

تأثیر آرمیدگی عضلانی بر کاهش حالات افسردگی

مبینا پورملائی

کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

چکیده

مکانیسم های اثر حالت آرمیدگی کاملاً روشن نشده است. برخی از پژوهشگران اعتقاد دارند بکار بردن تکنیکهای آرمیدگی با کاهش میزان پاسخ جسم به محرکهای استرس زا همراه است و این فرایند می تواند به متعادل نمودن شبکه ای از سیستم عصبی که میزان برانگیختگی را افزایش می دهد کمک کند. همچنین این حالت می تواند شبکه ای از سیستم عصبی که میزان آرامش را افزایش می دهد در حالت تعادل نگه دارد. از نظر این پژوهشگران ناحیه ی هیپوتالاموس مغز فعالیت دو سیستم عصبی خودکار یعنی سیستم عصبی پاراسمپاتیک که به ایجاد حالت آرمیدگی کمک می نماید و سیستم عصبی سمپاتیک که سبب ایجاد حالت برانگیختگی می شود را تنظیم می نماید. زمانی که ما با محرکهای استرس زا روبرو می شویم سیستم عصبی سمپاتیک فعال شده و فعالیتهای داخلی بدن مانند میزان ضربان قلب، میزان فشارخون و میزان تنفس را بالا می برد و در چنین حالتی هیپوتالاموس به غده ی هیپوفیز که در درون مغز قرار دارد فرمان می دهد تا غده ی آدرنال را که در بالای کلیه ها قرار دارد را فعال نماید. در اثر فعال شدن غده ی آدرنال هورمونهای مانند هورمون کورتیزول (Cortisol) آزاد می شوند و استفاده از تکنیکهای آرمیدگی می تواند روند فوق را که امکان دارد همراه با عوارض مختلف جسمانی و روانشناختی برای شخص باشد را کاهش داده و یا به تاخیر انداخته و در نتیجه به فرایند تعادل حیاتی بدن کمک کند. در ارتباط با مکانیسم اثر جالت آرمیدگی بنسون (Benson) اعتقاد دارد که رسیدن به حالت آرمیدگی که با کمک اجرای تکنیکهای مختلف آرمیدگی صورت می گیرد می تواند نوعی فرایند بیوشیمیایی در مغز ایجاد کند که در نهایت پاسخ به محرکهای استرس را تعدیل نماید. از سوی دیگر برخی از پژوهشگرانی که در زمینه های روانشناسی زیستی پژوهش می نمایند اعتقاد دارند که رسیدن به حالت آرمیدگی که به کمک اجرای تکنیکهای مختلف آرمیدگی انجام می گیرد موجب تحریک بخشی از هیپوتالاموس مغز می گردد و در اثر تحریک این بخش سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال شده و در اثر فعال شدن این بخش، فعالیتهای داخلی بدن که به هنگام استرس بالا رفته است (مانند میزان ضربان قلب، میزان فشارخون و میزان آهنگ تنفس) کاهش می یابد.

واژه های کلیدی: آرمیدگی، عضلانی، کاهش، حالات افسردگی

مقدمه:

اضطراب یکی از حالت‌های ناخوشایند هیجانی می‌باشد و قرار گرفتن در این حالت سبب تجربه‌ی یک سلسله‌علائیم جسمانی و روانشناختی می‌گردد. از جمله‌علائیم جسمانی اضطراب می‌توان به بالا رفتن میزان ضربان قلب، افزایش آهنگ تنفس، افزایش تعریق بدن، سردرد، احساس تهوع و لرزش و حالت سرگیجه اشاره نمود. هیجان اضطراب شباهت زیادی با هیجان ترس دارد و علائم جسمانی اضطراب مشابه با هیجان ترس است. تفاوت اصلی حالت اضطراب با حالت ترس در این مورد است که محرک ایجاد کننده‌ی ترس آشکار است اما محرکی که حالت اضطراب ایجاد می‌کند مبهم می‌باشد. احساس اضطراب احساسی عادی و معمول است و تنها زمانی که میزان شدت آن زیاد باشد و درکارکردهای مختلف ارتباطی و شغلی مشکلات مهمی را ایجاد کند این حالت می‌تواند نوعی اختلال اضطرابی محسوب شود. بر اساس انواع طبقه‌بندی تشخیصی اختلالات روانشناختی که پیشنهاد شده است انواع مختلفی از اختلالات اضطرابی وجود دارد از جمله‌ی این اختلالات می‌توان به اختلال اضطراب منتشر، اختلال فوبیا و اختلال سازگاری اشاره نمود. برای درمان اختلالات اضطرابی از روش‌های درمان دارویی و روش‌های روان‌درمانی استفاده می‌شود. درمان شناختی- رفتاری یکی از گسترده‌ترین روش‌های روان‌درمانی است که در درمان اختلالات اضطرابی مورد استفاده قرار می‌گیرد. در درمان شناختی- رفتاری اختلالات اضطرابی از تکنیک‌های مختلف رفتاری و شناختی استفاده می‌گردد و تکنیک‌های آرمیدگی یکی از گسترده‌ترین آنها می‌باشد. در طول این مقاله کوشش دارم که به انواع تکنیک‌های آرمیدگی اشاره نموده و نحوه‌ی استفاده از آنها را توضیح دهم. در چند دهه‌ی گذشته استفاده از تکنیک‌های آرمیدگی در کاهش علائم و یا درمان اختلالات روان‌شناختی افزایش چشمگیری یافته است. امروزه از تکنیک‌های آرمیدگی برای کاهش علائم بیماری‌های مختلف مانند اختلالات اضطرابی، افسردگی، سردردهای مزمن، بیخوابی و بیماری فشارخون استفاده می‌شود. درمانگران شناختی- رفتاری در مقایسه با سایر درمانگران استفاده‌ی بیشتری از تکنیک‌های آرمیدگی در جریان فرایند درمان می‌نمایند. انواع مختلفی از تکنیک‌های آرمیدگی مورد ابداع قرار گرفته است از جمله مهمترین این تکنیک‌ها می‌توان به تکنیک آرمیدگی تنفسی و تکنیک آرمیدگی عضلانی اشاره نمود.

بیان مسئله:

در مورد معنای حالت آرمیدگی بین اشخاص اختلاف نظر وجود دارد. چنانکه امکان دارد شخصی پیاده روی صبحگاهی را ایجاد کننده‌ی نوعی حالت آرمیدگی بداند و شخص دیگری گوش دادن به یک موسیقی ملایم را ایجاد کننده‌ی حالت آرمیدگی بداند. از نظر سازمان بهداشت جهانی تکنیک‌های درمانی که برای ایجاد حالت آرمیدگی بکار می‌روند اشاره به یک مجموعه‌ی خاصی از مداخلات می‌نماید که چندین ویژگی مشترک دارند که از جمله ویژگی‌های مشترک آنها می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

-ایجاد تمرکز بر روی یک عبارت، یا تمرکز بر روی انجام یک فعالیت و یا توجه به یک احساس
-قبول یک نگرش منفعلانه نسبت به یک فکر ناراحت کننده

تکنیک‌های آرمیدگی می‌توانند بر روی ایجاد آرمیدگی‌های جسمانی یا شناختی تاکید داشته باشند. همچنین تکنیک‌های آرمیدگی می‌توانند آرمیدگی‌های سطحی یا عمیق ایجاد نمایند. برای مثال تکنیک مراقبه (Meditation) آرمیدگی شناختی را مورد هدف قرار می‌دهد در حالی که تکنیک آرمیدگی عضلانی آرمیدگی جسمانی را مورد هدف قرار می‌دهد.

