

فصل

کاردرمانی در مدیریت
اضطراب و ریلکسیشن

جیل کوپر^۱

اضطراب چیست؟

اضطراب یک مکانیسم دفاعی نرمال بدن است که فرد را از وقوع حوادث آگاه می‌کند و امکان واکنش سریع می‌دهد (کوپر، ۲۰۰۲). افراد مبتلا به سرطان و یا هر بیماری تهدیدآمیز دیگر به دلیل احساس عدم کنترل بر زندگی تحت فشار بوده و تن به هر درمان خطراور می‌دهند تمامی این فاکتورها زنجیروار منجر به بروز اضطراب می‌شود.

تأثیرات فیزیکی و علائم اضطراب بر بدن ممکن است به صورت علائمی چون سفتی عضلات، تپش قلب، مشکلات تنفسی، دردهای قفسه سینه، تریق، سرگیجه، تهوع، خشکی دهان، ضعف بینایی و فراوانی ریزش مو تجربه شوند. همچنین اضطراب با تأثیر بر طرز فکر فرد باعث ایجاد افکار منفی چون: تصور پیشرفت بیماری، احتمال حمله قلبی، نگرانی از افکار و ظاهر احمقانه، دیوانگی و عموماً از دست دادن کمک و خارج از کنترل بودن می‌شود. تأثیرات جسمی و ذهنی در کنار هم بر رفتار فرد تأثیر گذاشته و باعث بروز رفتارهایی چون: دوری از محیط و مردم، ضعف تمرکز، تحریک‌پذیری، دست و پاچلفتگی، خشونت، خواب نا منظم، عادات نامناسب ادراری و مدفوع.

استرس چیست؟

با وجودی که واکنش به فاکتورهای استرس‌زا یا اضطرابی در افراد نرمال است مثل عقب پریدن هنگام مواجهه با ماشین اما می‌تواند به صورت یک مشکل ظاهر شود هنگامیکه هیچ فاکتور مخاطره‌آمیزی وجود ندارد. فعال شدن واکنش‌های اضطرابی و استرسی به صورت غیرطبیعی در بدن باعث اختلال در عملکردهای روزانه می‌شود. بروز استرس و فراهم کردن محرک باعث انگیزه ما برای بیدار شدن از خواب، لباس پوشیدن و انجام کارهایمان می‌شود. این موضوع غیر قابل انکار و ضروری برای روتین‌های روزانه ماست اما نحوه پاسخ ما به آن‌ها تعیین‌کننده نحوه زندگی ماست.

اثرات استرس بر بیماران:

◀ محیطی مثل تصور صداهایی در اطراف و خانه به طور دائمی؛

◀ اجتماعی مثل تقاضای خانواده و ناظرین، تغییر در کرامت و حریم خصوصی که مردم با آن در طی شروع درمان در سیستم سلامت مواجه‌اند؛

◀ فیزیولوژیکال مثل سلامت ضعیف، الگو خواب منقطع، نحوه واکنش به درمان و خود بیماری؛
◀ ذهنی مثل نگرانی‌ها، ترس‌ها و نگرانی مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا.

پاسخ اضطرابی

با احساس خطر در بدن کورتکس مغز پیامی به هیپوتالاموس می‌فرستد و سیستم عصبی سمپاتیک را جهت ایجاد یک سری تغییرات در بدن تحریک می‌کند. اگر این واکنش بازبینی نشود، ادامه پاسخ باعث تاثیرات منفی در طولانی مدت می‌شود (داویس و همکاران، ۱۹۹۹).

با اختلال به مغز غدد ادرنالین تحریک شده کورتیکوئید در خون ترشح می‌شود و باعث بروز علائمی ناخوشایند چون اشکال در رشد یا ترمیم بافت گوارش و در نتیجه اسهال و استفراغ می‌شود.

علائم جسمی اضطراب و استرس

در طی تغییرات تکاملی انسان‌ها واکنش‌هایی را که اجداد خود به دلیل شکار و حفظ بقا کسب کرده بودند بدست آورده‌اند، برای مثال یک غارنشین اولیه برای بقا زندگی خود را باید بگریزد و یا بجنگد. بشر واکنش‌های فیزیولوژیک خود را طی استرس‌های متعدد هنوز حفظ کرده است احتمالا تعدادی و یا تمام علائم زیر تجربه شده است:

◀ سردرد و سرگیجه ناشی از فرستادن پیام‌های شیمیایی مغز به غده هیپوفیز جهت آزاد شدن هورمون آدرنالین از غدد آدرنال. سردردها ناشی از انقباض عروق خونی در سر و گردن جهت جریان بیشتر خون به عضلات برای آمادگی فرار و یا مبارزه؛

