

جعبه ابزار پیشرفته درمان شناختی - رفتاری

برای نوجوانان افسرده، مضطرب و آسیب دیده

تألیف

دیوید پرت

ترجمه

فاطمه خلیل نژاد

الهام کاظمی

ویراستار

الهام کاظمی



این کتاب به تمام کسانی که در همه‌گیری
کووید-۱۹ از پیامدهای جسمی، هیجانی و روانی آن
رنج بردند تقدیم می‌شود. باشد که تاب‌آور و پیروز باشیم.

درباره نویسنده

دیوید ام. پرت، دکتر، کارشناس ارشد خدمات اجتماعی، روان‌شناس رسمی ساکن نیویورک با بیش از ۴۰ سال تجربه در کار با کودکان، نوجوانان و خانواده‌ها است. دکتر پرت در ام هرست، شهری در غرب نیویورک، در دفتر خصوصی‌اش مشغول به کار است و در مؤسسه PESI نیز به تدریس می‌پردازد. وی در حال حاضر در دانشگاهی در بوفالو، در دانشکده امور اجتماعی دایره آموزش مستمر مشغول کار بوده و عضو هیئت مشاوره سلامت روان در درمان مبتنی بر شواهد برای جوانان، در نیویورک است. او روان‌شناس ارشد در مرکز روان‌پزشکی کودکان در غرب نیویورک، استادیار بالینی روان‌پزشکی در دانشگاه بوفالو و استاد مدعو و سخنران در مرکز مشاوره، دانشکده و دپارتمان روان‌شناسی تربیتی دانشگاه بوفالو است.



دکتر پرت آموزش‌های متعددی در خصوص درمان شناختی - رفتاری در انجمن‌های محلی، ایالتی، ملی و بین‌المللی به انجام رسانده است. وی نویسنده کتاب *جعبه‌ابزار درمان شناختی - رفتاری برای کودکان و نوجوانان افسرده، مضطرب و مستعد خودکشی* است.

فهرست

مقدمه.....	۱۳
چرا این کتاب؟ سرگذشت.....	۱۳
در این کتاب چه مطالبی وجود دارد؟.....	۱۴
این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد.....	۱۶
فصل ۱: یادگیری خودتنظیمی.....	۱۷
خودآگاهی از رخدادهای استرس‌زای زندگی.....	۱۸
ذهن‌آگاهی و تنفس عمیق.....	۲۴
تکنیک‌های ذهن‌آگاهی جایگزین.....	۳۰
مهارت‌های تحمل پریشانی.....	۳۵
مدل ABCDE و تفکر سالم.....	۳۹
استفاده از مدل ABCDE در زندگی شخصی.....	۴۴
باورهای فاجعه‌ساز.....	۴۷
نحوهٔ مقابله با باورهای فاجعه‌ساز.....	۵۰
مقابله با باورهای فاجعه‌سازم.....	۵۲
حل مسئله.....	۵۵
فصل ۲: افزایش هیجان‌ات مثبت و خوش‌بینی.....	۶۱
خودآگاهی از تجارب مثبت زندگی.....	۶۲
آنچه امروز خوب پیش رفت.....	۶۶
یک تمرین برای بهبود خلق انجام دهید.....	۶۹
تمرین شکرگزاری.....	۷۱
خودشفقتی.....	۷۴
افکار خودم‌متقدانه را در سطل آشغال بریزید.....	۷۹

