

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مغز ضد استرس

انتشارات دیموند بلورین

نویسنده: ملانی گرینبرگ

ترجمه: محمدهادی آقاجانی

ویراستار: فاطمه آقاجانی

۱۳۹۶



فهرست مطالب

مقدمه ۶

بخش ۱: درک استرس

فصل ۱: پاسخ مغز شما به استرس ۱۷

فصل ۲: با چه نوع عوامل استرس‌زایی مواجه هستید؟ ۴۵

بخش ۲: آرام سازی اعصاب

فصل ۳: ماندن در حال حاضر ۸۳

فصل ۴: مواجهه با احساساتتان و پذیرش آنها ۱۱۳

فصل ۵: به دست آوردن کنترل بر استرس خود ۱۳۷

فصل ۶: آموزش مهربانی با خود ۱۶۱

بخش ۳: همراه شدن با قشر پیش‌پیشانی

فصل ۷: منعطف شدن از لحاظ شناختی ۱۸۷

فصل ۸: مثبت نمودن ۲۱۵

فصل ۹: پیدا کردن ساختار فکری درست ۲۳۱

فصل ۱۰: سالم زندگی کردن در مواجهه با استرس ۲۴۵



مقدمه

شما این کتاب را می خوانید، چون دچار استرس شده‌اید. شاید به خاطر رویدادهای غیر منتظره یا تغییرات تکاملی که باعث ایجاد خواسته‌های جدید و بی ثبات می گردند، با استرس مواجه شده باشید. شاید از یک نوزاد مراقبت می کنید، خانه‌ای را نوسازی می کنید، با فروپاشی رابطه یا از دست دادن فرد مورد علاقه تان مواجه شده‌اید، کسب و کاری شروع کرده‌اید، یا با بیکاری مواجه شده‌اید و یا شاید به خاطر داشتن روابط ناخوشایند، تنهایی، اضافه وزن، داشتن بیماری مزمن، کشمکش‌های مالی و یا کار کردن بدون پاداش، احساس کنید که دچار استرس مزمن شده‌اید. شاید مغز شما هنوز هم بار عاطفی بی توجهی یا ضربه‌ای روحی در دوران کودکی را با خود به دوش می کشد. علاوه بر این، شما روزانه با ترافیک، صورتحساب‌ها، تعمیرات خانه، خواسته‌های اعضای خانواده، کارفرمایان یا مشتریان و یا فردی سالخورده، سرخورده می شوید. منبع استرس شما هر چه که باشد، پس از مدتی می تواند در شما احساس خستگی، نگرانی یا فرسودگی ایجاد نماید. اما اگر شما پاسخ استرس مربوط به مغز خود را بدانید، می توانید مغز خود را درمسیری آرامتر، متمرکزتر و مثبت تر قرار دهید. مدیریت استرس خود به این شیوه، شادی و موفقیت بیشتری را برای شما به ارمغان می آورد!

مغز درحالت استرس

هنگامی که شما درحالت استرس هستید، احساس آشفتگی و سردرگمی می کنید. وقتی شما عواقب منفی را تصور می کنید و یا سعی می کنید راه حل های سریعی را بیابید، افکار شما با سرعت فوق العاده خطرناکی با هم مسابقه می دهند. زمانی که امواج ترس از قفسه سینه و شکم شما خارج می شود، تپش قلب



می‌گیرید، تنفستان مختل و عضلاتان سفت می‌شود. احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید بنشینید یا درست فکر کنید. از خود انتقاد می‌کنید و در وضعیتی استرس‌زا، شرم‌زده هستید. در نهایت، این احساس ناراحت‌کننده گسترش می‌یابد و خود را با غذا، یا تماشای بی‌ملاحظه تلویزیون مشغول و از آن حال خارج می‌کنید. یا آنقدر به خود سخت می‌گیرید که دچار فرسودگی می‌شوید، بد خلق می‌شوید و خود را در زندگی‌ای نامتعادل و ناسالم می‌بینید.