◀ دید کدر بر اثر گشادی مردمک در نتیجه ترشح هورمون؛

◀ تپش قلب و درد قفسه سینه در نتیجه تنفس سریع و عمیق به منظور رساندن اکسیژن به عضلات برای آمادگی غارنشین برای فرار و یا مبارزه؛

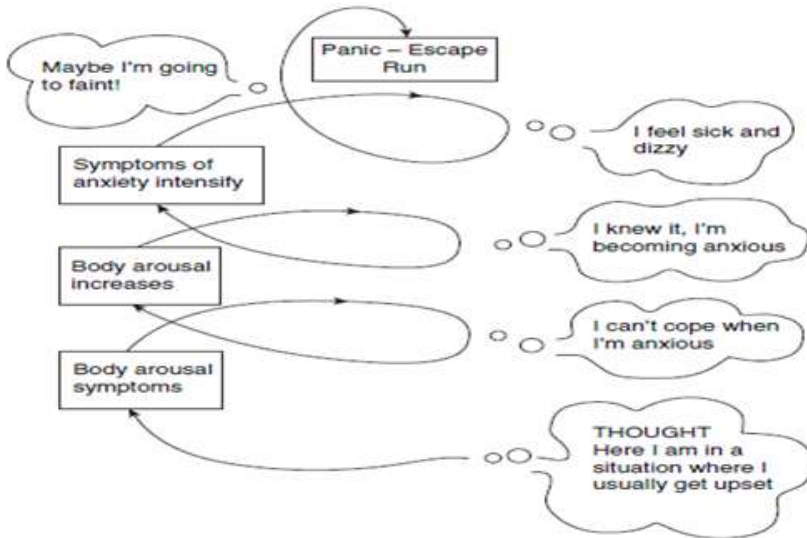
◀ خشکی دهان و مشکل بلع در نتیجه هدایت مایعات بدن همچون بزاق به سمت عروق خونی؛

◀ درد عضلات خصوصا در نواحی گردن و سر و پشت در اثر گرفتگی عضلانی ناشی از آمادگی برای فعالیت؛

- ◀ سرخی پوست و تعرق زیاد به منظور خنک کردن بدن، نزدیک شدن عروق و شریان‌های خونی به سمت پوست به منظور کاهش گرمای بدن؛
 - ◀ تنفس سریع به منظور ذخیره اکسیژن مورد نیاز عضلات؛
 - ◀ رنگ پریدگی پوست ناشی از ذخیره اکسیژن لازم عضلات همزمان با آزاد شدن کلسیم ناشی از عضلات گرفته؛
 - ◀ ادرار و اسهال متوالی ناشی از شلی مثانه و عضلات اسفنکتر؛
- تاکید می‌شود که بروز علائم بالا برای فرد در معرض آسیب نرمال است در کنار اینکه با احساس ایمنی و کنترل این علائم ناپدید می‌شوند.

علائم رفتاری اضطراب و استرس

یک الگوی رفتار اضطرابی باعث علائم جسمی می‌شود و که خود ناشی از رشد افکار اضطرابی ست و بالعکس که به صورت یک چرخه اضطرابی شناخته می‌شود. چرخه اضطرابی تاکید می‌کند چطور رفتارهای اجتنابی و حملات ترس رخ می‌دهد (شکل ۴،۱). فهم این چرخه به فرد کمک می‌کند تا بتواند بر تجارب پیش رو تمرکز کند و امکان مدیریت اضطراب و کنترل آن را داشته باشد. رفتارهای اجتنابی راه حل مناسبی در برابر استرس نیستند و باعث محدودیت و اثر زیاد بر سبک زندگی خواهند شد.



علائم شناختی اضطراب و استرس

بیمار احتمالاً نیازمند کمک در تشخیص شرایط استرس‌زایی که منجر به ظهور الگوهای رفتار منفی می‌شود، است. الگوهای تفکر منفی شامل:

- ◀ هجوم افکار و یا بی‌فکری در نتیجه ناامیدی ناشی از شکست در کاری؛
- ◀ فاجعه‌آمیزتر هنگامی است که درک اهمیت و بزرگی یک حادثه به طور اغراق‌آمیزی در ذهن فرد رخ می‌دهد؛
- ◀ شخصی‌سازی - احساس مسئولیت در برابر حوادث ناخوشایند خارجی؛
- ◀ تمرکز منفی‌گونه - مثل تمرکز بر ضعف تا قدرت؛
- ◀ نتیجه‌گیری و پیش‌بینی منفی راجع به آینده بدون هیچ مدرک مستندی؛
- ◀ زندگی بر پایه قوانین ثابت، فرد با از دست دادن کنترل خود احساس گناه و ناامیدی می‌کند.

