار، فقط یک گزینه برایم باقی مانده است. می‌خواهم به کمک علم از این مخمصه بیرون بیایم.» با الهام از فکر بکر مت دیمون، من در این کتاب به مقابله با اضطراب به کمک علم پرداخته‌ام.

کتاب‌های زیادی در این زمینه وجود دارد — کتاب‌های قطور و کم‌حجم، برخی با عناوین جذاب، داستان‌های خارق‌العاده، و روش‌ها یا «راه‌های میانبر» برای دستیابی به موفقیت. اما باید بگویم که همهٔ آن‌ها از علم واقعی دربارهٔ مغز انسان برخوردار نیستند.

من می‌توانم به شما قول بدهم که میزان زیادی از این علم در این کتاب وجود دارد. و این علمی واقعی است، بر اساس مطالعاتی که در طول سال‌ها و با شرکت‌کنندگان واقعی در آزمایشگاه من انجام شده‌اند (ابتدا در بیبل و اکنون در دانشگاه براون). همچنین مقالاتی منتشر کرده‌ام که دیگران می‌خوانند و دربارهٔ آن‌ها کتاب می‌نویسند، بنابراین، آن کتاب‌ها و مقالات نیز از ما تأثیر گرفته‌اند.

من ده‌ها سال است که در حال تحقیق هستم و به یادگیری و کشف چیزهای جدید عشق می‌ورزم. اما باید بگویم جالب‌ترین و مهم‌ترین ارتباطی که تاکنون یافته‌ام ارتباط بین اضطراب و عادت‌هاست — این که چرا یاد می‌گیریم مضطرب شویم، و این مضطرب شدن چگونه به عادت تبدیل می‌شود. ارتباطی که من بین اضطراب و عادت‌ها پیدا کرده‌ام به این سؤال پاسخ داده است که چرا ما نگران می‌شویم

و این پاسخ برخی از کنجکاوی‌های علمی مرا در مورد اضطراب به نتیجه رسانده است، و مهم‌تر این‌که، در کمک به بیمارام برای درک اضطرابشان و کار روی آن نقش مهمی داشته است.

می‌دانید، اضطراب در عادت‌های افراد پنهان می‌شود. در بدنشان پنهان می‌شود، زیرا آن‌ها یاد می‌گیرند با رفتارهای مختلف بی‌شماری ارتباطشان را با این احساسات قطع کنند. حالا با فهمیدن وجود ارتباط بین عادت‌ها و اضطراب، می‌توانم به بیمارام کمک کنم که بفهمند چگونه در هر کاری، از نوشیدن زیاد الکل گرفته تا پرخوری عصبی و اهمال‌کاری، به برخی از عادت‌ها به مثابه راهی برای مقابله با اضطراب رو آورده‌اند. من همچنین می‌توانم به آن‌ها کمک کنم که بفهمند چرا هر چقدر تلاش می‌کنند نمی‌توانند بر اضطراب غلبه و سایر عادات خود را ترک کنند. اضطراب رفتارهای دیگری را نیز می‌پروراند، و آن رفتارها اضطراب افراد را تداوم می‌بخشند، تا جایی که همه‌چیز از کنترل خارج می‌شود و آن‌ها سر از دفتر من درمی‌آورند.

یکی از اصلی‌ترین چیزهایی که من آموخته‌ام این است که در روانپزشکی قاعده «هرچه کمتر بدانید، بیشتر حرف می‌زنید» کاربرد دارد. به عبارت دیگر، هر چقدر کمتر موضوع یا موقعیتی را درک کنید، آن خلأ را بیشتر با کلمات پر می‌کنید. کلمات بیشتر به معنای برداشت بهتر یا درون‌بینی بیشتر در مورد بیمارانتان نیست. در واقع، وقتی نمی‌دانید درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنید، هر چقدر از کلمات بیشتری استفاده کنید، احتمال این‌که چاله‌تان را با دست خودتان بکنید بیشتر می‌شود، و وقتی خود را در چاله ببینید، قطعاً دست از کندن برمی‌دارید، درست است؟

برایم دردناک بود، اما متوجه شدم «هرچه کمتر بدانید، بیشتر حرف می‌زنید» در مورد من هم به اندازه‌ی دیگران صادق است. تصورش را بکنید! من از این قاعده مستثنی نبودم، چنان به زدن

حرف‌های بیهوده ادامه می‌دادم که انگار هر چقدر بیشتر صحبت می‌کنم بیشتر به بیمارانم کمک می‌کنم. اگر دقیقاً برعکس عمل می‌کردم، یعنی دهانم را بسته نگه می‌داشتم و برخی از آن «نمی‌دانم»‌های تفکر ذن را امتحان می‌کردم و به جای این‌که بخوام شبیه روانپزشک به نظر برسم، منتظر می‌شدم تا ارتباط واضحی پیدا کنم واقعاً می‌توانستم به افراد کمک کنم.

