

اضطراب به حالت هیجان، نگرانی و دلواپسی به علت خطری نامعلوم اطلاق می‌شود. در واقع، اضطراب آن ناراحتی‌ای است که وقتی می‌بینیم امنیت فردی مان به نوعی مورد تهدید قرار گرفته است، احساس می‌کنیم. احساس اضطراب یک نشانه است: مشکلی باید حل شود، چیزی درست نیست، برای رسیدن دوباره به آرامش روانی باید کاری انجام دهیم. اضطراب هم می‌تواند به ما نیرو ببخشد و ما را برای مقابله با مشکل آماده کند، و هم عملکرد طبیعی ما را مختل سازد. زمانی که ارزیابی اولیه‌ی ما حاکی از خطری فریب‌الوقوع، واقع‌بینانه و جدی است، به دنبال یافتن پاسخ مقابله‌ای مناسبی هستیم، سعی می‌کنیم از آن بپرهیزیم، آن را به روی خود نیاوریم، از آن فرار کنیم و انکارش کنیم یا درصدد رفع آن برآییم.

در این مقاله، راهبردهایی شناختی-رفتاری برای کاهش اضطراب ذکر شده است. این راهبردها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند که بتوانند ارزیابی‌هایی

غیرواقع‌نگرانه‌ی خطر و رفتارهای ناشی از این ارزیابی‌ها را شناسایی، بررسی و دگرگون کنند.

کلیدواژه‌ها: اضطراب، مقابله‌ی مؤثر، رفتار.

ابتدا علائم اضطراب را به دانش‌آموز بشناسانید، سپس او را متوجه کنید که در موقعیت‌های اضطراب‌زایی که مطرح می‌کند، چه قدر با این علائم درگیر است.

(مؤلفه‌ی جسمی اضطراب:

تپش قلب، تنگی نفس، بی‌اشتهایی، بی‌قراری، کشیدگی عضلانی، تعریق، دل‌به‌هم‌خوردگی، خستگی؛ **مؤلفه‌ی شناختی اضطراب:** افکار نگران‌کننده، من چه فکر می‌کنم؛ **مؤلفه‌ی رفتاری اضطراب:** حواس‌پرتی، اجتناب و بی‌طاقتی و...).

مشاوره به دانش‌آموزان (مراجعین) مضطرب

به دانش‌آموز کمک کنید تا افکار

منفی و اصلی مرتبط با اضطراب را شناسایی کند.

ممکن است دانش‌آموز در قالب عبارات‌های کلی درباره‌ی موضوع‌هایی که برایش اهمیت دارد، حرف بزند یا شکل‌های کم‌رنگی از افکار اضطرابی خود را توضیح دهد. در چنین مواردی، بهتر است با ملایمت سؤال کردن را ادامه دهید تا زمانی که دریافت‌های شناختی مناسب، مجال بروز پیدا کنند. در این زمان، باید همه‌ی احساس‌هایی را که دانش‌آموز در یک موقعیت اضطرابی تجربه می‌کند و همه‌ی افکار منفی را که در یک موقعیت اضطرابی به ذهن او می‌آید، فهرست کنید؛ مثلاً از دانش‌آموز بپرسید: آخرین رویداد یا موقعیت مربوط به اضطراب را که از آن خاطره‌ی نسبتاً روشنی داری، یادآوری کن. آن موقع چه چیزی به ذهنت رسید؟ آیا در آن موقع تصویری در ذهنت بود؟ اگر سؤال‌های ساده، افکار خودآیند او را مشخص نکنند، از او بخواهید در مورد موقعیت‌ها و رویدادهایی که اخیراً تجربه

راهبردهای مشاوره‌ای

چگونه به دانش‌آموزان مضطرب کمک کنیم

راه‌های مقابله‌ی مؤثر با اضطراب

مژگان درویش محمدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

کرده است، صحبت کند. برای این که به او کم کنید تا مسائل را با جزئیات هر چه تمام تر بیان کند، از او بخواهید تصاویر را مانند فیلم در ذهنش حرکت دهد. برای این کار، ابتدا کمی با او تمرین کنید و مثالی بزنید: «یک گل را در ذهن تجسم کن. گل برگ‌هایش را ببین. چه رنگی دارد؟ آیا خار دارد؟ آیا قطره‌ی شبنمی را روی گل‌برگ‌های آن می‌بینی؟ ...». وقتی ذهنش آماده شد، از او بخواهید که آن موقعیت اضطراب‌آور را در ذهنش تجسم کند و از ابتدا آن را ببیند و مانند یک فیلم تعریف کند یا با ایفای نقش، رویدادی را که فکر می‌کند اتفاق می‌افتد یا اتفاق افتاده است، برایتان بازی کند (به خصوص در مواردی که موضوع ارتباط میان فردی است). در این مواقع، درمان‌گر پس از آن که شرح مفصلي درباره‌ی چگونگی رفتار فرد در آن ارتباط به دست آورد، نقش فرد مقابل را به عهده می‌گیرد و دانش‌آموز هم نقش خودش را بازی می‌کند.

- سپس، به همراه دانش‌آموز وارد

جزئیات شوید و افکار و احساس او را بررسی کنید: «چه احساسی داری؟ در ذهنت چه می‌گذرد؟ حالا چه می‌بینی؟ لحظه‌ای که اضطرابت افزایش یافت، در ذهنت چه گذشت؟ به خودت چی گفتی؟ - اندیشه‌های منفی و رفتارهای مربوط به آن اندیشه‌ها را در او تغییر دهید.

ابتدا سعی کنید دانش‌آموز ارتباط بین فکر، احساس و رفتار را درک کند. برای این کار موقعیت‌هایی را مثال بزنید و ترتیبی دهید که او از طریق سؤال و جواب ارتباط آن‌ها را دریابد؛ مثلاً در مورد دانش‌آموزی که دچار اضطراب عمومی است و قبل و بعد از مهمانی‌ها دچار اضطراب می‌شود و افکار منفی او مربوط به این انگاره است که زمانی که با دوستانش است، شاید به دوستانش خوش نگذرد و او را سرزنش کنند، سؤال‌ها ممکن است از این قرار باشند: «دوستان تو چه جور باید رفتار کنند تا معلوم شود که در مهمانی به آن‌ها خوش گذشته است؟ آیا تو مسئول خوش گذشتن به آن‌ها هستی؟ آیا عوامل

دیگری غیر از رفتار تو در خوش گذشتن به آن‌ها مؤثر است؟ آیا شواهدی داری که نشان دهد به آن‌ها خوش گذشته است یا نه؟ از طریق این سؤال‌ها او به افکار منفی خود پی می‌برد.

- از او بپرسید: «دلت می‌خواهد چه احساسی داشته باشی؟ مثلاً وقتی با دوستانت در مهمانی هستی، دلت می‌خواهد چه احساسی داشته باشی؟» (شناسایی احساس خود)

- سپس از او بخواهید به این سؤال پاسخ دهد: اگر چه‌طور فکر کنی این احساس را خواهی داشت؟ اگر چه‌طور فکر کنی اضطرابت کم می‌شود؟ (شناسایی افکار منطقی خود)

- راهبردهای رویارویی را که در رفتارش هنگام مواجهه با اضطراب به کار می‌برد، بررسی کنید. روش‌های مقابله‌ای شامل راهبرد رویارویی فعال (فکر کردن در مورد کاری که می‌تواند برای حل مسئله انجام دهد، تمرکز بر حل مسئله و تغییر موقعیت فشارزا، تفکر در مورد موقعیت

ابتدا علائم اضطراب را به دانش‌آموز بشناسانید، سپس او را متوجه کنید که در موقعیت‌های اضطراب‌زایی که مطرح می‌کند، چه قدر با این علائم درگیر است



دانش آموزی که عنوان می‌کند وقت کافی در اختیار ندارد و همین مسئله او را دچار اضطراب زیادی می‌کند، در نهایت به هیچ کار خود نمی‌رسد

فشارزا به شیوه‌ی مثبت و خوش‌بینانه؛ راهبرد رویارویی حواس‌پرتی (اجتناب از تفکر در مورد موضوع فشارزا با پرداختن به محرک‌های سرگرم‌کننده، بیرون راندن فکر از ذهن با پرداختن به فعالیت‌های جسمانی)، راهبرد رویارویی اجتنابی (با خیال‌پردازی از فکر کردن در مورد موقعیت فشارزا خودداری می‌کند یا می‌کوشد موقعیت فشارزا را ترک کند یا همیشه از آن می‌پرهیزد)؛ راهبرد رویارویی حمایتی (برای مشکلش از دیگران کمک می‌گیرد یا برای کم کردن احساسات دردناکش آن را با دیگران در میان می‌گذارد) است. به این ترتیب، او در مورد استفاده از راهبردهای رویارویی مؤثر آگاهی می‌یابد.

شناسایی و ثبت موقعیت

از او بخواهید موقعیت‌های اضطراب‌زا، افکار و احساسات خود را بازبینی و ثبت کند. تاریخ، ساعت و روز موقعیت اضطراب‌زا، درجه‌ی میزان اضطراب خود (در مقیاس ۱ تا ۱۰)، ارزیابی خود از موقعیت (چه چیزهایی به خود گفته است)، راهبرد رویارویی را که در موقعیت فشارزا به کار برده است (اجتنابی و...) همه را ثبت کند و مجدداً خود را براساس همان مقیاس بعد از به کار بردن مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر مورد ارزیابی قرار دهد. این یادداشت‌برداری به او کمک می‌کند تا از زمان و مکانی که او را مضطرب می‌سازد، آگاه شود و هم‌چنین مهارت‌های مقابله‌ای مفید و اثربخش را از مهارت‌های غیرمؤثر تشخیص دهد. او در

نهایت با یادداشت‌برداری از پیشرفت‌های خود نیز لذت می‌برد.

- به دانش‌آموزانی که معتقدند هیچ کنترلی بر اضطرابشان ندارند، روش توجه برگردانی را آموزش دهید؛ مثلاً وقتی در جلسه‌ی مشاوره دچار اضطراب می‌شوند، از آن‌ها بخواهید با صدای بلند اشیای موجود در اتاق را بشمارند. این کار اغلب اضطراب آن‌ها را کم می‌کند. برای آن‌ها توضیح دهید که این کاهش اضطراب بر اثر عدم توجه موقتی به افکار منفی خود ایجاد شده است و این نشان می‌دهد که افکار نقش مهمی در تداوم این نشانه‌ها دارند. او می‌تواند این روش را به موقعیت‌های دیگری که دچار اضطراب می‌شود، تعمیم دهد و آن‌گاه به افکار خود توجه کند و آن‌ها را تغییر دهد.

- دانش‌آموزی که عنوان می‌کند وقت کافی در اختیار ندارد و همین مسئله او را دچار اضطراب زیادی می‌کند، در نهایت به هیچ کار خود نمی‌رسد، او می‌تواند وقت‌ها را طوری تنظیم کند که در هر زمان معینی فقط یک کار را انجام دهد و بین کارها استراحت کوتاهی داشته باشد؛ زیرا کارها را پشت سرهم انجام دادن، باعث خستگی شود و فشار ناشی از تصور کم آوردن وقت را تشدید کند؛ بنابراین، به کمک هم موارد زیر را بررسی کنید.

● مشخص کند در آن روز چه کاری می‌خواهد انجام دهد.

● فهرستی از آن چه می‌خواهد و مایل است انجام دهد همراه با برآورد زمانی تهیه کند.

● سپس از این فهرست، اولویت‌ها را در نظر بگیرد (این که چه کاری را باید حتماً امروز انجام دهد، چه کاری را می‌توانی به تعویق اندازی، اگر کار X را انجام ندهی چه اتفاقی می‌افتد، اگر طوری نشود، می‌تواند آن را حذف کند یا به تأخیر اندازد).

● برای انجام دادن اولویت‌ها توالی خاصی در نظر بگیرد؛ مثلاً بعضی از دانش‌آموزان دوست دارند ابتدا درسشان را بخوانند و بعد به سراغ کارهای دیگر بروند. این‌گونه افراد با آرامش خاطر به علایق خود می‌پردازند. برخی نیز تمایل دارند ابتدا کارهای مورد علاقه‌شان را انجام دهند، سپس به سراغ درس بروند. در این زمینه مزایا و معایب هر یک از گزینه‌های یاد شده را بررسی کنید و در نهایت، انتخاب را برعهده‌ی خود دانش‌آموز بگذارید تا مسئولیت انتخاب خود را برعهده گیرد.

● سپس از او بخواهید در انتهای روز هر آن چه را انجام داده است، به یاد آورد و به خودش امتیاز دهد.

منابع

۱. کرک، هاوتسون؛ کلارک، سالکووس کیس (۱۹۸۹)؛ رفتار درمانی شناختی: راهنمای کاربردی در درمان اختلال‌های روانی. مترجم: حبیب‌الله قاسم‌زاده، تهران، انتشارات ارجمند، ۱۳۸۳.
۲. کلینکه، کریس، ال. (۱۹۴۴)؛ مجموعه‌ی کامل مهارت‌های زندگی، مترجم: شهرام محمدخانی، تهران، انتشارات رسانه تخصصی، ۱۳۸۸.
۳. جزوات درسی آقای دکتر مجید یوسفی لویه، ۸۸-۱۳۸۷.