

کاهش استرس بر اساس هشیاری

نویسنده: کلادیا کالب

ترجمه و ویرایش: سحر طاهباز، امیرحسین ایمانی

منبع: مجله‌ی نیوزویک، سپتامبر 2004

خانم دالیا ایسیکوف سالهای متوالی از دردهای ناشی از روماتیسم، مشکلات ستون فقرات و جراحیهای متعدد در ناحیه مفصل ران رنج می برد. داروهای ضد درد در کاهش درد او مؤثر بودند اما دالیا تنها پس از گذراندن دوره آموزشی کاهش استرس (MBSR) در مرکز طب مکمل دانشگاه مریلند آمریکا، سلاحی نیرومند در درون خودش کشف کرد: ذهنش با بکار بردن تکنیکهای آموخته شده در دوره MBSR آموخت که درد خود را بپذیرد و به جنگ با آن برنخیزد. افکار منفی و مخرب او نظیر "دردم در حال بدتر شدن است... من بالاخره زمین گیر خواهم شد." شروع به ناپدید شدن کردند و او موفق به کاهش میزان داروهای خود شد. او می گوید: "درد من از بین نرفته است اما حالا من آن را یک دوست و همراه می بینم. MBSR تحول بخش است".

MBSR در تاریخ بیست و پنج ساله خود در آمریکا به روشی مؤثر برای رویارویی با استرس در افراد تیپ A، دردهای مزمن، اضطراب و افسردگی و حتی عوارض جانبی درمانهای سرطان تبدیل شده است. این روش که در دانشگاه پزشکی ماساچوست آمریکا توسط دکتر جان کابات زین ابداع شد، تا به حال 15000 نفر را تنها در آمریکا در دوره های هشت هفته ای تعلیم داده است و صدها نفر دیگر در حال حاضر در کلینیکهای مختلف MBSR در آمریکا، کانادا و اروپا در این دوره ثبت نام کرده اند.

تحقیقات علمی نشان داده اند که هشیاری می تواند درد و اضطراب را کاهش دهد. در حال حاضر محققین از تصاویر مغزی و آزمایشات خون برای مطالعه تأثیرات بیولوژیکی هشیاری استفاده می کنند و نتایج اولیه بدست آمده بسیار جالب است. سال گذشته برای اولین بار سازمان ملی بهداشت آمریکا (NIH) کنفرانس خود را به این موضوع اختصاص داد. خانم روث بایر، یک روانشناس از دانشگاه کنتاکی آمریکا می گوید: "جامعه علمی تصور می کرد که خیلی از اینها فقط صحبت های عرفانی بودند، اما حالا می گویند که شاید می بایست شروع کنیم به توجه کردن".

شرکت کنندگان در این دوره یاد می گیرند که افکار، ذهن و حسهای بدن خویش را مشاهده کنند. محور اصلی این تعلیمات "بودن از لحظه ای به لحظه ای دیگر" و آگاهی از هر آنچه که اتفاق می افتد بدون انتقاد و یا قضاوت است. این کار ساده ای نیست. ذهن "میمون وار" ما مدام در حال پریدن از پشیمانی های گذشته به نگرانی های آینده است و در نتیجه زمان کمی برای بودن در اینجا و الان باقی می گذارد. اولین تمرینات ممکن است که کلافگی (من هیچ وقت این کار را نمی توانم بکنم) و یا بی صبری (کی تموم میشه) و حتی شاید افکاری بی ربط (امشب شام چی بخورم) در آدم بوجود آورد. "در هر حال هدف به اشراق نایل شدن نیست بلکه با محبت مشاهده کردن این شلوغی و پذیرفتن گذرا بودن آن است، همانند حبابهایی در ظرف آب و یا حالات مختلف جوئی در آسمان". این گفته دکتر جان کابات زین، مؤسس MBSR است.