یکی از تعاریف قابل قبول برای تکنیکهایی که حالت آرمیدگی درمانی ایجاد می نمایند آن است که هدف عمده از بکار بردن این نوع تکنیکها آن است که بتوان به کمک آنها به یک نوع آرمیدگی فیزیولوژیکی، روانشناختی و درنهایت به حالت کاهش استرس رسید.

برخی از انواع تکنیکهای آرمیدگی مهم عبارتند از:

۱-تکنیک آرمیدگی تنفسی

از حدود پنج هزار سال قبل، تمرینات تنفسی به عنوان روشی برای رسیدن به حالت آرمیدگی استفاده می شده است. امروزه بسیاری از درمانگران شناختی- رفتاری از تکنیکهای آرمیدگی تنفسی به عنوان وسیله ای برای مقابله با بسیاری از اختلالات روانشناختی بخصوص اختلالات اضطرابی استفاده می نمایند. یکی از ویژگیهای تکنیکهای آرمیدگی تنفسی اجرای سریع و آموزش راحت آنها می باشد. همچنین اجرای تکنیکهای آرمیدگی تنفسی در اغلب مواقع می تواند کاهش سریع برانگیختگی جسمانی را در پی داشته باشد و میزان تنشهای عضلانی و حرکتی را کاهش دهد. بطور کلی هدف از اجرای تکنیکهای آرمیدگی تنفسی آن است که بالا رفتگی فعالیت سیستم تنفسی کاهش یابد. رویداد مهمی که با اجرای تکنیک آرمیدگی تنفسی اتفاق می افتد افزایش میزان زمان فرو بردن (عمل دم) هوا و زمان بیرون دادن هوا (عمل بازدم) است. نتایج چندین پژوهش که در زمینه ی میزان اثرات اجرای انواع تکنیکهای آرمیدگی تنفسی مانند تمرین تنفس عمیق، تمرین تنفس دیافراگمی و آموزش دوباره تنفس نمودن (Breathing retraining) انجام گرفته نشان داده است که استفاده از این روشها با ایجاد حالت آرمیدگی همراه می باشند و استفاده از آنها برای مقابله با علایم اختلالات اضطرابی و با برخی از بیماریهایی که عامل دریافت استرس در ابتلا به آنها نقش دارد (مانند بیماری فشارخون) می تواند مفید می باشد.

۲-تکنیک تصور هدایت شده (Guided imagery)

اجرای تکنیک تصور هدایت شده به عهد یونان باستان برمی گردد و امروزه در بسیاری از روش های درمانی جاری مانند روش بیوفیدبک و روش هپینوز از تکنیک تصور هدایت شده به عنوان بخشی از درمان استفاده می کنند. هدف عمده از بکار بردن تکنیک تصور هدایت شده آن است که بیمار بتواند برخی از تصاویر ذهنی تحریف شده خود را شناسایی نموده و در نهایت بتواند تصویری واقعی و آینه وار از دینای بیرونی را در ذهن خود ایجاد نماید. در جریان اجرای تکنیک تصور هدایت شده درمانگر بیمار خود را تشویق می نماید که در جریان تصویر سازهای ذهنی خود از تمام حواس خود یعنی حسهای بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی و لمسی خود استفاده نماید. معمولاً محتوای جلسه ی اجرای تکنیک تصور هدایت شده به این صورت است که بیمار علایمی را که تجربه می نماید مانند علایم مربوط به سردرد مزمن خود را در ذهنش تصویر سازی می نماید و در این حالت درمانگر از بیمار می خواهد که در جلسه ی درمان تصور کند که عضلات پیشانی وی در حالت شل بودن و حالت عدم تنش قرار دارند.

نتایج برخی از پژوهشها که در مورد میزان کارآمدی استفاده از تکنیک تصور هدایت شده انجام گرفته است نشان داده که استفاده از این تکنیک برای کاهش میزان استرس و افزایش میزان قدرت سیستم ایمنی بدن موثر است. همچنین برخی از شواهد پژوهشی وجود دارد که نشان می دهد که استفاده از تکنیک تصور هدایت شده در کاهش علایم برخی از اختلالات جسمانی (مانند میگرن و سردردهای تنشی) و برخی از اختلالات روانپزشکی (مانند اختلالات اضطرابی و اختلالات افسردگی) موثر می باشد.

۳-تکنیک آرمیدگی عضلانی پیشرونده

تکنیک آرمیدگی عضلانی پیشرونده برای اولین بار توسط ادموند جاکبسون (Edmund Jacobson) بکار رفت. از نظر جاکبسون حالت آرمیدگی زمانی بدست می آید که شخص بتواند احساس تنش عضلانی را از احساس آرمیدگی جدا نماید. جوزف ولپی تکنیک آرمیدگی عضلانی بکار گرفته شده توسط جاکبسون را تکمیل نمود و میزان بکار بردن آن را گسترش داد. در روش آرمیدگی عضلانی پیشرونده که توسط ولپی بکار گرفته شده است گروه خاصی از عضلات به صورت پی در پی به مدت زمانی در حالت تنش (بین ۵ تا ۷ ثانیه) و در پی آن درحالت آرمیدگی (۲۰ تا ۳۰ ثانیه) قرار می گیرند.

نتایج پژوهشهای انجام گرفته نشان می دهد که استفاده از تکنیک آرمیدگی عضلانی پیشرونده می تواند علایم روانشناختی و فیزیولوژیکی حاصل از تجربه ی محرکهای استرس زا را کاهش دهد. از جمله کاربردهای مهم تکنیک آرمیدگی عضلانی پیشرونده در کاهش میزان اضطراب، افسردگی، کاهش میزان سردردهای تنشی و میگرن و درمان بیخوابی می باشد.

۴- تکنیک بیوفیدبک (Biofeedback)

تکنیک بیوفیدبک یکی از روشهایی است که می تواند برای ایجاد حالت آرمیدگی بکار رود. این تکنیک در دهه ۱۹۶۰ میلادی توسط نیل میلر (Neal Miller) و لی بریک (Lee Birk) مورد استفاده قرار گرفت. بطور کلی می توان گفت بیوفیدبک تکنیکی است که در آن برخی از اطلاعات زیستی (مانند میزان ضربان قلب و یا میزان تنفس) برای تعدیل (Modifying)، اصلاح و یا قوی نمودن فرایندهای درونی (مانند میزان فشارخون) مورد استفاده قرار می گیرند. هدف اصلی از اجرای روش بیوفیدبک افزایش دادن میزان آگاهی بیماران از فرایندهای روانی - فیزیولوژیکی که تحت کنترل ارادی آنها نمی باشند است. به طور خلاصه می توان گفت بیوفیدبک تکنیکی است برای یاری بیماران تا بتوانند فرایندهای فیزیولوژیکی جسم شان را از حالت غیرنرمال به حالت نرمال تغییر دهند. برای اجرای تکنیک بیوفیدبک از ابزارها و دستگاههای مختلف مانند الکترومایوگرافی (Electromyography) و الکتروانسفագرافی (Electroencephalography) استفاده می شود.

در حالت اجرای تکنیک بیوفیدبک سنسوریهایی بر روی نواحی مختلف بدن قرار می گیرد تا میزان فعالیتهای جسمانی غیر قابل مشاهده ثبت شوند و اطلاعات بدست آمده توسط این سنسورها به دستگاههایی انتقال میابند و این دستگاهها شامل کامپیوترهایی می باشند که پیامهای انتقال یافته را به پیامهای بصری و یا شنیداری تبدیل می نمایند و در نتیجه شخص می تواند از حالت های فیزیولوژیکی خود اطلاعات زیادی را بدست آورد.

