

بررسی اثربخشی آموزش گروهی الگوی مراقبه و آموزش آرام سازی عضلانی بر کاهش اضطراب در افراد دارای اختلال استرس پس از آسیب

سعید چگنی^۱، مهدی یوسف وند^۲

^۱ کاندیدای دکتری تخصصی روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

^۲ دکتری تخصصی روانشناسی تربیتی، مدیر گروه روانشناسی و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی بروجرد

چکیده

اختلال اضطراب یا استرس پس از سانحه یا PTSD یک اختلال روانی است که در پی تجربه یا مشاهده ی یک اتفاق وحشتناک اتفاق می افتد. فلش بک، کابوس و اضطراب شدید و فکر نا خواسته به رخداد از علائم این اختلال است. این تحقیق به روش توصیفی و از نوع کتابخانه ای به بررسی اثربخشی آموزش گروهی الگوی مراقبه و آموزش آرام سازی عضلانی بر کاهش اضطراب در افراد دارای اختلال استرس پس از آسیب پرداخته است. یافته های تحقیق نشان می دهد مراقبه و آرام سازی عضلانی از جمله روش های غیر دارویی موثر بر کاهش اضطراب بوده که در موارد حاد می تواند در کنار روش های دارویی و سایر مداخلات، اثر بخش باشد.

واژه های کلیدی: مراقبه، آرام سازی عضلانی، اضطراب، اختلال آسیب پس از سانحه

۱- مقدمه

نیازهای زندگی امروز، دگرگونی های سریع اجتماعی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی، گوناگونی، گستردگی و هجوم منابع اطلاعات، انسان ها را با مشکلات و فشارهای متعددی روبرو کرده است. از سوی دیگر نبود مهارت ها و توانایی های لازم عاطفی، روانی و اجتماعی در روبرویی با مسائل و مشکلات، آنها را در معرض اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار داده است. (نظامی، ۱۳۸۶)

هنگام مواجه فرد با حادثه نامطلوب و یا قرار گرفتن در موقعیت جدید واکنش های روانی و تغییرات فیزیولوژیکی ایجاد میشوند که در نهایت منجر به بروز بیماری می شود. امروزه تعداد زیادی از افراد متعددی که با حادثه تروماتیک مواجه می شوند، احساسات، افکار و خاطرات منفی را تجربه خواهند کرد. با این حال، اغلب افراد به مرور زمان بهتر خواهند شد. اما هنگامی که این واکنش های منفی از بین نمی روند و زندگی روزمره فرد را تحت تاثیر قرار می دهند، ممکن است که فرد مبتلا به اختلال استرس پس از سانحه شده باشد.

استرس جسمانی و روانی، مسیر های عصبی - هورمونی به ویژه محور های هیپوتالاموس - هیپوفیز-آدرنال را برمی انگیزانند. محور های کاته کولامینی و گلوکورتیکوئیدی سبب تاثیر بر ساختار و عملکرد بافت های خاصی که باعث ترشح سیتوکینین میشوند. همه این موارد، تولید گلوکاکون را افزایش و باز جذب یا شکسته شدن قند در ماهیچه ها را کاهش میدهد. (زارع و همکاران، ۱۳۹۳) اضطراب و استرس مجموعه پاسخهای شناختی، بدنی و رفتاری نسبت به محرکهای بیرونی و درونی است که از برخی تهدیدهای ناشناخته یا بالقوه که می تواند به عنوان تمایل به چیزی باشد که می تواند اتفاق بیفتد، ادراک میشود. امروزه اضطراب به عنوان پدیده ای مهم شناخته شده که در مورد آن نظریه های روانشناختی فراوانی ارائه شده است. از این رو در تحقیقات متمرکز بر علوم اعصاب و انواع مکتب های فکری که شدیداً موثر از اصول شناختی - رفتاری می باشند، اضطراب نقش مهمی ایفا کرده است. عوارض اختلالات اضطرابی عموماً مزمن و مقاوم نسبت به درمان هستند. (صمدی و همکاران، ۱۳۹۵)

۲- ادبیات تحقیق

اختلال استرس پس از سانحه یک وضعیت سلامت روان است که توسط یک رویداد وحشتناک ایجاد می شود. علائم آن ممکن است شامل کابوس و اضطراب شدید و همچنین افکار غیرقابل کنترل در مورد آن رویداد باشد. نمونه هایی از رویدادهایی که می توانند باعث بروز این اختلال شوند شامل جنگ، جنایت، آتش سوزی، تصادف، مرگ یکی از عزیزان یا سوءاستفاده جنسی هستند. طبق آمار، بین ۷ تا ۸ درصد از مردم جهان درگیر اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) هستند و زنان را بیشتر از مردان تحت تاثیر قرار می دهد. در اغلب موارد به جای اینکه بیمار با گذشت زمان احساس بهتری داشته باشد، بیشتر مضطرب می شود و به همین دلیل، می تواند زندگی افراد را برای سال ها مختل کند. دریافت کمک و حمایت به موقع ممکن است از بدتر شدن واکنش های استرسی و تبدیل شدن این وضعیت روانی به اختلال استرس پس از سانحه پیشگیری کند. حمایت دیگران هم چنین ممکن است از روی آوردن فرد به روش های ناسالم مانند مصرف الکل یا مواد جلوگیری می کند.