مداخلات کاردرمانی در مدیریت اضطراب و استرس

مدیریت استرس شامل ریلکسیشن و سایر استراتژی‌هاست. وقتی پاسخ اضطرابی به شکل یک الگوی مزمن رفتاری رخ می‌دهد فرد نیاز دارد که یاد بگیرد چطور پاسخ دهد و چگونه احساسات خود را کنترل کند. به منظور کنترل اضطراب کاردرمان می‌بایست برای فرد توضیح دهد که چه رخ داده که منجر به واکنش‌های فیزیولوژیکال، رفتاری و شناختی شده است. با فهم این فرد می‌داند این واکنش‌ها طبیعی هستند و تکنیک‌های لازمه برای برخورد با آن‌ها را می‌آموزد. مدیریت استرس یک برنامه درمانی خاص نیست بلکه رویکردی کلی با هدف آموزش راه‌های تطابقی و جدید به افراد برای سازگاری است (هیندلی و جانستون، ۱۹۹۹).

ارزیابی

خط مشی اصلی علائم جسمی - رفتاری - شناختی اضطراب فرد باید مشخص گردد. ارزیابی تمام موارد یکه باعث اضطراب در فرد می‌شود را پوشش می‌دهد: مثل بروز علائم جسمی درگیری فکری کارهایی که انجام می‌دهد و تمام فعالیت‌های استرس‌زا. فرم ضمیمه ۶ ارزیابی مدیریت استرس کاردرمانی را نشان می‌دهد. این ارزیابی کاردرمان را توانمند می‌کند تا بفهمد چرا افراد خاص تجربیاتی این چنین دارند.

الگوی شخصی هر فرد

هدف از رویکرد مدیریت استرس شکستن چرخه در مراحل اولیه با استفاده از تکنیک‌هایی چون ریلکسیشن و تمرینات تنفسی برای کاهش و تعدیل علایم فیزیکی و عبارات مثبت جهت کاهش افکار منفی است. هدف اصلی غلبه بر رفتارهای اجتنابی است که هر یک در برنامه شخصی فرد گنجانده می‌شود. ضمیمه ۷

کنترل تنفس

ضمیمه شماره ۸ تکنیک‌های تنفسی برای کنترل تنفس سریع را نشان می‌دهد و کار درمان نیاز دارد که افزایش سرعت تنفس در افرادی که احساس استرس می‌کنند را توضیح دهد. زمانی که تا نقطه‌ای افزایش می‌یابد که عملکرد نرمال بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد، هایپرونتیلیشن^۱ نامیده می‌شود که می‌تواند حل شود با: **ک** تشخیص هایپرونتیلیشن حاد حین حملات پانیک معمول است به خصوص جهت آمادگی عضلات بدن برای گریز یا مبارزه هنگامی که اکسیژن اضافی حین هایپرونتیلیشن توسط بدن جذب نشود باعث بروز علایم وحشت می‌شود؛

ک تنفس سریع باعث واژگونی تعادل O₂ و CO₂ در بدن می‌شود؛

این موضوع باعث الکلین^۲ شدن خون و در نتیجه علایم ناخوشایند در بدن می‌شود. اگر فرد با این علایم احساس استرس بیشتری داشته باشد از این رو چرخه تنفس سریع رخ می‌دهد.

چالش افکار منفی

ضمیمه شماره ۹ افکار منفی بیماران را هنگام استرس‌شان نشان می‌دهد اینکه آیا افکار قابل تحمل هستند یا خیر؟ اگر نه چرا؟ و یا چگونه افکار می‌تواند در یک مسیر مثبت هدایت شود؟ با پرکردن چارت، کار درمان توضیح می‌دهد که چرا الگوی افکار منفی غیر مفید است و می‌تواند راه‌های انتخابی مثبت برای برنامه شخصی بیمار پیشنهاد دهد. کار درمان یک دوره زمانی با بیمار کار می‌کند تا بتواند افکار واقعی و مثبت را جایگزین افکار منفی و اضطرابی کند و افکار منفی را به چالش بکشد. این چالش شامل:

ک آیا من آینده را منفی پیش‌بینی می‌کنم؟

1hyperventilation
2alkaline

- ◀ چه چیز باعث بروز این افکار می‌شود؟
 - ◀ سایر مردم در این شرایط چگونه فکر می‌کنند؟
 - ◀ اگر کارها آنچنان که درست است پیش نرود آیا اهمیتی دارد؟
 - ◀ آیا این افکار به من در موفقیت کمک می‌کند؟
 - ◀ آیا چیزها بدتر از آنچه هستند تصور می‌کنم؟
- راهنما باید افکار غیر مفید باشد، حتماً، می‌بایست و چه چیزی اگر را با « من انتخاب می‌کنم » جایگزین کند. کلمات درخواستی کم اما با خود باوری قوی جهت شکست انتظارات غیر واقعی فرد.

عبارات مثبت برای فعالیت‌های استرس‌زا

- می‌دانیم که افکار مثبت برای رهایی از علایم فیزیکی اضطراب بسیار مهم است. مردم باید یاد بگیرند دکمه آدر نالین را در بدنشان با نحوه فکر کردنشان خاموش کنند. برای انجام آن افراد باید یاد بگیرند بر مشکلاتی که باعث چرخه اضطراب در آنان می‌شود غلبه کنند با تشخیص عبارات غالب ترس افراد برای مواجه شدن / انتخاب کردن / آنالیز شرایط محرک اضطراب آماده می‌شوند. چند مثال در ادامه بیان شده:
- ◀ آماده‌سازی: هیچ چیز برای نگرانی وجود ندارد. قبلاً با وجود این مسایل موفق شدم. همه چیز درست میشه.
 - ◀ مواجه شدن: سخت نگیر - قدم به قدم پیش رو - عجله نکن - من از پشش بر میام - اشتباه کردن هم بخشی از کاره - به بهترین نحو انجام می‌دم - قبلاً هم چنین احساسی داشتم - چیزی برای ترس وجود ندارد - من واقعا اوکی هستم.
 - ◀ بازبینی: من انجامش دادم - دفعه بعد نگران نخواهم شد - ممکن نیست دیگر بترسم - همه کاری که باید انجام دهم دوری از ترسه.
- بهترین روش تطابق با افکار استرسی نوشتن آنها توسط بیمار است. کار درمان ساعت‌ها با بیماران کار می‌کند تا بتواند عبارات استرسی مختص آنها را درآورد و به صورت یک برنامه مشخص برای آنها باشد.

تکنیک‌های ریلکسیشن برای کمک در مدیریت اضطراب

ریلکسیشن یک تکنیک ارزشمند و موثر در مدیریت اضطراب، کنترل علایم فیزیکی و افکار ذهنی و رفتارهای متعاقب آن‌هاست. کشف رابطه بین اضطراب عاطفی با اضطراب فیزیکی مهم است. بدن به شرایط اضطراب

ذهنی با علایم جسمی پاسخ می‌دهد. برای مثال گرفتگی عضلانی که خود افکار و تجربیات اضطرابی را تشدید می‌کند. کار درمان زمان و جلسات زیادی را صرف آشنا کردن افراد با تکنیک‌های ریلکسیشن و تشخیص اینکه کدام یک برایشان مفیدتر است، می‌کند. انتخاب تکنیک ریلکسیشن برای هر بیمار منحصر بفرده است. کاردرمان باید دامنه‌ای از تجربیات ممکن را برای انتخاب مناسب‌تر در اختیار بگذارد. مانند هر تمرین دیگری ریلکسیشن نیز بسیار موفق خواهد بود، اگر تمرین‌ها و CDهایی برای تمرین تکنیک‌ها در منزل در اختیار بیمار باشد.

تکنیک‌های ریلکسیشن

کوپر (۲۰۰۲) اهداف ریلکسیشن را توضیح می‌دهد:

- ◀ فهم و تشخیص سطح اضطراب فرد؛
- ◀ درک شرایط استرس‌زای فرد؛
- ◀ تجربه دامنه‌ای از تکنیک‌های ریلکسیشن و انتخاب مناسب‌ترین آن؛
- ◀ درک اهمیت برنامه ریلکسیشن به اندازه فعالیت‌های روزمره و سبک زندگی؛
- ◀ بهبود کیفیت خواب؛
- ◀ کاهش درد ناشی از گرفتگی عضلانی؛
- ◀ بهبود اجرای مهارت‌های فیزیکی؛
- ◀ تشویق به تسکین ذهن؛
- ◀ افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس؛
- ◀ تسهیل روابط با دیگران؛
- ◀ کنترل تاثیرات اضطراب؛
- ◀ پرهیز از خستگی غیر ضروری؛

مداخلات کاردرمانی با ارزیابی و برنامه درمان انجام می‌شود. ریلکسیشن و مدیریت استرس می‌تواند به صورت جلسات انفرادی و یا گروهی برگزار شود اما ملاحظات لازمه گروه مانند نیازها و گوناگونی هر فرد باید در نظر گرفته شود. اهداف درمانی شفاف و واقع‌گرایانه مورد نیاز است تا بیماران در طی مراحل، وابستگی به کار درمان پیدا نکنند. تکنیک‌های ریلکسیشن باید به گونه‌ای آموزش داده شود که بیماران بتوانند آن را یاد گرفته و