امروزه از تکنیک بیوفیدبک برای درمان مشکلات روانشناختی که در ایجاد آنها دریافت محرکهای استرس زا نقش زیادی دارد استفاده می گردد. نتایج برخی از پژوهشها نشان می دهد که استفاده از تکنیک بیوفیدبک می تواند در کاهش میزان اضطراب، کاهش علایم اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه (ADHD)، کاهش دردهای جسمانی مزمن، سومصرف مواد و کاهش حالت بیخوابی موثر باشد.

۵- هیپنوز (Hypnosis)

اگرچه هیپنوتیزم از سالیان قبل برای رفع برخی از مشکلات روانشناختی استفاده می شد اما میلتون اریکسون (Milton Erikson) اولین شخصی بود که به صورت علمی و سیستماتیک از روش هیپنوز برای درمان برخی از مشکلات روانشناختی استفاده نمود.

اجرای روش هیپنوز شامل به مراحل قبل از حالت تلقین، مرحله ی تلقین و مرحله ی بعد از تلقین تقسیم بندی می شود. تنها در مرحله ی قبل از تلقین، درمانگر تلاش می کند تا بیمار به حالت آرمیدگی برسد و درمانگر برای رسیدن به چنین هدفی از

تکنیکهای مختلفی مانند تکنیک آرمیدگی تنفسی و یا تکنیک آرمیدگی عضلانی که به ایجاد حالت آرمیدگی کمک می کنند استفاده می کند.

اهمیت و ضرورت تحقیق:

آرمیدگی عضلانی به عنوان یکی از روشهای مقابله با اضطراب معمولا در کلینیک های روانپزشکی و روانشناختی و توسط متخصصین آموزش داده شده می شود و شخص پس از یادگیری آن می تواند در شرایط متفاوت و در روبرو شدن با استرس های روزمره از آن استفاده کند. قدم نخست در آرمیدگی عضلانی، تنفس کنترل شده است. وقتی تحت استرس قرار دارید تنفس تند و سطحی می شود و تغییرات فیزیکی را که در این حالت اتفاق می افتد، تشدید می کند. همچنین باعث می شود اکسیژن کافی به مغز نرسد و تفکر سخت تر شود. تکنیک های تنفس شبیه آرمیدگی هستند ولی سریع تر تاثیر می گذارد. اساسا، این تکنیک ها به سرعت بدن را آرام می کند. اصلاح تنفس می تواند سطح برانگیختگی را به سرعت کم کند و شخص را از وضعیت واکنش جنگ و گریز خارج کند. علاوه براین، با تنفس صحیح، نه تنها بدن آرام می شود بلکه توانایی فکر کردن و کنترل خود نیز بر می گردد. این روش را در وضعیت راحتی تمرین کنید. بهتر است دراز بکشید مکانی را انتخاب کنید که در آنجا احساس آرامش می کنید، یک تنفس طبیعی کند انجام دهید و همانطور که نفس را بیرون می دهید به "عدد ۱" و وقتی آن را بیرون می دهید به کلمه آرام باش فکر کنید. نفس را دوباره به درون بپرسید و به عدد ۲ فکر کنید و بعد آن را بیرون دهید و به کلمه آرام باش فکر کنید. این کار را تا ۱۰ انجام دهید. وقتی به عدد ۱۰ رسیدید، این کار را برعکس انجام دهید تا به عدد ۱ برسید و تلاش کنید به هیچ چیز دیگری جز اعداد فکر نکنید. این عمل را اینقدر تکرار کنید تا بتوانید در هر موقعیت استرس زایی انجام دهید.

آرمیدگی پادزهر تشویش است برای اینکه ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را آرام می کند، تنش عضلات را کم میکند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. تکنیک های آرمیدگی یکی از مهمترین روش های برنامه های مدیریت استرس است. این تکنیک ها موجب آرمیدگی سیستم معده [روده، قلب، کمر درد، بی خوابی و عروقی و عضلانی - اسکلتی می شود و سردرد فشار خون را کاهش می دهد. علاوه براین آرمیدگی به کاهش افسردگی و اضطراب نیز کمک می کند. تکنیک های آرمیدگی متفاوتی وجود دارد. هر شخصی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. در زیر تکنیک آرمیدگی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که هر روز آن را تمرین کنید، آرام سازی یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری برای یادگیری به زمان احتیاج دارد. نخست در موقعیت های معمولی، آرمیدگی را تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می توانید در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید.

آرمیدگی، ضربان قلب و فشار خون را پایین می آورد، تنفس را کند می کند، تنش عضلات را کم می کند و بطور کلی بدن را در حالت آرامش قرار می دهد. تکنیک های آرمیدگی متعددی برای کمک به افراد طراحی شده است. هر فردی ممکن است با یکی از این تکنیک ها راحت تر باشد. در زیر راه کاری کامل آرمیدگی عضلانی پیشرونده آمده است. اما نکته مهم این است که ابتدا آن را در موقعیت های عادی، تمرین کنید و وقتی در آن مهارت پیدا کردید می توانید در موقعیت های تنش زا از آن استفاده کرده و خود را آرام سازید. ورزشی یک ضد استرس عالی است چون موجب ترشح ماده ای به نام اندورفین در بدن می گردد که تنش عضلات را کم کرده و به آرام شدن بدن کمک می کند و علاوه براین خلق و روحیه تان را هم بهتر می کند و باعث می شود با امیدواری و خوش بینی بیشتری به قضا یا نگاه کنید. دو نوع ورزش وجود دارد، هوازی و ناهوازی. ورزش های

آیروبیک یا هوازی شامل دو آهسته، دوچرخه سواری، شنای مسافت طولانی، پیاده روی و طناب زدن و ورزش های غیرهوازی شامل دو سرعت و شنای مسافت کوتاه است. اگرچه هر دو نوع ورزش در کاهش استرس موثر هستند ولی ورزش هوازی برای سیستم قلبی عروقی موثرتر است. درست ورزش کرن خیلی مهم است چون اگر غیرصحیح انجام گردد می تواند پیامدهای مضرى داشته باشد. بطور کلی بهتر است ورزش با شدت متوسط را شروع کنید. ورزش "متوسط" فعالیت هایی مثل باغبانی، قدم زدن، پیاده روی سریع، دوچرخه سواری و شناست. لازم نیست دهنده دو ماراتون باشید تا مزایای ورزش را تجربه کنید.