شاید خود را به خاطر پاسخ‌های بی‌حاصل به استرس، سرزنش کنید، اما این کار را نکنید. پاسخ به استرس، هزاران سال با ما بوده است. زمانی که با تهدید گرسنگی و حمله شیرها و ببرها مواجه می‌شدیم، این واکنش حیاتی به ما کمک می‌کرد.

آمیگدال، با ساختاری بادامی شکل، درست در وسط مغز، به طور خاص برای پاسخ به تهدیدات، تکامل یافته است. وقتی آمیگدال شما تشخیص می‌دهد که خطری وجود دارد (برای مثال، وقتی یک چهره عصبانی را می‌بینید یا صدای بلند و ناگهانی را می‌شنوید)، با استفاده از هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی (پیام‌رسان‌های شیمیایی)، تغییرات فیزیولوژیکی که شما را برای مبارزه یا فرار آماده می‌کند، به جریان می‌افتد. به همین دلیل است که استرس می‌تواند شما را عصبی و بدخلق یا دستپاچه کند و یا از کاری بازدارد.

اگر شما در حال رویارویی با یک عامل استرس‌زای حاد، مانند مواجهه با یک مهاجم باشید، این واکنش استرسی مهم و ارزشمند است. شما حتی قبل از اینکه زمانی برای فکر کردن داشته باشید، هوشیاری‌تان افزایش می‌یابد و انگیزه ناگهانی برای مبارزه یا فرار، زندگی شما را نجات می‌دهد. آرام ماندن و فکر کردن در این لحظه می‌تواند ثانیه‌های با ارزش را هدر دهد.



با این حال، اغلب افراد بسیار به ندرت با این نوع تهدیدات مواجه می‌شوند (اگرچه شنیدن اخبار باعث می‌شود که طور دیگری تصور کنید). چالش‌های روزمره برای حل و فصل درگیری‌ها، انجام کارها، پرداخت قبوض، قرار ملاقات‌ها و مراقبت از خود و خانواده خود در دنیای در حال تغییر، چالش‌های شایع‌تری هستند. همچنین عوامل استرس‌زای روانی دیگری مانند تنهایی، بی‌ثباتی، شکست، عدم پذیرش و تهدید از بین رفتن سلامتی، امنیت و زندگی شما نیز مطرح است.

در کوتاه مدت، هورمون‌های استرس (مانند کورتیزول) به شما انرژی می‌دهند، برای غلبه بر موانع ایجاد انگیزه می‌کنند و کمک می‌کنند که بر روی مشکل تمرکز کنید. با وجود این، با گذشت زمان، همان هورمون‌ها می‌توانند به اضطراب، فکر و خیال فاجعه بار یا اقدام ناگهانی نامناسبی منجر شوند. آنها می‌توانند اثر منفی بر قلب، سیستم ایمنی بدن، وزن و حتی عملکرد مغزتان بگذارند. به عبارت دیگر، زمانی که شما با خطر فیزیکی یا چالش فوری مواجه می‌شوید، پاسخ خودکار مغز شما به استرس می‌تواند مفید باشد، اما زمانی که با مشکلات طولانی مدت یا موانع تکراری روبرو می‌شوید، مضر می‌شود. بنابراین، به منظور رسیدن به اهداف بلند مدت خود مانند ایجاد ثبات مالی، پیدا کردن و حفظ یک رابطه عاشقانه، مراقبت از یک خانواده، صاحب خانه شدن یا موفقیت در یک شغل یا کسب و کار، باید استرس خود را طوری مدیریت کنید که شما را از مسیر خارج نکند.

شما باید تسلط بر تحولات زندگی عادی خود، غلبه بر بحران‌های غیرمنتظره و ناامیدی و حتی نحوه پیشگیری از فجایع بالقوه را بیاموزید. حتی اگر از قبل



اثرات منفی استرس را تجربه کرده‌اید، برای ایجاد تغییر، دیر نیست. مغز و بدن شما دارای ظرفیت های خود التیامی قابل ملاحظه ای است.