روش های مقابله با استرس و اضطراب را به دو گروه درمان های دارویی و درمان های روان شناختی و رفتار درمانی تقسیم کرده اند. از جمله روش های رفتار درمانی که به منظور مواجه با اضطراب و استرس استفاده میشود میتوان از مدیتیشن، یوگا، آرام سازی عضلانی و بیوفیدبک، رفتار درمانی شناختی، کوپینگ نام برد.

آرام سازی با ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی، و کاهش سیستم عصبی سمپاتیک و بالطبع کاهش کاته کول آمین ها سبب کاهش تنش عضلانی و کاهش فشار خون و تعداد تنفس و ضربان قلب و اسپاسم عضلانی ناشی از استرس می شود. مراقبه یا مدیتیشن نیز فعالیتی است که در آن از تکنیک‌های خاصی مانند ذهن‌آگاهی برای آموزش و تربیت توجه و هشیاری استفاده می‌شود و ماحصل آن رسیدن به یک حالت ذهنی و عاطفی آرام و پایدار است. پس در واقع هدف از مراقبه این است که هشیاری و تمرکز فرد افزایش یافته تا تسلط بیشتری روی محیط درونی افکار و احساسات داشته باشد. در این زمینه پژوهش‌هایی در رابطه با میزان اثربخشی مراقبه و آرام سازی عضلانی بر کاهش اضطراب در افراد انجام شده است :

حیدری و ساعدی (۱۳۹۰) در پژوهشی به بررسی تاثیر آموزش آرام سازی عضلانی و تنش زدایی تدریجی همراه با بازخورد زیستی بر اضطراب دانشجویان پرداخته و نشان دادند: « بین دو گروه آزمایش و گواه از نظر کاهش اضطراب تفاوت معناداری ($P < 0.01$) وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که آرام سازی عضلانی و تنش زدایی تدریجی همراه با بازخورد زیستی در تاثیر بر اضطراب با یکدیگر تفاوت معناداری ندارند. »

احمدی دستجردی و همکاران (۱۳۹۵) در بررسی اثربخشی آموزش گروهی الگوی مراقبه اسلامی بر سبک زندگی و اضطراب فراگیر زنان متأهل نشان داد: « مداخلات آموزش گروهی الگوی مراقبه اسلامی منجر به ارتقای سبک زندگی و کاهش اضطراب فراگیر زنان متأهل مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر شد.

نتایج پژوهش خبیری و همکاران (۱۳۹۶) در مقایسه اثربخشی آرام سازی پیشرونده عضلانی و آرام سازی مبتنی بر تصویر سازی بر سطوح کورتیزول، اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه نشان داد: « بعد از مداخله آرام سازی به روش پیشرونده عضلانی، اضطراب جسمانی و کورتیزول بزاقی کاهش بیشتری نسبت به مداخله آرام سازی مبتنی بر تصویرسازی داشته است. همچنین، بعد از مداخله آرام سازی مبتنی بر تصویرسازی در مقایسه با مداخله آرام سازی پیشرونده عضلانی، اضطراب شناختی کاهش بیشتری پیدا کرد. به علاوه، اعتماد به نفس ورزشکاران بعد از این مداخله بیشتر شد. به طور کلی میتوان نتیجه گرفت که تمرین انواع مختلف آرام سازی میتواند راهبردی برای کاهش پاسخهای روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و بهبود اعتماد به نفس باشد. »

شیخ و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود به بررسی تأثیر فعالیت بدنی و آموزش روش آرام سازی پیشرونده عضلانی بر سطح اضطراب و استرس ادراک شده در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ پرداخته و به این نتیجه دست یافتند که: « تأثیر روش تمرین آرام سازی بر اضطراب افراد مبتلا در گروههای مبتلا به ۱۹ معنادار نیست. نتیجه اینکه روش آرام سازی پیشرونده عضلانی می تواند به عنوان روشی غیردارویی در کاهش استرس درک شده ناشی از بیماری کووید ۱۹ مؤثر باشد. روش آرام سازی روشی بی خطر، مطمئن، کم عارضه و کم هزینه است و در کنار روشهای دارویی و سایر مداخلات می تواند در کاهش استرس، ترس و اضطراب ناشی از بیماری کووید ۱۹ مؤثر باشد.

۴- روش تحقیق

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش گروهی الگوی مراقبه و آموزش آرام سازی عضلانی بر کاهش اضطراب در افراد دارای اختلال استرس پس از آسیب، به شیوه توصیفی و از نوع کتابخانه ای انجام شده است و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از جمله کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

۵- یافته‌های تحقیق

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) نوعی مشکل سلامت روان است که می‌تواند در اثر حادثه تروماتیک ایجاد شود. اختلال استرس پس از سانحه می‌تواند هر فردی را تحت تأثیر قرار دهد، و زمانی که فرد، مواردی از قبیل مرگ، مصدومیت شدید و یا خشونت جنسی را واقعاً تجربه می‌کند یا در معرض تهدید آنها قرار می‌گیرد بروز می‌نماید.