مبانی نظری:

اختلال افسردگی یکی از اختلالات شایع روانشناختی می باشد. ابتلا به اختلال افسردگی با خسارات مختلف انسانی و اقتصادی همراه می باشد. از جمله مهمترین خسارت انسانی ابتلا به اختلال افسردگی افزایش قابل توجه خطر خودکشی می باشد و از جمله مهمترین خسارات اقتصادی ابتلا به اختلال افسردگی کاهش میزان کارآیی شغلی مبتلایان به این اختلال و صرف هزینه های فراوانی است که برای درمان اختلال افسردگی مصرف می شود است. برای درمان اختلال افسردگی از درمانهای مختلف دارویی و روش های مختلف روات درمانی استفاده می شود. در اکثر مواقع درمان دارویی اختلال افسردگی به کمک داروهایی که اصطلاحاً داروهای ضد افسردگی نامیده می شوند انجام می گیرد. انواع مختلفی از داروهای ضدافسردگی ابداع شده اند از جمله ی این داروها می توان به داروهای بازدازنده ی اختصاصی بازجذب سروتونین یا داروهای SSRI و داروهای ضدافسردگی سه حلقه ای اشاره نمود. زمانی که میزان شدت علائم در مبتلایان به اختلال افسردگی در سطح خفیف تا متوسط قرار دارد اجرای روان درمانی به عنوان یکی از انتخابهای درمانی مطرح است. امروزه برای درمان اختلال افسردگی از انواع مختلف روان درمانیها استفاده می شود. یکی از مهمترین و در عین حال کارآمدتر روشهای درمانی که برای درمان اختلال افسردگی از ان استفاده می شود روش روان درمانی شناختی- رفتاری است. روان درمانی شناختی- رفتاری درمانی کوتاه مدت و در عین حال ساختار یافته است و میران متوسط جلسات این روش درمانی بین ۱۲ الی ۱۵ جلسه می باشد. جلسات درمان شناختی - رفتاری معمولاً به صورت هفتگی برگزار می شود و در هر جلسه بعد از انتخاب موضوعاتی که باید در آن جلسه مورد بررسی قرار گیرند به مراجع انواع مختلفی از تکنیکهای شناختی- رفتاری برای مقابله با علائم افسردگی آموزش داده می شود. و سپس در پایان جلسه ی درمان انواع مختلفی از تکالیف خانگی ارائه می شود تا مراجع آنها را در خانه اش تمرین کند. بر اساس نتایج پژوهشهای مختلفی که در مورد میزان کارآیی درمان شناختی- رفتاری انجام گرفته است میزان کارآمدی این روش در درمان اختلال افسردگی که میزان شدت آن در سطح خفیف تا متوسط قرار دارد حدود ۷۰ درصد برآورد شده است.

در برخی از مواقع که شخص علائم اختلال افسردگی را به صورت کامل تجربه نمی کند و تنها علائمی از این اختلال و با میزان شدت کم را تجربه می نماید از اصطلاح حالت افسردگی برای توضیح چنین حالتی استفاده می شود. در چنین مواقعی استفاده از برخی از تکنیکها و روشها که به طور عمده از روشهای درمان شناختی- رفتاری استخراج شده اند می تواند در کاهش علائم افسردگی موثر باشد. در طول این مقاله کوشش نموده ام تا به هشت نمونه از این روش ها اشاره کنم که برای مقابله با علائم حالت افسردگی موثر می باشند. این هشت روش که برای کاهش حالت افسردگی می توانند مورد استفاده قرار گیرند عبارتند از:

۱- آموزش شش مهارت اساسی برای کمک به کاهش میزان شدت علائم افسردگی

مهارت کنترل حالت خشم، مدیریت استرس، آموزش جرات مندی (Assertiveness training)، مهارت در حل مساله، برنامه ریزی برای افزایش میزان فعالیتهای زندگی و آموزش روش های مقابله با افکار خودکار منفی مهارت اساسی در زندگی، شش مهارت اساسی در زندگی می باشند که فرض می شود داشتن تسلط و مهارت در انجام آنها نقش مهمی در بالا بردن میزان سلامت روانشناختی ما دارد.

۱-مهارت کنترل حالت خشم: مهارت کنترل حالت خشم یکی از مهارتهای اساسی در زندگی است. داشتن این مهارت به ما کمک می کند که سلامت جسمانی و روانشناختی خود را به صورت بهتری حفظ نموده و ارتباطات متقابل مناسبی را با دیگران برقرار کنیم. عامل یادگیری یعنی فراگیری روش های کنترل حالت خشم در افزایش میزان توانایی شخص در کنترل این حالت هیجانی بیشترین نقش را دارد و هر شخصی می تواند با طی دوره های آموزش مدیریت حالت خشم مهارت لازم را برای کنترل حالت خشم بدست آورد.

۲-مدیریت استرس: مدیریت استرس به انجام مجموعه ای از فعالیتهای گفته می شود که هر شخص برای مبارزه با محرک های استرس را انجام می دهد. افزایش میزان شدت محرک های استرس را و ناتوانی در مدیریت آنها می تواند همراه با افزایش خطر ابتلا به بیماریهای جسمانی (مانند بیماریهای قلبی - عروقی و گوارشی) و اختلالات روانپزشکی (مانند اختلالات افسردگی و اضطرابی) باشد. همچنین آموزش مدیریت استرس با افزایش میزان توانایی مقابله با حالت های هیجانی منفی (مانند هیجان خشم و یا هیجان غمگینی) همراه است.

۳-آموزش مهارت حل مساله: آموزش مهارت حل مساله یکی از روش هایی است که به ما کمک می کند تا به صورت بهتری بتوانیم مسائل مختلف زندگی خود را حل کنیم. آموزش مهارت حل مساله شامل اجرای شش مرحله ی زیر است:

-شناسایی و تعریف دقیق مساله.

-تعیین اهداف حل مساله

-تلاش برای به ذهن آوردن راه حلهای مختلف برای حل مساله

-انتخاب راه حل مناسب از بین راه حلهایی که به ذهن آورده شده است.

-به اجرا در آوردن راه حل انتخاب شده.

-بررسی میزان کارایی راه حل اجرا شده.

۴-آموزش جرات مندی: آموزش جرات مندی یکی از روش هایی است که به کمک آن می توان هیجانات منفی و مثبت خود را به صورت مناسبی ابراز نمود. زمانی که با اعمال و رفتارهایی روبرو می شویم که اعتراض ما را بر می انگیزد استفاده از روش جرات مندی به ما کمک می کند که بتوانیم اعتراض خود را به صورت منطقی و مناسب بیان نمائیم. بطورکلی اعتراض ما به کمک سه روش سکوت نمودن، استفاده از حالت پرخاشگری و خشونت و استفاده از روش جرات مندی انجام می گیرد. از بین سه روش فوق استفاده از روش جرات مندی بیشترین سود و کمترین ضرر را دارد. ویژگی روش جرات مندی بیان خواسته ها به صورت منطقی و به دور از حالت های شدید هیجانی و احساسی است

۵-برنامه ریزی برای افزایش میزان فعالیتهای زندگی

در هنگام ابتلا به اختلال افسردگی و یا به هنگام تجربه ی حالت افسردگی میزان انجام فعالیتهای کاهش می یابد. یکی از علل کاهش میزان فعالیت ها به هنگام ابتلا به اختلال افسردگی و یا به هنگام تجربه ی حالت افسردگی کم شدن میزان انرژی و احساس خستگی فوری است که در هنگام ابتلا به اختلال افسردگی و یا هنگام تجربه ی حالت افسردگی رخ می دهد و به هر

میزان شدت افسردگی افزایش می‌یابد به همان اندازه میزان احساس خستگی و کاهش سطح انرژی نیز بیشتر می‌شود. از سوی دیگر افزایش میزان انجام فعالیتها در بالا رفتن میزان حالت خلقی و کاهش علایم افسردگی موثر است. افزایش میزان انجام فعالیتهای مبتلایان به اختلال افسردگی می‌تواند با استفاده از روش‌های مختلف و در قلمروهای متفاوت زندگی (مانند قلمرو شغلی و یا ارتباط اجتماعی) صورت گیرد.