می‌توانید مغز خود را تغییر دهید

مغز شما توانایی بازسازی و التیام خود از طریق یک فرایند شناخته شده به عنوان "تغییرپذیری مغز" را دارا می‌باشد. شما می‌توانید رشته‌های عصبی (نورون‌های) مغزی جدیدی را رشد دهید و بخشی از مغز خود را که می‌تواند به شما کمک کند تا عوامل استرس‌زا را به عنوان چالش و نه تهدیدات غیرقابل عبور در نظر بگیرید، توسعه دهید. با تحت کنترل درآوردن قدرت قشر پیش‌پیشانی، شما می‌توانید آمیگدال خود را آرام نمایید؛ طوری که بتوانید نسبت به استرس آگاهانه تر و موثرتر پاسخ دهید.

قشر پیش‌پیشانی به طور خاص در انسان رشد و تکامل یافته است و مسئول ظرفیت‌های تفکر شگفت‌انگیز و حل مسئله می‌باشد. قشر پیش‌پیشانی که درست در پشت پیشانی واقع شده، همانند مدیر عامل مغز شماست و همزمان می‌تواند اطلاعات را از شرایط فعلی و تجربه گذشته شما، در ذهن نگه دارد و به شما در انتخاب‌های آگاهانه در خصوص بهترین روش عملکرد کمک نماید. هنگامی که شما با یک عامل استرس‌زا روبرو می‌شوید، جریان اطلاعات از اندام‌های حسی شما (مانند چشم‌ها و گوش‌هایتان) به سمت آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی‌تان جریان می‌یابد. با وجود این، مسیر رسیدن به آمیگدال سریع است تا اینکه در خصوص تهدید قریب الوقوع، امکان اقدام فوری را فراهم نماید. قشر پیش‌پیشانی شما آهسته تر از آمیگدال به استرس پاسخ می‌دهد، زیرا باید اطلاعات بسیار بیشتری را پردازش نماید.



همچنین قشر پیش پیشانی می‌تواند آمیگدال را مهار کند. به آمیگدال بگویید که آرامش خود را حفظ کند، به عنوان مثال، ماری که فکر می‌کنید می‌بینید فقط یک چوب است که در مسیر شما قرار دارد؛ زیرا تغییر، عدم قطعیت و از دست دادن بخش طبیعی از زندگی است؛ طوری که می‌توانید متعادل بمانید و برای مسافت‌های طولانی، بهتر از خود مراقبت نمایید یا افراد و منابعی وجود دارند که می‌توانند به حل مشکلات شما کمک کنند یا به آمیگدال شما بگویید که شما می‌توانید یک وضعیت چالشی را مدیریت کنید. زیرا تا وقتی که تمام مهارت‌های مورد نیاز خود را به دست بیاورید، به استقامت و سختکوشی ادامه می‌دهید.

اینها برخی از روش‌های کاربردی قشر پیش‌پیشانی با عملکرد مناسب است که دارای مسیرهای عصبی قدرتمندی برای برقراری ارتباط جلو و عقب با آمیگدال و سایر بخش‌های مغز می‌باشد. هنگامی که این فرایند به خوبی کار کند، عملکرد قشر پیش‌پیشانی شما طولانی می‌شود، اضطراب شما فروکش می‌کند و به شما کمک می‌کند تا با عوامل استرس‌زا برخورد عاقلانه و روش‌مند داشته باشید.

پس چرا احساس می‌کنید که شدیداً تحت تاثیر استرس هستید؟ خب، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد:

- شما آمیگدالی بیش فعال دارید
- مشکلی در ارتباط بین قشر پیش‌پیشانی شما و آمیگدال تان وجود دارد.
- قشر پیش‌پیشانی شما به درستی کار نمی‌کند.
- قشر پیش‌پیشانی شما اطلاعات صحیحی از تجارب گذشته برای آرام کردن اوضاع ندارد.



• در شرایط هرج و مرج رشد کرده‌اید و یا دچار مشکلاتی بوده‌اید که شما را برای تغییر درمانده کرده‌اند، مشکلاتی مانند پدر و مادر معتاد، بی توجه یا افسرده، خشونت خانوادگی یا فقر.

• شما در اثر رشته‌ای از ناامیدی‌ها و شکست‌ها، دارای انتظارات منفی خودکاری شده‌اید: احساسی که به موجب آن، جهان، بی خطر یا حمایت‌کننده نیست؛ اعتماد نداشتن به افراد دیگر یا نبود اعتماد به نفس.

خوشبختانه، تغییرپذیری مغز شما به این معنی است که شما می‌توانید فرایندهای فکری خود را مجدداً تغییر دهید تا مسیرهای عصبی متمرکزتر و امیدوارکننده‌تر از اکنون شود و مغزی با عملکرد آرام و هماهنگ‌تری بسازید.

برنامه‌ای برای ساخت یک مغز ضد استرس

این کتاب، مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای مغز را به شما می‌آموزد تا به شما کمک کند طوری جهت‌گیری مغز خود را تغییر دهید که بتواند انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به استرس داشته باشد. این برنامه براساس آخرین پژوهش درخصوص استرس و احساسات، ادبیات روانشناختی در خصوص انعطاف‌پذیری، موفقیت در شرایط چالشی، تجربه شخصی من از تعالیم روانشناسان و درمان بیماران تحت استرس حاد یا مزمن صورت گرفته است. همچنین این برنامه، ریشه در تجربه‌ی شخصی من از رشدیافتن در کشوری (آفریقای جنوبی) دارد که با آشفتگی اجتماعی و اقتصادی مواجه است و به اخذ تصمیمات دشوار در مسیر زندگی و آینده ام در رویارویی با بی ثباتی قابل توجه آنجا مجبور بوده‌ام.

اگرچه استرس یک واقعیت در زندگی است، اما لازم نیست که به آن اجازه دهید که شما را تحت تاثیر قرار دهد یا شما را در مسیرهای فکری و رفتاری‌ای



قرار دهد که محل سلامت، شادی و توانایی شما برای رسیدن به اهداف زندگی تان شود.

شما می‌توانید به مدیر عامل مغز خود تبدیل شوید و قشر پیش‌پیشانی خود را به صورتی با ثبات مسئول آرام نمودن آمیگدال تان نمایید و واکنش کمتری به استرس نشان دهید. این کتاب در موارد زیر به شما کمک می‌کند:

- جلوگیری از واکنش‌های مضر مانند بازداري، نشخوار فکری و فکروخیال ترسناک

- به دست آوردن شفافیت و تمرکز

- بازگرداندن حس کنترل خود و ساختار فکری رشد یافته

- داشتن ثبات و مهربان بودن با خود، برای ایجاد انگیزش در خود

- داشتن زندگی سالم و متعادل در برابر استرس

در دنیای سریع‌التغییر امروز، مغز انعطاف پذیر در مقابل استرس بهترین چیزی است که می‌توانید برای متمرکز ماندن و سالم بودن، حفظ ارتباط و در راس بازی ماندن خود داشته باشید. اگرچه شما نمی‌توانید حوادث منفی زندگی و اشتباهات گذشته را پاک کنید، اما می‌توانید از این تجربیات درس‌هایی بیاموزید و آنها را به سوخت مورد نیاز برای سفر خود تبدیل نمایید. می‌توانید آرامشی درونی را ایجاد کنید، عادت‌های زندگی سالم را بسازید و تفکر شفاف را تسهیل نمایید تا برای مسیری طولانی از شما پشتیبانی نماید.