.....	خوش بینی و سبک‌های اسنادی	۸۱
.....	تفکر خوش‌بینانه در مقابل تفکر بدبینانه	۸۹
.....	یافتن نکات مثبت در اتفاقات ناخوشایند	۹۳
.....	حساب بانکی تجارب مثبت من	۹۷
.....	فصل ۳: پیگیری رشد فردی	۱۰۱
.....	ذهنیت ثابت در مقابل ذهنیت رشدیافته	۱۰۲
.....	ذهنیت تثبیت‌شده من	۱۰۷
.....	نقاط قوت شخصیت من: پرسش‌نامه نوجوانان	۱۱۴
.....	شناسایی نقاط قوت مراجع از طریق مصاحبه بالینی	۱۱۵
.....	نقاط قوت من	۱۱۹
.....	استفاده از نقاط قوتتان	۱۲۳
.....	گردونه زندگی: کشف اهداف من	۱۲۶
.....	پرورش اراده: چگونه به حرکت ادامه دهیم زمانی که ادامه دادن سخت می‌شود	۱۳۲
.....	اقدام متعهدانه نسبت به اهداف ارزشمند: کشف اشتیاق من	۱۴۱
.....	غلبه بر تردیدها	۱۴۹
.....	ایجاد عزت‌نفس از طریق انجام درست کارها	۱۵۲
.....	تصویرسازی رشد شخصی	۱۵۷
.....	فصل ۴: ایجاد روابط مثبت و حمایت اجتماعی	۱۶۱
.....	مهارت‌های ارتباطی غیرکلامی	۱۶۲
.....	شروع یک گفتگو	۱۶۶
.....	همدلی و درک دیدگاه	۱۷۲
.....	ارتباط فعال - سازنده	۱۷۸
.....	حل مسئله اجتماعی	۱۸۳
.....	قدردانی از دیگران	۱۸۸
.....	جرئت‌ورزی	۱۹۳
.....	حل اختلاف	۱۹۸
.....	فصل ۵: مهارت‌های والدگری مثبت	۲۰۷

۲۰۹	توجه داشتن، همدلی و اعتباربخشی.....
۲۱۸	آموزش مدل ABCDE.....
۲۲۶	الگو قراردادن هیجانان، سپاسگزاری و خوش بینی مثبت.....
۲۳۰	تقویت مثبت: زمانی را که فرزندتان از مهارت‌های ABCDE استفاده می‌کند شناسایی کنید.....
۲۳۸	افزایش اعتمادبه‌نفس فرزندتان.....
۲۴۱	ترویج کنجکاوی.....
۲۴۴	فعال‌سازی رفتاری خانوادگی.....
۲۴۹	افزایش فعالیت‌های فوق‌برنامه.....
۲۵۳	چالش اراده خانوادگی.....
۲۵۷	منابع.....
۲۶۲	resources.....
۲۶۳	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....

مقدمه

به مجموعه تمرینات جعبه‌ابزار پیشرفته برای نوجوانان افسرده، مضطرب و آسیب‌دیده خوش آمدید. در این کتاب، تعدادی از ابزارهای مبتنی بر شواهد پیشرفته و درعین‌حال، کاربردی را به اشتراک خواهیم گذاشت که درمانگران با هر میزان تجربه می‌توانند در روند درمان با مراجعان جوان استفاده کنند. این مداخلات پیشرفته تا حد زیادی از آنچه «موج سوم» درمان شناختی - رفتاری (CBT) شناخته می‌شود، به‌ویژه روان‌شناسی مثبت، اقتباس شده است. برخلاف مداخلات سنتی‌تر موج اول و دوم، مداخلات نوآورانه‌ای که در این کتاب ارائه می‌دهم بیش از آنکه بخواهند اختلالات روان‌پزشکی حاد را رفع یا برطرف کنند، به دنبال افزایش تاب‌آوری، احساسات مثبت و رشد شخصی هستند؛ بنابراین، این کتاب مجموعه‌ای از ابزارهای جایگزین جذاب، برای کمک به کودکان و نوجوانان را ارائه می‌دهد تا انعطاف‌پذیرتر، خوش‌بین‌تر، رشد‌گراتر و کاملاً سرزنده‌تر باشند.

در سرتاسر این کتاب، کاربرگ‌های متعدد مراجع، راهنماهای آموزشی و نکات درمانگر را خواهید دید که به شما کمک می‌کند تا این مهارت‌های ضروری را به مراجعان جوانان آموزش دهید. من این مطالب را بر اساس تحقیقات بسیاری که در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا و به‌ویژه در موضوع تاب‌آوری انجام دادم نگاشته‌ام. در طول سالیان متمادی، من از این مداخلات استفاده و آنها را اصلاح کرده‌ام و شاهد بوده‌ام که تا چه اندازه در میان کودکان و نوجوانان مورد پذیرش و مفید بوده‌اند.