پایه‌اساسی MBSR تمرینات روزانه است اما هدف تبدیل آن به روشی از زندگی است. در دانشگاه استنفورد آمریکا، دکتر فیلیپ گلدین مریض‌هایی را که از اضطراب اجتماعی (Social Phobia) رنج می‌برند به داشتن "لحظات هشیاری" در طی روز تشویق می‌کند تا از این طریق بتوانند ترس‌ها و شک‌های خود را مشاهده و کنترل کنند. یکی از مریض‌های ایشان می‌گوید "این کار آن مدار فکری را مختل می‌کند. من همیشه فکر می‌کردم که اضطراب مرا در چنگال خود دارد اما فهمیدم که موضوع برعکس است و من آن را در چنگال خود دارم. تنها باید یاد بگیریم که رهاش کنیم و آرام بگیریم".

کنترل درونی می‌تواند ابزاری قوی در جنگ با شرایط مزمن باشد. در یک مطالعه تحقیقی بر روی 18 خانم مبتلا به چاقی شدید، ژان کلیستلر از دانشگاه ایندیانا آمریکا، کشف کرد که MBSR همراه با روش‌های مراقبه‌ای خوردن باعث شد که مصرف غذا در این افراد بطور قابل ملاحظه‌ای کم شود. یکی از شرکت‌کنندگان پس از این دوره دریافت که اضطراب محرک پرخوری او بوده است. او می‌گوید "قبلاً بطور ناخودآگاه غذا می‌خوردم اما حالا با صرف وقت و لذت مقدار کمتری غذا می‌خورم".

MBSR شما را از رفتارهای تغییر نیافته و قدیمی بیرون می‌آورد. شما دیگر در درون رینگ ذهن خود در حال جنگ نیستید بلکه خارج ایستاده و با علاقه به آن نگاه می‌کنید. این باعث ایجاد حالت انفعالی نمی‌شود بلکه به فراگیری راههای جدید تفکر ختم می‌گردد. به همین دلیل MBSR مخصوصاً برای افسردگی مفید است چرا که این اشخاص از دوره‌های مکرر افسردگی رنج می‌برند. حداقل نیمی از کل بیماران که یک یا دو دوره افسردگی شدید داشته‌اند، مجدداً از یک دوره دیگر افسردگی رنج خواهند برد و هر چه تعداد این دوره‌ها بیشتر باشد، ریسک تکرار دوره‌های بعدی نیز بیشتر می‌شود. پروفسور زیندل سیگال از بخش روانپزشکی دانشگاه تورنتو کانادا، MBSR را با روش‌های درمانی شناختی-رفتاری آمیخته و به بیماران خود یاد می‌دهد که غمگینی و خوشحال نبودن خود را بدون قضاوت مشاهده کنند. در یک مطالعه تحقیقی بر روی افرادی که از یک دوره افسردگی بهبود یافته‌اند، سیگال و همکارانش دریافتند که 66 درصد از افرادی که MBSR را فرا گرفته بودند تا یکسال بعد از بهبودی در حالتی ثابت و بدون افسردگی باقی ماندند در حالی که تنها 34 درصد از آنهایی که دوره MBSR را نگذرانده بودند به مدت یکسال بعد از بهبودی بدون هیچ دوره افسردگی باقی ماندند. در حال حاضر پروفسور سیگال از سازمان ملی بهداشت آمریکا (NIH) بودجه‌ای بالغ بر دو میلیون دلار در اختیار داشته تا آثار MBSR و داروهای ضد افسردگی را در جلوگیری از بروز دوره‌های افسردگی مقایسه کند. یکی از بیماران او می‌گوید که او بوسیله MBSR یاد گرفته است که علائم یک طوفان عاطفی را که خستگی مزمن، ناامیدی و تحریک پذیری می‌باشند شناسایی کند، قبل از اینکه مورد حمله آنها قرار گیرد. او می‌گوید "من حالا امکان شناسایی و احتمالاً هدایت این طوفان را فرا گرفته‌ام".