چگونه این کتاب سازمان یافته است

این کتاب به سه بخش تقسیم شده است. در بخش ۱ با عنوان "درک استرس خود"، شما در خصوص مغز خود و پاسخ‌های بدن به استرس مواردی را می‌آموزید. همچنین می‌آموزید که با چه نوعی از عوامل استرس‌زا مواجه هستید



و چگونه استرس سلامت روانی و جسمانی تان را تحت تاثیر قرار می دهد. در بخش ۲ با عنوان " آرام نمودن آمیگدال "، شما یاد می گیرید که حتی زمانی که اعصاب شما زنگ خطر را به صدا در می آورد نیز آرامش خود را حفظ کنید.

همچنین شما خواهید آموخت که به جای اجتناب از هیجانات سخت، با آنها مواجه شوید و آرامش خود را حفظ کنید. در نهایت، شما روش هایی را می آموزید که عوامل استرس زای خود را به صورت عواملی قابل کنترل تر مشاهده کنید و از مهر برای کمک به آرامش یافتن آمیگدال خود استفاده نمایید. در بخش ۳ با عنوان " حرکت به جلو با قشای پیش پیشانی شما " یاد می گیرید که به لحاظ شناختی انعطاف پذیر باشید و با نگرانی، کمال گرایی و گوش بزنگی (hyper vigilance) مبارزه کنید. شما می آموزید که مغز خود را در جهت رسیدن به پایان مثبت به کار گمارید. همچنین می آموزید که چگونه عوامل استرس زای خود را به عنوان چالش هایی در نظر بگیرید و بر گسترش مهارت های مقابله ای خود تمرکز کنید. یاد می گیرید که در برخورد با عوامل استرس زا محکم تر باشید و زندگی سالم و متعادلی را با وجود استرس داشته باشید.



درک استرس



فصل

پاسخ مغز شما به استرس

استرس یک واقعیت در زندگی هست و باقی می ماند. چالش های فقدان، درگیری، بی ثباتی، تنهایی، سلامتی، ضرب العجل ها و فشار مالی مواردی است که همه ما تجربه می کنیم. با وجود این، پاسخ مرتبط مغز شما به استرس، به معنای محافظت از شما در مقابل خطر جسمی فوری است. بسیاری از پاسخ های فیزیولوژیکی ما به استرس، طی دوره هزاران ساله تکامل، شکل گرفته است. پاسخ برنامه ریزی شده به استرس به اجداد ما کمک می کرد که برای محافظت از خود در مقابل خورده شدن توسط شیر، یا شکست در رقابت برای غذا، اقدام فیزیکی سریعی انجام دهند. استرس به این معنا قطعاً چیز خوبی است! متأسفانه، همین پاسخ برنامه ریزی شده به استرس در کمک به مقابله ما با استرس های امروزی مدرن مانند پرداخت قبوض، برخورد با یک رئیس بد اخلاق یا یکی از اعضای بیمار خانواده و جرو بحث با عزیزانمان، خیلی خوب نیست. این شرایط به طور کلی نیازمند اقدام فیزیکی نیستند - بلکه نیازمند درک منظور افراد، کنار آمدن با شکست، فقدان و یا بی ثباتی؛ حل منطقی مشکلات یا حفظ تلاش ذهنی هستند. برای حل این مسایل مقدار زیادی اطلاعات در مدتی کوتاه توسط (مغز) ما پردازش می شوند، اولویت های رقابتی انتخاب می شوند تا با دنیای سریع التغییر کنار بیاییم. مغز شما ممکن است شرایط فهرست شده در بالا را که

تهدیداتی برای بقای شما به شمار می‌آیند، اخطار دهد و شما را برای اقدام کردن شدید، که لازم یا مناسب برای چالش‌های روزمره‌تان نیست، آماده کند. (Sapolsky ۲۰۰۴). مهارت‌هایی که شما در این کتاب می‌آموزید، به شما کمک خواهد کرد که واکنش خودکار مغزتان نسبت به استرس که همراه با اضطراب بیش از حد و خشم است را آرام نمایید، طوری که بخشهای منطقی‌تر مغز شما نیز مشارکت کنند و پاسخی آگاهانه‌تر را تبیین کنند. با انجام تمرین‌های مکرر این کتاب، مغز شما یاد می‌گیرد که استرس را به صورتی موثر مدیریت کند، طوری که عوامل استرس‌زای زندگی به جای تهدیدات غیر قابل عبور، به چالش‌های قابل مدیریت تبدیل شوند.