چرا این کتاب؟ سرگذشت

سال‌ها پیش در سال ۱۹۹۶، در سمیناری که توسط دکتر مارتین سلیگمن در کنفرانس سالانه انجمن روان‌شناسی (APA)^۱ در تورنتو، کانادا برگزار شد، شرکت کردم. در آن زمان، دکتر سلیگمن رئیس منتخب APA بوده و اخیراً کتاب کودک خوش‌بین^۲ را نگاشته و منتشر کرده بود. به‌واسطهٔ ارائه و

1- American Psychological Association

2- The optimistic child

کتاب دکتر سلیگمن که پیدایش تحقیقات و نوآوری‌های بالینی مرتبط با مفهوم تاب‌آوری را گوشزد کرد، ایده‌ای به ذهنم رسید. در آن زمان مفهوم تاب‌آوری موضوعی جدید و نوظهور بود، اما اکنون می‌دانیم که تاب‌آوری عامل مهمی در توانایی افراد برای غلبه بر ناملازمات، پشتکار در برابر چالش‌ها و به فعلیت رساندن توانایی ذاتی آنها است. تاب‌آوری پیش‌بینی‌کننده رشد شخصی، ثبات هیجانی، موفقیت و شادی است و من این موضوع را به چشم خود دیده‌ام.

از زمان آشنایی تصادفی من با دکتر سلیگمن که بیش از ۲۵ سال پیش بود، روی ادغام مفاهیم تاب‌آوری با روش‌های مداخلاتی‌ام کار کرده‌ام و خرسندم بگویم که از مشاهده تأثیر و کارایی این روش‌ها روی کودکان کاملاً تحت تأثیر قرار گرفته‌ام. من از شور و شوقی که مراجعان و والدین نسبت به این مهارت‌ها داشته و اینکه چگونه آن‌ها را با میل و رغبت تمرین کرده و یاد گرفته‌اند، شگفت‌زده شده‌ام. من به معنای واقعی کلمه شاهد اشک‌هایی در جلسه بوده‌ام که به واسطه استفاده از این ابزارها به لبخند تبدیل شده‌اند و خرسندم که آن‌ها را با شما به اشتراک بگذارم به این امید که شما نیز تأثیر قدرتمند ابزارها را تجربه کنید.

در این کتاب چه مطالبی وجود دارد؟

این کتاب در پنج فصل سازماندهی شده است که هر فصل نشان‌دهنده یک عنصر ضروری از آنچه تحقیقات نشان داده است که تاب‌آوری یا «توانایی استقامت و سازگاری زمانی که اوضاع خراب می‌شود» را تشکیل می‌دهد (ریویچ و شاته، ۲۰۰۲، صفحه ۱). هر فصل شامل چندین تمرین است و هر تمرین به شرح زیر سازماندهی شده است:

- **منطق درمانگر** - این بخش هدف و مبنای مطالعاتی را برای تمرین موردنظر توضیح می‌دهد.
- **راهنمای درمانگر** - این قسمت‌ها بر اساس تجربه شخصی من در آموزش مهارت‌های خاص است و به شما کمک می‌کند تا مهارت‌ها را به روشی درمانی و مؤثر به مراجعاتان ارائه دهید.
- **جزوه‌ها** - این صفحات اطلاعات آموزشی و توضیحاتی در مورد ساختارهای درمانی ارائه می‌دهند تا به مراجعاتان در درک و استفاده بهتر از رویکردهای درمانی کمک کنید.
- **کاربرگ‌ها** - الگوهای آماده روشی جذاب برای آموزش مهارت‌ها به مراجعاتان در اختیار شما قرار می‌دهند.

فصل ۱: یادگیری خودتنظیمی - تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در صورت عدم توانایی در حفظ آرامش

و خونسردی در هنگام مواجهه با موقعیت‌های چالش‌برانگیز زندگی به احتمال زیاد دچار مشکل خواهند شد. در فصل اول، مداخلات مبتنی بر شواهد را برای کمک به جوانان برای رویارویی با چالش‌ها به صورت فشرده و مؤثر معرفی می‌کنم. این تمرینات به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا از نحوه واکنش خود به رویدادهای استرس‌زای زندگی آگاه‌تر شوند و ابزارهایی را برای آنها فراهم می‌کند تا مغز هیجانی پریشان آنها آرام شود، تفکر عقلانی آنها را درگیر کرده و راه‌حل‌های مناسبی جهت حل مشکلات خود بیابند.

