

کتاب کار CBT برای نوجوانان مضطرب

تمرین‌هایی برای رهایی از نگرانی، حمله عصبی،
تفکر منفی و کمال‌گرایی

تألیف

آنجلا ام. دوئل

لارنس ای. شاپیرو

ترجمه

زهره کریمی



فهرست

مقدمه ۱۳

اضطراب خود را بشناسید! ۱۷

بخش
۱

آیا با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟ ۱۹

آیا نگرانی‌های شما به واقعیت می‌پیوندند؟ ۲۳

آیا نگرانی‌تان شما را بیمار می‌کند؟ ۲۷

آیا اضطراب شما بر اطرافیان تأثیر می‌گذارد؟ ۳۱

اضطراب اجتماعی ۳۵

در موقعیت‌های اجتماعی چقدر مضطرب هستید؟ ۳۸

حملات وحشت‌زدگی خود را شناسایی و ردیابی کنید ۴۱

آیا نسبت به انتقاد، بیش از حد حساس هستید؟ ۴۵

آیا از دورشدن از والدین یا مراقبان خود می‌ترسید؟ ۴۸

آیا اضطراب سلامتی دارید؟ ۵۱

رفتارهای اجتنابی چگونه زندگی شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد؟ ۵۴

آیا در مورد روتین‌ها و برنامه‌های خود سخت‌گیرانه عمل می‌کنید؟ ۵۷

آیا همراه با اضطراب، افسردگی نیز دارید؟ ۵۹

چگونه اضطراب بر زندگی اجتماعی و تحصیلی شما تأثیر می‌گذارد - و در مورد آن چه کاری باید انجام دهید! ۶۵

بخش
۲

بدترین ترس‌های خود در مورد موقعیت‌های اجتماعی را شناسایی کنید ۶۷

آیا از رفتن به مدرسه اجتناب می‌کنید؟ ۷۱

نحوه مدیریت استرس و فشار تحصیلی ۷۵

- آیا در مورد نمرات خود نگران هستید؟..... ۸۰
- کاهش اضطراب امتحان..... ۸۳
- کاهش اضطراب هنگام ارائه سخنرانی در مدرسه..... ۸۷
- احساس طردشدن به دلیل اضطراب..... ۹۲
- تأثیر رسانه های اجتماعی بر اضطراب اجتماعی شما..... ۹۵
- کمرویی خود را در موقعیت های اجتماعی کاهش دهید..... ۱۰۱
- گپ زدن با دیگران سخت نیست!..... ۱۰۴
- تکنیک های بیشتر برای غلبه بر اضطراب..... ۱۰۷**
- ثبت نگرانی..... ۱۰۹
- استفاده از طنز و شوخ طبعی برای توقف نگرانی..... ۱۱۲
- سناریونویسی از نگرانی..... ۱۱۶
- تغییر وسواس مبتنی بر تقارن..... ۱۱۹
- کاهش تفکر همه یا هیچ..... ۱۲۵
- به چالش کشیدن افکار مضطرب کننده!..... ۱۲۸
- خودتان را چگونه می بینید؟..... ۱۳۳
- عیبی ندارد اگر عالی نیستید!..... ۱۳۹
- به کمک درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با ترس های خود روبرو شوید..... ۱۴۴
- وقتی بیش از حد نگران سلامتی خود هستید، چه کاری باید انجام دهید؟..... ۱۴۸
- استفاده از استعاره های دیداری برای پذیرش نگرانی ها و افکار ناراحت کننده..... ۱۵۲
- کنترل وسواس کردن مو..... ۱۵۶
- جلوگیری از غش کردن هنگام آمپول زدن یا خون گیری..... ۱۵۹
- مهار وسواس ها جهت کاهش اضطراب..... ۱۶۲
- کاهش بیش تحریکی جهت تمرکز بر خودتان..... ۱۶۶
- اصول اولیه مراقبه ذهن آگاهی..... ۱۷۱
- به جای افکار نگران کننده، به دنیای خود ذهن آگاه باشید..... ۱۷۴
- فکر خود را تغییر دهید..... ۱۷۹**

