

آموزش کامل تکنیک توقف فکر، یکی از مهمترین راهبردها در درمان شناختی-رفتاری برای درمان اختلالات اضطرابی (OCD, GAD) و درمان اختلال ناخن جویدن در کودکان.

@APA_Children



معرفی

توقف فکر تکنیک جالب و ساده است که به شما در غلبه کردن بر نگرانی ها و تردیدهای روزانه، کمک می کند. لازم به ذکر است که تکنیک توقف فکر به شما در کاهش افکار اضطراب آور نیز کمک می کند. دو نوع تکنیک توقف فکر وجود دارد. اولین تکنیک سنتی توقف فکر، تکنیکی است که از فرمان "ایست" جهت جایگزین کردن افکار منفی استفاده می کند. این شکل از توقف فکر برای اولین بار به وسیله مردی به نام باین در سال 1928 در کتاب کوچکی به نام کنترل فکر در زندگی روزانه معرفی شد. در اواخر سال 1950، این تکنیک به وسیله جوزف ولپی و دیگر رفتاردرمانگران برای درمان افکار اضطراب آور و وسواسی اصلاح شد. دلایل موفقیت این نوع از توقف فکر را اینگونه بیان می کنند: (1) فرمان "ایست" به عنوان یک تنبیه عمل می کند و رفتاری که به طور مدام تنبیه شود به احتمال زیاد منع خواهد شد. (2) فرمان "ایست" به عنوان یک عامل حواسپرت عمل می کند، و خود راهنمای، ضروری است که با افکار اضطراب آور و وسواسی ناسازگار است. (3) توقف فکر یک پاسخ مثبت است و می تواند با افکار جایگزینی اطمینان بخش یا جملات خویشتن پذیر دنبال شود.

نوع دوم توقف فکر از طریق کارهای فرانسین شاپیرو بر روی حساست زدایی با حرکات سریع چشم که نام این تکنیک نیز تکنیک حرکات چشم نام گرفته است، ایجاد شد. در روز های آینده این تکنیک را نیز توضیح خواهیم داد.

آموزش تکنیک توقف فکر @APA_Children

گام اول: تهیه لیستی از افکار استرس آمیز

بر روی یک برگه ی سفید افکار غیر منطقی، استرس آمیز و بی فایده ی را که به عادت تبدیل شده و توقف آنها برای شما سخت است، را بنویسید.

در مورد هریک از این افکار استرس آمیزی که نوشته اید این سوال ها را از خود پرسید: آیا این افکار غیر واقعی هستند؟ آیا این افکار مانع پیشرفت و موفقیت من شده اند؟ آیا افکارم باعث نا امیدی من شده است؟ آیا این افکار برای من غیر قابل کنترل هستند؟ آیا این افکار با تمرکز و آنچه که خواهان انجام آن هستم، تداخل ایجاد می کند؟ آیا این افکار باعث ناراحتی من شده اند؟ آیا من بدون این افکار شادتر و آسوده تر خواهم بود؟ اگر تمام پاسخ های شما به این سوالات بله باشد، نشان دهنده این است که تکنیک توقف فکر تکنیک تاثیر گذاری برای شما خواهد بود. البته لازم اثر بخشی تکنیک توقف فکر داشتن انگیزه است. هم اکنون تصمیم بگیرید که آیا واقعا می خواهید این فکر(افکار) استرس آمیز را در طول هفته آینده تغییر دهید. در نظر داشته باشید که در صورت موافقت به ادامه تکنیک توقف فکر نباید در طول این دوره به طور همزمان بروی بیشتر از یک فکر استرس آمیز تمرکز کنید.

گام دوم: تصویر سازی فکر

چشمهایتان را ببندید و موقعیتی را که فکر استرس آمیز احتمالا اتفاق می افتد را تصویر سازی کنید. در هنگام تصویر سازی موقعیت سعی کنید هم به افکار نرمال و هم به افکار وسواسی اجازه حضور دهید. از این طریق، شما می توانید افکار استرس آمیز را -در حالیکه به جریان از افکار سالم اجازه می دهد تداوم داشته باشند- متوقف می کنید.