افراد ممکن است به یکی از روش‌های ذیل در معرض سانحه قرار گیرند:

- مستقیماً - برای خود آنها اتفاق افتاده باشد
- شاهد بودن - ممکن است شاهد رخ دادن آن برای شخص دیگری بوده باشند
- متوجه شدن - متوجه شوند که برای فردی بسیار نزدیک به آنها اتفاق افتاده است
- مواجهه مکرر - آنها خودشان به طور مکرر در معرض حوادث تروماتیک بوده یا شاهد بوده‌اند که حادثه تروماتیک مکرراً دیگران را تحت تأثیر قرار داده است. همچنین برخی افراد که از طریق رسانه‌های الکترونیکی، تلویزیون، فیلم‌ها یا تصاویر در محل کار، در معرض حادثه تروماتیک قرار می‌گیرند، ممکن است مشکلات سلامت روان را تجربه کنند.

دلایل متعددی برای بروز اختلال استرس پس از سانحه وجود دارند :

۱. روحی و روانی

علائم روحی و روانی اختلال استرس پس از سانحه به شدت ناخوشایند و ناراحت کننده هستند. باین‌حال، این علائم وقتی به این فکر می‌کنیم که چگونه ذهن ممکن است برای حفاظت از فرد پس از وقوع حادثه تروماتیک کار کند، منطقی به نظر می‌آیند.

خاطره - پس از تجربه حادثه تروماتیک، فرد شاید نتواند یا نخواهد که آنرا به یاد آورد. بآنکه یادآوری آنچه اتفاق افتاده می‌تواند ناراحت کننده باشد، انجام این کار می‌تواند به فرد کمک کند که حادثه منطقی به نظر بیاید. این می‌تواند برای سلامت روان فرد کمک کننده باشد.

افکار مزاحم یا فلش‌بک‌ها - به اینها می‌توان به عنوان تکرار آنچه اتفاق افتاده است نگریست. آنها ممکن است فرد را مجبور کنند تا در مورد اتفاقی که رخ داده فکر کند، تا در صورت تکرار مجدد آمادگی بهتر داشته باشد. باین‌حال، در اختلال استرس پس از سانحه، این افکار تنها باعث می‌شوند که فرد احساس پریشانی کند.

اجتناب و بی‌تفاوتی - یادآوری تروما خسته و ناراحت کننده است. اجتناب و بی‌تفاوتی می‌تواند به فرد کمک کند که فکر کردن درباره آنچه اتفاق افتاده است را متوقف کند. باین‌حال، همچنین باعث می‌شود که دیگر تلاش نکند که تجربیات خود را درک کند.

گوش به زنگ بودن - اگر فرد «گوش به زنگ» باشد، ممکن است احساس کند در صورت وقوع بحرانی دیگر آمادگی واکنش سریع را دارد. همچنین می‌تواند به فرد برای انجام کار لازم پس از وقوع سانحه یا بحران انرژی دهد. باین‌حال، ممکن است خسته کننده هم باشد و فرد را از انجام کارهایی که قبلاً از انجامشان لذت می‌برده است، بازدارد.

۲. از لحاظ فیزیکی

برخی از علائم جسمانی که همراه با اختلال استرس پس از سانحه رخ می‌دهند به این دلیل است که بدن در تلاش برای پردازش نادرست تروماست.

آدرنالین - این هورمونی است که بدن هنگامی که فرد تحت فشار روانی (استرس) است، تولید می‌کند و به فرد کمک می‌کند که بدن خود را برای فعالیت‌هایی که نیاز به انرژی زیاد دارند آماده کند، مانند، دویدن یا دعوا با کسی. هنگامی که فشار روانی (استرس) از بین می‌رود، سطح آدرنالین باید به حالت عادی برگردد. در اختلال استرس پس از سانحه، خاطرات زنده از رویداد استرس‌زا می‌توانند سطح آدرنالین را بالا نگه دارند. آدرنالین زیاد می‌تواند فرد را مضطرب و پرخاشگر کند و نتواند آرامش داشته باشید یا خوب بخوابد.

هیپوکامپ؛ قسمتی از مغز برای پردازش حافظه - این قسمتی از مغز است که خاطرات را پردازش می‌کند. مقادیر زیاد هورمون های استرس، مانند آدرنالین، می‌تواند از کارکرد مناسب آن جلوگیری کند. یعنی خاطرات حادثه تروماتیک پردازش نمی‌شوند. این باعث می‌شود فرد حادثه را به گونه‌ای به یاد آورد، گویی که خطر آن هنوز هم وجود دارد، به جای اینکه آن را مانند چیزی ببیند که در گذشته اتفاق افتاده است.