۶- آموزش روش‌های مقابله با افکار خودکار منفی

علائم اختلال افسردگی در چهار حوزه ی شناختی، رفتاری، هیجانی و جسمانی قرار می‌گیرند. گسترش افکار خودکار منفی یکی از مهمترین علائم مربوط به حوزه ی شناختی اختلال افسردگی می‌باشد. همچنین گسترش افکار خودکار منفی عامل مهم در ایجاد خطاهای شناختی و در نتیجه تداوم علایم اختلال افسردگی می‌باشد. برای مقابله با افکار خودکار منفی ابتدا لازم است که این افکار مورد شناسایی قرار گیرند و برای شناسایی این افکار راههای مختلفی از سوی درمانگران شناختی - رفتاری پیشنهاد شده است. بعد از شناسایی این افکار لازم است که از طریق روشهای مختلف (مانند روش بررسی شواهد له و علیه این افکار) با آنها مقابله شود.

۲- آموزش بکار بردن تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها

تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها یکی از تکنیک‌های موثر رفتاری می‌باشد که در درمان شناختی - رفتاری از آن استفاده ی زیادی می‌شود. استفاده از این تکنیک بخصوص در اشخاصی که مبتلا به اختلالات افسردگی هستند و میزان شدت علایم افسردگی آنان در سطح بالاتر از متوسط و یا در سطح شدید قرار دارد از میزان کارآمدی خوبی برخوردار می‌باشد. در تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها بیماری که مبتلا به اختلال افسردگی می‌باشد و یا حالت افسردگی را تجربه می‌کند تمام فعالیتهای خود را در طول روز از هنگام بیدار شدن تا هنگام خوابیدن در جدولی مانند جدول شماره یک ثبت می‌نماید. همچنین وی در این جدول علاوه بر ثبت نام فعالیتها و ساعات انجام آن فعالیتها میزان درجه ی رضایت بخش بودن هر فعالیت به همراه میزان احساس تسلط یا مهارتی که در انجام آن فعالیت احساس می‌نماید را ثبت می‌کند.

درمانگران شناختی - رفتاری اعتقاد دارند اشخاصی که مبتلا به اختلال افسردگی هستند و یا حالت افسردگی را تجربه می‌کنند با کمک اجرای تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها می‌توانند با بسیاری از افکار منفی و خطاهای شناختی خود مقابله کنند. بطور کلی شخصی که دچار حالت افسردگی یا مبتلا به اختلال افسردگی می‌باشد امکان دارد بتدریج این باور نادرست را پیدا نماید که در طول روز فعالیت چندانی را انجام نمی‌دهد. وی همچنین امکان دارد نسبت به انجام درست فعالیتها اطمینان خاطر نداشته باشد و میزان رضایت خاطر وی از انجام فعالیتها پائین باشد.

اجرای تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها امکان دارد با افزایش میزان مثبت اندیشی و کمک به شخص افسرده در رد نمودن فرضیه های منفی که در مورد موضوعات گوناگون مربوط به خود و محیط پیرامونش دارد موجب کاهش میزان شدت علایم افسردگی گردد. یکی از مزایای مهم آموزش و بکار بردن تکنیک رفتاری ثبت فعالیتها آگاهی بیشتر شخص افسرده از انواع فعالیتهایی است که در طول روز انجام می‌دهد. بسیاری از اشخاص افسرده در طول روز فعالیتهایی (مانند تماشای زیاد برنامه های تلویزیونی) انجام می‌دهند که میزان شدت افسردگی آنها را تشدید می‌کنند و آنان با آگاهی به این موضوع می‌توانند فعالیتهایی که میزان شدت افسردگی آنان را کاهش دهد (مانند برنامه ریزی برای افزایش ارتباطات متقابل) را جایگزین فعالیتهای فوق نمایند.

۳- آموزش روش‌های افزایش دهنده‌ی میزان حالت خوش بینی

زمانی که حالت خوش بینی در سطح مناسبی قرار دارد احتمال دست یافتن به موفقیت‌های مختلف در زندگی افزایش می‌یابد. همچنین افزایش میزان حالت خوش بینی وسیله‌ای مناسب برای مقابله با افکار خودکار منفی و در نتیجه کاهش میزان حالت افسردگی می‌باشد. افکار خودکار منفی افکاری می‌باشند که بنظر می‌رسد در ایجاد و تداوم اختلال افسردگی نقش مهمی دارند. این افکار خود بخود به ذهن می‌آیند، محتوای منفی دارند و در اغلب مواقع بدون آنکه شک و تردیدی در مورد احتمال نادرست بودن آنها وجود داشته باشد پذیرفته می‌شوند.

افزایش میزان حالت خوش بینی با افزایش میزان توانایی در حل مسائل زندگی و افزایش میزان انعطاف پذیری ذهنی ارتباط دارد. همچنین افزایش حالت خوش بینی با بالا رفتن قدرت سیستم ایمنی بدن و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مختلف جسمانی همراه است. بر اساس نتایج یک پژوهش طولی که در این زمینه در دانشگاه ییل آمریکا انجام گرفته است اشخاصی که از حالت خوش بینی بالاتری در مقایسه با دیگران برخوردار هستند در طول زندگی خود به بیماری‌های جسمانی کمتری مبتلا می‌شوند و میزان عمر آنان حدود هفت و نیم سال بیشتر از سایر اشخاص می‌باشد.

دو روش مهم برای افزایش میزان حالت خوش بینی عبارتند از:

۱- شناسایی و مقابله با افکار منفی: افزایش میزان افکار منفی عامل مهمی در فعال شدن برخی از هیجانات منفی مانند هیجان غمگینی و خشم می‌باشد. همچنین میزان افکار منفی با میزان حالت خوش بینی ارتباط معکوس دارد به عبارت دیگر با افزایش یکی از این دو عامل دیگر کاهش و با کاهش یکی از آنها عامل دیگر افزایش می‌یابد.

۲- تمرین برای توجه بیشتر به رویدادهای جاری: توجه زیاد به رویدادهای ناخوشایند

گذشته و یا رویدادهایی که احتمال دارد در آینده اتفاق بیفتد موجب افزایش میزان هیجانات منفی و کاهش حالت میزان خوش بینی می‌شود در حالی که توجه بیشتر به رویدادهای جاری با افزایش خوش بینی و توانایی بیشتر برای حل مسائل همراه است.

۴- آموزش بکار بردن روش بازسازی شناختی

روش بازسازی شناختی یکی از روش‌های شناختی است که درمانگران شناختی-رفتاری به مراجعان خود برای مقابله با افکار منفی آموزش می‌دهند. در درمان شناختی-رفتاری فرض می‌شود مراجعان با استفاده از روش بازسازی شناختی می‌توانند در نگرش‌ها و اعتقادات منفی خود تغییرات مهمی را بوجود آورند و هیجانات مثبت (مانند هیجان شادی و آرامش) را جایگزین هیجانات منفی (مانند هیجان خشم و هیجان اضطراب) نمایند.