- صاحب افکار خود باشید ۱۸۱
- آگاهی از واکنش‌های بدنی نسبت به افکار ناراحت‌کننده ۱۸۴
- رویارویی با افکاری که شما را مضطرب می‌کنند ۱۸۸
- پنج گام برای کنار آمدن با افکار مزاحم ۱۹۲
- ذهنتان شما را فریب می‌دهد! ۱۹۵
- شما به اطمینان خاطر دائم نیاز ندارید ۱۹۹
- تحمل و غلبه بر ناراحتی جسمانی ۲۰۳
- پیش‌بینی موفقیت ۲۰۷
- ذهن خود را با افکار مثبت پر کنید ۲۰۹
- تغییر سبک زندگی ۲۱۳**
- تغییر رژیم غذایی برای کمک به اضطراب ۲۱۵
- از منطقه امن خود خارج شوید ۲۲۰
- برای غلبه بر اضطراب ورزش کنید ۲۲۴
- کاهش اضطراب با خواب کافی ۲۲۷
- جلوگیری و مدیریت بازگشت موقت اضطراب ۲۳۰
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۲۳۳**
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۲۳۵**

مقدمه

معمولاً نوجوانان ترس و نگرانی را به مثابه بخشی طبیعی از رشدشان تجربه می‌کنند. اما زمانی که این احساسات مانع زندگی روزمره آنها می‌شود و روال زندگی‌شان را مختل می‌کند، می‌تواند نشانه‌ای از اختلال اضطرابی باشد.

چه زمانی اضطراب برای نوجوانان مشکل‌ساز می‌شود؟

اگرچه همه افراد اضطراب را تجربه می‌کنند، اما برخی از نوجوانان به قدری شدید و به طور مکرر احساس اضطراب و نگرانی می‌کنند که باعث ناراحتی آنها می‌شود و زندگی روزمره‌شان را مختل می‌کند. این حالت معمولاً در واکنش افراطی به موقعیت یا رویدادی که به اعتقاد آنها تهدیدکننده است رخ می‌دهد؛ درحالی‌که شاید شدت واکنش با خطر واقعی تناسب نداشته باشد. این واکنش‌ها اغلب شامل نگرانی در مورد آسیب یا خطر، تشدید واکنش‌های فیزیکی و اجتناب از موقعیت‌ها، مکان‌ها یا رویدادها بوده و در نهایت منجر به بالارفتن اضطراب شده و در فعالیت‌های روزانه آنها در مدرسه، خانه یا با دوستان اختلال ایجاد می‌کند. از دیگر مواردی که باعث ایجاد اضطراب در نوجوانان می‌شود می‌توان به عوامل زیر اشاره نمود:

حملات وحشت‌زدگی^۱

وسواس فکری- عملی (OCD)^۲

کمال‌گرایی

لالی انتخابی^۳ که در آن نوجوان در موقعیت‌های خاص صحبت نمی‌کند.

1- Panic

2- obsessive-compulsive disorder (OCD)

3- Selective mutism (SM)

اضطراب هنگام جداسدن از والدین یا مراقب

اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی

نگرانی بیش از حد

حدود ۳۲ درصد از نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله‌ی آمریکایی مضطرب هستند^۱. در ۲۰ سال گذشته، تعداد نوجوانان مضطرب به طور پیوسته در حال افزایش بوده و ۸۰ درصد از کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی قابل تشخیص، در دریافت درمان مناسب موفق نبوده‌اند، این درحالی است که اختلالات اضطرابی به شدت قابل درمان هستند^۲.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد درمان اضطراب خفیف باید با مشاوره و جلسات درمانی شروع شود. بااین‌حال، اگر نوجوان از اضطراب متوسط تا شدید رنج می‌برد، ترکیبی از دارو و جلسات درمانی می‌تواند بهترین رویکرد باشد. درمان شناختی رفتاری^۳ (CBT) یک درمان مؤثر و مناسب برای نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی است. کاربرگ‌های این کتاب می‌تواند ابزاری برای تکمیل رویکردهای درمانی جهت مراجعان نوجوان در نظر گرفته شود. این کاربرگ‌ها به‌منظور افزایش آگاهی مراجعان از ارتباط بین عواطف، افکار، و احساسات بدنی با اضطراب آن‌ها طراحی شده‌اند. تکالیف ارائه شده، مراحل را برای مراجعان فراهم می‌کند تا پریشانی و افکار نگران‌کننده خود را به روش‌های سالم‌تری مدیریت کنند.

زمان آن فرارسیده که نوجوانان بر اضطراب خود غلبه کنند.