۵ - ۲. علائم اختلال اضطراب پس از سانحه

ممکن است علائم اختلال اضطراب بعد از سانحه ظرف یک ماه بعد از رویداد شروع شود اما گاهی تا چند سال بعد از رخداد فرد هیچ علامتی ندارد. این علائم باعث بروز مشکلات جدی در شرایط اجتماعی یا محیط کار و روابط میشود. همچنین در توانایی فرد برای انجام وظایف روزمره اختلال ایجاد میکند. در مجموع، علائم PTSD ذیل چهار گروه دسته بندی میشود: خاطرات آزار دهنده، اجتناب، تغییرات منفی در تفکر و روحیه و تغییر در واکنش های فیزیکی و عاطفی. این علائم به مرور زمان تغییر میکنند و از فردی به فرد دیگر متفاوت است :

۵ - ۲ - ۱. یادآوری مکرر و مزاحم آن رویداد

یادآوری های مکرر این حوادث ناگوار باعث می شود که فرد احساس کند آن اتفاق در همین زمان در حال روی دادن است.

۵ - ۲ - ۲. اجتناب از یادآوری ضربه عاطفی

یادآوری خاطرات ناخوشایند باعث کناره گیری از جمع و مکان هایی می شود که منجر به آن حادثه شده اند و فرد سعی می کند خود را با کار های دیگری مشغول سازد به طوری که این اجتناب منجر به شروع کناره گیری و انزوا و شروع علائم افسردگی می گردد.

۵ - ۲ - ۳. افکار و احساسات منفی

ترس، عصبانیت، احساس گناه، ناامیدی در مورد آینده، واکنش های احساسی استرس پس از سانحه هستند.

۵ - ۲ - ۴. علائم "واکنش گر"

پرخاشگری، اختلال در خواب، عدم تمرکز، انجام رفتار های خطرناک مثل نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر و رانندگی با سرعت بالا از علائم شایع استرس پس از سانحه هستند. البته همه این علائم در یک فرد دیده نمی شوند و شدت آن نیز در

همه به یک اندازه نیست. مدت زمانی که این علائم در یک فرد دیده می شود معیار تشخیص این بیماری است در صورتی که در طول سه ماه این افکار از ذهن افراد به تدریج بیرون بروند خیلی نگران کننده نیستند اما اگر بیش از شش ماه این افکار همچنان فرد را در خواب و بیداری و یا هنگام فعالیت های روزمره زندگی خود درگیر کند در آن صورت شخص نیاز به ارائه خدمات بالینی و درمانی دارد.

خاطرات آزار دهنده

علائم خاطرات آزار دهنده عبارت است از:

- تکرار خاطرات پریشان کننده از رویداد به صورت غیر ارادی
- تداعی رویداد به طوری که انگار دوباره در حال وقوع است (فلش بک)
- خواب یا کابوس های آزار دهنده در مورد رویداد
- پریشانی شدید عاطفی یا واکنش فیزیکی نسبت به چیزی که شما را به یاد سانحه می اندازد

اجتناب

علائم اجتناب شامل موارد زیر است:

- تلاش برای اجتناب از صحبت یا فکر در مورد سانحه
- اجتناب از مکان، افراد یا فعالیت هایی که شما را یاد سانحه می اندازد
- تغییرات منفی در تفکر و روحیه
- افکار منفی در مورد خود، دیگران یا دنیا
- احساس ناامیدی به آینده
- اختلال در حافظه، مثلا فرد جنبه های مهم سانحه را به خاطر نمی آورد
- مشکل در حفظ روابط صمیمانه
- احساس دور شدن از خانواده و دوستان
- بی میلی به فعالیت هایی که فرد قبلا از آن لذت میبرد
- به سختی می تواند احساسات مثبت را تجربه کند
- بی تفاوتی و بی حسی عاطفی

تغییر در واکنش های فیزیکی و عاطفی

علائم این وضعیت (که علائم برانگیختگی هم نامیده می شود) عبارتند از:

- به سادگی میترسد و مبهوت می شود
- همیشه منتظر وقوع یک حادثه ی خطرناک است
- رفتار مخرب، مانند مصرف زیاد الکل یا رانندگی با سرعت بالا
- اختلال در خواب

- اختلال در تمرکز
- کج خلقی، فوران خشم یا رفتار خشونت آمیز
- حساس گناه یا شرمساری

علائم و نشانه های این وضعیت در کودکان شش ساله یا کوچکتر شامل موارد زیر است:

- سانحه یا جنبه های آسیب زای آن را در بازی های خود دوباره اجرا می کند
- کابوس هایی که ممکن است جنبه هایی از سانحه را در خود داشته باشد یا نداشته باشد

۵-۳. عوارض اختلال پس از سانحه

اختلال اضطراب پس از سانحه می تواند تمام جنبه های زندگی - اعم از شغل، روابط، سلامتی و لذت بردن از فعالیت های روزمره - را مختل سازد. ابتلا به PTSD خطر بروز سایر اختلالات روانی را هم بالا می برد. به عنوان مثال:

- افسردگی و اضطراب
- سوء مصرف مواد و الکل
- اختلال خوردن
- فکر و اقدام به خودکشی

۵-۴. درمان اضطراب ناشی از اختلال پس از سانحه

چندین درمان مختلف برای اختلال استرس پس از سانحه وجود دارند، از جمله درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما (درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما)، حساسیت زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم (حساسیت زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم)، و دارو.