فصل ۲: ترویج هیجانات مثبت و خوش‌بینی - تحقیقات اخیر در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان داده است درمان‌هایی که برای تقویت هیجانات مثبت و خوش‌بینی در نظر گرفته شده‌اند، می‌توانند آمادگی افراد را برای ابتلا به اضطراب و منفی‌گرایی معکوس کنند. در این فصل، تعدادی از فعالیت‌هایی که برای افزایش تجربه کودکان و نوجوانان از احساسات مثبت طراحی شده‌اند را به اشتراک می‌گذارم. این تمرینات به مراجعان کمک می‌کند تا نسبت به تجربه رخدادهای مثبت در زندگی شان آگاه‌تر شوند و به آنها یاد می‌دهد که چگونه مهارت‌های شکرگزاری، شفقت به خود و مهارت بسیار مهم خوش‌بینی را پرورش دهند.

فصل ۳: پیگیری رشد شخصی - تحقیقات قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد کودکان زمانی عزت‌نفس را پرورش می‌دهند که به اهدافی که از ارزش‌های خودشان سرچشمه می‌گیرد دست می‌یابند. اما چگونه کودکان با کمبود اعتمادبه‌نفس را تشویق کنیم تا خطرات لازم برای رویارویی با چالش‌ها، پشتکار در برابر مشکلات و پیشرفت به سمت آن اهداف را بپذیرند؟ در این فصل، مداخلاتی برای کمک به مراجعان جوان ارائه می‌دهم تا ذهنیت رشد خود را توسعه دهند تا بتوانند اهداف خود را تحقق بخشند. همچنین روش‌هایی را توضیح می‌دهم تا به آنها کمک کنم نقاط قوت شخصیت خود را شناسایی کرده، ارزش‌های خود را کشف کنند، اهدافی را بر اساس این ارزش‌ها توسعه دهند و متعهدانه در جهت رسیدن به این اهداف مبتنی بر ارزش‌ها قدم بردارند.

فصل ۴: ایجاد روابط مثبت و حمایت اجتماعی - تحقیقات در مورد کودکان و نوجوانان همواره نشان داده است که الگوهای مثبت و روابط حمایتی از اجزای اساسی تاب‌آوری هستند. در این فصل، مداخلات مختلفی را شرح می‌دهم که مشخص شده است منجر به بهبود شایستگی اجتماعی، از جمله توانایی مشاهده از دیدگاه دیگری، ارتباط فعال - سازنده، قاطعیت، حل تعارض و مشارکت در فعالیت‌های تفریحی سالم خواهند شد.

فصل ۵: مهارت‌های فرزندپروری مثبت - تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که والدین مهارت‌های فرزندپروری مثبت را تمرین کرده و الگویی برای تاب‌آوری می‌شوند فرزندان‌شان به احتمال بیشتری یاد گرفته و روش مقابله‌ای سالم را استفاده می‌کنند. در فصل آخر، مداخلاتی برای کمک به والدین ارائه می‌دهم تا فرزندان خود را راهنمایی کنند تا به جوانانی انعطاف‌پذیر، با اعتمادبه‌نفس و خودشکوفای تبدیل شوند.

این کتاب چگونه به شما کمک خواهد کرد

خواه یک متخصص سلامت روان، مربی، ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی یا والد باشید، ابزارهای موجود در این کتاب به شما کمک می‌کند تا مهارت‌های مختلفی را که برای رشد و شادی کودکان ضروری است آموزش دهید. شخصاً دیده‌ام که این ابزارها برای مراجعان جوانی که دیگر علائم حاد سلامت روان را تجربه نمی‌کنند، اما نیازمند یادگیری مهارت‌های پایدار برای حفظ بهبودی مستمر هستند، سودمند است. همچنین از این ابزارها به‌عنوان قدم اول مداخله در برخورد با کودکان و نوجوانان مبتلا به سطوح خفیف افسردگی و اضطراب استفاده کرده‌ام.

در تمام این موارد، متوجه شده‌ام که فعالیت‌های درمانی این کتاب واقعاً برای کودکان تأثیرگذار است و خوشحالم که آنها را با شما به اشتراک می‌گذارم. هیچ‌چیز برای من رضایت‌بخش‌تر از این نیست که نظاره‌گر کودک یا نوجوانی باشم که این مداخلات را درک و از آنها در زندگی‌اش برای حل مشکلات و به فعلیت درآوردن توانایی‌هایش استفاده می‌کند. امیدوارم شما هم چنین تجربه‌ای با مراجعان خود داشته باشید.