حتی شاید به خاطر چالش‌هایی که در زندگی با آنها مواجه‌اید، برخی از هیجانات را احساس نمایید. اما در ابتدا باید درک کنید که مغز و بدن شما چگونه به استرس پاسخ می‌دهد. همانطور که به مراجعانم (که بسیاری از آنها با وقایع بزرگ زندگی یا عوامل استرس‌زای مزمن مانند تنهایی، استرس در رابطه، بیماری، مراقبت، ایجاد یک کسب و کار و یا بیکاری مواجه هستند) توصیه می‌کنم: "هنگامی که برای خود استرس ایجاد می‌کنید، خود می‌توانید آن را رام کنید."

استرس حاد در مقابل استرس مزمن

همانطور که بیان شد، پاسخ شما به استرس برای کمک به بقای شما در مقابل تهدیدات فوری طراحی شده است. هنگامی که از یک سیستم طراحی شده برای استرس حاد و تهدیدکننده زندگی طی یک دوره طولانی استفاده می‌کنید، می‌تواند در ذهن و بدن شما "فرسودگی" ایجاد کند. استرس حاد و مزمن فرایندهای ذهنی و بدنی مختلفی با تاثیراتی متفاوت هستند (Sapolsky ۲۰۰۴).

استرس حاد، پاسخ به عوامل استرس‌زای کوتاه مدت مانند سخنرانی، امتحان دادن، مواجهه با یک ضرب‌العجل یا نگرانی اولین ملاقات است. از یک سو، این نوع استرس می‌تواند باعث ایجاد اضطراب و علائم روان‌تنی (مانند سردرد و ناراحتی معده) گردد. از سوی دیگر، باعث می‌شود که شما احساس هیجان و چالش داشته باشید و برای انجام کارها در بهترین حالت خود به شما انرژی می‌دهد. تسلط یک عامل استرس‌زای حاد باعث ایجاد احساس اعتماد، مهارت و بلوغ بیشتری در شما می‌گردد.

استرس مزمن پاسخ به یک عامل استرس‌زا است که بیش از چند ساعت یا چند روز ادامه دارد. برخی از مشاغل مانند مشاغل مربوط به اعمال قانون به‌طور مزمن استرس‌زا هستند. ضرب‌العجل‌ها، نارضایتی در روابط، مراقبت از اعضای خانواده و نبود احساس صلاحیت در کار نیز می‌تواند استرس‌زا باشد. استرس مزمن می‌تواند اثرات منفی بر روی ذهن و بدن‌تان بگذارد، به خصوص اگر شما برای تغییر شرایط خود احساس درماندگی و ناکامی داشته باشید. اگر شما با وجود نهایت تلاش خود نمی‌توانید خود را از این مسیر جدا ببینید، به احتمال زیاد سرخورده یا افسرده شده‌اید. در صورتی که استرس مزمن به درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به خستگی، فشار خون بالا و افزایش وزن گردد.

خوشبختانه خواه استرس حاد یا مزمن باشد، می‌توانید نحوه مدیریت استرس‌تان را بیاموزید. شما حتی می‌توانید احساس استرس را به احساس به چالش کشیدن و انرژی گرفتن یا احساس آموختن و اعتماد به نفس تغییر دهید. با اینکه بخشی از پاسخ استرس شما سیستمی و خودکار است، شما می‌توانید نحوه انجام فرآیندهای مغزی خود و تفسیر استرس را تغییر دهید. تمرین مکرر



روش‌های جدید تفکر و رفتار، واقعا می‌تواند مسیرهای عصبی و مواد شیمیایی داخل مغز شما را تغییر دهد.