روان درمانی

روان درمانی به جای تمرکز روی زندگی گذشته فرد، روی تجربه تروما متمرکز است و در موارد ذیل به فرد کمک خواهد کرد: پذیرش - یادگیری پذیرش این موضوع که اگرچه آنچه اتفاق افتاده قابل تغییر نیست، ولی می توان در مورد حادثه، جهان و خود طور دیگری فکر کرد.

یادآوری حادثه - یادآوری آنچه اتفاق افتاده، بدون اینکه ترس و پریشانی بر فرد غلبه کند. فرد می تواند در صورت تمایل، به اتفاق فکر کند نه اینکه تفکرات مزاحم یا فلش بک داشته باشد.

صحبت درباره تجربیات - صحبت درباره اینکه چه اتفاقی رخ داده تا ذهن بتواند خاطرات را در گوشه ای ذخیره کند و به کارهای دیگر بپردازد.

احساس امنیت بیشتر - کمک به فرد برای کنترل بیشتر بر احساسات. این به فرد کمک می کند که احساس امنیت بیشتر کند، بنابراین نیاز نیست که خیلی زیاد از خاطرات دوری کرد.

درمان‌های اختلال استرس پس از سانحه شامل موارد ذیل هستند:

درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما (TF-CBT)

این نوع درمان می‌تواند به شما برای تغییر نحوه تفکر تان کمک کنند. به مرور به شما کمک می‌کنند که احساس بهتر داشته باشید و رفتار تان متفاوت شود. این درمان معمولاً به صورت یک به یک ارائه می‌شود، البته شواهدی وجود دارند مبنی بر اینکه درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما در قالب گروهی نیز قابل ارائه است.

حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم (EMDR)

این تکنیکی است که از حرکات چشم برای کمک به مغز جهت پردازش خاطرات تروماتیک استفاده می‌کند. از فرد خواسته خواهد شد که حادثه تروماتیک را به یاد آورد و اینکه باعث می‌شود که چگونه فکر و احساس کند. در حالی که این کار را می‌کند، از وی خواسته خواهد شد که حرکات چشم را انجام دهد یا نوعی «تحریک دوجانبه» مانند ضربه زدن با دست را انجام دهد. ثابت شده که این کار باعث کاهش شدت عواطفی است که پیرامون خاطره تروماتیک تجربه می‌کند، و به برطرف شدن تروما کمک می‌کند.

برخی اشکال دیگر درمان‌های گفتاری ممکن است جهت هدف قرار دادن علائم خاص (مانند خواب بی‌کیفیت) برای افرادی که واکنش مناسب به حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد حرکات چشم یا درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما یا درمان شناختی رفتاری متمرکز بر تروما ندارند، مفید باشند.

۵-۵. مراقبه و تأثیر آن در کاهش اضطراب

مدیتیشن یا مراقبه امروز به یکی از نیازهای انسان مدرن تبدیل شده است. انسانی که درگیر با چالش‌ها و استرس‌های روزانه و گسسته از بسیاری باورهای کهن به دنبال مأمنی برای تمدد اعصاب، آرامش و رسیدن به صلح درونی می‌گردد. مراقبه ممکن است یک سنت باستانی باشد، اما به‌عنوان راهکاری مؤثر در فرهنگ‌های سراسر جهان برای ایجاد حس آرامش و هماهنگی درونی تمرین می‌شود. مراقبه با بسیاری از آموزه‌های مختلف مذهبی پیوند دارد، اما نه در مورد ایمان که بیشتر در مورد تغییر ادراک، پیدا کردن آگاهی و دستیابی به صلح است. (شهیدی، ۱۳۹۹)

انواع مراقبه

تکنیک‌های این روش و تن آرامی شیوه‌های متعددی دارد ولی هدف همه آن‌ها همان کسب آرامش درونی است. روش‌های مراقبه عبارتند از:

۱. مراقبه هدایت شده

این نوع را تخیل هدایت شده یا تصویرسازی هدایت شده نیز می‌گویند. در این روش فرد تصویر محل یا موقعیتی را که به نظر آرامش بخش می‌رسد در ذهن می‌آورد و سعی می‌کند حواس مختلف از قبیل بوها، منظره‌ها، صداها و بافت‌ها را به کار بگیرد. یک راهنما یا معلم می‌تواند فرد را در این روند هدایت کند.

۲. مراقبه ذکر

در این نوع مراقبه فرد کلمه یا عبارت آرام بخشی را تکرار می کند تا از افکار مغشوش و در هم جلوگیری کند. مراقبه فراتجربی، نوعی از مراقبه ذکر است که در آن برای کسب آگاهی ناب، فرد حالتی عمیق از تن آرامی را تجربه می کند.

۳. مراقبه ذهن - آگاهی

این نوع مبتنی بر توجه، یا افزایش آگاهی و پذیرش زندگی در لحظه اکنون است. در این نوع مراقبه فرد بر آنچه در طی مراقبه تجربه می کند، تمرکز می نماید مثل جریان دم و بازدم. همچنین می تواند هیجانات و افکار خود را مشاهده کند و بدون داوری اجازه دهد عبور کنند.