برای اجرای روش بازسازی شناختی ابتدا لازم است افکار ناراحت کننده‌ای که خود بخود به ذهن می‌آیند و سبب ناراحتی می‌شوند را شناسایی نمود. راههای مختلفی برای شناسایی افکار ناراحت کننده‌ای که به ذهن می‌آیند وجود دارد یکی از این راهها آن است که در موقع تجربه‌ی حلالتهای هیجانی منفی (مانند هیجان غمگینی و یا خشم) شخص از خود بپرسد که قبل از تجربه‌ی چنین حالت هیجانی در ذهنش چه افکاری جریان داشته است. بعد از شناسایی این افکار مرحله دوم روش بازسازی شناختی آغاز می‌شود در این مرحله شواهد مربوط به درستی و یا نادرستی افکار ناراحت کننده مورد بررسی قرار می‌گیرد. برای اجرای مرحله دوم لازم است شواهدی که مربوط به درستی و یا نادرستی افکار ناراحت کننده می‌باشد در ذهن بررسی شود. اجرای موفقیت آمیز مرحله دوم روش بازسازی شناختی سبب می‌شود که شخص به نادرستی افکار ناراحت کننده

ای که در ذهنش به صورت مکرر جریان دارد پی ببرد دارید. برای اجرای موفقیت آمیز مرحله دوم روش بازسازی شناختی پرسیدن سوالاتی مانند سوالات زیر می تواند بسیار مفید باشد.

- آیا شواهد کافی برای حمایت از این افکار وجود دارد؟

- اگر این افکار درست باشند بهترین روش مقابله با مشکل پیش آمده چه می باشد؟

مرحله سوم اجرای روش بازسازی شناختی بعد از مطرح نمودن سوالات فوق آغاز می شود. در این مرحله شخص باید سعی نماید افکار متفاوت با افکار منفی و افکار ناراحت کننده به ذهنش بیاورد. اجرای موفقیت آمیز مرحله سوم روش بازسازی شناختی در کاهش افکار ناراحت کننده و تغییر نگرش ها و اعتقادات منفی وی نقش مهمی دارد.

۵- آموزش روش های رسیدن به حالت آرمیدگی (Relaxation methods)

یکی از کاربردهای مهم روش های آرمیدگی (Relaxation methods) در رفتار درمانی است. رفتار درمانگران اعتقاد دارند ایجاد حالت آرمیدگی عاملی مهم برای از بین بردن حالت تنش و ناراحتی می باشد. روش های مختلفی برای رسیدن به حالت آرمیدگی وجود دارد از جمله روش های موثر برای رسیدن به حالت آرمیدگی استفاده از روش های آرمیدگی عضلانی و تنفسی می باشد.

در روش آرمیدگی عضلانی شخصی که در حالت اضطراب و ناراحتی قرار دارد بر روی یک صندلی راحت می نشیند و تلاش می کند عضلات مهم بدن خود را از ناحیه پیشانی سر تا ناحیه انگشتان پا را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در حالت سفت بودن و سپس به مدت ۲۵ تا ۳۰ ثانیه در حالت شل بودن کامل قرار دهد و به حالت های ناراحتی و یا آرامشی که از اجرای هر یک از این مراحل بدست می آورد توجه کند. به نظر رفتارگرایان علت کارآمد بودن روش آرمیدگی عضلانی بر پایه ی این اصل استوار می باشد که حالت انقباض عضلانی با حالت تنش و ناراحتی و حالت انبساط عضلانی با حالت آرامش و راحتی همراه می باشد پس هر شخصی می تواند با تلاش برای ایجاد انبساط عضلانی حالت اضطراب و تنش را به حالت آرامش و راحتی تبدیل نماید.

روش آرمیدگی تنفسی یکی از ساده ترین روش ها برای رسیدن به حالت آرمیدگی می باشد. برای اجرای این روش کافی است شخصی که احساس اضطراب و ناراحتی دارد در صندلی راحتی قرار گرفته و تا هر اندازه که امکان دارد از طریق دهان هوا را وارد شش های خود نماید و سپس به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه هوا را در درون شش های خود نگه داشته و در نهایت هوا را از طریق بینی خود به صورت آهسته خارج کند و همزمان با این عمل به احساس راحتی که از این طریق بدست می آورد توجه کند. به غیر از روش های آرمیدگی عضلانی و تنفسی روش های دیگری برای رسیدن به حالت آرمیدگی وجود دارد. یکی از این روش ها انجام روزمره ی حرکات ورزشی و روش دیگر روش انجام تمرینات آرمیدگی تجسمی می باشد.

از روش های ایجاد کننده ی حالت آرمیدگی می توان برای کاهش میزان اضطراب و نگرانی بیماران مبتلا به اختلالات افسردگی استفاده نمود.

۶- آموزش روش هایی برای ایجاد تغییر در حوزه های رفتاری، شناختی و هیجانی

علائم افسردگی را می توان در چهار حوزه ی رفتاری، شناختی، هیجانی و جسمانی قرارداد. وجود علائمی که بیماران مبتلا به اختلال افسردگی در حوزه های فوق تجربه می نمایند سبب می شد که آنان در مقایسه با زمانی که مبتلا به اختلال افسردگی نبوده اند تغییراتی را تجربه نمایند برای مثال در حوزه ی شناختی اشخاصی که مبتلا به اختلال افسردگی می باشند و یا حالت

افسردگی را تجربه می نمایند بر روی خاطرات و رویدادهای ناراحت کننده توجه و تمرکز بیشتری می نمایند همچنین حالت خود محکوم گری و ناتوان پنداشتن خود در انجام اکثر امور زندگی از دیگر تغییراتی است که حوزه شناختی به علت تجربه ی حالت افسردگی و یا تجربه ی ابتلا به اختلال افسردگی بوجود می آید.

با توجه به این موضوع که در برخی از مواقع تجربه ی چنین تغییراتی می تواند میزان نگرانیها و ناراحتیهای اشخاص مبتلا به افسردگی را زیاد نماید لذا آگاهی شخص مبتلا به اختلال افسردگی از انواع تغییراتی که در حوزه های مختلف (مانند حوزه ی شناختی یا هیجانی) در اثر ابتلا به اختلال افسردگی یا تجربه ی حالت افسردگی بوجود می آید می تواند به وی کمک نماید تا میزان توان مندی خود را برای مقابله ی علایم اختلال افسردگی بالاتر ببرد. همچنین درمانگران می توانند با آموزش برخی از فعالیتهای مبتلایان اختلال افسردگی کمک نمایند تا در هر یک از حوزه های فوق فعالیتهایی انجام دهند تا به صورت بهتری بتوانند با علایم افسردگی مقابله کنند

برخی از مهمترین روش هایی که مبتلایان به اختلال افسردگی یا اشخاصی که حالت افسردگی را تجربه می نمایند می توانند برای تغییر در حوزه های رفتاری، شناختی و هیجانی اجرا نمایند عبارتند از:

الف: حوزه ی رفتاری

۱-افزایش میزان فعالیتهای روزانه

۲-ثبت فعالیتهای روزانه

۳-افزایش میزان ارتباطات متقابل

ب:حوزه ی شناختی

۱-شناسایی افکار خودکار منفی

۲-جایگزین نمودن افکار متفاوت با افکار خودکار منفی

۳-بر عهده گرفتن مسئولیت برای شکستها و رفتارهای نامناسب خود

۴-تمرین برای افزایش میزان انعطاف پذیری ذهنی

ج:حوزه ی هیجانی

۱-کاهش میزان احساس گناه

۲-کاهش میزان اضطراب و نگرانی

۳-کاهش میزان ناامیدی

۷-آموزش برخی از تکنیک های شناختی و رفتاری برای کاهش میزان احساس ناامیدی

یکی ازعلائم مهم اختلال افسردگی حالت ناامیدی (Helplessness) می باشد. روانشناس معروفی به نام مارتین سیلگمن (Martin Seligman) احساس ناامیدی شدید و احساس واماندگی (Hopelessness) را ریشه ی نوعی اختلال افسردگی به نام اختلال افسردگی ناشی از حالت واماندگی یاد گرفته شده (Hopelessness learning depression disorder) می داند و اعتقاد دارد احساس ناامیدی شدید و طولانی این اعتقاد نادرست را در اشخاص بوجود می آورد که آنان بر روی محیط زندگی خود کنترلی ندارند و قادر به ایجادهیچ گونه تغییری در موقعیتهای مختلف زندگی خود نمی باشند.

