

اضطراب یا وسواس؛ مرز باریک ترس و تردید

چطور نگرانی‌های مداوم را از افکار وسواسی تشخیص دهیم و در مواجهه با هر یک چه رفتاری داشته باشیم؟



پرستو عادل صدیق | کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

تصور کنید دو مادر، همزمان در گیر تب خفیف فرزندشان هستند. هر دو شب تا صبح بیدار می‌مانند، تپش قلب دارند و مدام می‌گویند: «استرس امانم را بریده است!» مادر اول، بالای سر کودک نشسته و ذهنش مدام به آینده سفر می‌کند: «نکند تبش بالا برود و تشنج کند؟ اگر کارمان به بیمارستان بکشد، با هزینه‌هایش چه کنیم؟ نکند از درس‌های مدرسه‌اش عقب بماند؟» مادر دوم هم دقیقاً همین‌قدر بی‌قرار است، اما ذهنش در یک نقطه قفل شده است. او تب کودک را می‌گیرد و دماسنج عدد طبیعی را نشان می‌دهد؛ اما درست دو دقیقه بعد، دوباره به سراغ دماسنج می‌رود: «نکند دماسنج خراب باشد؟ نکند شربتش را نیم‌سی‌سی کمتر داده باشم؟» و بعد برای بار چهارم همسرش را از خواب بیدار می‌کند تا بپرسد: «تو هم دستت را روی پیشانی‌اش بگذار، مطمئنی داغ نیست؟» از بیرون که نگاه کنیم، حال و روز هر دو مادر کاملاً شبیه به هم است؛ به همین دلیل هم در چهارراه دیواری خانه‌ها، «اضطراب» و «وسواس فکری-عملی (OCD)» مدام با هم اشتباه گرفته می‌شوند.

کالبدشکافی یک تفاوت ظریف

وقتی وسواس از شکل معروفش یعنی شستن چندباره دست‌ها خارج می‌شود و به شکل «فکر و تردید» درمی‌آید، مرز آن با اضطراب به باریکی یک تار مو می‌رسد. اما در اتاق درمان، ما با دو ساز و کار کاملاً متفاوت روبه‌رو هستیم که اگر دقیق شناخته نشوند، دلسوزی‌های خانواده نه‌تنها کمکی نمی‌کند، بلکه مشکل را ریشه‌دارتر خواهد کرد. برای این که این دو را دقیق از هم جدا کنیم، باید به سه نشانه کلیدی دقت کنیم:

۱ اول، جنس نگرانی‌هاست. خوراک اصلی اضطراب، مسائل واقعی و ملموس زندگی است؛ مثل اقتصاد خانواده، سلامت، شغل یا آینده فرزندان. ذهن فرد مضطرب، خطرها را بزرگ‌نمایی می‌کند و توانایی خودش را برای روبه‌رو شدن با مشکلات دست‌کم می‌گیرد. در مقابل، وسواس همیشه با یک «تردید سمج» یا «فکر مزاحم» شروع می‌شود که اغلب یا غیرمنطقی است و یا دقیقاً برخلاف شخصیت و ارزش‌های فرد عمل می‌کند. مثلاً فردی که بسیار با اخلاق و محتاط است، بعد از یک مهمانی ساده ساعت‌ها مکالماتش را در ذهنش مثل فیلم به عقب برمی‌گرداند که «نکند ناخواسته وسط حرف‌هایم کلمه توهین‌آمیزی گفته باشم و خودم یادم نباشد؟»

۲ دوم، نقطه تمرکز ذهن است. فرد مضطرب در «آینده» زندگی می‌کند و نگران عواقب اتفاقاتی است که شاید رخ بدهند. اما فرد وسواسی در «لحظه حال یا گذشته» گیر کرده و به دنبال یقین صددرصدی می‌گردد. مغز وسواسی، کوچک‌ترین ابهامی را تحمل نمی‌کند و می‌خواهد همین الان صددرصد مطمئن شود که هیچ خطری وجود ندارد.