عوامل زیادی در افزایش اختلالات اضطرابی در نوجوانان نقش دارند. علاوه بر ژنتیک، شیمی مغز، شخصیت و رویدادهای زندگی، موارد زیر می‌توانند از جمله این عوامل باشند:

انتظارات و فشارهای زیاد برای موفقیت

زندگی در دنیایی که احساس ترس و تهدید در آن زیاد است

فشار دوستان برای استفاده از موادی مانند الکل یا مواد مخدر به طور تفریحی

ارتباط مداوم با رسانه‌های اجتماعی و برنامه‌های پیام‌رسان از طریق دستگاه‌های

الکترونیکی

علت هر چه که باشد، افزایش اضطراب یک مشکل واقعی برای نوجوانان است.

1- National Institute of Mental Health. (2017, November). Any anxiety disorder. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/any-anxiety-disorder>

2- Anxiety and Depression Association of America. (n.d.). Children and teens. <https://adaa.org/find-help/by-demographics/children/children-teens>

3- Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

اضطراب مزمن امکان دارد منجر به مشکلات روانی جدی شود: افسردگی، سوء مصرف مواد و حتی خودکشی. اضطراب در تمرکز و یادگیری نوجوانان تداخل ایجاد کرده و منجر به مشکلات تحصیلی می شود که می تواند اثرات مادام العمر داشته باشد. نوجوانان ممکن است مشکلات جسمی مانند سردرد، درد مزمن یا مشکلات گوارشی را نیز تجربه کنند.

کتاب کار CBT برای نوجوانان مضطرب جهت کمک به نوجوانان در مدیریت و کاهش علائم اضطراب نوشته شده است. این تمرین ها را می توان به منزله تکالیف درمانی در نظر گرفت و ضمن توضیح اهمیت هر تمرین به مراجعان نوجوان، می بایست آن ها را در یادگیری مهارت های هیجانی، شناختی و رفتاری جدید که می تواند اضطراب آن ها را کاهش دهد، راهنمایی کرد.

این کتاب کار کاربرگ های فراوانی را ارائه می دهد که به نوجوانان کمک می کند به جای روی آوردن به راهبردهای مقابله ای ناسالم یا مضر، راهبردهای سازنده ای را برای مدیریت اضطراب خود یاد بگیرند. هر کاربرگ به طور خاص برای مراجعان نوجوان به شیوه ای کاربردی، آسان و قابل درک نوشته شده است. در حالی که هیچ کاربرگ واحدی برای همه افراد اثر یکسانی ندارد، ما مطمئنیم که شما تکنیک های مناسب خود را که الهام بخش تغییر هستند، کشف خواهید کرد.

اهمیت تکالیف درمانی

برای اینکه مهارت های جدید بیشترین تأثیر را داشته باشند، مراجعان شما می بایست آن ها را به طور منظم در بین جلسات مشاوره انجام دهند. با استفاده از این تکالیف، نوجوانان می توانند راهبردهای مقابله ای جدید را برای مدیریت مؤثر اضطراب، تقویت بینش و سایر اهدافی که در طول جلسات مشاوره ظاهر می شوند، تمرین کنند.

پژوهش ها نشان می دهد که تکالیف در حین جلسات، اثربخشی جلسات مشاوره را افزایش داده و مراجعانی که تکالیف را به طور مداوم انجام می دهند، نتایج بهتری می گیرند. تکالیف، علاوه بر ارائه زمینه و تمرکز مشاوره، بازخورد مشخصی را برای مشاور در مورد پیشرفت مراجع ارائه می دهد. برای مثال، هنگامی که مشکلاتی در مورد انجام تکالیف وجود دارد، مشاوران می توانند موانع و چالش های موجود در مسیر پیشرفت مراجع را شناسایی کنند.