۴. چی - گونگ (Qi - gong)

این روش به طور کلی، آرامش، حرکات بدنی و ورزشی های تنفسی را با هم ترکیب می کند تا باعث حفظ و ایجاد تعادل شود. چی - گونگ قسمتی از طب سنتی چین است.

۵. تای - چی (Tai-Chi)

شکلی از هنرهای رزمی ملایم چینی است. در تای چی، فرد مجموعه ای از حالت ها و حرکات را به روشی آهسته و دلیپذیر همراه با تنفسی عمیق انجام می دهد.

۶. یوگا

در یوگا با انجام حرکات مختلف یوگا که نیاز به تعادلی و تمرکز دارد توجه فرد به افکار مغشوش روزمره کمتر و بر لحظه اکنون متمرکز خواهد شد.

فواید مراقبه

مراقبه یا مدیتیشن پس از جنگ دوم جهانی در اروپا و آمریکا مورد توجه قرار گرفت. از اوایل دهه ۸۰ میلادی نیز مطالعات و تحقیقات علمی برای بررسی تأثیرات مدیتیشن آغاز شد. این تحقیقات همچنان ادامه دارند و هر بار به نتایج جدیدی در تأثیرات و فواید مثبت مراقبه دست می یابند. (بی نا، ۱۴۰۱)

۱. افزایش تمرکز

آمارها نشان می دهد که میانگین بازه ی توجه افراد از سال ۲۰۰۰ تا سال ۲۰۱۸ کاهش چشمگیری داشته و از ۱۲ ثانیه به ۸ ثانیه رسیده است. این آمار فاجعه آمیز نشان می دهد که انسان ها دارند توانایی تمرکز و توجه خود را فدای شلوغی های زندگی دوران مدرن می کنند. این تغییر پارادایم از تک کاری به چندکاری کاملاً مشهود است و اثرات آن را به راحتی می توان مشاهده

کرد. ناگفته پیداست که موفقیت و حل مشکلات، نیازمند توجه و تمرکز عمیق است. مراقبه به فرد کمک می‌کند از شلوغی‌های دنیای بیرون فاصله بگیرد و با تمرکز فراوان، به ساماندهی دنیای درون و بیرون خود بپردازد.

۲. افزایش خود هشیاری یا خود آگاهی

خود-هشیاری یعنی آگاهی از حالات احساسی و فکری خود. مراقبه به فرد کمک می‌کند خود را بهتر بشناسد و وی را با احساسات پنهان و سرکوب‌شده مواجه می‌کند. فرد می‌تواند با شناسایی این احساسات، آن‌ها را رفع کند و تنش‌های عاطفی و مشکلات احساسی را از بین ببرد. احساسات رفع نشده فرد را در یک چرخه بی‌پایان و تکراری گیر می‌اندازد و باعث می‌شوند مدام اشتباهات یکسانی را تکرار کند. مراقبه به فرد کمک می‌کند از شر این چرخه‌ها رها شود.

۳. کاهش اضطراب و تنش‌های عاطفی

زندگی در دوران مدرن جریان بی‌پایانی است از اتفاقات سریع و اضطراب‌آور. افراد هر روز خبرهای مختلفی را می‌شنوند و هنوز از شوک یک خبر بیرون نیامده که خبر بعدی از راه می‌رسد. افزایش سرعت زندگی باعث می‌شود دچار تنش عاطفی و مشکلاتی مانند اضطراب و افسردگی شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبه می‌تواند به رفع تنش‌های عاطفی و کاهش اضطراب کمک کند.

۴. تقویت سیستم دفاعی بدن

هرقدر فرد آگاهی بیشتری وارد بدن کند، سیستم دفاعی فرد نیز قوی تر می‌شود. درست مانند این می‌ماند که تک تک سلولهای بدن بیدار می‌شوند و به این جشن می‌پیوندند. بدن دارای قدرت خوددرمانی است. اغلب بیماری‌ها زمانی وارد بدن می‌شوند که فرد در آن حضور ندارد. اگر ارباب در خانه نباشد، هر نوع ماهیت سایه‌واری در آنجا ساکن می‌شود اما وقتی فرد خود در بدن ساکن باشد، ورود مهمانان ناخوانده کاری دشوار می‌گردد. این تنها سیستم دفاعی بدن نیست که قوی تر می‌شود بلکه سیستم دفاعی روح نیز بسیار بهبود می‌یابد و نیرومند می‌شود. این سیستم فرد را از نیروی میدان انرژی منفی دیگران که بسیار آلوده کننده و مسری است، در امان نگه می‌دارد. ساکن بودن در جسم فرد را با ایجاد یک حباب محافظتی مورد حمایت قرار نمی‌دهد، بلکه ارتعاش فرکانس کل میدان انرژی فرد را افزایش می‌دهد در نتیجه هر چیزی که با فرکانسی پایین تر مرتعش است، مانند ترس، عصبانیت، افسردگی و ... دیگر به آن راهی ندارد و در حقیقت در نظامی دیگر مرتعش می‌شوند. این مسائل دیگر نمی‌توانند به حوزه آگاهی فرد وارد شوند و یا اگر هم بشوند، هیچ نیازی نیست در برابر آنها مقاومت کند زیرا به راحتی از فرد عبور خواهند کرد.