۳ سومین و مهم‌ترین مرز، واکنش فرد برای آرام کردن خوداست. فرد مضطرب ساعت‌ها در ذهنش با سناریوهای تلخ کلنجار می‌رود، اما فرد وسواسی برای خاموش کردن آژیر فکر مزاحم، دست به یک «عمل خنثی‌کننده» می‌زند. این عمل همیشه شستن دست یا بررسی کردن قفل در نیست، بلکه خیلی وقت‌ها پنهان است. مرور کردن چندباره خاطرات در ذهن، جست‌وجوی مداوم علایم بیماری در اینترنت، یا پرسیدن سوال‌های تکراری از اعضای خانواده برای گرفتن تایید، همه از جنس همان شستن دست‌ها هستند که لباس فکر و کلام پوشیده‌اند. این کارها برای چند دقیقه فرد را آرام می‌کنند، اما خیلی زود شک جدیدی از راه می‌رسد و چرخه از نو شروع می‌شود.

با هر یک چطور رفتار کنیم؟

علت این که اصرار داریم خانواده‌ها این دو را از هم تفکیک کنند، این است که فرمول کمک به فرد مضطرب، دقیقاً سمّ مهلکی برای فرد وسواسی است!

اگر عزیزتان درگیر «اضطراب» است:

***تغییر مسیر از «چرا» به «چطور»** | احساس او را با جملاتی مثل «چیزی نیست، الکی شلوغش می‌کنی» انکار نکنید. اول به او نشان دهید که نگرانی‌اش را می‌فهمید، سپس با آرامش ذهنش را از «فاجعه‌سازی» به سمت «حل مسئله» بیاورید. بپرسید: «حالا اگر این اتفاق بیفتد، واقع‌بینانه چه کارهایی از دست ما برمی‌آید؟»

***تفکیک دایره کنترل** | به او کمک کنید روی کاغذ، مرز بین چیزهایی که در کنترل اوست (مثل تلاش کردن یا رعایت نکات ایمنی) و چیزهایی که خارج از کنترل اوست (مثل اتفاقات پیش‌بینی‌نشده آینده) را مشخص کند. ذهن مضطرب وقتی به زمان حال و اقدامات مشخص برگردد، آرام می‌گیرد.

اگر عزیزتان درگیر «وسواس» است:

***توقف تدریجی «اطمینان‌دهی»** | بزرگ‌ترین تله برای خانواده‌ها، جواب دادن به سوالات تکراری فرد وسواسی است. وقتی همسرتان برای بارپنجم می‌پرسد «مطمئنی گاز را بستم؟» و شما می‌گویید «بله عزیزم، خیالت راحت»، در واقع دارید به وسواس او غذا می‌دهید. در یک زمان آرام، با هم توافق کنید که از این به بعد، به جای جواب دادن به سوالات تکراری، با مهربانی بگویید: «می‌دانم الان چقدر کلافه‌ای، اما توافق کردیم به این سوال که صدای وسواس توست جواب ندهم تا کمکت کنم.»

***شریک نشدن در آیین‌های وسواسی** | هرگز از سر دلسوزی، کارهای وسواسی را به جای فرد انجام ندهید؛ مثلاً به جای او وسایل را نشویید یا قفل‌ها را چک نکنید.

***ایستادن در کنار فرد، علیه وسواس** | وسواس را از شخصیت عزیزتان جدا کنید. به جای سرزنش کردن و گفتنِ «تو چقدر سخت‌گیری!»، با لحنی همدلانه نشان دهید که می‌دانید این «وسواس» است که دارد او را اذیت می‌کند و هر دوی شما در یک تیم هستید تا با کمک یک روان‌شناس متخصص، تحمل ابهام را تمرین کنید و به این باج‌گیری ذهنی پایان دهید.

داده تصویری

۷ عامل پنهان اتلاف وقت در زندگی روزمره

آگاه‌سازی درباره عادت‌های کوچک و تکراری که زمان و انرژی روزانه را به هدر می‌دهند.

بخش اول: عادات فردی و ذهنی اتلاف‌کننده زمان



به تعویق انداختن کارها
انباشته شدن وظایف و ایجاد فشار روانی زیاد.



چندکارگی هم‌زمان
کاهش شدید تمرکز و افزایش زمان انجام وظایف.



کمال‌گرایی بی‌مورد
کاهش سرعت پیشرفت به دلیل وسواس در بی‌نقص بودن.



چک کردن مداوم گوشی
قطع تمرکز با سر زدن پی‌درپی به پیام‌ها و شبکه‌ها.

بخش دوم: ضعف در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری



نداشتن برنامه روزانه
اتلاف زمان برای تصمیم‌گیری درباره کار بعدی بدون اولویت.



تعهدات و گفت‌وگوهای بی‌برنامه
اتلاف وقت کارهای مهم با پذیرش درخواست‌های غیرضروری.



تصمیم‌گیری‌های تکراری و بی‌اهمیت
هدر رفتن انرژی با انتخاب‌های کوچک و ساده روزمره.

اتاق مشاوره

ناگهان دیدم وسط یک رابطه اشتباهی هستم!



نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد اما ناگهان دیدم وسط یک رابطه اشتباهی هستم. شوهرم هم فهمیده و با این که من را خیلی دوست دارد اما دل‌شکسته شده. می‌دانم اشتباه کردم و گفتم تکرار نمی‌شود اما شوهرم شوکه شده است. چه کنم؟



فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، درک می‌کنم که در وضعیتی قرار دارید که ترکیبی از سردرگمی، پشیمانی و اضطراب است. وقتی می‌گویید «نمی‌دانم چه اتفاقی افتاد»، این نشان‌دهنده یک گسست میان «خودِ واقعی» شما و «رفتاری» است که انجام داده‌اید. این تجربه معمولاً نشان‌دهنده یک بحران درونی، فرار از واقعیت یا تلاش ناخودآگاه برای پر کردن یک خلأ عاطفی است، نه لزوماً نشانه‌ای از بی‌علاقگی به همسر. اما واقعیت تلخ این جاست: «دردِ همسر شما، از خودِ خطا، بزرگ‌تر است.» او اکنون نه تنها با خیانت یا اشتباه شما، بلکه با فروپاشی تصویری که از رابطه و شما داشته، روبه‌روست. شوک او، مکانیسم دفاعی مغز برای مواجهه با حقیقتی است که باور کردنی نیست. برای عبور از این مرحله، نباید به دنبال «توجیه» باشید، بلکه باید به دنبال «ترمیم» باشید. در این جا چند گام اساسی برای مدیریت این بحران پیشنهاد می‌شود:

۱. پذیرش مسئولیت بدون «اما» | بزرگ‌ترین اشتباه در این مرحله، استفاده از جملاتی است که خطا را کوچک می‌کنند (مثلاً: «اشتباه کردم اما چون فلان چیز بود...»). در حال حاضر، همسر شما نیاز ندارد دلیل را بداند، او نیاز دارد ببیند که شما عمق فاجعه‌ای را که ایجاد کرده‌اید، درک می‌کنید. مسئولیت را به طور کامل بپذیرید، بدون این که بخواهید خودتان یا شرایط را تبرئه کنید.

۲. اجازه دهید «شوک» فروکش کند (صبر استراتژیک) | شوک، فرایندی است که زمان می‌برد. اصرار شما برای این که او سریعاً شما را ببخشد یا مثل قبل با شما رفتار کند، می‌تواند او را تحت فشار قرار دهد و باعث عقب‌نشینی بیشترش شود. او حق دارد سرد باشد، حق دارد شک کند و حق دارد فاصله بگیرد. به او فضای امن برای پردازش این درد را بدهید.

۳. شفافیت بی‌قید و شرط | اعتماد، مانند یک ظرف شیشه‌ای است که شکسته. چسباندن آن ممکن است، اما جای ترک‌ها باقی می‌ماند. برای بازسازی اعتماد، شما باید از حالت «محرمانه بودن» خارج شوید. شفافیت در رفتارهای روزمره، در دسترسی به گوشی یا حتی در بیان احساسات، ابزاری است که به او نشان می‌دهد دیگر چیزی برای پنهان کردن وجود ندارد. اما دقت کنید که این کار نباید به شکل «خودمحوری» باشد. هدف این است که او احساس امنیت کند.

۴. تحلیل ریشه رفتار (خودشناسی) | شما باید بدانید که «چرا» این اتفاق افتاد. اگر این پاسخ را به خودتان ندهید، قول شما مبنی بر «تکرار نشدن»، برای همسرتان تنها یک وعده توخالی خواهد بود. آیا این یک پرش از روی واقعیت بود؟ آیا از تنهایی می‌ترسیدید؟ آیا به دنبال تایید گرفتن بودید؟ تا زمانی که ریشه مشکل را پیدا نکنید، خطر تکرار در لحظات ضعف وجود دارد.

۵. کمک حرفه‌ای | وقتی بحث به «دل‌شکستگی عمیق» و «تکانه ناگهانی» می‌رسد، مدیریت آن به تنهایی بسیار دشوار است. پیشنهاد می‌شود برای بازسازی رابطه، تحت نظر یک زوج‌درمانگر حرکت کنید. این کار نشان می‌دهد که شما برای حفظ این رابطه، نه تنها با کلام، بلکه با ساختارمند کردن مسیر اصلاح خود، جدی هستید.

عشق همسر شما، بزرگ‌ترین سرمایه شما و در عین حال، بزرگ‌ترین دلیل برای پشیمانی شماست. فراموش نکنید که ترمیم رابطه، یک «مسابقه سرعت» نیست، بلکه یک «مسیر طولانی» است. آرامش، صداقت و تداوم در اصلاح رفتار، تنها راه‌های بازگشت به مسیر اصلی هستند.

سبک زندگی

در دوران سالمندی رانندگی را ایمن کنید نه ناممکن!



با افزایش سن، ممکن است تغییراتی در بینایی، شنوایی، سرعت واکنش و توانایی‌های جسمی ایجاد شود که بر رانندگی تأثیر بگذارد.

البته سالمندی به معنای کنار گذاشتن رانندگی نیست؛ بلکه با رعایت چند نکته ساده و توجه بیشتر به شرایط جسمی و محیطی می‌توان ایمنی رانندگی را افزایش داد. در ادامه، ۶ توصیه مهم برای رانندگی ایمن در دوران سالمندی را مرور می‌کنیم.

۱ هنگام رانندگی هرگز از تلفن همراه استفاده نکنید و همیشه کمربند ایمنی را ببندید. بهتر است مسیرهای کوتاه را برای رانندگی انتخاب کنید و از نشستن طولانی‌مدت پشت فرمان بپرهیزید.

۲ اگر ناچار به رانندگی در مسیرهای طولانی هستید، پس از هر یک ساعت رانندگی، در محلی امن توقف کنید.

چند دقیقه از خودرو خارج شوید، کمی قدم بزنید و حرکات کششی یا نرمش سبک انجام دهید.

۳ برای رانندگی، مسیرهای خلوت‌تر و کم‌تردد را انتخاب کنید. همچنین جاده‌ها و خیابان‌هایی که تقاطع‌ها و سرعت‌گیرهای کمتری دارند، می‌توانند گزینه‌های مناسب‌تری باشند.

۴ اگر در گواهی‌نامه شما استفاده از عینک یا سمعک توصیه شده است، حتماً هنگام رانندگی از آن‌ها استفاده کنید تا دید و شنوایی کافی داشته باشید.

۵ در شرایط نامساعد جوی مانند بارندگی و برف، هنگام خستگی یا خواب‌آلودگی و نیز در ساعات تاریکی هوا، به‌ویژه شب‌ها و نزدیک غروب، از رانندگی خودداری کنید. پیش از حرکت نیز از تمیز بودن شیشه‌ها، آینه‌ها و چراغ‌های خودرو مطمئن شوید.