گام سوم: توقف افکار

انقطاع یا توقف فکر می تواند از طریق یکی از این دو تکنیک زیر انجام شود:

در روش اول کرومومتر یا ساعت زنگ دار را برای سه دقیقه تنظیم کنید. در حالت آرامش و سکوت چشم های خود را بسته و به افکار استرس آمیز به شیوه ای که در گام دوم شرح دادیم فکر کنید. زمانیکه صدای زنگ را شنیدید، با صدای بلند بگویید "ایست" شما همچنین می توانید با یک سری اعمال افکار تان را با تمرکز کردن بر روی چیزی دیگر منحرف کنید. به عنوان مثال پارچه ای را بدور مچ دستتان بسته و در هنگام "ایست" گفتن آن قسمت از مچ دستتان را با دهان بگیرید تا زمانیکه کمی احساس درد کنید، یا می توانید از خودتان نیشگون بگیرید. اجازه دهید ذهنتان از افکار منفی و استرس آمیز خالی شود. سی ثانیه بعد از گفتن "ایست" هدفی را در نظر تجسم کنید. اگر در این هنگام افکار استرس آمیز برگشتن دوباره با صدای بلند "ایست" بگوئید.

در روش دوم صدای خودتان را در فاصله های معین (به عنوان مثال، سه دقیقه، دو دقیقه، سه دقیقه و یک دقیقه) در حالیکه با صدای بلند "ایست" می گوید بر روی نوار ضبط صوت ثبت کنید. شما می توانید پیام ایست ثبت شده را در چندین مورد در فواصل 5 ثانیه تکرار کنید. همچنین شما در این روش می توانید از ساعت زنگدار یا کلنومتر نیز استفاده کنید. ثبت کردن صدای خود می تواند به کنترل فکرتان کمک کرده و آن را تقویت کند.

گام چهارم: توقف فکر بدون استفاده از کمک @APA_Children

در این بخش شما نشانه های توقف فکر را بدون استفاده از ضبط صوت و ساعت زنگ دار کنترل می کنید. بدین ترتیب در حالیکه افکار ناخواسته را به ذهنتان وارد می کنید با صدای بلند می گوئید "ایست" و سپس از روش های انحراف فکر که در گام سوم بدان اشاره کردیم استفاده کنید (به عنوان مثال از خودتان نیشگون بگیرید). زمانیکه شما در چندین مورد موفق شدید با فریاد زدن فرمان "ایست" افکار منفی را متوقف کنید، اینبار جهت توقف فکر با صدای عادی فرمان "ایست" می دهید. بعد از اینکه موفق شدید افکار را با استفاده از بیان عادی متوقف کنید، توقف فکر را با استفاده از بیان آرام (نجوا کردن) "ایست" ممکن می سازید. زمانیکه نجوا کردن برای توقف افکار استرس آمیزتان کافی بود دیگر از یک فرمان آوایی استفاده نمی کنید. بلکه به گونه ای فرض می کنید که فریاد "ایست" را درون ذهنتان می شنوید. در این قسمت دیگر فرمان ایست را باصدا یا نجوا بیان نمی کنید بلکه تنها لبهایتان را حرکت می دهید مانند اینکه شما بخواهید با صدای بلند بگوئید ایست.

موفقیت در این مرحله بدان معناست که شما می توانید افکارتان را چه زمانیکه تنها هستید و چه در زمانیکه در جمع قرار دارید بدون جلب توجه دیگران به خودتان متوقف کنید.

جانشین سازی افکار

آخرین مرحله توقف فکر شامل جانشین سازی فکر است. به جای افکار وسواسی از جملات مثبت و یا تصوراتی که برای وضعیت که در آن هستید مناسب است، استفاده کنید. برای مثال، اگر از سفر با هواپیما ترس دارید، شما باید به خودتان بگویید: "پرواز با هواپیماهای تجاری بسیار امن تره از هواپیماهای از نوع حمل و نقل. پس از این لحاظ خیالم راحت و می تونم استراحت کنم". چندین جملات مثبت جایگزین را برای گفتن به خودتان آماده کنید چراکه برخی جملات ممکن است قدرت خودشان را بعد از تکرار زیاد از دست بدهند. تصور کردن رسیدن به هدفتان و داشتن یک شغل عالی مانع افکار منفی شما خواهد شد.

منبع: کتاب ریلکسیشن و کاهش استرس: مارتا دیویس

دکتر ویسانی: کانال انجمن روانشناسی کودک

@APA_Children