۵. تغییر عادت‌ها

در هنگام مراقبه، تغییرات قابل توجهی در امواج مغزی ایجاد می‌شود و برآیند این تغییرات به مراقبه‌گر کمک می‌کند بتواند عادت‌های قدیمی‌اش را اصلاح کرده و عادت‌های جدیدی در خودش ایجاد کند.

۶. زندگی در لحظه

یکی از مهم‌ترین فواید مراقبه این است که به درک لحظه‌ی حال کمک می‌کند. مغز انسان مدام سعی می‌کند با بهره‌گیری از تجربیات گذشته، احتمالات آینده را بررسی کند و به این ترتیب، عموماً از درک لحظه‌ی حال غافل می‌ماند. در هنگام مراقبه با رهایی از حسرت‌های گذشته و نگرانی‌های آینده، فرد می‌تواند لحظه‌ی حال را تجربه کند و با تمرینات خاصی که در این دوره نیز به آن‌ها پرداخته شده است، تجربه‌ی لحظه‌ی حال را وارد زندگی روزمره کند.

۷. تغییرات جسمی

برخی افراد به اشتباه تصور می‌کنند که اثرات مراقبه فقط به حوزه‌ی سلامت روانی مربوط می‌شود، اما این طرز فکر درست نیست. تحقیقات علمی زیادی در مورد اثرات جسمی مراقبه انجام شده است. این تحقیقات نشان می‌دهد که مراقبه می‌تواند باعث تغییر بیان برخی از ژن‌های بدن انسان شود. در اینجا به اختصار برخی از اثرات جسمی ثابت‌شده‌ی مراقبه را ذکر می‌کنیم: کاهش استرس اکسیداتیو (کاهش تولید رادیکال‌های آزاد که می‌توانند به سلول‌ها و بافت‌های بدن آسیب برسانند)، کاهش مرگ سلول‌ها، کاهش پیری سلولی، تنظیم چرخه‌ی سلولی، تنظیم واکنش‌های ایمنی و کاهش میزان التهاب بدن.

۸. کمک به تحقق خواسته‌ها

اگر فرد در زمان مراقبه از تکنیک‌های تصویرسازی استفاده کند، با توجه به تغییراتی که در مغز و جسم ایجاد می‌شود، مسیر تحقق خواسته‌ها برایش فراهم می‌گردد. می‌تواند امکان یا خواسته‌ای را برای خود تعیین کند و در زمان مراقبه آن را در درون خود نهادینه سازد. اگر بتوانید حس و حالی را که در هنگام مراقبه به فرد دست می‌دهد، به زندگی روزمره تعمیم دهد، این مسئله کمک شایانی به تحقق خواسته‌های وی خواهد کرد.

۵-۶. آرام سازی عضلانی پیشرونده برای کاهش اضطراب

آرام سازی عضلانی پیشرونده (PMR) تمرینی است که هر کسی می‌تواند برای کاهش علائم روانی مزاحم مانند اضطراب یا بی‌خوابی استفاده کند. آرام سازی عضلانی مانند تمرینات تنفسی، جسم و یوگا، یک روش آرام سازی محسوب می‌شود. به ویژه در لحظات استرس یا عصبی بودن بسیار مفید است و حتی می‌تواند به کسی کمک کند تا دچار حمله وحشت شود. این روش اولین بار توسط پزشک آمریکایی، ادموند یاکوبسون، در دهه ۱۹۲۰ تعریف شد. یاکوبسون خاطرنشان کرد که صرف نظر از بیماری آنها، اکثر بیماران وی از درد و تنش عضلانی رنج می‌برند. هنگامی که وی به آنها پیشنهاد کرد آرام شوند، متوجه شد که به نظر نمی‌رسد اکثر افراد به اندازه کافی از تنش جسمی خود آگاه باشند تا آن را درمان کنند. این امر به یاکوبسون الهام بخشید تا تمرینات عضلانی را برای سفت کردن و سپس شل کردن آنها انجام دهد. وی دریافت که این امر به بیماران امکان می‌دهد تا از تنش خود بیشتر آگاه شوند، یاد بگیرند که چگونه آن را کنار بگذارند و احساس کنند که در یک حالت آرام قرار دارند. از آن زمان، این تکنیک بارها اصلاح شده است اما همه تغییرات مدرن PMR بر اساس ایده اصلی یاکوبسون در مورد فشرده سازی منظم و سپس آزاد سازی گروه‌های عضلانی جدا شده است. (بی نا، ۱۴۰۰)

آرام سازی عضلانی تا حدی با کمک به خنثی کردن واکنش طبیعی به استرس که به عنوان پاسخ "حالت آماده باش" شناخته می‌شود، کار می‌کند. از نظر تکاملی، این واکنش به عنوان راهی برای کمک به حیوانات برای زنده ماندن در مقابل تهدید - یا

با فرار یا با ملاقات مخالفان مستقیم - ایجاد شد. متأسفانه، هنگامی که برای زنده ماندن واقعی مورد نیاز نباشد، فعال شدن مکرر واکنش پرواز یا جنگ به طرق مختلف باعث آسیب به بدن می شود. همچنین، درد، تنش و سفتی عضلات از علائم رایجی است که در اثر استرس و اضطراب ایجاد می شود.