نحوه استفاده از این کتاب کار

هر کاربرگ دارای سه بخش است: هدف، آنچه باید بدانید و آنچه باید انجام دهید. هدف بیان می کند که مراجع پس از تکمیل کاربرگ انتظار چه چیزی را داشته باشد. بخش آنچه باید بدانید اطلاعات زمینه ای در مورد مسائلی که در کاربرگ به آن پرداخته می شود، ارائه می کند. در نهایت، مؤلفه آنچه باید انجام دهید دارای تمرین ها یا ابزارهای مختلفی از جمله سؤالات تفکربرانگیز، جدول هایی برای پیگیری فعالیت ها و پرسش نامه هایی برای تکمیل است. شما می توانید این کتاب را به مراجعان نوجوان خود توصیه کرده یا برای آن ها خریداری کنید و

مراجعان می‌توانند مستقیماً در صفحات بنویسند و برای بحث بیشتر در هر جلسه مشاوره آن را با خود بیاورند. همچنین می‌توانید مناسب‌ترین کاربرگ‌ها را انتخاب کنید، آن‌ها را چاپ کرده یا ایمیل کنید و هر هفته از مراجعان خود بخواهید آن را انجام دهند. صرف‌نظر از اینکه چگونه از این کتاب کار استفاده می‌کنید، مطمئناً کاربرگ‌هایی خواهید یافت که برای مراجعان نوجوان مضطرب شما مفید است.

اضطراب خود را بشناسید!

بخش ۱



آیا با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنید؟

هدف

شناسایی علائم اضطراب و تعیین اینکه آیا این علائم در زندگی شما مشکل ایجاد می‌کنند یا خیر.

آنچه باید بدانید

همه افراد اضطراب را تجربه می‌کنند. گاهی اوقات نگرانی یا ترس نشانه خطر است و به شما اخطار می‌دهد که موقعیت را ترک کنید یا در حالت آماده‌باش قرار بگیرید. با این حال، گاهی اوقات اضطراب اغراق‌آمیز و ناسالم می‌شود، تجربیات شما را محدود می‌کند و بر زندگی اجتماعی، روابط و نحوه عملکرد شما در خانه و مدرسه تأثیر می‌گذارد.

به طور معمول نوجوانان با تغییرات و ابهامات زیادی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. اما، برای برخی از آن‌ها، اضطراب به حالتی مزمن تبدیل می‌شود که توانایی‌شان برای زندگی و عملکرد با بالاترین پتانسیل ممکن را مختل می‌کند. شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و فوق‌برنامه و همچنین دوست‌یابی و حفظ دوستان چالش‌برانگیز می‌شود.

در بعضی مواقع اضطراب یک احساس ناراحتی یا نگرانی عمومی است؛ اما بعضاً به حملات وحشت‌زدگی و فوبیا^۱ نیز تبدیل می‌شود.

آیا علائم رایج اضطراب را می‌شناسید؟ این علائم عبارت‌اند از:

ترس و نگرانی بیش از حد

بی‌قراری

ناراحتی

عصبی بودن و ناآرامی مداوم

کم‌رویی شدید

بیش از حد خجالتی یا درون‌گرا بودن

افکار مکرر از دست‌دادن کنترل

1- Phobia

نگرانی‌های غیرواقعی در مورد شایستگی اجتماعی یا تحصیلی

ترس شدید از یک شیء یا فعالیت خاص

وسواس‌های فکری^۱ (تکرار افکار) یا وسواس‌های عملی^۲ (تکرار اعمال برای تسکین

اضطراب)

همچنین ممکن است علائم فیزیکی مانند احساس غیرواقعی بودن، تنگی نفس، سردرد، لرزش، تعریق، تنش عضلانی، احساس خفگی، درد قفسه سینه، معده درد، حالت تهوع، سرگیجه، و بی حسی یا احساس گزگز در دست‌ها یا پاها به وجود بیاید.

آنچه باید انجام دهید

فهرست زیر شامل برخی از افکار، احساسات، حس‌های جسمی^۳ و رفتارهای رایجی است که افراد هنگام اضطراب دارند. مواردی که در مورد شما صدق می‌کند را علامت بزنید. اگر افکار، احساسات، حس‌های جسمی یا رفتارهای دیگری در ارتباط با اضطراب دارید و در لیست وجود ندارد، آن‌ها را به انتهای لیست اضافه کنید.