در ایجاد احساس ناامیدی و احساس واماندگی عوامل مختلفی نقش دارند برخی از این عوامل عبارتند از:

۱- ثبت فعالیتهای انجام گرفته در طول روز: اشخاصی که مبتلا به اختلال افسردگی می‌باشند و یا حالت افسردگی را تجربه می‌نمایند می‌توانند با ثبت فعالیتهای روزانه‌ی خود نادرست بودن بسیاری از افکار منفی خود را (مانند عدم انجام فعالیتهای، عدم لذت بردن از انجام فعالیتهای و عدم مهارت در انجام فعالیتهای) اثبات نمایند و در نتیجه میزان احساس ناامیدی خود را کاهش دهند.

۲- انجام آزمایشهای رفتاری: هدف از انجام آزمایشهای رفتاری انجام دوباره فعالیتهایی است که قبلاً با احساس شکست و ناکامی همراه بوده و حالت ناامیدی را تقویت نموده‌اند. با انجام مجدد فعالیتهای، سطح مهارتهای شخص بالا رفته و امکان دریافت تقویت‌های محیطی افزایش می‌یابد.

۳- برنامه‌ریزی برای افزایش میزان انجام فعالیتهای خوشایند: انجام فعالیتهای خوشایند (مانند دیدار با دوستان و یا شرکت در کلاس‌های مختلف) می‌تواند در ضمن آنکه میزان ارتباطات اجتماعی را گسترش دهد احتمال دریافت پاداش‌های مختلف را نیز افزایش می‌دهد.

۴- توجه بیشتر به نقش عوامل محیطی به عنوان عاملی برای شکست‌ها و ناکامیها به جای توجه به نقش عوامل درونی: توجه بیشتر به نقش عوامل محیطی در ارتباط با تجربه‌ی شکست‌ها می‌تواند میزان بسیاری از خطاهای شناختی (مانند خطای شناختی تعمیم دادن) را کاهش دهد.

۵- آشنایی و مقابله با برخی از خطاهای شناختی مانند تعمیم دادن، پرچسب زدن و تفکرات سیاه و سفید.

۸- آموزش تکنیک حل مساله

تکنیک حل مساله یکی از تکنیکهای موثر در کاهش علائم افسردگی می‌باشد. درمانگران شناختی - رفتاری از تکنیک حل مساله به عنوان یکی از تکنیکهای مهم برای مقابله با علائم بسیاری از اختلالات و بخصوص اختلال افسردگی استفاده می‌نمایند.

اجرای تکنیک حل مساله شامل شش مرحله‌ی فرعی زیر است:

۱- مرحله‌ی تعریف دقیق مساله

در این مرحله مراجع باید تلاش نماید مساله‌ای که برای او رخ داده است را به صورت کاملاً دقیق و با عبارات واضح برای خود تعریف کند.

۲- مرحله‌ی تعیین اهداف حل مساله

در مرحله‌ی تعیین اهداف حل مساله مراجع باید بتواند اهدافی قابل دسترس برای حل مساله‌ای که با آن روبرو شده است را برای خود تعیین کند و مراحل رسیدن به آن اهداف را در ذهنش به تصویر بکشد. برای مثال زمانی که مراجعی مشکل خود را نداشتن دوستان صمیمی در زندگیش می‌داند هدفی قابل دسترس وی برای حل این مساله رساندن دوستان صمیمی خود به عدد دو و یا سه باشد.

۳- مرحله‌ی به ذهن آوردن انواع راه‌حلهای احتمالی

در این مرحله مراجع تلاش می‌کند که انواع راه‌حلهای احتمالی برای حل مساله‌ای که با آن روبرو شده را به ذهنش بیاورد و راه‌حلهای احتمالی که به ذهنش می‌آید را در صفحه‌ای یادداشت می‌کند. همچنین در این مرحله مراجع سعی می‌کند که

هر چه درتوان دارد راه حل های بیشتری را به ذهنش بیاورد بدون آنکه به کار آمد و یا ناکارآمد بودن آن راه حلها توجه نماید. به عبارت دیگر هدف از اجرای این مرحله رسیدن به بیشترین راه حلهای احتمالی است.

۴- انتخاب راه حل مناسب از بین راه حل های احتمالی

در این مرحله مراجع راه حل مناسبی که انتخاب آن بیشترین مزیت و کمترین ضرر را نسبت به انتخاب سایر راه حل های احتمالی دارد را به عنوان راه حل مناسب برای حل مساله ای که با آن روبرو شده است انتخاب می کند.

۵- اجرای راه حل انتخاب شده

در مرحله ی اجرای راه حل انتخاب شده مراجع ابتدا مقدمات لازم را برای امکان پذیر شدن اجرای راه حل انتخاب شده فراهم می کند و سپس راه حل انتخاب شده را اجرا می نماید.

۶- بازخورد

مرحله ی بازخورد آخرین مرحله ی فرعی اجرای تکنیک حل مساله است. در این مرحله مراجع نتایج بدست آمده از اجرای راه حل انتخاب شده را مورد بررسی قرار می دهد و اگر به این نتیجه برسد که راه حل بکار برده شده سبب حل مساله ای که وی با آن روبرو بود گردیده است اجرای روش حل مساله خاتمه می یابد و مراجع می تواند از این راه حل در موقعیتهای مشابه ای که در آینده ممکن است پیش آید نیز استفاده کند اما اگر مراجع به این نتیجه برسد که استفاده از راه حل انتخاب شده با موفقیت همراه نبوده است وی می تواند به مرحله ی چهارم یعنی مرحله ی انتخاب راه حل مناسب از بین راه حلهای احتمالی برگردد و راه حل مناسبی دیگری که اجرای آنها مزیت زیاد و ضرر کمتری داشته باشد را انتخاب نماید.

تحلیل و بررسی:

روش های آرمیدگی و تکنیک های ریلکسیشن شامل متمرکز کردن توجه تان بر روی چیزی آرام کننده و یا افزایش آگاهی بر روی بدنتان می باشند. مهم نیست که چه تکنیکی را انتخاب می کنید؛ آنچه که مهم است این است که آن تکنیک را به طور مداوم و پیوسته ادامه دهید تا از مزایای آن بهره مند شوید.

تمرین ریلکسیشن، باید روزانه به مدت ۱۰ الی ۲۰ دقیقه شروع شود و به مرور زمان تا ۴۵ دقیقه/ یک ساعت افزایش یابد. حتما هر روز بخشی از زمان خود را به آن اختصاص دهید. مکانی ساکت و آرام و راحت را برای این کار انتخاب کنید. وقتی هشیار هستید و خواب آلود نیستید، این کار را انجام دهید.

