

استرس را سرکوب کن

۳۵ نسخه‌ی فوری برای تسلط بر استرس در زندگی

دکتر کنفورد ند

هما احمدی



انتشارات لیوسا

فهرست مطالب

- درباره‌ی نویسنده ۱۱
- پیشگفتار ۱۳
- پیامی از دکتر کنفورد ند ۱۳
- مقدمه ۱۶
- خودآزمایی فوری ۱: تا چه اندازه به استرس دچار هستی؟ ۱۷
- فصل اول: پس فکر می‌کنی همه چیز را درباره‌ی استرس می‌دانی ۲۱
- استرس می‌تواند کشنده باشد ۲۲
- واکنش استرسی بخش ۱: کلید زدن ناگهانی ۲۵
- بررسی فوری: در چه سطحی استرس‌ات را درجه‌بندی می‌کنی؟ ۲۸
- واکنش استرسی بخش ۲: زندگی با یورش هورمونی ۲۸
- بررسی فوری: احساسات خوب و مطبوع را چگونه حس می‌کنی؟ ۳۱
- واکنش استرسی بخش ۳: انقباض کامل عضلات ۳۲
- نسخه‌ی فوری ۱: نواحی مستعد درد و حساس بدن‌ات را آرام کن ۳۴
- واکنش استرسی بخش ۴: سوار بر چرخ فلک احساس ۳۵
- نسخه‌ی فوری ۲: نیروی آگاهی بر احساسات را تقویت کن ۴۰
- آسیب استرس: تأثیرگذاری بر قلب و مغز ۴۱
- نسخه‌ی فوری ۳: شیر را ببند ۴۳
- آسیب استرس: هیچ‌کس ایمن نیست ۴۴
- بررسی فوری: چه موقع ناخوش و خسته می‌شوی؟ ۴۷
- چگونه به استرس واکنش نشان می‌دهی؟ ۴۷
- بررسی فوری: هفته‌ات چگونه گذشت؟ ۵۱
- فصل دوم: از واکنش استرسی به پاسخگویی آرام ۵۳