_____ دیگران به من می‌گویند که خیلی نگرانم.

_____ من در کنترل و تغییر افکارم مشکل دارم.

_____ وقتی مضطرب هستم اذیت می‌شوم و دیگران را سرزنش می‌کنم.

_____ اتفاقات یا تجربیاتی در گذشته من وجود دارد که باعث ایجاد احساسات اضطرابی می‌شود.

_____ اگر برنامه‌ای در پیش داشته باشم (مثلاً یک آزمون مهم یا یک ارائه کلاسی)، روزها یا هفته‌ها نگران آن هستم.

_____ احساس بی‌قراری می‌کنم، انگار منتظر اتفاق بدی هستم.

_____ وقتی همه چیز مطابق با میل من پیش نمی‌رود یا برنامه‌ها تغییر می‌کنند، ناراحت می‌شوم.

_____ در مورد آنچه مردم درباره من فکر می‌کنند یا می‌گویند، نگران هستم.

_____ در تمرکز و توجه مشکل دارم، زیرا از شدت نگرانی حواس پرت شده‌ام.

_____ من بارها و بارها به چیزهای تکراری فکر می‌کنم.

1- Obsessions

2- Compulsions

3- physical sensations

- _____ احساس می‌کنم دارم دیوانه می‌شوم یا عقلم را از دست می‌دهم.
- _____ من حتی اتفاقات کوچک را بسیار جدی می‌گیرم.
- _____ وقتی واقعاً مضطرب هستم، عرق می‌کنم، می‌لرزم، احساس سرگیجه دارم یا سایر احساسات ناخوشایند بدنی را تجربه می‌کنم.
- _____ از مکان‌ها یا چیزهای خاصی اجتناب می‌کنم؛ زیرا موجب اضطراب من می‌شوند.
- _____ فعالیت‌ها یا رفتارهایی هستند که من بارها و بارها انجام می‌دهم.
- _____ مغزم آرام نمی‌گیرد و به‌سختی به خواب می‌روم.
- _____ وقتم را صرف فکرکردن در مورد چیزهای غیرقابل کنترل می‌کنم یا مدام نگران اتفاقاتی هستم که ممکن است در آینده بیفتد.
- _____ از صحبت با افراد غریبه اجتناب می‌کنم.
- _____ می‌ترسم موجب شرمندگی یا تحقیر خودم شوم.
- _____ معمولاً روی آنچه ممکن است اشتباه باشد، تمرکز می‌کنم.
- _____ نگرانی باعث می‌شود احساس بیماری داشته باشم.
- _____ از رفتن به مهمانی یا قرار ملاقات اجتناب می‌کنم.
- _____ برای گرفتن نمرات خوب فشار زیادی به خودم وارد می‌کنم.
- _____ هنگام امتحان یا ارائه در کلاس بسیار مضطرب می‌شوم.
- _____ دوست ندارم چیزهای جدید را امتحان کنم.
- _____ برای مقابله با اضطرابم از مواد مخدر یا الکل استفاده می‌کنم.
- _____ از چیز خاصی می‌ترسم (مثلاً سگ، رعدوبرق، تاریکی، سفر با هواپیما، تزریقات، دور بودن از والدین یا مراقبانم):
- _____ موارد دیگر:
- _____ موارد دیگر:
- _____ موارد دیگر:

تعداد موارد انتخابی خود را جمع کنید. چند مورد درباره شما صدق می‌کرد؟ _____

اگر بیش از ده عبارت را انتخاب کرده‌اید، احتمالاً اضطراب شما مشکل ساز باشد.

چه بخش‌هایی از زندگی شما تحت تأثیر اضطرابتان قرار گرفته است؟

برای مقابله با اضطراب چه می‌کنید؟

نام افرادی را که بتوانید در مورد این مشکل با آنها صحبت کنید بنویسید:

آیا نگرانی‌های شما به واقعیت می‌پیوندند؟

هدف

درک و پذیرش اینکه رخ دادن اتفاقات تحت تأثیر قوانین احتمالات هستند تا نگرانی‌های شما.

آنچه باید بدانید

وقتی نگران هستید، روی آنچه ممکن است در آینده اتفاق بیفتد، تمرکز می‌کنید. احتمالاً تمام راه‌های ممکن را تصور می‌کنید؛ به‌خصوص راه‌هایی که وضعیت در بدترین حالت ممکن است. نگرانی‌های شما ممکن است حول موقعیت‌های غیرقابل کنترل باشد، و باور داشته باشید که اگر به روش خاصی رفتار نکنید، اتفاق وحشتناکی رخ خواهد داد. درحالی‌که در افکار خود غرق شده‌اید، ممکن است نتوانید به طور واقع‌بینانه بررسی کنید که آیا چیزی که بیش از همه از آن می‌ترسید به واقعیت تبدیل می‌شود یا خیر. فقط به این دلیل که چیزی ممکن است رخ دهد، به این معنا نیست که محتمل است. اضطراب می‌تواند تمایز بین آنچه ممکن است رخ دهد و آنچه محتمل است را دشوار کند.

