



## مقابله با ترسهای واہی

هماملکی کارشناس ارشد پرستاری - عضو

هیئت علمی

مقابله با ترسهای واہی :

ترس ، مهمترین و مفیدترین احساسی است که  
ضامن بقاء زندگی می شود .

نوشته: روت دایلی گرینجر

از آنجائیکه يك يا دو مورد ترس غير منطقی داریم  
چرا یکی از آنها را به عنوان پروژه خود انتخاب  
نکنیم ؟

ارجح است موردی را ذکر کنید که فکر می کنید  
درکار دلخواه شما به شکلی دخالت می کند .

به عنوان يك کاوشگر و درمان کننده خوب  
خویش ، زمانی را به این کار اختصاص بدهید و  
ملاحظه کنید چه مدت وقت لازم است تا از آثار بیم و  
هراس پر دردرسر ، بی مورد و ملال آور کاسته شود .

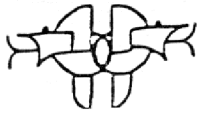
پیش از شروع ، یقین حاصل کنید که این مورد يك  
ترس بی اساس می باشد و آنوقت ببینید آیا دلیل  
منطقی برای ترس وجود دارد آیا آن مورد يك  
خطر واقعی است ؟ خطر واقعی موقعی بروز می کند  
که درمقابل کامیونی که به سوی شما می آید حرکت  
می کنید ، یا اینکه خیلی نزدیک به لبه پرتگاه  
می ایستید ، یا اینکه تند رانندگی می کنید ، یا شب

بدون ترس شانس کمتری برای رسیدن به دوران  
تکاملی داریم . ترس منطقی به ما می گوید که از چه  
چیز پرهیز کنیم . به ما کمک می کند که با مشکلات  
روبرو شویم ، و ما را درمقابل خطرات حقیقی  
محافظت می کند .

در طرف دیگر آن نوع ترسهای که از مقوله  
ترسهای مرضی است ، غیرمنطقی می باشد و آثار  
فیزیکی و روحی بیشماری را باعث می گردد .

در يك بررسی از ۳۰۰ شهروند امریکایی میزان  
ترس گزارش شده به قرار زیر است :

ترس از سخنرانی در میان جمع (۴۱ درصد) ،  
ترس از بلندی ، حشرات ، مشکلات مالی ، آب  
عمیق ، بیماری ، مرگ ، پرواز با هواپیما ، تنهایی ،  
سگ ، رانندگی یا تردد به وسیله اتومبیل ، تاریکی ،  
آسانسور یا ترس از پله برقی ( ۵ درصد) بوده  
است .



هنگام تك و تنها در بخش خطرناك شهر پیاده روی می کنید برنامه های خود درمانی فقط بر روی ترس های غیر منطقی متمرکز شده اند . اگر انسان جداً در معرض خطر روحی یا جسمی باشد ، دنبال کردن بعضی از تکنیکهائی که در اینجا مطرح خواهند شد، عاقلانه نخواهد بود .

حالا میزان سطح ترس خود را مشخص و یادداشت کنید. براساس معیار صفر تا ده نهایت ترس شما را نشان می دهد . چه اندازه ترس احساس می کنید اگر:

الف) فقط راجع به اشیاء - موقعیت یا اشخاص ترسناك فکر کنید .

ب) تصور کنید که با آنها روبرو خواهید شد .

ج) حقیقتاً با آن مورد ترس آور یعنی شیء - موقعیت یا شخص مواجه شوید .

خود را برای مهار ترس خویش و دست یافتن به آسایش روحی و جسمی با دست زدن به يك حرکت آگاهانه آماده کنید . هنگامیکه جسم شما در حال استراحت ( Relax ) و ماهیچه ها شل هستند عصبی بودن کار آسانی نیست .

يك تکنیک سینمایی

هنگامیکه در وضعیت استراحت کامل هستید ، فکر کنید درفاصله ای يك پرده نمایش قراردهد که بر روی آن فیلمهائی که کاملاً تحت اختیار و کنترل شماست نشان خواهید داد . به خاطر داشته باشید برای حرفیلمی که برای خودتان نشان می دهید ، شما سناریونویس ، کارگردان ، تهیه کننده ، متصدی دوربین و مسئول پروژگتور هستید .