فصل سوم: ایمن در برابر استرس برای تمام مدت عمر. ۱۱۱

هدفمند زیستن ۱۱۶

نسخه‌ی فوری ۱۴: هدفیات را تعریف کن. ۱۲۱

گزینه‌ش تعهدات. ۱۲۱

نسخه‌ی فوری ۱۵: تنظیم تعهدات ۱۲۵

تأیید و تحکیم باورها. ۱۲۵

نسخه‌ی فوری ۱۶: معجزه‌ی ایمان را تجربه کن. ۱۲۹

ایجاد اندیشه و احساس مثبت. ۱۲۹

نسخه‌ی فوری ۱۷: آگاهی احساسی‌ات را به‌کارگیر ۱۳۴

(تغییر احساس بخش ۱). ۱۳۴

تغییر احساسات منفی ۱۳۴

نسخه‌ی فوری ۱۸: دنده‌ی احساس را عوض کن. ۱۴۱

(تغییر احساس بخش ۲). ۱۴۱

گزینه‌ش بهترین احساسات. ۱۴۱

نسخه‌ی فوری ۱۹: گزینه‌ش احساس ۱۴۸

(تغییر احساس بخش ۳). ۱۴۸

ایجاد هماهنگی فیزیولوژیکی ۱۵۰

بررسی فوری: در چگونه قالبی قرار داری؟ ۱۵۲

نفس بکش، تو را به خدا، نفس بکش. ۱۵۲

نسخه‌ی فوری ۲۰: هنر تنفس با شکم را فراگیر ۱۵۷

خودت را پشتیبان باش. ۱۵۷

نسخه‌ی فوری ۲۱: اصلاح وضعیت بدن ۱۶۲

یا وقتی را به ورزش اختصاص بده یا برای بیمار شدن آماده شو ۱۶۲

نسخه‌ی فوری ۲۲: از هر فرصت برای ورزش کردن استفاده کن ۱۷۱

استرس یعنی چه؟ ۵۴

بررسی فوری: به‌تازگی با چه محرک‌هایی روبه‌رو بوده‌ای؟ ۶۰

نگرش و تشخیص: ورود به استرس... یا نه ۶۰

نسخه‌ی فوری ۴: خودت را در موقعیت یک فرد برنده ببین. ۶۵

پاسخات را خودت برمی‌گزینی ۶۶

نسخه‌ی فوری ۵: جلوگیری از واکنش استرسی ۶۹

خنثی کردن استرس: گام به گام. ۶۹

نسخه‌ی فوری ۶: استرس را توقیف کن. ۷۳

۱. پیش‌بینی و برنامه‌ریزی ۷۳

نسخه‌ی فوری ۷: استرس را نرسیده سرکوب کن ۷۸

۲. نفوذ عامل استرس‌زا را محدود کن. ۷۸

نسخه‌ی فوری ۸: زمام عوامل استرس‌زای زندگی‌ات را در دست بگیر. ۸۱

۳. با آرامش پاسخگو باش - واکنش فوری نشان نده ۸۱

نسخه‌ی فوری ۹: با موقعیت‌هایی که استرس زیاد به‌بار می‌آورند، با آرامش برخورد کن. ۸۵

۴. واکنش‌های بدنات را زیر کنترل بگیر. ۸۶

نسخه‌ی فوری ۱۰: بیاموز که عضلاتت را آرام و راحت کنی. ۸۹

۵. از شتابات بکاه و نیروی درونی‌ات را بجوی ۹۰

نسخه‌ی فوری ۱۱: به دورن وجودت برو و قدراتت را پیدا کن ۹۵

۶. درباره‌ی هدف‌هایت مثبت‌اندیش باش ۹۵

نسخه‌ی فوری ۱۲: نگاهت را از هدف‌هایت برنگیر ۱۰۰

درگسترش و افزایش منابع و ابزارهای تردید نکن ۱۰۰

نسخه‌ی فوری ۱۳: همه‌ی امکاناتت را فراخوان. ۱۰۶

خودآزمایی فوری ۲: به قدرت پایداری‌ات در برابر استرس نمره بده. ۱۰۷

۲۴۹	نسخه‌ی فوری ۳۳: روحیه‌ات را دگرگون کن
۲۵۰	برخورد با افسردگی
۲۵۵	نسخه‌ی فوری ۳۴: بر افسردگی پیروز شو
۲۵۶	به دنبال خوشحالی
۲۶۰	نسخه‌ی فوری ۳۵: دلت را شاد کن
۲۶۲	خلاصه‌ی مطالب

۱۷۱	به موتور بدن‌ات سوخت برسان
۱۸۰	نسخه‌ی فوری ۲۳: ایجاد نیروی مقاومت از راه تغذیه
۱۸۱	آنگاه که اندازه‌ی بدن‌ات مشکل ساز می‌شود
۱۸۸	نسخه‌ی فوری ۲۴: به اندازه‌ی مناسب بازگرد
۱۸۹	تنها خواب زیبایی‌آفرین مطرح نیست
۱۹۶	نسخه‌ی فوری ۲۵: زمان خوابیدن‌ات را مهم بدان
۱۹۶	کمبود انرژی‌ات را ترمیم کن
۲۰۴	نسخه‌ی فوری ۲۶: ورزش روزانه‌ی ضد استرس را انجام بده
۲۰۷	فصل چهارم: مبارزه با عوامل کلیدی استرس‌زا
۲۰۸	بهره بردن از دگرگونی را بیاموز
۲۱۵	نسخه‌ی فوری ۲۷: در جهت تغییر حرکت کن
۲۱۶	در تنگنای وقت
۲۲۱	نسخه‌ی فوری ۲۸: بر کمبود وقت مدیریت کن
۲۲۲	آنگاه که دیگران را نمی‌توانی تحمل کنی
۲۲۹	نسخه‌ی فوری ۲۹: استرس ناشی از رفتار دیگران را کم کن
۲۲۹	آنگاه که مشکل خودت هستی
۲۳۱	«من» خود را در حد مناسب نگاه دار
۲۳۴	نسخه‌ی فوری ۳۰: زمام نفس خویش را در دست بگیر
۲۳۵	این من هستم، آدمی مضطرب و نگران
۲۳۹	نسخه‌ی فوری ۳۱: اضطراب و نگرانی بیهوده را بس کن
۲۳۹	فلج بر اثر ترس؟
۲۴۴	نسخه‌ی فوری ۳۲: احساس ترس را پس بران
۲۴۵	آنگاه که حال و حوصله‌ی هیچ‌کس و هیچ‌کاری را نداری