—تنفس عمیق

تنفس عمیق (تنفس دیافراگمی) پایه اصلی تمام روش های آرمیدگی است و در تمام این روش ها اجر می شود. وقتی تنفس شما عمیق است هوای تازه بیشتری وارد ریه شما می شود و در نتیجه اکسیژن بیشتری وارد خون می شود و هر چه خون اکسیژن بیشتر داشت باشد بدن دچار استرس و خستگی کمتری خواهد شد. پس بنا براین دفعه بعدی که خشمگین و یا مضطرب شدید یک لحظه آرام باشید و عمیق نفس بکشید:

× نحوه تنفس عمیق ×

دستتان را روی شکمتان بگذارید و هوا را از طریق بینی خود، وارد ریه ها کنید. با هر دم سعی کنید شکمتان را مانند بادکنکی پر کنید. سعی کنید سینه تان را حرکت ندهید. با این عمل دیافراگم شما بیشتر منقبض می شود و حجم ریه افزایش می یابد تا اکسیژن بیشتر در آن جای گیرد.

بعد از چند ثانیه کوتاه، به آرامی هوا را از دهانتان خارج کنید و شکم خود را نیز به عقب ببرید و کمک کنید تا هوا از ریه هایتان بیرون رود. دم و بازدم را به آرامی انجام دهید. این کار را چندین بار در روز و به مدت چند دقیقه به آرامی انجام دهید. این عمل را در حالت نشسته و یا دراز کشیده می‌توانید انجام دهید.

آرمیدگی تدریجی عضلات

یکی از تکنیک‌های بسیار مهم و کاربردی در کاهش استرس و پرخاشگری و مدیریت درست هیجانات، تکنیک آرمیدگی تدریجی عضلات است.

در این تمرین طی انقباض و انبساط‌های سیستماتیک عضلات، تنفس عمیق را انجام می‌دهیم. با تکرار مستمر این تکنیک، تاثیر آن را بر روی خود هر چه بهتر خواهید دید.

ابتدا مکانی ساکت و کم نور و با تهویه مناسب را انتخاب کنید و در جای راحتی به حالت دراز کش یا نشسته قرار بگیرید. حال چشمان خود را ببندید و سعی کنید ذهن خود را آرام کنید. چند دقیقه زمان، صرف ریلکس شدن کنید و روی دم و بازدم خود متمرکز گردید و نفس عمیق بکشید. حال که آرام شدید، می‌توانید شروع کنید؛ از عضلات پای راست خود شروع کنید، سعی کنید بر پای راست خود، تمرکز کنید و بفهمید چه حسی در این ناحیه دارید.

سپس عضلات پای راستان را منقبض کنید و تا ۵ آرام بشمارید. سپس تنش را از عضلات پایتان خارج کنید و کامل آن را رها و وانهاده نمایید. چند نفس عمیق بکشید و به سراغ عضلات پای چپتان بروید. همه مراحل بالا را برای تک تک عضلات نامبرده در زیر انجام دهید.

- عضلات پای راست
- عضلات پای چپ
- ساق پای راست
- ساق پای چپ
- ران راست
- ران چپ
- باسن
- شکم
- سینه
- پشت
- بازو و دست راست
- بازو و دست چپ
- گردن و شانه‌ها
- صورت

مدیتیشن را می‌توان مجموعه‌ای از روش‌ها، برای افزایش هشیاری و تمرکز حواس و توجه در نظر گرفت. همه‌ی ما در طول روز برای تغییر حالات هشیاری خود، دست به اقداماتی از چرت روزانه تا مصرف مواد مخدر، می‌زنیم؛ که بسیاری از روش‌ها ممکن است خطرناک یا بی‌استفاده باشند. در این میان، **مدیتیشن** روشی مناسب برای تغییر هشیاری می‌باشد، که تحقیقات از مفید بودن آن خبر داده‌اند.

نتیجه گیری:

کاهش استرس روحی و جسمی، اصلی ترین فایده آرمیدگی پیشرونده عضلانی است. در هنگام احساس استرس، واکنش استرس تحریک می شود. این امر افزایش تنفس، ضربان قلب و ترشح هورمون های استرس از جمله آدرنالین و کورتیزول را در پی دارد.

این تغییرات در کوتاه مدت مضر نبوده و برای موقعیت های خطرناک یا تهدیدکننده موثر هستند. اما قرارگیری بلندمدت در برابر استرس باعث ایجاد طیف وسیعی از عوارض سلامتی مانند موارد زیر می شود:

- کاهش میل جنسی یا بروز مشکلات باروری
 - تنش عضلانی در گردن و شانه ها
 - بدتر شدن علائم بیماری های مزمن از جمله درد مزمن، آسم و اختلالات گوارشی
 - افزایش خطر ایجاد فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته مغزی
 - بروز سردرد یا میگرن
- با در نظر گرفتن زمان مشخص و انجام منظم تکنیک های ارائه شده می توان به کاهش تاثیر استرس کمک کرد. دیگر خواص آرمیدگی پیشرونده عضلانی:

- **کاهش اضطراب دندانپزشکی:** برخی افراد به دلیل ترس از دندانپزشکی برای درمان از رفتن به دندانپزشکی ممانعت می کنند. بر اساس یک مطالعه محدود در سال ۲۰۱۸، PMR در کنترل این اضطراب موثر است. همچنین افراد دنبال کننده این روش نمرات پایین تری در خصوص علائم افسردگی داشتند.

- **کاهش دفعات بروز میگرن:** یک مطالعه محدود در سال ۲۰۱۶ نشان داد که PMR به کاهش تعداد دوره های میگرن ۳۵ شرکت کننده کمک کرده است. همچنین در نرمال کردن نوعی موج مغزی مرتبط با میگرن و تاثیرگذاری بر سطح فیزیولوژیکی موثر بوده است.

- **کمک به افراد بستری در بیمارستان:** افراد دارای سوختگی سطح استرس بالایی را تجربه می کنند. بر اساس یک مطالعه محدود در سال ۲۰۱۹، این افراد پس از استفاده از PMR کیفیت خواب بهتر و استرس کمتری را تجربه می کنند.

- **کاهش کمر درد:** کالج پزشکان آمریکا استفاده از چندین روش درمانی از جمله آرمیدگی پیشرونده عضلانی برای تسکین کمر درد خفیف تا متوسط را توصیه می کند.

البته بسیاری از این مطالعات با شرکت کنندگان کمی انجام شده اند. به همین دلیل به انجام تحقیقات بیشتری برای کاربردهای خاص PMR نیاز است.

آرمیدگی تدریجی عضلانی (PMR) یک تکنیک آرام سازی برای کمک به کاهش علائم استرس است. این تکنیک به کشش و سپس آرام سازی عضلات کمک می کند.

در این روش تنفس کندتر، فرد در زمان حال متمرکز و واکنش آرام سازی بدن فعال می شود. با یافتن فضایی آرام می توان به صورت نشسته یا دراز کشیده تمرینات تن آرمیدگی عضلانی را در خانه انجام داد. این تمرینات شامل انقباض عضلات و سپس آرام سازی تدریجی آنها است.

در صورت موثر نبودن آرمیدگی عضلانی می توان از سایر تکنیک ها و روش های آرام سازی استفاده کرد. در صورت تجربه مداوم علائم سلامت روان باید به دنبال دریافت کمک حرفه ای پزشک یا تراپیست بود.

منابع:

- 1- Hockenbury, D. H. & Hockenbury, S. E. (2007). *Discovering psychology*. New York: Worth Publishers.
- 2- Mayo Clinic (2014). Meditation: A simple, fast way to reduce stress. Retrieved from <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/meditation/art-20045858>
- 3- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Santerre, C. (2002). Meditation and positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.) , *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- 4- Xu, J., Vik, A., Groote, I. R., Lagopoulos, J., Holen, A., Ellingsen, O., Haberg, A. K., & Davanger, S. (2014). Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(86) , doi: 10.3389/fnhum.2014.00086