بر روی این پرده که در فاصله ای قرار دارد

فیلم سیاه و سفیدی را با عنوان "غلبه بر ترس من" به نمایش بگذارید . دراین فیلم هنرپیشه گمنامی که وجه اشتراکی با شما از لحاظ ترس و اضطراب ندارد با خاطرآسوده و اعتماد بنفس زیاد نقش شما را بجای شما ایفا می کند .

از قدرت خود بعنوان يك سناریونویس استفاده کنید و عملیات جالب ، نقطه نظرات یا صحنه هائی نظیر به حرکت در آوردن سوسکی بر روی ریسمان ، یا دیدن سوپروایزر خود در حالیکه دامن کوتاه باله به تن دارد در صحنه وارد کنید ، یا خیال کنید که می توانید مانند پرنده ( بجای بودن در پشت درهای بسته يك هواپیمای هولناك ) پرواز کنید .

پس از تماشای موفقیت هنرپیشه ( درحالیکه در تمام این مدت احساس راحتی خود را حفظ کرده اید ) ، چنانچه آمادگی دارید موقتاً بجای هنرپیشه وارد صحنه شوید . اما ، ضمن اینکه صحنه نزدیک شدن به ترس را آغاز می کنید ، شاهد نمایش فیلم خویش نیز بر روی پرده باشید . بطوریکه هر لحظه ای که احساس ترس یا هیجان بشما دست داد از هنرپیشه برای تکمیل کردن صحنه کمک بگیرید . هنگامیکه بتوانید درآنسو خود را درحال روبرو شدن موفقیت آمیز با ترس تماشا کنید ، زمان ورود به مرحله بعدی رسیده است .

حال فیلم را از آخر به اول نمایش دهید . آغاز فیلم پس از تسلط بر ترس خواهد بود . ( هنگامیکه همه چیز آرام است و پایان فیلم پیش از زمانی است که ترس ظاهر شده بود . عادت



کردن به این موضوع ممکن است کمی وقت بگیرد ، اما ، ملاحظه خواهید کرد که دومین مرتبه که فیلم را از آخر به اول به نمایش بگذارید ، این کار را سریعتر انجام می دهید . این عمل را چندین بار هر چه که می توانید سریعتر انجام دهید هر بار از لحظه ای آغاز کنید که حالت ترس به آرامش مبدل شده و خاتمه آن قبل از زمان ترس باشد ، هنگامیکه شما نیز آرام بودید .

بلافاصله پس از این مرحله سطح ترس خود را اندازه گیری نکنید . چرا که ذهن آدمی برای تطبیق دادن با درک جدید وقت لازم دارد . بروید دنبال يك كاردیگر ، يك ساعت یا دو ساعت بعد فیلم مواجه شدن خویش را با ترس دوباره به نمایش بگذارید . اینكه نمی توانید به ارقام بالاتری که قبلاً ثبت کرده بودید برسید تعجب خواهید کرد .

شیوه های دیگر جهت آزمایش :

حرفهای مثبت بزنید نظیر : « من قبلاً کارهای سخت انجام داده ام و بازهم می توانم چنین کارهایی بکنم » .

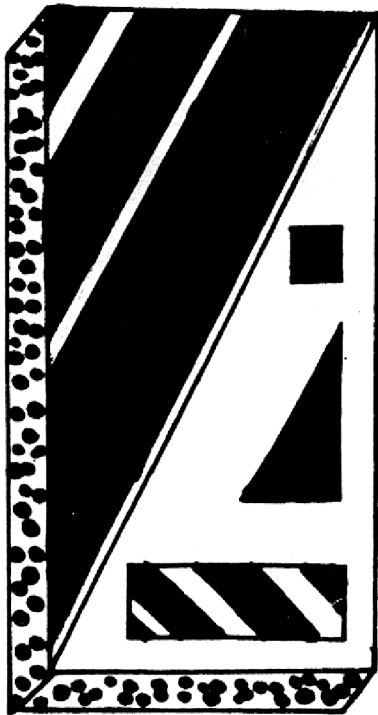
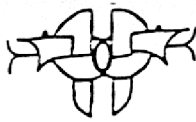
می توانم از حالا تصور کنم که چقدر اهمیت پیدا خواهم کرد اگر بتوانم این هراس آزردهنده را برطرف کنم .