داشتن مدرک دکترای مورد نیاز باشد. مردی که مسافت نیویورک تا سانفرانسیسکو را پیاده پیموده بود، می‌گفت، سخت‌ترین کار بالا رفتن از تپه‌ها و یا گذشتن از شوره‌زارهای داغ کویر نبود. بزرگ‌ترین عامل استرس‌زا ماسه‌های درون کفش‌هایش بوده است. پس، مراقب آن مزاحم‌های کوچک باش، همان‌ها که دگرگونی‌هایی در بدن‌ات پدید می‌آورند که می‌توانند به یک بیماری جدی منجر شوند. در حیطه‌ی بیماری‌های مرتبط با استرس، عوامل کوچک بسیار مهم نیستند، آنها نزدیک به همه چیز هستند.

از هم‌اکنون به بعد، توجه داشته باش که در برابر مزاحم‌های کوچک زندگی‌ات چه واکنشی نشان می‌دهی. می‌دانی که فیل‌ها گاز نمی‌گیرند، پشه‌های ریز و کوچولو این کار را می‌کنند.

خودآزمایی فوری ۱

تا چه اندازه به استرس دچار هستی؟

چند مورد از گفته‌های زیر می‌توانند توصیفی از تو و زندگی‌ات باشند؟

۱) در زندگی من آدم‌های زیادی وجود دارند که می‌خواهند وقت و انرژی‌ام را برایشان صرف کنم.

۲) همیشه شتابزده‌ام و در بیشتر اوقات تأخیر دارم.

۳) فوری متوجه سروصداهای بلند می‌شوم و آنها مرا بسیار آزار می‌دهند.

۴) در بیشتر اوقات از سوی رویدادها و خواسته‌ها غافلگیر می‌شوم.

مقدمه

”زندگی سراسر یک داستان لعنتی‌ست که پی‌درپی تکرار می‌شود.“ این تعریف نزدیک به درست‌ترین تعریفی‌ست که تاکنون درباره‌ی زندگی شنیده‌ام. هر داستان در اصل عاملی‌ست استرس‌زا که بالقوه می‌تواند روزت، هفته‌ات، سال‌ات و گاه همه‌ی عمرت را به تاراج ببرد. حقیقت اینست که تا زنده هستیم، رویدادها و موقعیت‌های آزاردهنده‌گريزناپذيرند.

شگرد خوب زیستن پرهیز از عوامل استرس‌زا نیست، بلکه دانستن رویارویی درست با آنهاست. باید بدانی که فیزیولوژی بدن‌ات را آنچنان تقویت کنی تا آن «داستان‌ها» که گاه به گاه سر می‌رسند، آرامش‌ات را برهم نزنند و یا سلامت جسمانی‌ات را تضعیف نکنند.