رایان، یک دانش‌آموز ۱۶ ساله دبیرستانی را در نظر بگیرید. او در مدرسه نمرات خوبی کسب می‌کند و در فعالیت‌های زیادی شرکت می‌کند. او دوستان زیادی دارد و با برادر و خواهرش کنار می‌آید. متأسفانه، رایان ساعت‌های زیادی را صرف نگرانی و آماده‌سازی خود برای آزمون استعداد تحصیلی^۱ (SAT) می‌کند که برای پذیرش در کالج لازم است. او نگران این است که در آزمون موفق نشده، والدینش را ناامید کرده و در دانشگاه پذیرفته نشود. رایان درحالی‌که خوابش دچار مشکل شده است، در تلاش است تا روز خود را سپری کند. سه ماه دیگر امتحان اوست.

چه می‌شد اگر رایان نظریه احتمال را برای نگرانی‌های خود به کار می‌برد؟ احتمال، شانس وقوع یک رویداد است. آیا احتمال دارد که رایان برای آزمون آماده شود ولی عملکرد ضعیفی داشته باشد؟ البته، همیشه ممکن است که ترس او موجه باشد، اما آیا این احتمال وجود دارد؟ بسیاری از نوجوانان مضطرب بدترین نتیجه را تصور می‌کنند و براین اساس، برای پیشگیری از آن اقدام می‌کنند. اما به این فکر کنید: اگر ممکن است بدترین نتیجه رخ دهد، ممکن است بهترین نتیجه نیز رخ دهد. زندگی رایان تحت تأثیر اضطراب او از نتیجه امتحان قرار گرفته است.

آنچه باید انجام دهید

این کاربرد به ذهن منطقی شما کمک می‌کند تا مفهوم احتمال را بهتر درک کنید. با فکر کردن در مورد چیزی که نگران آن هستید شروع کنید؛ زیرا فکر می‌کنید می‌تواند نتیجه وحشتناکی داشته باشد. سپس به ۹ نتیجه احتمالی دیگر نگاه کنید. با هر نتیجه، شانس (احتمال) رخ دادن نتیجه و چرایی آن را در نظر بگیرید.

ابتدا مثال را مرور کنید. سپس، جدول خالی را پر کنید. در ردیف اول، بدترین نتیجه‌ای که می‌توانید تصور کنید را بنویسید. در ردیف‌های باقی‌مانده، ۹ نتیجه ممکن دیگر را یادداشت کنید و مطمئن شوید که حداقل سه مورد از احتمالات، مثبت هستند. در نهایت، به عقب برگردید و احتمال وقوع هر نتیجه (کم، متوسط یا زیاد) و دلایل تخمین احتمال خود را بنویسید.

نتیجه احتمالی	احتمال	دلایل/نظرات
در حین ارائه کلاسی آن قدر مضطرب خواهم شد که بیهوش شده و هم کلاسی‌هایم مرا مسخره خواهند کرد.	کم	قبل از کلاس، یک میان‌وعده می‌خورم و تنفس عمیق را تمرین می‌کنم تا مطمئن شوم غش نخواهم کرد. همچنین هم کلاسی‌های من آن قدرها هم بدجنس نیستند—اگر غش می‌کردم، به من کمک می‌کردند، نه اینکه مسخره‌ام کنند.
در حین ارائه یک لیوان آب را می‌ریزم.	کم	من قبل از ارائه یک جرعه آب می‌نوشم و هیچ لیوان آبی نزدیک جایی که ارائه دارم، نمی‌برم.
همه هم کلاسی‌هایم با هیجان زیادی مرا تشویق خواهند کرد.	کم	حتی اگر ارائه من عالی باشد، موضوع آن قدرها هم هیجان‌انگیز نیست!
هم کلاسی‌های من به آنچه می‌گویم علاقه‌مند می‌شوند و یکی از من تعریف خواهد کرد.	زیاد	این اتفاق در گذشته برای من افتاده است.
من باید در وسط ارائه به دستشویی بروم.	کم	تاکنون این اتفاق هرگز رخ نداده است. هم چنین من قبل از شروع ارائه، از دستشویی استفاده خواهم کرد.
خیلی آرام صحبت خواهم کرد و یک نفر از من می‌خواهد که بلند صحبت کنم.	متوسط	این مورد قبلاً هم اتفاق افتاده بود، اما خیلی بد نبود.
فراموش می‌کنم که چه چیزی باید بگویم.	متوسط	در صورتی که فراموش کنم چه بگویم، از برگه‌های یادداشت خود استفاده می‌کنم.
ارائه من خیلی خوب پیش می‌رود و نمره خوبی دریافت خواهم کرد.	زیاد	این اتفاق قبلاً هم افتاده است.
دچار لکنت خواهم شد و کل کلاس به من می‌خندند.	کم	این اتفاق هرگز در گذشته نیفتاده است.
از روی برگه‌های یادداشت‌م بدون نگاه کردن به کلاس روخوانی می‌کنم.	متوسط	هر چند ثانیه یکبار به بالا نگاه کرده و با هم کلاسی‌های مختلف ارتباط چشمی برقرار می‌کنم.