مغز خاصیت شکل پذیری عصبی دارد

مغز شما شامل میلیاردها عصب و سلول‌های ویژه‌ای است که با یکدیگر در ارتباط هستند. با گذشت زمان، هر یک از نورون‌ها و مسیرهای عصبی که مورد استفاده شما نیستند، ضعیف می‌شوند و روبه زوال می‌روند، در حالی که آنهایی که بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرند، اغلب قوی‌تر می‌شوند. همچنین مغز شما دارای توانایی رشد سلول‌های عصبی جدید از سلول‌های بنیادی است.

این توانایی برای تغییر و امکان مدل‌سازی ساختار و سیستم مغزتان براساس تجربه، ویژگی‌ای است که به عنوان شکل‌پذیری عصبی شناخته شده است.

قول مشهور (منسوب به عصب‌شناس دونالد هب) این است که "سلول‌های عصبی که با یکدیگر هیجان زده می‌شوند، باهم در ارتباط هستند" هنگامی که مجموعه‌ای از سلول‌های عصبی فعال می‌شوند، آنها به صورتی تنگاتنگ باهم ارتباط می‌یابند، بنابراین به احتمال زیاد کل سکانس در واکنش به این نوع وضعیت درآینده تکرار می‌شود. افکار، احساسات و اقدامات شما در واقع می‌تواند ساختار مغزتان را در گذر زمان تغییر دهد. این امر توجیه می‌کند که چرا محیط دوران کودکی می‌تواند بر پاسخ شما به استرس در دهه‌های بعد زندگی تاثیر گذارد. همچنین به شما پتانسیل لازم برای تغییر رفتارهای قدیمی که به رفع چالش‌های امروزی شما کمک نمی‌کند را ارائه می‌دهد.

چگونه "تد" پاسخ خودکار خود به استرس را تغییر داد

برای نشان دادن معنی تغییر یک پاسخ خودکار به استرس، ماجرای یکی از مراجعانم به نام تد را برای شما تعریف می‌کنم.

(هر زمان که من در مورد مراجعانم در این کتاب بحث می‌کنم، برای حفظ محرمانگی نام و مشخصات آنها را تغییر داده‌ام)
تد توسط مادری تنها که با حقوق ناچیز گذران زندگی می‌کرد، پرورش یافت. پس از فارغ التحصیلی از دبیرستان، مجبور شد که برای پرداخت هزینه‌های دانشکده وام دانشجویی بگیرد و سی ساعت در هفته کار کند. او مدرک کسب و کار را اخذ کرد و به استخدام شرکتی معروف درآمد و به لطف اخلاق و وجدان کاری خود به سرعت ارتقا یافت. وقتی تد برای درمان پیش من آمد، شرکت او در شرف تلفیق شدن بود، بنابراین او با احتمال از دست دادن شغل خود یا به حاشیه رفتن مواجه بود.

مهارت‌های تد در بازار بسیار قابل عرضه بودند و او مقدار زیادی پول پس انداز کرده بود. اکنون او وحشت زده بود!
تد به طور مداوم در مورد به دست نیوردن کار دیگر و پایان ندادن به بی‌خانمانی نگران بود. او می‌ترسید که همسرش او را ترک کند، اگرچه او واقعا عاشق و حمایت‌کننده‌اش بود.

مغز تد به دلیل استرس دوران کودکی طوری شرطی شده بود که عدم قطعیت و از دست دادن بالقوه را به صورتی بسیار استرس‌زا می‌دید. آمیگدال او وضعیت شغلی‌اش را به عنوان یک تهدید بزرگ برچسب‌گذاری کرده بود و مغز و بدن او را به حالت آماده‌باش درآورده بود. قشر پیش‌پیشانی‌اش در آرام کردن آمیگدال او بی‌اثر بود و اطلاعاتی در مورد تجارب گذشته‌اش از رهاشدن توسط پدرش و زندگی در فقر به او می‌داد که او را به سمت احساس ترس بیشتر، سوق می‌داد.