از آنجا که عوامل استرس‌زا می‌توانند بزرگ و یا کوچک باشند، فکر می‌کنی کدام نوع از این عوامل بیشترین گرفتاری و یا بیماری را به وجود می‌آورند؟ بزرگ‌ترها یا کوچک‌ترها؟

تصور نمی‌کنم برای درک اینکه در زندگی دشواری‌های کوچک‌تر، روزمره و تکراری هستند که بیشترین استرس را سبب می‌شوند،

- ۵) در بیشتر موارد احساس می‌کنم هیچ‌گونه کنترلی بر آنچه بر سرم می‌آید، ندارم.
- ۶) به طور معمول احساس‌ام را برای خودم نگه می‌دارم. مهم‌تر این است که در کاری که انجام می‌دهم، پیشرفت کنم.
- ۷) هنگامی که فردی دیگر حرف می‌زند، سعی می‌کنم گفتگو را شتابان پیش ببرم. گاه جمله‌های دیگران را خودم تمام می‌کنم.
- ۸) وقتی می‌بینم کاری که در حال انجام است، کندتر از آنچه فکر می‌کنم پیش می‌رود، ناشکیبا می‌شوم.
- ۹) اگر تأخیر کنم یا مجبور به انتظار کشیدن باشم، بسیار خشمگین می‌شوم. از به صف ایستادن و از رانندگانی که آهسته می‌رانند، متنفرم.
- ۱۰) در بیشتر اوقات یک یا همه‌ی کارهای زیر را انجام می‌دهم: با موهایم بازی می‌کنم، چیزی را با ناخن‌هایم خراش می‌دهم، به بینی‌ام دست می‌زنم، پاهایم را تکان می‌دهم، کف پایم را بر زمین می‌کوبم و یا کاغذی را خط خطی می‌کنم.
- ۱۱) دوست دارم مشغول باشم. همیشه کاری را برای انجام دادن همراه دارم. اگر برای شب یا تعطیل آخر هفته برنامه‌یی نداشته باشم، کارم را به خانه می‌برم.
- ۱۲) به طور ذاتی اهل رقابت کردن هستم. کسانی که با من آشنایی کامل دارند، مرا فردی سخت‌کوش می‌دانند.
- ۱۳) من می‌توانم تا مدتی پس از اینکه بیشتر آدم‌های دیگری که می‌شناسم دست از کار بکشند، بیدار و گوش به زنگ باقی بمانم و احساس خستگی‌ام را سرکوب کنم.

- ۱۴) کارم را در موعد مقرر به انجام می‌رسانم. دوست دارم با حداکثر سرعت کار کنم و همه‌ی تلاشم را به کار می‌گیرم تا کاری را تحویل بدهم.
- ۱۵) ترجیح می‌دهم ستایش و تحسین دوستان و همکارانم را نسبت به خود ببینم تا مهر و محبت‌شان را.
- ۱۶) به ندرت وقتی برای خودم دارم.
- ۱۷) می‌دانم که باید بیشتر ورزش کنم و غذای بهتر بخورم، ولی وقت این کارها را ندارم.
- ۱۸) هنگامی که به استرس دچار می‌شوم، بیشتر اوقات عضلاتم منقبض می‌شوند و یا سردرد می‌گیرم. گاه نیز احساس کرده‌ام که به حالت تهوع، سرگیجه، بیهوشی مبتلا شده‌ام و یا شتابزده بیرون رفته‌ام.
- ۱۹) به سختی به خواب می‌روم. قادر نیستم که در پی یک روز کار زیاد، کلید مغزم را ببندم.
- ۲۰) غذا را به سرعت می‌خورم و در بیشتر اوقات همزمان با غذا خوردن مطالعه می‌کنم. در روزهای کاری در پشت میز تحریرم غذا می‌خورم و یا به طور کلی خوردن ناهار را از برنامه‌ام حذف می‌کنم. گاهی به اختلالات گوارشی دچار هستم.

اگر به کمتر از ده مورد از این گفته‌ها پاسخ «آری» داده‌ای، احتمال نمی‌رود که هم‌اکنون استرس بر زندگی‌ات حاکم باشد. کتاب را بخوان و راهنمایی بگیر که چگونه نیروی مقاومتات را در برابر استرس تقویت کنی و برای رویارویی با لحظات پرهیزناپذیر رویدادهای استرس‌زا که سلامتات را تهدید خواهند کرد، آماده شوی.