ضرب‌المثل «کم‌ش هم زیاد است» در حوزه‌های خارج از روانپزشکی — مانند علم — نیز صدق می‌کند. هرچه کمتر صحبت می‌کردم و بیشتر گوش می‌دادم، متوجه می‌شدم مفاهیمی که در مورد تغییر عادت توسعه داده‌ام کم‌کم خلاصه‌تر و خلاصه‌تر و ساده‌تر می‌شوند. اما به عنوان یک دانشمند بایست مراقب می‌بودم که تبلیغات زیاد و غلوآمیز خودم را باور نکنم. مفاهیم ساده بودند، اما آیا واقعاً مؤثر عمل می‌کردند؟ آیا می‌توانستند بیرون از کلینیک بیماران سرپایی من هم مؤثر باشند؟ وقتی در سال ۲۰۱۱، اولین کارآزمایی بالینی گسترده‌ی من برای ترک سیگار نشان داد میزان ترک سیگار با برنامه‌ی من به شکل قابل توجهی پنج برابر بیشتر از روش درمانی «استاندارد طلایی» است، شروع کردم به بررسی چگونگی استفاده از «سلاح‌های حواس‌پرتی جمعی» (تلفن‌های هوشمند) تا به افراد کمک کنم بر عادت‌های بدشان غلبه کنند. این موضوع را نیز از نظر علمی کاملاً بررسی کردم و دریافتم که می‌توان نتایج قابل توجهی در آزمایش‌های بالینی واقعی به دست آورد. منظورم از قابل توجه کاهش ۴۰ درصدی پرخوری ناشی از هوس‌های غذایی در افراد چاق/دارای اضافه‌وزن، کاهش ۶۳ درصدی اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (و نزدیک به همین سطح در پزشکان مضطرب) و موارد دیگر است. ما حتی نشان دادیم که آموزش مبتنی بر این اپلیکیشن می‌تواند شبکه‌های مغزی خاص مرتبط با استعمال دخانیات را هدف قرار دهد. بله، با یک اپلیکیشن!

این کتاب دربردارنده شیوه‌های روانپزشکی بالینی، تحقیقات، و فشرده‌سازی مفاهیمی است که به‌مرور گرد آورده‌ام و امیدوارم راهنمایی مفید و عملی‌ای برای تغییر درک شما از اضطراب باشد، طوری که بتوانید به‌طور مؤثری روی آن کار کنید — و همزمان، همه عادت‌ها و اعتیادهای غیرمفیدتان را از بین ببرید.

بخش صفر درک ذهن

یک مشکل را نمی‌توان با همان سطح از آگاهی که آن را ایجاد کرده است حل کرد.

میم اینترنتی منسوب به آلبرت اینشتین

(شاید از این‌که من بخش آغازین این کتاب را به جای بخش ۱ بخش صفر می‌نامم تعجب کنید. دلیلش این است که بخش ۱ زمانی اتفاق می‌افتد که شما می‌دانید مشکل از کجاست، اما بخش صفر در مورد اتفاقاتی است که قبل از آگاه شدن شما از اضطرابتان رخ می‌دهند.)

این نکته را حین مطالعه در نظر داشته باشید: بخش صفر روان‌شناسی و عصب‌شناسی چگونگی ایجاد اضطراب را شرح می‌دهد و چارچوبی برای شروع کار بر اضطراب در اختیارتان می‌گذارد. بخش ۱ به شما نشان می‌دهد چگونه محرک‌های اضطراب را بشناسید (و این‌که خودِ اضطراب تحریک‌کننده چه چیزی است). بخش ۲ به شما کمک می‌کند بفهمید چرا در چرخه‌های نگرانی و ترس گیر می‌افتید و چگونه باید سامانه‌های پاداش مغزتان را به‌روزرسانی کنید تا از این چرخه رها شوید. بخش ۳ شما را با ابزارهای ساده‌ای آشنا می‌کند که کمک می‌کنند برای شکستن چرخه‌های اضطراب (و عادات دیگر) در نقاط یادگیری مغز تغییرات مثبت ایجاد کنید.

اضطراب گسترش می‌یابد

اضطراب شبیه پورنوگرافی است. به‌سختی می‌توان آن را تعریف کرد، اما مطمئناً وقتی ببینیدش آن را می‌شناسید، با این تفاوت که اضطراب دیدنی نیست.

من در دانشکده از آن جاه‌طلب‌های تمام‌عیار بودم که عاشق چالش‌اند. در ایالت ایندیانا بزرگ شده‌ام و یکی از چهار فرزند مادری مجرد بودم. وقتی زمان انتخاب دانشگاه فرارسید، به دانشگاه پرینستون درخواست دادم، زیرا مشاور تحصیلی‌ام به من گفته بود هرگز نمی‌توانم وارد این دانشگاه شوم. وقتی قدم به دانشگاه (که تا آن روز ندیده بودم) گذاشتم احساس کودکی را داشتم که وارد یک آبنبات‌فروشی شده است: همه فرصت‌هایی که برایم پیش می‌آمدند جالب بودند و دوست داشتم هر کاری را امتحان کنم. استعدادم را در یکی از گروه‌های آوازی کاپلا امتحان کردم (و همان‌طور که حقم بود رد شدم)، (به مدت یک ترم) به یک گروه نوابری پیوستم، در یک گروه ارکستر نوازندگی کردم (در سال آخر دانشگاه ریاست مشترک هیئت رهبری ارکستر را به عهده گرفتم)، در برنامه‌های فضای باز، لیدر چند سفر کوله‌گردی شدم، در یک گروه دوچرخه‌سواری (باز هم به

مدتی نسبتاً کوتاه) رکاب زدم، یاد گرفتم که چطور صخره‌نوردی کنم (چندین بار در هفته و به صورت منظم و مداوم از دیوار سنگ‌نوردی بالا می‌رفتم)، به یک تیم دوومیدانی عجیب و غریب به نام «هش هاوس هارپرز» پیوستم و کارهای بسیار دیگری انجام دادم. من تجربه حضورم در دانشگاه را آنقدر دوست داشتم که هر تابستان در دانشگاه می‌ماندم و یاد می‌گرفتم چطور تحقیق کنم. اوه، و برای تکمیل تحصیلاتم، گواهی نوازندگی را ضمیمه مدرک شیمی‌ام کردم. چهار سال مثل خواب گذشت.

با نزدیک شدن به پایان سال آخر، در حالی که برای رفتن به دانشکده پزشکی آماده می‌شدم، از پزشک سلامت دانشجویی وقت گرفتم، زیرا با وجود همه فعالیت‌هایم، به طور مشخصی احساس ناخوشی می‌کردم. نفخ شدید و دل‌درد داشتم، همراه با نیاز شدید و فوری به رفتن به دستشویی برای تخلیه روده‌هایم که هر بار بیش از پیش آن را احساس می‌کردم. اوضاع آن‌قدر بد شد که مجبور شدم مسیرهای دویدن روزانه‌ام را برنامه‌ریزی کنم تا مطمئن شوم فاصله کمی با دستشویی دارم. وقتی علایمم را برای پزشک توضیح دادم (آن زمان گوگل نبود، بنابراین، نمی‌توانستم رضایتمندانه مشکلم را تشخیص بدهم)، او با کنجکاوی پرسید که احتمالاً استرس ندارم یا مضطرب نیستم. بی‌اختیار گفتم: «به‌هیچ‌وجه!» غیرممکن بود، چون من هر روز ورزش می‌کردم، تغذیه سالمی داشتم، ویولن می‌نواختم و کارهای بسیار دیگری انجام می‌دادم. در حالی که پزشک صبورانه گوش می‌داد، ذهن منکر اضطراب من یک احتمال (به‌سختی) قابل قبول ارائه داد: من به‌تازگی به یک سفر کوله‌گردی رفته بودم، بنابراین، احتمالاً آب آشامیدنی‌ام را درست تصفیه نکرده بودم (هرچند بسیار مراقب این جور چیزها هستم، و هیچ‌کس دیگر هم در سفر بیمار نشد). «مشکل من احتمالاً ژیاوردیازیس است»، عفونتی انگلی که از نوشیدن

آب تصفیه‌نشده در محیط‌های بیابانی ایجاد می‌شود و به صورت اسهال شدید بروز می‌کند، استدلالم را تا جایی که امکان داشت به شکل قانع‌کننده‌ای به پزشک ارائه کردم. بله، او می‌دانست که ژیا‌ردیازیس چیست (به هر حال، او پزشک بود)، نه، علایم من شباهت چندانی با ژیا‌ردیازیس نداشت. نمی‌خواستم با واقعیت آشکار مواجه شوم: آن‌قدر استرس داشتم که نشانه‌های اضطرابم خودشان را در بدنم نشان می‌دادند، زیرا ذهنم اضطراب را نادیده می‌گرفت یا صراحتاً آن را انکار می‌کرد. مضطرب؟ به‌هیچ‌وجه. نه، من اضطراب ندارم.

بعد از این که حدود ده دقیقه تلاش کردم پزشک را متقاعد کنم که احتمال ندارد اضطراب داشته باشم یا به چیزی مبتلا باشم که دکتر آن را سندرم روده تحریک‌پذیر (با علایمی دقیقاً شبیه همان چیزهایی که من برایش توضیح دادم) نامیده بود، او شانسه‌هایش را بالا انداخت و برایم یک نسخه حاوی آنتی‌بیوتیک نوشت که ظاهراً روده‌هایم را از وجود ژیا‌ردیا — علت فرضی اسهالم — پاک می‌کرد.

اما همچنان علایم من پابرجا بود، تا این که بالاخره فهمیدم اضطراب عارضه‌ای است که کاملاً تغییر شکل می‌دهد، از اضطراب خفیف قبل از امتحان گرفته تا حملات هراس شدید و حتی فوران‌های تخلیه روده که باعث شده بود موقعیت مکانی تمام دستشویی‌های عمومی پرینستون و نیوجرسی را از بر شوم.

فرهنگ لغت آنلاین اضطراب را «احساس نگرانی، عصبی بودن یا ناراحتی، معمولاً در مورد یک رویداد قریب‌الوقوع یا چیزی با نتیجه نامشخص» تعریف می‌کند. خب، این تعریف تقریباً هر چیزی را شامل می‌شود. از آن‌جا که هر رویدادی را که قرار است اتفاق بیفتد می‌توان قریب‌الوقوع دانست و تنها چیزی که می‌توانیم در مورد آن مطمئن باشیم نامشخص بودن همه چیز است، اضطراب ممکن است در هر مکان، هر موقعیت یا هر ساعتی از روز خودش را نشان بدهد. وقتی یکی

از همکاران در یک جلسه اسلایدی را در مورد نتایج فصلی شرکت به نمایش می‌گذارد، ممکن است خلجانی را تجربه کنیم، یا زمانی که به دنبال ارائه این نتایج، همکار مذکور می‌گوید در هفته‌های آینده اخراج‌هایی صورت خواهد گرفت و تصمیم‌گیرندگان نمی‌دانند چند نفر شغل خود را از دست خواهند داد، بسیار بیشتر مضطرب شویم.

برخی افراد صبح با اضطراب از خواب بیدار می‌شوند و این حالت نگرانی آن‌ها را نیز مانند گربه‌ای گرسنه از خواب بیدار می‌کند و به دنبال آن نوعی نگرانی ثابت هشیاری‌شان را (بدون نیاز به قهوه) بیشتر و بیشتر می‌کند و در طول روز بر شدت آن افزوده می‌شود، زیرا آن‌ها نمی‌توانند بفهمند چرا اضطراب دارند. این مشکل آن دسته از بیماران من است که به اختلال اضطراب فراگیر^۱ مبتلا هستند. این افراد با اضطراب از خواب بیدار می‌شوند، در طول روز نگران‌اند، و سپس تا اواخر شب نگران می‌مانند و این فکر که چرا نمی‌توانم بخوابم؟ به این نگرانی دامن می‌زند. برخی با حملات غیرمنتظره هراس (همان‌طور که برای من اتفاق می‌افتند) نیمه‌شب از خواب بیدار می‌شوند، و برخی دیگر هم نگران مسائل یا موضوعات خاصی می‌شوند، اما عجیب آن‌که تحت تأثیر اتفاقات یا مقوله‌هایی که انتظار می‌رود برایشان آزاردهنده باشد قرار نمی‌گیرند.

و البته بسیار غیرحرفه‌ای خواهد بود اگر اشاره نکنم که فهرستی بسیار طولانی از اختلالات اضطرابی وجود دارد. با وجود دانش پزشکی‌ام، تردید دارم که به این چیزها برچسب اختلال یا بیماری بزنم؛ زیرا همان‌طور که به‌زودی خواهید دید، بسیاری از این موارد صرفاً به دلیل یک ناهماهنگی جزئی در یکی از فرایندهای طبیعی (و به طور کلی مفید) مغز ما بروز می‌کنند. مثل این است که به «انسان بودن»

1. Generalized Anxiety Disorder (GAD)

برچسب عارضه بودن بزنیم. وقتی این «عارضه‌ها» اتفاق می‌افتند، من ذهن/مغز را بیشتر شبیه سیم ویولنی می‌بینم که کمی از کوک خارج شده است. در این صورت ما به ساز برچسب خرابی نمی‌زنیم و آن را دور نمی‌اندازیم، بلکه گوش می‌دهیم تا ببینیم اشکال کار کجاست و سیم‌ها را کمی سفت (یا شل) می‌کنیم تا بتوانیم به نواختن موسیقی ادامه دهیم. با این حال، برای تشخیص نوع اضطراب و تجویز نسخه، اختلالات اضطرابی مانند ارکستر از طیف گسترده‌ای برخوردارند، از فویبای خاص (مثلاً ترس از عنکبوت) گرفته تا اختلال وسواس فکری-عملی (مثلاً نگرانی دایم در مورد میکروب‌ها و در نتیجه شستن مداوم دست‌ها) و اختلال اضطراب فراگیر (که اساساً همان چیزی است که به نظر می‌رسد: نگرانی بیش از حد در مورد چیزهای روزمره).

این که اضطراب روزمره شخص تا چه حد به سمت «اختلال» پیش رفته تا حدودی بسته به تشخیص متخصص است. مثلاً برای رسیدن به آستانه تشخیص اضطراب فراگیر، فرد باید برای «انواع موضوع‌ها، اتفاق‌ها یا فعالیت‌ها» اضطراب و نگرانی بیش از حد داشته باشد و این نگرانی باید «اغلب دست‌کم به مدت شش ماه» ادامه یابد و «به‌وضوح بسیار شدید باشد». من عاشق این قسمت آخر هستم: «به‌وضوح بسیار شدید.» شاید من در آن جلسه دانشکده پزشکی که در آن چگونگی تعیین دقیق تغییر میزان نگرانی از خفیف به شدید را توضیح می‌دادند و مشخص می‌کردند که در چنین زمانی باید دسته نسخه‌ام را دریاورم یا با داروخانه تماس بگیرم خواب بوده‌ام.

از آن‌جا که اضطراب به جای این که خودش را به صورت غده‌ای بزرگ در یک طرف سر فرد نشان دهد عموماً زندگی درونی دارد، من باید از بیمارانم سؤالات زیادی بکنم تا ببینم اضطراب آن‌ها چگونه خودش را نشان می‌دهد. مطمئناً در دانشکده نمی‌دانستم اضطراب دارم تا این که دودو تا چهار تا کردم و در نهایت همه دستشویی رفتن‌های

مسیر دویدم را به نگرانی ربط دادم. طبق کتابچه‌های راهنمای پزشکی، برخی از علائم معمول اضطراب عبارت‌اند از عصبانیت، بی‌قراری، خستگی زودرس، اختلال در تمرکز، تحریک‌پذیری، افزایش دردهای عضلانی و مشکل بی‌خوابی. اما همان‌طور که به‌وضوح می‌بینید، این علائم به‌خودی‌خود برجسب «این فرد مضطرب است» را که همه بتوانند آن را بخوانند به پشت شما نمی‌چسباند. من باید با دقت، مثل تجربه‌انکار مضطرب بودنم در دانشگاه، به بیمارانم کمک کنم قبل از این‌که بتوانیم به مرحله بعد برویم، بین این علائم بیرونی و آنچه در درون سرشان می‌گذرد ارتباط برقرار کنند.

برای نشان دادن این‌که اضطراب چگونه می‌تواند خودش را به اشکال متفاوتی در زندگی فرد نشان دهد، اجازه بدهید دو مثال بزنم از زنان توانمند خوش‌تیپ.

همسر من، ماهری، استاد چهل‌ساله دانشگاه، که محبوب دانشجویانش است و به خاطر تحقیقاتش در سطح بین‌المللی شناخته شده است، نمی‌تواند به یاد بیاورد که اضطرابش چه زمانی به حدی که بتواند آن را بپذیرد رسیده است. او زمانی که در مقطع فوق‌لیسانس تحصیل می‌کرده با خواهر و پسرخاله‌اش درباره این موضوع صحبت کرده و آن زمان بوده که فهمیده خصوصیات اخلاقی خانوادگی آن‌ها مظاهری از اضطراب‌اند. وقتی به چیزهایی که به‌خودی‌خود خاص و غیرعادی به نظر می‌رسند، اما به‌وضوح یک الگوی رفتاری‌اند، برجسب اضطراب زده همه‌چیز برایش روشن شده. او این موضوع را این‌طور بیان می‌کند: «اضطراب آن‌قدر نامحسوس بود که تا وقتی در خانواده نام اضطراب را بر آن نگذاشتیم نتوانستیم در وجودمان تشخیص بدهیم.» او متوجه شده که مادر بزرگ، مادر و خاله‌اش همگی تا حدی دچار اضطراب بوده‌اند و تا جایی که می‌توانسته به یاد بیاورد این وضعیت همیشه وجود داشته. مثلاً، زمانی که ماهری کودک بوده،

مادرش برای کنترل اوضاع، به برنامه‌ریزی بیش از حد روی می‌آورده. این حالت به‌ویژه زمانی که به سفر می‌رفتند مشهود بوده. ماهری از آماده شدن برای سفر متنفر بوده، زیرا اضطراب مادرش باعث می‌شده (تحریک‌پذیر شود) با او و پدر و خواهرش اوقات تلخی کند.

ماهری تنها زمانی که توانست اضطراب را در وجود اعضای خانواده‌اش تشخیص بدهد متوجه شد که خودش نیز اضطراب دارد. در مصاحبه‌ای نه‌چندان رسمی که قبل از صبحانه برای این کتاب داشتم، او در مورد این‌که اضطراب به نظرش چه جور احساسی است صحبت کرد: «اضطراب احساسی بی‌ارزش است که به‌خودی‌خود هیچ هدفی ندارد. خودش را به هر موقعیت یا فکر خاصی که بتواند می‌چسباند. انگار ذهن من به دنبال چیزی است که نگرانش باشد. اضطراب احساسی است که من قبلاً آن را به عصبی شدن دربارهٔ مسائل خاصی تعبیر می‌کردم. جدا شدن از تجربیات زندگی برایم سخت بود، زیرا فکر می‌کردم احساس این تجربیات فقط از تغییرات و وضعیت معقول و منطقی زندگی ناشی می‌شوند.» بله، این ویژگی کلیدی اضطراب فراگیر است: ذهن ما موضوعی بی‌خطر را انتخاب می‌کند و نگران آن می‌شود. از نظر بسیاری، اضطراب مثل آتش‌سوزی در بیابان است که با کبریت کشیدن در سپیده‌دم شروع می‌شود، از اتفاقات روزمره گر می‌گیرد و با گذشت زمان نورانی‌تر و شعله‌ورتر می‌شود.

ماهری در پایان گفتگویمان همان‌طور که به سمت میز صبحانه می‌رفتیم اضافه کرد: «افرادی که مرا نمی‌شناسند تصور نمی‌کنند همیشه درگیر این مشکل باشم.» صرف‌نظر از این‌که بتوان این مطلب را جزو آموزش روانپزشکی حساب کرد یا نه، من تأیید می‌کنم که او در برخورد با همکاران و دانشجویانش بسیار خونسرد است. اما هم ماهری و هم من می‌توانیم زمان‌هایی را که او مضطرب است

احساس کنیم و اغلب متمرکز شدن او روی چیزی در آینده و شروع به برنامه‌ریزی کردنش برای آن ما را از اضطرابش آگاه می‌کند. گویی مغز او موضوعی یا دورهٔ زمانی‌ای را که دارای کمی بی‌ثباتی و نامعلومی ذاتی است (مثلاً آخر هفته) انتخاب می‌کند و صرفاً به دلیل همین بی‌شکل و فرم بودن، فعال می‌شود و سعی می‌کند با برنامه‌ریزی ذهنی این مادهٔ خام بدون شکل و فرم را به شکلی آشنا درآورد. از نظر یک هنرمند، یک قطعهٔ گل رس قابلیت تبدیل شدن به هر چیزی را دارد. برای مسافران، آخر هفته نوید ماجراجویی می‌دهد اما برای افراد عصبی، این نبود ساختار اضطراب را با صدای بلند فریاد می‌زند. من معمولاً با ماهری شوخی می‌کنم و چنین سؤالی از او می‌کنم: «آیا امروز صبح برنامه‌ریزی کرده‌ای که امروز بعد از ظهر برنامه‌ریزی کنی که برای عصر برنامه‌ریزی کنی؟»

برخلاف شعلهٔ پایدار اضطراب فراگیر، برخی افراد هر از چندگاهی حملات هراس را تجربه می‌کنند. امیلی هم‌اتاقی ماهری در دانشگاه (از دوستان خوب ما که با یکی از بهترین دوستان من در دانشکدهٔ پزشکی ازدواج کرده است — آن‌ها تصادفی باعث آشنایی من و ماهری شدند) را در نظر بگیرید. امیلی وکیل است و روی مسائل سیاسی سطح بالا از جمله مذاکرات بین‌المللی کار می‌کند. حملات هراس امیلی هنگامی که او در دانشکدهٔ حقوق درس می‌خواند شروع شدند. از او خواستم قدری دربارهٔ آن حملات توضیح بدهد. او حملات خود را در ایمیلی که برای من فرستاد چنین شرح داد:

تابستان بود، بین سال‌های دوم و سوم تحصیل در دانشکدهٔ حقوق بودم و این اقبال را پیدا کردم که با یک شرکت حقوقی بزرگ همکاری کنم. همکارانم اغلب شما را، که همکار تابستانی‌شان هستید، برای شام به منزلشان دعوت می‌کنند. خانواده‌های این افراد و برخی از دیگر همکاران «فصلی» و تمام‌وقت هم به این مهمانی دعوت می‌شوند و در آن حضور دارند. این موقعیت یک تجربهٔ ارتباطی محسوب می‌شود و به شما امکان می‌دهد زندگی شخصی

کسانی را که در شرکت کار می‌کنند ببینید. بعد از یکی از این مهمانی‌های شام در ماه ژوئیه، که واقعاً لذت‌بخش بود، به خانه آمدم، به رختخواب رفتم و به راحتی خوابم برد. اما حدود دو ساعت بعد از خواب پریدم، قلبم تند می‌زد، عرق کرده بودم و نفس نفس می‌زدم. نمی‌دانستم چه مشکلی دارم. به یاد نمی‌آوردم که خواب بد یا چیز دیگری دیده باشم. به سرعت از رختخواب بیرون آمدم، کمی این طرف و آن طرف رفتم و سعی کردم جلوی این حالت را بگیرم. آن قدر نگران شدم که با شوهرم که در شیفت شب اورژانس بیمارستان کار می‌کرد تماس گرفتم و از او خواهش کردم به خانه بیاید، او هم آمد. علایم من در نهایت کاهش یافت و فهمیدم که زنده می‌مانم، اما هنوز کاملاً درک نکرده بودم که چه اتفاقی افتاده است.

در پاییز همان سال وقتی برای تحصیل در سال آخر دانشگاه به دانشکده حقوق بازگشتم، با دریافت پیشنهاد کار تمام‌وقت از طرف شرکت آرامش پیدا کردم و هیچ اتفاق مهم دیگری که بتوانم به یاد بیاورم برایم رخ نداد. اما در تابستان سال بعد، حملات هراس عود کردند — تقریباً همیشه یکسان بودند و درست چند ساعت بعد از این که راحت به خواب می‌رفتم، از جا می‌پریدم. تجربه دیگرم که تجربه تلخی است این است که وقتی برای آزمون وکالت درس می‌خواندم، پدر و مادرم که سی سال بود ازدواج کرده بودند (تا آن جا که من می‌دانستم خوشبخت بودند) ناگهان اعلام کردند که دارند از هم طلاق می‌گیرند. به علاوه، زمانی که کار جدیدم راه، که تقریباً تمام‌وقت بود، در دفتر حقوقی شروع کردم، یکی از همکاران مسن‌تر که دفترش درست در کنار دفتر من بود تصمیم گرفت مرا «دست بیندازد» و مانند ملک خود با من رفتار کند. او در مورد این که من اختیاری از خود ندارم چرا که اساساً شرکت مالک من است و این که باید بابت این فرصتی که در اختیارم قرار گرفته سپاسگزار باشم برایم سخنرانی کرد. این ترکیب وحشتناک وقایع/وضعیت، که ظاهراً کنترل آنچه را می‌دانستم زندگی من است از من سلب می‌کرد، در یک دوره شش‌ماهه به یک سری حملات هراس منجر شد. چند بار به درمانگر مراجعه کردم و خودم هم تحقیقاتی انجام دادم و در این مرحله بود که متوجه شدم چه اتفاقی دارد می‌افتد. وقتی فهمیدم جریان [حملات هراس]^۱ چیست، احساس کردم کنترل بیشتری روی خودم دارم. با خود می‌گفتم: «تو احساس می‌کنی در حال مرگ هستی اما این‌طور نیست. مغزت تو را به بازی می‌گیرد. اما این تو هستی که تصمیم می‌گیری اتفاق بعدی چه باشد.» من یاد گرفتم که برای رد کردن یک حمله هراس نفس عمیق بکشم و فکرم را کاملاً روی آرام شدنم متمرکز کنم.

خب، همه مثل امیلی نیستند و استدلال و تمرکز فوق‌العاده‌ای مثل آقای

اسپاک^۱ ندارند، با این حال برخلاف توصیف ماهری از شعله پایدار اضطراب فراگیر، داستان امیلی نشان می‌دهد که چگونه اضطراب می‌تواند مانند یک قوری چای باشد که داغ می‌شود و داغ می‌شود تا این که به مرحله انفجار می‌رسد — اتفاقی که اغلب در نیمه‌های شب رخ می‌دهد. چیزی که هم برای امیلی و هم برای ماهری بسیار مهم است این است که آن‌ها فقط زمانی که نوع اضطراب خود را شناختند توانستند روی آن کار کنند.

چه فردی پزشکی واقعی باشد و چه صرفاً دکتر گوگل، نکته اصلی این است که تشخیص اضطراب، چه به صورت بالینی و چه به اشکال دیگر، کمی دشوار است. همه ما مضطرب می‌شویم — اضطراب بخشی از زندگی است — اما این که چطور با این اضطراب برخورد کنیم بسیار مهم است. اگر ندانیم اضطراب چگونه یا چرا خودش را نشان می‌دهد، ممکن است گرفتار دوره‌های سردرگمی موقت یا راه‌حل‌های کوتاه‌مدتی شویم که در واقع اضطراب را بیشتر می‌پروراند و در این میان عادت‌های بدی نیز ایجاد می‌کنند (آیا تا به حال هنگامی که استرس داشته‌اید بستنی یا کلوچه خورده‌اید؟). این امکان هم وجود دارد که ما با تلاش برای درمان اضطراب، تمام زندگی‌مان را صرف تشدید آن کنیم (چرا نمی‌توانم دلیل اضطرابم را پیدا و آن را برطرف کنم؟). این همان چیزی است که در این کتاب به آن پرداخته شده است.

با هم بررسی خواهیم کرد که چگونه اضطراب از سازوکارهای بسیار اساسی‌ای که مغز ما برای بقای خود دارد ناشی می‌شود، چگونه می‌تواند حتی به یک عادت پایدار تبدیل شود، و شما چه کاری می‌توانید برای تغییر رابطه‌تان با اضطراب انجام دهید تا به خودی خود برطرف شود. فایده‌اش این است که در این روند، در مورد این که اضطراب چگونه می‌تواند عادت‌های دیگری ایجاد کند (و همچنین نحوه برخورد با آن‌ها را) نیز خواهید آموخت.

۱. Mr. Spock: از شخصیت‌های سریال پیش‌تازان فضا. — م.