تکنیک های آرام سازی، از جمله PMR، اثر معکوس بر بدن دارند، پاسخ آرامش را به دنبال دارند، ضربان قلب را کاهش می دهند، ذهن را آرام می کنند و تنش بدن را کاهش می دهند. آرام سازی همچنین می تواند به فرد کمک کند تا آگاهی بیشتری در مورد چگونگی استرس جسمی وی در وضعیت عاطفی خود داشته باشد. با آرامش دادن بدن، فرد ممکن است افکار و احساس اضطراب را کنار بگذارد.

۶- بحث و نتیجه گیری

در جوامع شهری امروزی، استرس، تنش کاری و اضطراب جز جدایی ناپذیر زندگی افراد شده است. استرس و اضطراب بخشی از یک حس ناخوشایند است که بخش طبیعی آن مشکلی ایجاد نمی کند اما، نگرانی و تشویش بیش از حد و در بیشتر مواقع بدون دلیل مشکل ساز است و به نوعی اختلال یا بیماری مربوط می شود. اختلال اضطراب یا استرس پس از سانحه یا PTSD یک اختلال روانی است که در پی تجربه یا مشاهده ی یک اتفاق وحشتناک اتفاق می افتد. فلش بک، کابوس و اضطراب شدید و فکر ناخواسته به رخداد از علائم این اختلال است.

یکی از راه های کاهش تنش های روزمره و اضطراب ناشی از اختلال پس از آسیب، استفاده از تکنیک های آرام سازی است. به کمک این تکنیک ها می توان بسیاری از واکنش های فیزیولوژیک و حتی احساس اضطراب را به کنترل در آورد و توان فرد را در برابر مواجهه با استرس و اضطراب افزایش داد. مدیتیشن یا مراقبه به عنوان یک روش درمانی جهت کاهش استرس می باشد که می توان با آموزش و دادن آگاهی در مورد نحوه انجام این تکنیک، به افراد کمک نمود تا در موقعیت های استرس زا، از آن استفاده نمایند این روش میتواند جایگزین مناسبی برای دارو های شیمیایی مورد استفاده در کاهش استرس باشد. مراقبه به معنای از مراقبت به معنای مواظبت از افکار، اعمال، گفتار، دیدار، شنیدار می آید. فشارهای روحی روزانه را برطرف می کند و با خود آرامش درونی به ارمغان می آورد. همچنین استفاده از تکنیک های آرام سازی موجب کاهش اسپاسم عضلانی و دردهای مزمن و افزایش جریان خون به عضلات اصلی کاهش ضربان قلب و فشار خون و کاهش میزان هورمون های استرس زا می باشد.

منابع

۱. (بی نا)، ۱۴۰۱، مراقبه چیست؟، [/https://zehnebartar.com](https://zehnebartar.com)
۲. (بی نا)، آرامش عضلانی پیشرونده (PMR) برای اضطراب؛ ۱۴۰۰، [/https://ehyacenter.com](https://ehyacenter.com)
۳. زارع حمید، زارع مریم، خالگی دلاور فرید، امیرآبادی فاطمه، شهریار حسین، ۱۳۹۳، ذهن آگاهی و دیابت: ارزیابی اثربخشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کنترل قند خون در دیابت. ۲۰ (۱۰۸): ۴۰-۵۲.
۴. شهیدی، محمدمهدی؛ (۱۳۹۹)، چرا و چگونه مراقبه کنیم؟، [/http://savadezendegi.com/fa/news/530](http://savadezendegi.com/fa/news/530)
۵. صمدی، ح، حسینی، ف، و بیدکی، ر. (۱۳۹۵). بررسی اثربخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیراندازان. دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، ۲۳(۴)، ۷۳۱-۷۲۴.
۶. نظامی، م.؛ (۱۳۸۶)، مقایسه اثربخشی آموزش مهارت کنترل استرس بر کاهش میزان استرس دانشجویان ایرانی و خارجی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی

Investigating the effectiveness of meditation group training and muscle relaxation training on reducing anxiety in people with post-traumatic stress disorder

Saeed Chegeni¹, Mehdi Yousefvand²

¹ PhD candidate in Psychology, Borujerd Islamic Azad University

² Specialized doctorate in educational psychology, director of the psychology department and member of the faculty of Islamic Azad University of Borujerd

Abstract :

Post-traumatic stress disorder or PTSD is a mental disorder that occurs after experiencing or witnessing a terrible event. Flashbacks, nightmares, severe anxiety and unwanted thoughts about the event are symptoms of this disorder. This research, using a descriptive and library-type method, has investigated the effectiveness of group training on meditation and muscle relaxation training on reducing anxiety in people with post-traumatic stress disorder. The findings of the research show that meditation and muscle relaxation are among the non-pharmacological methods effective in reducing anxiety, which in acute cases can be effective along with pharmaceutical methods and other interventions.

Key words: Meditation, muscle relaxation, anxiety, post-traumatic stress disorder