استرس می تواند کشنده باشد

به عنوان یک پزشک خانواده که با شرایط مرتبط به استرس سر و کار دارد، به درمان صدها بیمار مبتلا به اضطراب، افسردگی، ترس، سردرد، میگرن، دل درد، کمردرد، فشارخون بالا، بیماری قند، بیماری های قلبی و بسیاری دیگر پرداخته ام. این اختلالات همچون نزدیک به همه ی آشفتگی های جسمانی دیگر می توانند در نتیجه ی واکنش فرد به آنچه در زندگی اش اتفاق می افتد، بروز کنند و یا بر اثر آن وخیم تر شوند.

همه ی ما می دانیم که واکنش مان به عوامل استرس زای زندگی می تواند اضطراب، افسردگی، ترس و چیزهایی از این دست را پدید آورد. اینکه استرس ممکن است موجب بروز حمله های قلبی، سکته و سرطان بشود، اندکی وحشت آورتر است، ولی حقیقت دارد.

این کتاب بر آن نیست که تنها دانشی را ارائه کند. من این کتاب را نگاشته ام تا بتوانی برای ساختن جسم و جانی پاک و کامل به اقدامی فوری دست بزنی و به هنگام روبه رو شدن با دشواری های زندگی بیمار نشوی. و برای ایمنی در برابر استرس ابزاری را در اختیارت خواهم گذاشت که کنترل اعمال و واکنش های بدنات را در روزهای سخت زندگی در دست بگیری. این فنون از آزاد شدن مواد شیمیایی خطرناک بدن به هنگام واکنش در برابر استرس جلوگیری خواهد کرد و بدین ترتیب در رویارویی با چالش های زندگی مدرن به تندرستی ات آسیب نخواهد رسید. ولی نخست، لازم است به دقت نشان بدهم که چرا در آمیختن پاره ای از این فنون با زندگی بسیار اهمیت دارد.

می خواهم بگویم که وقتی مجبور می شوی با یک موقعیت آکنده

از استرس روبه رو شوی، به طور معمول در بدنات چه اتفاقی می افتد. داستان کوتاه این ماجرا از این قرار است که تغییرات بزرگی صورت می گیرد و جاده را برای ورود همه نوع بیماری صاف می کند، مگر اینکه بدانی چگونه آنچه را که من «واکنش استرسی» می نامم، از میان برداری و به یاد داشته باشی که دانشات را به عمل درآوری. من قادر نیستم با بیان واژه های معجزه گر تضمین کنم که موارد بد (یا حتی اندکی ناراحت کننده) پیش نخواهند آمد - حال چه در لباس ریسی ایرادگیر، فرزندی عصبی، همسری پرخاشجو و بدزبان و یا تنها به صورت مشغله ی زیاد - ولی می توانم راه سد کردن تغییرات آسیب رسان فیزیکی و بیوشیمیایی که به طور معمول با واکنش استرسی همراهند را به تو نشان بدهم. اینها تغییراتی هستند که قلبات را ضعیف می کنند، نیروی حافظه ات را کاهش می دهند، مصونیتات را در برابر انواع سرماخوردگی کم می کنند و به طور کلی زمینه را برای ابتلا به یک بیماری مزمن فراهم می آورند.

در واقع به تو نشان خواهم داد که چگونه در ظرف چند ثانیه یک واکنش استرسی را متوقف کنی. زندگی به راستی از شماری رویدادهای آزاردهنده و مزاحم تشکیل شده است و اگر شانس بیاوری، جریان وقوع آنها به وسیله ی فواصل کوتاه و آرامش نسبی قطع خواهد شد. مهم اینست که بیاموزی چگونه استوار و متعادل باقی بمانی و اجازه ندهی رویدادهای زندگی در امر انجام وظیفه ی بدنات اختلال ایجاد کنند. متعادل، متمرکز و مستقر باقی ماندن، راهی درست برای جلوگیری از یک واکنش استرسی به هنگام بروز گرفتاری است.