یادگیری خودتنظیمی

در اوایل دهه ۲۰۰۰، مفهوم تاب‌آوری در نتیجه کار ارزشمند دکتر مارتین سلیگمن و همکارانش با توسعه برنامه‌ای با عنوان برنامه تاب‌آوری پن (سلیگمن، ۱۹۹۵) رایج شد. مطالعه بی‌سابقه آن‌ها روی دانش‌آموزان راهنمایی و دبیرستان، مفهوم تاب‌آوری را برای همیشه بر ناخودآگاه جمعی متخصصان سلامت روان حک کرد.

سلیگمن و همکارانش بر اساس یافته‌های خود توانستند عناصر اساسی تاب‌آوری را تعیین کنند، یکی از آن عناصر توانایی خود تنظیمی است. در درجه اول، خودتنظیمی توانایی نسبتاً خونسرد ماندن هنگام مواجهه با یک مشکل هیجانی است.

اگر نتوانیم آرام بمانیم و منطقی فکر کنیم، مدیریت پریشانی تقریباً غیرممکن است. بدون وجود توانایی خودتنظیمی به سادگی نمی‌توانیم به خرد خود برای حل مشکلات دسترسی پیدا کنیم. در این فصل، چندین فعالیت را شرح می‌دهم که می‌توانید در کمک به کودکان و نوجوانان برای رشد خودتنظیمی که توانایی‌ای ضروری است، استفاده کنید. این فعالیت‌ها با کمک به مراجعان برای آگاهی از چگونگی واکنش آنها به تجربیات استرس‌زای زندگی، از جمله افکار، احساسات و رفتارهای آنها شروع می‌شود. سپس نحوه استفاده از مهارت‌های مختلف تحمل پریشانی و ذهن‌آگاهی برای آرام کردن مغز هیجانی‌شان را شرح می‌دهم. زمانی که مراجع آرام گرفت، ابزارهایی را بر اساس مدل ABCDE ارائه کرده تا به آنها کمک کنم در عمل به صورت منطقی فکر کرده، دیدگاه مثبت، واقع‌بینانه و سازنده‌تری را شناسایی کنند. در نهایت، الگوی حل مسئله را برای کمک به آنها در شناسایی راه‌حل‌های سالم برای مشکلاتشان به اشتراک می‌گذارم.

منطق درمانگر

خودآگاهی از رخدادهای استرس‌زای زندگی

خودآگاهی بخش مهمی از رویارویی با چالش‌ها و مدیریت زندگی است. اگر چشمانمان را ببندیم و از اتفاقات اطرافمان و واکنشمان به آن بی‌خبر باشیم، نمی‌توانیم زندگی‌مان را به خوبی مدیریت کنیم. تصور کنید اگر در حین رانندگی خودآگاهی را تمرین نکنیم، چقدر سریع دچار تصادف می‌شویم، در مورد زندگی هم همین‌طور است.

کارن ریویچ و اندرو شاته در کتاب خود به نام *عوامل تاب‌آوری*^۱ (۲۰۰۲) توضیح می‌دهند که چگونه خودآگاهی جزء اساسی تاب‌آوری و خودتنظیمی است. آنها در مدل ABC خود بر اهمیت آگاهی جوان‌ها از محرک‌های هیجانی‌شان یا آنچه آنها به‌عنوان «رویدادهای نامطلوب» یاد می‌کنند، تأکید می‌ورزند. با گسترش این نوع از خودآگاهی، بهتر چالش‌ها را پیش‌بینی کرده، در نتیجه غافلگیر نشده و متعاقباً در زمان وقوع سراسیمه نمی‌شویم.

خودآگاهی به‌تنهایی امکان مدیریت چالش‌های زندگی را به ما نمی‌دهد، اما فرصت پیش‌بینی کردن مشکلات و آمادگی هیجانی را به ما می‌دهد و حتی اگر باز هم با اتفاقی ناگهانی غافلگیر شویم، خودآگاهی این فرصت را به ما می‌دهد تا موقعیت چالش‌برانگیز را بازتاب و پردازش کنیم. در این بخش، خواهید آموخت که چگونه به کودکان و نوجوانان کمک کنید تا از رویدادهای محرک هیجان‌ها در زندگی‌شان و نحوه تفکر، احساس و رفتار در پاسخ به این رویدادها آگاه شوند. این خودآگاهی زمینه‌ساز مقابله بعدی خواهد بود.