بعضی از ترسها را به شرط درگیر شدن با آدمها تا زمان خنثی شدن اثرات آنها می توان کاهش داد . در هر حال متخصصین درمانی دریافته اند که : آرامشی که فرد پس از رسیدن به وضعیت ترسناک به دست می آورد می تواند تا آنجا تقویت کننده نیرومندی باشد که ضرورت پرهیز از آن احساس گردد .

برای دور ماندن از این دام فراموش نکنید که همیشه روند خوددرمانی را زمانی آغاز کنید که جسم و ذهن هر دو در حالت آرامش باشند .

آیا از پُل واهمه دارید ؟ پس از رانندگی بر روی آن با دور زدن و رانندگی مجدد بر روی همان پُل هیجانهای آرامش یافته خود را در نظر بگیرید . این کار را چند بار تکرار کنید تا احساس اعتماد بنفس جای ترس را بگیرد .

با اشیاء ترسناک بارها و بارها روبرو شوید تا مغز شما نسبت به آثار آنها بی تفاوت شود . آن هنگام که اضطراب برطرف شود ، لحظه چشیدن طعم واقعی آسایش رسیده است . تکنیکهای بازدارنده برای بعضی از افراد مضطرب موثر است . وقتی آنها احساس ترس می کنند ، شعر می خوانند ، كك مك های روی دست خود را می شمرند ، لالائی می خوانند ، نفس عمیق می کشند و قبل از اینکه نفس خویش را بیرون دهند تا سه می شمارند ، سر را بالا می گیرند ، رفتاری می کنند که گویی فردی دیگر هستند و نمی ترسند ، درجا می دوند و کارهایی از این قبیل انجام می دهند . خیلی ها هستند که اگر سعی کنند نمی توانند ترس را حس کنند فوراً همین حالا سعی کنید که بترسید هنگامیکه اینکار را عمداً انجام می دهید سطح ترس شما چقدر است ؟ ترس بعنوان يك واکنش ناخواسته حس می شود و خیلی ها می توانند به سهولت احساس ترس را با مطرح کردن آن متوقف کنند . (این تکنیک که « تصورات متضاد » Paradoxical intention نام دارد ) از مشکلی که مغز در انجام دادن کاری که عادی نیست



Daily Grainger , Ruth , Conquering Fears And Phobias , American Journal of Nursing , May 1991 , P: 15-16

سود می برد . اگر نمی توانید ترس را حس کنید سعی کنید سریعاً و با شدت بر احساس ترس فشار وارد کنید .

\* چه اشیائی در محیط اطراف شما وجود دارد که شما را به یاد ترس خود می اندازد ؟ آیا می توانید از شر آنها خلاص شوید ؟ اطراف خود را با نوشته ها و سخنانی که حاکی از اعتماد به نفس ، توانائی ها و کمالات باشند پر کنید .

\* حال که اولین گامها را برداشتید قوای جدید خود را بکار گیرید . خود را آماده مقابله با شرایط ترسناک کنید . ( اکنون آماده شوید و شر قضیه را بکنید ، در جلسات سخنرانی کنید ، پس از سقوط از اسب باز هم بر پشت آن سوار شوید ، سوار آسانسور شوید . )

فراموش نکنید که موفقیت در هر مرحله باعث اطمینان خاطر می گردد . بنابراین با سرعتی پیش روید . که به شما جرات بدهد اما نه آنچنان سریع که باعث بروز ترس شود . در مورد فردی که از نظر ذهنی سالم باشد ، ترس ها ، از نوع ترسهای منطقی و ضامن بقاء زندگی هستند ، و به ندرت ترس و هراس بدون سبب است . تهیه یک پروژه غلبه بر بیم و هراس و موفقیت در آن می تواند حرکتی قوی به سمت جرات زیاد و اعتماد به نفس ایجاد کند .