این روزها هرکس یک کارشناس در مدیریت استرس است. برخی

واکنش استرسی بخش ۱:

کلید زدن ناگهانی

به احتمال درباره‌ی سیستم عصبی خودکار مطالبی شنیده‌ای. این بخشی از سیستم عصبی است که اعمال غیرارادی بدن را تنظیم می‌کند - ضربان قلب، گوارش، تنفس، عمل کلیه و از این دست را. سیستم عصبی خودکار همان چیزی است که تو را زنده نگه می‌دارد. اگر این سیستم کار نکند، زنده نیستی.

سیستم عصبی خودکار از دو سیستم ساخته شده است - سیستم عصبی سمپاتیک و سیستم عصبی پاراسمپاتیک - که عمل اندام‌های داخلی، رگ‌ها و غدد را اداره می‌کنند.

سیستم عصبی سمپاتیک ضربان قلب را افزایش می‌دهد، اندازه‌ی رگ‌های خونی را تنظیم و بدن را برای فعالیت آماده می‌کند - و تو را روی «هشدار قرمز» می‌گذارد. همه‌ی انرژی‌ات بر پاسخگویی به آنچه در حال روی دادن است، متمرکز می‌شود. آماده‌ی فرار و یا نبرد می‌شوی.

سیستم عصبی پاراسمپاتیک برعکس عمل می‌کند - ضربان قلب‌ات را پایین می‌آورد، رگ‌های خونی که غذا به اعضای مهم بدن می‌رسانند را گشاد می‌کند و روند مراحل‌ی چون گوارش را ضمن اینکه انرژی ذخیره می‌کند، پیشرفت می‌دهد. این سیستمی است که پاکسازی و تغذیه‌ی بدن را انجام می‌دهد و بدن را نیرومند می‌کند و پشتیبان است.

بدن می‌تواند به سیستم سمپاتیک کلید بزند تا با دنیای بیرون

از استرس به عنوان دوستی یاد می‌کنند که باید از او پذیرایی کرد. اینان می‌گویند استرس چیزی است که تو را فعال نگه می‌دارد. من به عنوان یک پزشک خانواده و کسی که بیماری‌های واقعی را درمان می‌کند، می‌خواهم خاطرنشان کنم که واکنش استرسی یک واکنش ژرف و مهلک فیزیولوژیکی است که نه تنها بدن‌ات را در بهترین شکل خود از انجام وظیفه باز می‌دارد، بلکه می‌تواند تو را بیمار کند. حتا ممکن است تو را به هلاکت برساند. فکر نکن تنها در مسیر اندکی آدرنالین قرار گرفته‌ای که بر بارآوری‌ات می‌افزاید. در این حال آدرنالین و دیگر مواد شیمیایی مرتبط با واکنش استرسی به کار پلیدشان در شریان‌های مشغول‌اند. شگفت‌آور نیست که استرس از مهم‌ترین علل مرگ و میر در آمریکای شمالی به شمار می‌آید.

این را بدان که وقتی اجازه می‌دهی یک واکنش استرسی سیستم بدن‌ات را در اختیار بگیرد، یک واکنش فیزیکی آسیب‌رسان را به کار می‌اندازی. بیاموز که به هنگام بروز عوامل استرس‌زا چگونه از خودت دفاع کنی. بیاموز چگونه واکنش منفی را از کار بیاندازی و اوضاع را تغییر بدهی.

زمانی که خودت را در موقعیتی پر از استرس می‌یابی، نخستین کار اینست که واکنش استرسی را متوقف کنی. در این صورت اثرات منفی بر نظام عصبی و دیگر بخش‌های بدن‌ات وارد نخواهد آمد و یا دست‌کم به حداقل خواهد رسید. چنانچه نتوانی واکنش استرسی را متوقف کنی، مواد شیمیایی زیان‌آور ترشح می‌شوند، اوضاع درونی بدن‌ات به شیوه‌ای منفی زیر تأثیر قرار می‌گیرد و سلامتی‌ات رو به زوال می‌گذارد.