حالا خودتان آن را امتحان کنید.

نتیجه احتمالی	احتمال	دلایل/نظرات

هنگام انجام این تمرین چه افکار و احساساتی به سراغتان آمد؟

افکار:

احساسات:

آیا نگرانی تان شما را بیمار می کند؟

هدف

شناسایی علائم فیزیکی ناشی از نگرانی بیش از حد.

آنچه باید بدانید

اگر بیش از حد نگران باشید، ممکن است دچار مشکلات جسمی شوید. علائم فیزیکی رایجی که با نگرانی بیش از حد ارتباط دارند عبارت‌اند از:

احساس ناراحتی، بی‌قراری و نگرانی

خستگی و کوفتگی

تنش عضلانی

سرگیجه

سردرد

مشکلات معده، از جمله حالت تهوع یا اسهال

تنگی نفس

خشکی دهان

تند شدن ضربان قلب

بدن شما هنگام تجربه استرس و نگرانی، «مواد بیوشیمیایی استرس» از جمله کورتیزول، آدرنالین، نوراپی‌نفرین و غیره را تولید می‌کند. در نتیجه تولید مداوم این مواد بیوشیمیایی، شما فشارخون بالا، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و انواع بیماری‌های جدی دیگر را تجربه می‌کنید.

نگرانی مفرط علاوه بر مشکلات جسمی، می‌تواند منجر به عادات‌هایی شود که موجب بیماری می‌شوند. این عادات شامل مصرف الکل یا مواد مخدر، پرخوری و مشکلات خواب هستند.

کلر^۱ را در نظر بگیرید. او نمی‌تواند نگرانی راجع به خانواده‌اش را متوقف کند، زیرا والدینش در حال طلاق هستند. در نتیجه او سردرد و معده‌درد دارد. نگرانی‌های او بر خوابش تأثیر گذاشته، به‌سختی به خواب می‌رود و همچنین نمی‌تواند به‌موقع از خواب بیدار شده تا برای مدرسه آماده شود. او مرتباً پرستار مدرسه را ملاقات می‌کند که معتقد است کلر از کلاس درس فرار می‌کند. تاکنون برای کلر پیش‌نیامده است که مشکلات جسمی مرتبط با استرس یا ناشی از نگرانی را تجربه کند.

آنچه باید انجام دهید

آیا فکر می‌کنید نگرانی‌تان از نظر جسمی روی شما تأثیر می‌گذارد؟ این کاربرگ برای کمک به شما جهت تشخیص اینکه آیا نگرانی‌هایتان باعث مشکلات جسمی می‌شود یا خیر، طراحی شده است.

توجه: اگر مشکلات جسمی مداوم دارید، حتماً به والدین یا مراقبان خود اطلاع دهید و به پزشک مراجعه کنید.

با نوشتن مشکلات جسمی که فکر می‌کنید با نگرانی و اضطراب مرتبط هستند، شروع کنید. سپس، توجه داشته باشید که آن‌ها هر چند وقت یک‌بار رخ می‌دهند: روزانه، هفتگی یا ماهانه. شدت مشکلات جسمی خود را هنگام نگرانی با استفاده از مقیاس ۱ تا ۱۰ درجه‌بندی کنید، که در آن عدد ۱ «اصلاً تحت تأثیر نگرانی من نیست» و ۱۰ «همیشه وقتی نگران می‌شوم بدتر می‌شود». در پایان، هر نظری را در مورد اینکه نگرانی شما چگونه بر شما تأثیر می‌گذارد، اضافه کنید.