۶ اگر به بیماری‌های قلبی، ریوی، عصبی، اسکلتی یا عضلانی مبتلا هستید، دچار لرزش دست می‌شوید یا دارو هایی مصرف می‌کنید که ممکن است بر هوشیاری و توانایی رانندگی تأثیر بگذارند، پیش از رانندگی با پزشک مشورت کنید و از ایمن بودن رانندگی خود اطمینان حاصل کنید.

ترفند

فصل طلایی مدیریت مصرف انرژی

با چند تغییر ساده در عادت‌های روزمره، هم هزینه‌های انرژی را کاهش دهیم و هم از هدررفت منابع جلوگیری کنیم



با کوتاه‌تر شدن روزها و کاهش تدریجی دمای هوا در فصل پاییز، استفاده از وسایل گرمایشی و روشنایی در خانه‌ها افزایش می‌یابد. این تغییرات اگرچه بخشی طبیعی از زندگی در فصل سرد سال است، اما در صورت بی‌توجهی به الگوی مصرف، می‌تواند باعث افزایش هزینه‌های خانوار و هدررفت منابع انرژی شود. صرفه‌جویی در مصرف انرژی فقط راهکاری برای کاهش مبلغ قبض‌ها نیست، بلکه اقدامی ضروری برای حفظ منابع طبیعی، کاهش آلودگی هوا و کمک به پایداری محیط زیست به شمار می‌رود.

به دمای محیط توجه کنیم

یکی از مهم‌ترین راهکارهای مدیریت مصرف انرژی در پاییز، تنظیم درست وسایل گرمایشی است. بسیاری از خانواده‌ها با نخستین کاهش دمای هوا، سیستم گرمایش را با حداکثر توان روشن می‌کنند، در حالی که تنظیم دمای محیط در محدوده آسایش، پوشیدن لباس مناسب فصل و استفاده از پتو در زمان استراحت می‌تواند نیاز به گرمایش بیش از اندازه را کاهش دهد. همچنین بهتر است موقع خروج از منزل، دمای سیستم گرمایشی متناسب با شرایط تنظیم شود.

جلوی فرار گرما را بگیریم

بخش قابل توجهی از انرژی مصرفی ساختمان‌ها از طریق درز پنجره‌ها، درها و عایق‌بندی نامناسب هدر می‌رود. استفاده از نوارهای درزگیر، پرده‌های ضخیم و بستن درهای اتاق‌هایی که کمتر استفاده می‌شوند، راهکارهایی ساده و کم‌هزینه برای حفظ گرمای داخل خانه است. در روزهای آفتابی پاییز هم می‌توان با کنار زدن پرده‌ها از گرمای طبیعی خورشید بهره برد و با غروب آفتاب، پرده‌ها را برای جلوگیری از خروج گرما بست.

روشنایی هوشمندانه

کوتاه شدن روزها به معنای استفاده بیشتر از چراغ‌هاست. خاموش کردن روشنایی اتاق‌های خالی، استفاده حداکثری از نور طبیعی روز و جایگزینی لامپ‌های قدیمی با لامپ‌های کم‌مصرف LED می‌تواند به کاهش مصرف برق کمک کند. همچنین بهتر است وسایل برقی غیرضروری از حالت آماده‌به‌کار خارج شوند چون برخی از آن‌ها حتی در زمان استفاده نکردن هم برق مصرف می‌کنند.

صرفه‌جویی، یک مسئولیت جمعی

مدیریت مصرف انرژی زمانی اثربخش‌تر خواهد بود که به یک عادت خانوادگی تبدیل شود. آموزش کودکان، مشارکت اعضای خانواده در خاموش کردن چراغ‌ها و توجه به میزان مصرف وسایل گرمایشی، نقش مهمی در شکل‌گیری این فرهنگ دارد. پاییز فرصت مناسبی برای اصلاح عادت‌های مصرفی پیش از رسیدن سرمای زمستان است. فراموش نکنیم که صرفه‌جویی به معنای محروم کردن خود از آسایش نیست، بلکه به معنای استفاده درست و به اندازه از امکانات موجود است.