

دوره کاهش استرس بر اساس بهشیاری

(Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR

ویژه نوجوانان

تالیف: سحر طاهباز

به احتمال زیاد برای همه ما پیش آمده است که در زندگی روزمره خود به صورت متناوب یا حتی مداوم، در موقعیت‌های استرس زا قرار گیریم و همانطور که می‌دانیم به هنگام مواجهه با محرک‌های استرس زا، بدن با ترشح هورمونهای استرس واکنش نشان می‌دهد. این هورمون‌ها که بارزترین و شناخته شده ترین آنها کورتیزول نام دارد، بدن را برای مواجهه با شرایط استرس زا آماده کرده و امکان بروز واکنش‌های جنگ-گریز را در بدن افزایش می‌دهند. بدیهی است در چنین شرایطی ضربان قلب بالا می‌رود، فشار خون افزایش می‌یابد و ریتم تنفس تندتر می‌گردد. اگرچه این واکنش‌ها در کوتاه مدت بدن را برای مواجهه موثر با موقعیت استرس زا آماده می‌کنند، در صورتی که فرد به طور مکرر با استرس مواجه شود و مدت زمان دوام هر موقعیت استرس زا طولانی باشد، به تبع آن هورمون‌های استرس مدت زمان طولانی تری همچنان ترشح خواهند شد و بدن همچنان در حالت مقابله با استرس قرار می‌گیرد.

نتیجه چیست؟ پژوهش‌ها حاکی از آن است که در دراز مدت به دلیل تداوم تاثیر جسمی هورمون‌های استرس، ذخایر بدن به دلیل طولانی شدن واکنش‌های استرس نظیر افزایش ضربان قلب و فشار خون، ... تحلیل می‌رود و در دراز مدت فرد در مقابل مشکلات و ناراحتی‌های مختلف آسیب پذیر می‌گردد.

امروزه با توجه به افزایش رقابت در زمینه تحصیل و آموزش، افزایش توقعات جامعه و خانواده و گاهی حتی خود نوجوانان در زمینه پیشرفت تحصیلی، درس خواندن نیز تبدیل به یکی از منابع پر قدرت ایجاد استرس در زندگی مدرن شده است. بنابراین، آموزش شیوه‌های کارآمد برای مواجهه با استرس‌های روزمره در کنار آموزش علوم و فنون لازمی تداوم یک زندگی با کیفیت برای نوجوانان امروز به شمار می‌رود.

دوره کاهش استرس بر اساس بهشیاری (MBSR)

این دوره بر اساس رویکرد "کاهش استرس بر اساس بهشیاری" که از سال ۱۹۷۹ در دانشگاه ماساچوست به شکلی رسمی آغاز به کار کرده است طراحی و اجرا می‌گردد. کلینیک کاهش استرس دانشگاه ماساچوست در سال ۱۹۷۹ تربیت ذهن را به سیستم رایج پزشکی معرفی کرد. بنیانگذار این کلینیک دکتر جان کابات زین بوده است. MBSR بر پایه‌ی شکلی از تمرین‌های تربیت ذهن قرار دارد که به آن "بهشیاری" می‌گویند. بهشیاری یک توانایی انسانی است، توانایی آگاهی لحظه به لحظه و بدون قضاوت و عکس العمل از تجربیات درونی و بیرونی. بهشیاری توانایی زیستن در لحظه‌ی حال است و همچون سایر توانایی‌های انسانی نیازمند تقویت از طریق تمرین‌های منظم.

برنامه کاهش استرس بر اساس بهشیاری در ایران

آموزش‌های این دوره، مطابق با اصول و برنامه تدوین شده در دانشگاه ماساچوست، از سال ۱۳۸۵ در ایران و توسط امیرحسین ایمانی آغاز گردیده است و تا کنون به گروه‌های مختلفی در بیمارستان‌ها، دانشگاه‌ها و سازمان‌های مختلف آموزش داده شده است. امیرحسین ایمانی، فارغ‌التحصیل رشته‌ی روانشناسی مشاوره و آموزش بزرگسالان از دانشگاه تورنتو کانادا، برنامه‌ریزی MBSR را در دانشکده پزشکی دانشگاه ماساچوست، تحت سرپرستی دکتر جان کابات زین، بنیانگذار MBSR و دکتر ساسکی

سانتورلی، مدیر اجرایی مرکز بهشیاری در پزشکی، بهداشت و جامعه با موفقیت به پایان رسانده است.

ساختار دوره

این برنامه شامل ۸ جلسه‌ی دو ساعت و نیمه است که یک بار در هفته به مدت ۸ هفته برگزار می‌شود و نیز میان جلسات ششم و هفتم یک "روز هشیاری" (در آخر هفته) را شامل می‌شود. تمرین‌های این دوره شامل موارد زیر است:

- ❖ تمرین خوردن هشیارانه و تمرین معاینه هشیارانه بدن
- ❖ کشش‌های هشیارانه
- ❖ نشست هشیارانه
- ❖ راه رفتن هشیارانه
- ❖ گفت و گوهای گروهی و تمرین ارتباط هشیارانه برای افزایش آگاهی در زندگی روزمره

شرکت در برنامه‌ی کاهش استرس نیازمند یک تعهد مداوم به خودتان است. از شما خواسته می‌شود در تمام جلسات کلاس شرکت کنید، از جمله در روز هشیاری که آخر هفته برگزار می‌شود، و هر روز به مدت ۴۵ تا ۶۰ دقیقه تمرین‌های خانگی خود را انجام دهید.

لازم به ذکر است توضیحات ارائه شده مربوط به دوره کامل MBSR است، اما برای کودکان و نوجوانان دوره‌های کوتاه‌تر و فشرده‌تر ۴ هفته‌ای نیز برگزار می‌شوند.

نتایج تحقیقات در خصوص تاثیر دوره MBSR بر روی کودکان و نوجوانان

در کنار طیف گسترده پژوهش‌هایی که اثربخشی و سودمندی دوره کاهش استرس بر اساس بهشیاری را بر روی افراد مبتلا به دردهای جسمی مزمن و مشکلات روانشناختی (اضطراب، افسردگی، وسواس،...) نشان داده‌اند، پژوهش‌های متعددی نیز آثار مثبت آموزش این روش را به دانش‌آموزان به اثبات رسانده‌اند. تحقیقات انجام شده نشان داده‌اند این دوره تغییرات زیر را در دانش‌آموزان به وجود آورده است:

- کاهش اضطراب و نگرانی‌های معمول روزمره
- افزایش توجه و تمرکز
- بهبود عملکرد تحصیلی
- کاهش مشکلات خواب ناشی از اضطراب
- بهبود عزت نفس
- افزایش مهارت‌های ارتباط اجتماعی با همسالان
- افزایش مهارت‌های حل مسئله و بهبود توانایی تفکر

برای مطالعات بیشتر در این زمینه می‌توانید به منابع زیر رجوع کنید:

Burke, C.A. (2009). Mindfulness-Based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Research in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies*. DOI 10.1007/s10826-009-9282-x

Dickenson, J., Elliot T. Berkman, E.T., Joanna Arch, J., & Lieberman, M.D. (2012). Neural correlates of focused attention during a brief mindfulness induction. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 28, 1-8. doi:10.1093/scan/nss030

Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangela, M., et al. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research*, 30, 191(1): 36-43. doi:10.1016/j.psychresns.2010.08.006.