راهنمای درمانگر

خودآگاهی از رخدادهای استرس‌زای زندگی: قسمت ۱

- من دریافته‌ام که اکثر کودکان به طرز شگفت‌انگیزی با این فعالیت سازگار و مایل به شناسایی موقعیت‌های استرس‌زای زندگی از لیست هستند. باین‌حال، توجه داشته باشید که گزینه «دیگر» نیز ارائه شده است. حتماً پیرسید که آیا عوامل استرس‌زای دیگری را تجربه کرده‌اند که در لیست وجود ندارد.
- اگرچه در هنگام تکمیل این فعالیت درجاتی از پریشانی قابل‌انتظار است، اما اکثر کودکان به‌خوبی آن را تحمل می‌کنند. باین‌حال، ممکن است که این تمرین برای برخی از مراجعان نظر هیجانی تحریک‌کننده باشد، بنابراین مراقب علائم استرس بیش از حد باشید.
- اگر مراجعتان به‌شدت ناراحت به نظر می‌رسد، یک تمرین پایه‌ای (برای مثال تنفس عمیق در حین تمرکز بر تجربیات اینجا و اکنون انجام دهید).
- به مراجعتان اطمینان دهید که به او کمک خواهید کرد تا هر گونه عوامل استرس‌زای شناسایی شده را به کمک درمان حل کند.
- علاوه بر این، با استفاده از بارش فکری چند فعالیت مثبت که می‌توانند بعد از جلسه به‌منظور پیشگیری از تمرکز بر پریشانی و پرداختن به مسائل مثبت‌تر انجام دهند، مشخص کنید.

خودآگاهی از رخدادهای

استرس‌زای زندگی: قسمت ۱



خودآگاهی توانایی فهم آنچه برای شما اتفاق می‌افتد و دانستن اینکه چگونه به این رخدادها واکنش نشان دهید. همه ما با تجربیات استرس‌زا در زندگی روبرو هستیم، بنابراین مهم است که از این موقعیت‌ها آگاه باشیم.

زمانی که خودآگاه هستیم، بهتر می‌توانیم این عوامل استرس‌زا را پیش‌بینی کرده و در صورت وقوع آنها را مدیریت کنیم.

بیاید رویدادهای استرس‌زای زندگی‌تان را شناسایی کنیم تا بتوانید خودآگاه و آماده‌ی مقابله با آنها باشید.

در اینجا لیستی از رویدادهای استرس‌زای زندگی آورده شده است. تمام رویدادهایی که تجربه کرده‌اید را بررسی کنید و هر واقعه‌ی استرس‌زای دیگری که در زندگی شما وجود دارد؛ اما در لیست آورده نشده است را شناسایی کنید.

- مشکلات خانوادگی (به‌عنوان مثال، مشاجره یا تعارض با اعضای خانواده)
- مشکلات مدرسه (به‌عنوان مثال، نمرات پایین، تکالیف چالش‌برانگیز مدرسه)
- مشکلات همسالان (به‌عنوان مثال، دوستان کم، قلدری، درگیری با همسالان)
- ازدست‌دادن یک عزیز (به‌عنوان مثال، مرگ یا جابه‌جایی)
- سوءاستفاده در گذشته (به‌عنوان مثال، سوءاستفاده فیزیکی یا هیجانی)
- ازدست‌دادن یک دوست (به‌عنوان مثال، کسی که نقل مکان می‌کند یا قطع رابطه می‌کند)
- جدایی از نامزد
- ارتباط محدود یا عدم تماس با والدین
- مشکل مواد مخدر یا الکل

- دستگیری یا مشکل قانونی
- جنایت یا خشونت در محل
- مشکل سلامت جسمانی
- چالش اجرا یا ارزیابی (به‌عنوان مثال، ورزش، آزمون یا اجرای موسیقی)
- تجربه آسیب‌زا (به‌عنوان مثال، آتش‌سوزی خانه، تصادف شدید اتومبیل، سوءاستفاده)
- والدینی که مشکل سلامت روان یا مواد مخدر/الکل دارند
- موارد دیگر: