

چگونه غول اضطراب را گرسنه بگذاریم

کتاب کار کنترل اضطراب با رویکرد شناختی رفتاری
برای نوجوانان (۱۰ تا ۱۶ سال)

تألیف

کیت کالینز

ترجمه

سحر ساروخانی



فهرست

تقدیر و تشکر.....	۵
سخن مترجم.....	۷
درباره مؤلف.....	۹
اطلاعاتی برای والدین و متخصصان.....	۱۱
مقدمه.....	۱۵
۱: اضطراب چیست؟.....	۱۹
۲: انواع مختلف غول اضطراب: اختلالات اضطرابی چیست؟.....	۳۰
۳: تو تنها نیستی: اضطراب در نوجوانان دیگر.....	۴۴
۴: اضطراب من.....	۵۲
۵: غول اضطراب: چطور اضطراب اتفاق می افتد؟.....	۶۳
۶: اثرات اضطراب.....	۷۶
۷: غول اضطراب را گرسنه بگذار: مقدمه‌ای بر مدیریت اضطراب.....	۸۹
۸: غول اضطراب را گرسنه بگذار: افکارت را مدیریت کن.....	۱۰۰
۹: غول اضطراب را گرسنه بگذار: رفتارهایت را مدیریت کن.....	۱۲۸
۱۰: بایدها و نبایدهای اضطراب.....	۱۶۱
۱۱: جمع بندی.....	۱۶۵
ضمیمه: پاسخ سؤالات.....	۱۸۴
منابع.....	۱۹۱

تقدیر و تشکر

در ابتدا می‌خواهم از همهٔ نوجوانانی تشکر کنم که شجاعانه نقاشی‌ها و داستان‌های‌شان را برای کمک به سایر نوجوانان به اشتراک گذاشتند، تا آنها بدانند؛ تنها نیستند و اضطراب را می‌توان کنترل کرد. همچنین از نوجوانان دیگر، والدین و همکارانم ممنونم که جای خالی این کتاب را به من یادآوری کردند و مرا برای دستیابی به هدفم؛ نوشتن این کتاب، انگیزه‌مند کردند. از ماریا برای دانش، پیشنهادات ارزشمند، راهنمایی‌ها و حمایت‌های بی‌دریغ‌اش سپاسگزارم.

سخن مترجم

ترجمه این کتاب را تقدیم می‌کنم به عزیزانم:

دنیز و رادین؛ کودکان امروز، نوجوانان فردا

با توجه به شیوع بالای اختلالات اضطرابی و عواقب جدی ناشی از عدم تشخیص و درمان به موقع آن‌ها و همچنین کمبود کتاب‌های آموزشی و خودیاری برای نوجوانان در ایران، امیدوارم ترجمه کتاب نویسنده موفق، کیت کالینز، بتواند خلا موجود را تا حدی برطرف نموده و مسیر یادگیری مهارت کنترل اضطراب را هموار کند.

به یاد داشته باشید که کنترل و تنظیم هیجانات امری آموختنی است. اگر در دوران کودکی در این زمینه تلاش کرده‌اید، حالا در نوجوانی باید به تمرین و تلاش‌تان ادامه دهید چرا که در این دوره سنی هیجانات را شدید و پر تکرار تجربه خواهید کرد.

همانطور که در ادامه خواهید دید، نویسنده در بعضی از فصل‌ها از تجارب نوجوانان استفاده کرده است تا منظورش را بهتر به شما برساند. لطفاً شما هم از تجربه خودتان در مسیر یادگیری کنترل اضطراب با من صحبت کنید. مهم‌ترین و اصلی‌ترین انگیزه برای ترجمه این کتاب، شما هستید. هر زمان که دوست داشتید می‌توانید به من ایمیل بزنید.

خوانندگان عزیز اگر در حین مطالعه کتاب به نکته‌ای رسیدید که به ترجمه بهتر کتاب کمک می‌کند، خواهش می‌کنم آن را از طریق ایمیل با من در میان بگذارید.

در پایان از هم‌راه و هم‌سفر همیشگی‌ام، پوریا تشکر می‌کنم. بی‌شک حمایت‌های او شوق و دغدغه مرا در این مسیر دو چندان کرد.

سحر ساروخانی

روان‌درمانگر

پاییز ۱۴۰۴

Saroukhani.sahar@gmail.com

درباره مؤلف

سلام! من کیت هستم! سال‌ها در زمینه مشکلات هیجانی‌ای که کودکان و نوجوانان امروزه با آن روبه‌رو هستند کار کرده‌ام. من به کودکان، نوجوانان و والدین‌شان کمک کرده‌ام و به متخصصان آموزش داده و هدایت‌شان کرده‌ام. جای کتابی که مستقیماً روی کنترل اضطراب نوجوانان و پیش‌نوجوانان کار کند خالی بود، تا این که کتاب *غول اضطراب را گرسنه بگذار* تألیف شد.

این کتاب کار درباره توانمندسازی نوجوانانی مثل توست تا بتوانید غول اضطراب را با آموختن هر چه بیشتر درباره اضطراب، انواع اضطراب، علت آن، راه‌های مختلف بروز اضطراب و اثراتی که می‌تواند داشته باشد، گرسنه بگذارید. برای کنترل اضطراب لازم است که در مورد راهکارهای مختلف مدیریت آن (مواردی که مناسب تو است)، مطالبی را یاد بگیری. این کتاب کار به تو در همین زمینه کمک خواهد کرد.

بعضی از نوجوانانی که با آنها کار کرده‌ام داستان‌ها، افکار و نقاشی‌های‌شان را مهربانانه به اشتراک گذاشتند تا به دیگران بیاموزند چطور باید اضطراب‌شان را کنترل کنند، همان‌طور که آنها توانستند.

امیدوارم این کتاب کار برای‌ت سرگرم‌کننده، جالب و لذت‌بخش بوده و با اطلاعات و ابزارهای مفید به مدیریت اضطراب کمک کند.

به امید آن‌که از خواندن کتاب لذت ببری و در راه گرسنه گذاشتن غول اضطراب موفق باشی!

کیت

اطلاعاتی برای والدین و متخصصان

هدف این کتاب کار

غول اضطراب را گرسنه بگذار بر اساس رویکرد درمان شناختی رفتاری مدیریت اضطراب را به نوجوانان آموزش می دهد. این کتاب برای نوجوانانی نوشته شده که به تنهایی و یا با کمک یکی از والدین یا متخصصی مثل روان پزشک، معلم، مربی، دستیار آموزشی، مددکار اجتماعی، پزشک و یا روان درمانگر آن را مطالعه می کنند. مطالب خودیاری به کار گرفته شده در این کتاب، بر پایه اصول درمان شناختی رفتاری (CBT)^۱ است اما به صورت برنامه درمانی جلسه به جلسه نیست. با این حال محتوای تشکیل دهنده کتاب می تواند منبعی برای روان درمانگران نوجوان باشد.

لطفاً توجه داشته باشید که پرسشنامه استرس من در فصل ۳ برای استفاده نوجوانان تهیه شده تا با کمک آن بتوانند به شناخت بهتری از میزان استرس شان برسند و ابزار مناسبی برای به کارگیری در موقعیت های تشخیصی بالینی نیست. همچنین لطفاً دقت کنید که این کتاب کار نمی تواند جایگزین درمان حرفه ای باشد.

درمان شناختی رفتاری چیست؟

CBT یکی از انواع روان درمانی است که ساختاریافته و بر پایه شواهد و مهارت است. این رویکرد از شناخت درمانی بک (بک ۱۹۷۶) و درمان منطقی هیجانی

الیس (الیس ۱۹۶۲) و همچنین از کارهای رفتارگرایانی مثل پاولوف (پاولوف ۱۹۲۷) و اسکینر (اسکینر ۱۹۳۸) در خصوص شرطی شدن به ترتیب کلاسیک و عامل به وجود آمد. CBT به رابطه بین افکار ما (شناخت)، احساسات ما (هیجان‌ها) و عمل ما (رفتارها) می‌پردازد. این رویکرد بر این فرض بنا شده است که نحوه تفسیر ما از تجارب و موقعیت‌ها تأثیر عمیقی بر رفتارها و هیجان‌های ما دارد.

CBT بر این موارد تمرکز می‌کند:

- مشکلاتی که مراجع در حال حاضر با آن روبه‌روست
 - چرا مشکلات رخ می‌دهند
 - راهبردهایی که مراجع می‌تواند برای حل مشکلاتش استفاده کند
- مراجع در فرایند درمان توانمند شده و با شناسایی موارد زیر، به اهدافی که مطرح شد دست می‌یابد:

- الگوهای منفی، ناسالم و غیرواقعی افکار، نگرش‌ها و باورها
- الگوهای ناسازگار و ناسالم رفتاری
- رابطه بین مشکلاتی که مراجع با آن روبه‌روست و الگوهای فکری و رفتاری او
- چگونه به چالش کشیدن الگوهای فکری و رفتاری موجود و به کارگیری افکار و رفتارهای سازنده، سالم و واقعی با هدف حل مشکلات، مدیریت هیجان‌ها و افزایش تعادل هیجانی

بنابراین ویژگی اصلی رویکرد CBT برطرف کردن الگوهای بی‌فایده فکری و رفتاری است که به کمک آن فرد می‌تواند شیوه تجربه احساسات، دیدگاهش نسبت به خویش، نحوه تعامل با دیگران و رویکرد کلی‌اش به زندگی را تغییر

دهد که در نهایت منجر به تغییر مسیر چرخه واکنش‌های ناسالم به سالم خواهد شد.

CBT برای طیف گسترده‌ای از مشکلات سلامت روان و تعادل هیجانی مؤثر بوده است. برای مثال:

- اضطراب (کارت رایت و همکاران، ۲۰۰۴ و جیمز، سولر و ویترال، ۲۰۰۵)

- وسواس فکری عملی (اُکرنی و همکاران، ۲۰۰۶)

- افسردگی (کلین، جاکوب و رینک، ۲۰۰۷)

علاوه بر این، کتابچه راهنمای مؤسسه ملی بهداشت و مراقبت (NICE)^۱ رویکرد CBT را برای درمان بسیاری از مشکلات سلامت روان مثل افسردگی (NICE، ۲۰۰۵a) و وسواس فکری عملی (NICE، ۲۰۰۵b) پیشنهاد می‌کند.

اگر چه تحقیقات انجام شده در زمینه CBT برای کودکان و نوجوانان کمتر از بزرگسالان است، شواهد مرتبط با اثربخشی این رویکرد درمانی در خصوص این دوره‌های سنی رو به افزایش است و در بعضی از بررسی‌ها مثل کازدین و ویز (۱۹۹۸) و رپی و همکاران (۲۰۰۰) گزارش شده است. آزمایشات بالینی تصادفی نشان داده است که CBT برای درمان مشکلات زیر در کودکان و نوجوانان موثر است:

- وسواس فکری عملی (بارت، هلی-فارل و مارچ ۲۰۰۴)

- افسردگی (لوینسون و کلارک ۱۹۹۹)

- اختلال اضطراب فراگیر (کندال و همکاران ۱۹۹۷، ۲۰۰۴)

- فویبای خاص (سیلورمن و همکاران ۱۹۹۹)

1. National Institute for Health and Care Excellence

- فویبای اجتماعی (اسپنس، دونووان و برچمن-توسانت ۲۰۰۴)
- امتناع از رفتن به مدرسه (کینگ و همکاران ۱۹۹۸)

مقدمه

آیا از موقعیت‌ها و چیزهایی که
تو رو مضطرب می‌کنه، دوری می‌کنی؟

آیا خیلی نگرانی؟

آیا غالباً نگرانی که
بدترین اتفاق ممکن بیفته؟

آیا وقتی مضطربی، قلبت تند
می‌زنه؟ به سفتی نفس می‌کشی؟
هس لرز یا سرگیجه یا مریضی داری؟

آیا هس می‌کنی افکار
اضطراب‌آوری رو که در سرت
می‌پرفن، نمی‌تونی متوقف کنی؟

آیا وقتی مضطربی،
نگرانی که اتفاق بدی بیفته؟

آیا با انجام رفتارهای خاص
غیر ضروری سعی می‌کنی از شر افکار
اضطرابیت فاصله بشی؟
مثل چندین بار چک کردن چیزی

آیا احساس می‌کنی وقتی
مضطربی، کنترلی روی
نمونه رفتار نداری؟

اگر به هر کدام از سؤالات بالا، پاسخ «بله» داده‌ای، غول اضطراب را گرسنه
بگذار اینجاست تا به تو کمک کند!

اما لطفاً نگذار حجم این کتاب کار تو را از خواندنش منصرف کند! اضطراب انواع مختلفی دارد و تجربه اضطراب هر کسی با دیگری متفاوت است. همچنین راهکارهای متعددی برای مدیریت اضطراب وجود دارد و فعالیت‌های متنوعی به یادگیری تو در مهارت‌های مدیریت اضطراب کمک می‌کند. بنابراین من تلاش کردم تا جایی که ممکن است تمامی انواع اضطراب و راهکارهای مدیریتش را اینجا مطرح کنم. در نتیجه، با مطالعه همه این کتاب تو بیشترین دانش و فرصت‌های تمرین را به دست خواهی آورد. اما اگر می‌خواهی سریع شروع کنی با خیال راحت به سراغ بخش‌هایی برو که بیشتر از همه به تو مرتبط است. یادت باشد که در آینده هر زمان خواستی می‌توانی برگردی و کل کتاب را مطالعه کنی.

به خاطر داشته باش که ممکن است شروع بررسی اضطراب، با بروز مشکلات مهمی برای تو همراه باشد. بنابراین از حرف زدن در موردش با کسی نترس. کسی که برای بیان مشکلاتت به او اعتماد داری مثل والدین، فامیل، دوست، معلم یا مشاور.

برای شروع مسیر یادگیری مدیریت اضطراب، می‌خواهم چیز دیگری درباره این کتاب کار به تو بگویم. این کتاب بر اساس مدل درمان شناختی-رفتاری (CBT) نوشته شده است. در CBT روان‌درمانگر به آدم‌ها کمک می‌کند تا با نگاه کردن به رابطه بین نحوه تفکر (شناخت)، چگونگی احساس (هیجان‌ها) و چطور عمل کردن (رفتارها) با طیف وسیعی از مشکلات هیجانی مثل مشکلات مربوط به اضطراب مقابله کنند.



در فصل‌ها و فعالیت‌هایی که در ادامه می‌آید تو یاد خواهی گرفت که چگونه:

- فکر می‌کنی
- احساس می‌کنی (بدنی و هیجانی)
- رفتار می‌کنی

و این کلید فهم این است که چگونه غول اضطراب را گرسنه بگذاری و کنترل اضطراب را به دست بگیری. خب، حالا بیا شروع کنیم!

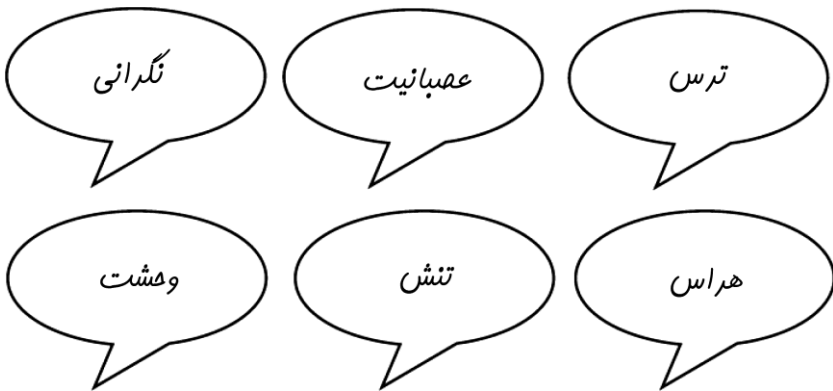
۱

اضطراب چیست؟

گام اول در مدیریت اضطراب این است که بفهمیم اضطراب چیست.

اضطراب نوعی هیجان است.

وقتی آدم‌ها می‌خواهند اضطراب را توصیف کنند، معمولاً از این کلمات استفاده می‌کنند:



جست‌وجوی کلمه اضطراب

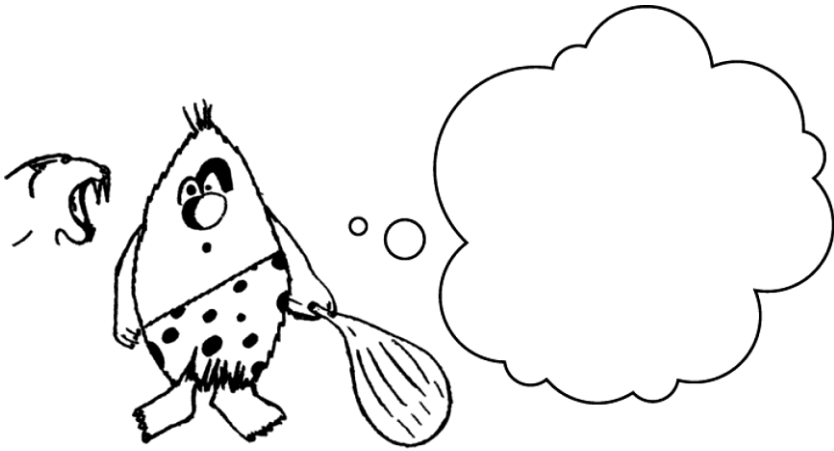
ببین می‌توانی شش لغت بالا را در حروف پایین پیدا کنی. پاسخ‌ها در قسمت ضمیمه در انتهای کتاب کار آمده است.

ه ج خ ر ن ب م الف گ د
 و ح ش ت م س ث ص ر د
 ه ز گ س ش ح ر چ ع س
 گ م ر ن ع ط الف س م ن
 ر ح د ط ث ق م ع ص ب
 الف ن ی ت س ن گ ر الف ن
 ی ش ت ن ج چ ق ط س ر
 م ن ع ح ت ر س ی د م
 ز ل ف د گ س ظ ب ث ش

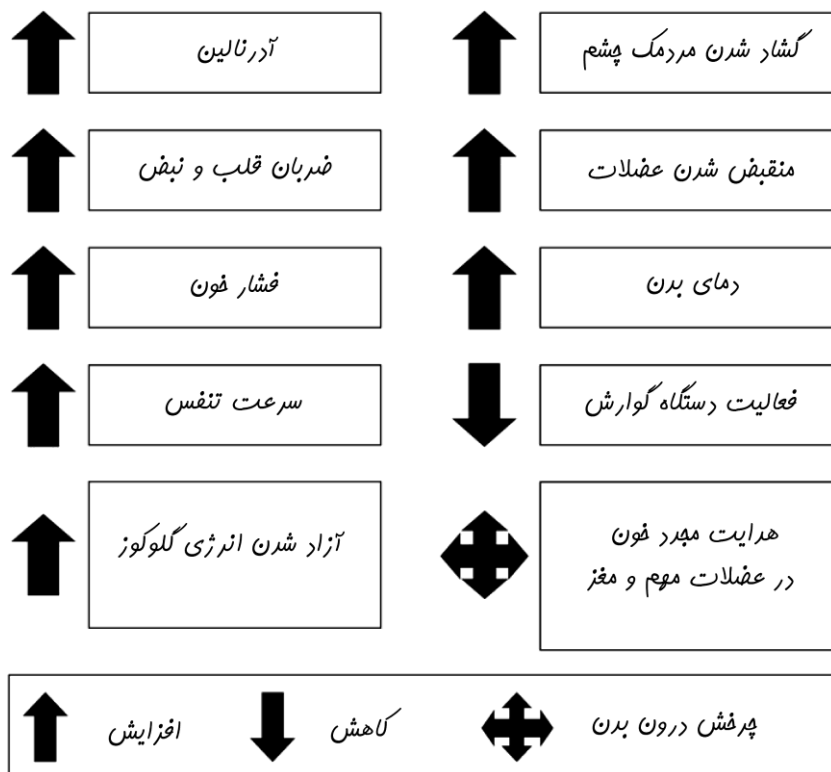
خواهی دید که اضطراب از همه این کلمات تشکیل شده است و داشتن چنین احساساتی در زمان‌های مشخصی از زندگی می‌تواند سالم و طبیعی باشد. برای مثال، بیشتر آدم‌ها در لحظاتی از زندگی‌شان مثل وقتی که امتحان دارند، وارد مدرسه جدیدی شده‌اند، در فعالیت‌های هنری مدرسه اجرا دارند و یا قرار است در بیمارستان بستری شوند احساس می‌کنند عصبی هستند. طبیعی است که در موقعیت‌هایی که برای ما جدید یا بسیار مهم است، احساس کنیم عصبی هستیم. همچنین طبیعی است که وقت‌هایی برای چیزهای مشخصی نگران باشیم؛ مثل وقتی که کسی که خیلی دوستش داریم بیمار شده است. طبیعی است اگر با موقعیت خطرناک یا نابودکننده‌ای مواجه شده‌ایم، احساس ترس را تجربه کنیم. در واقع ترس زمانی که با موقعیت خطرناکی روبه‌رو می‌شویم مهم است، چون باعث یکسری تغییرات بدنی موقتی در بدنمان می‌شود تا ما بتوانیم با خطری که در پیش است مقابله کنیم.

بیا سوار ماشین زمان بشویم و به گذشته سفر کنیم تا منظورم را بهتر بفهمی ...

از ماشین زمان پا به جهانی می‌گذاری که در آن انسان‌ها در غار زندگی می‌کنند و ببرها با دندان‌های شمشیری‌شان در روی زمین پرسه می‌زنند. فرض کن یک میلیون سال پیش است، در عصر حجر هستی. جایی نزدیک تو و ماشین زمانت غارنشینی هست که کارهای معمولی غارنشینی را انجام می‌دهد؛ مثل جست‌وجوی مقداری توت که برای شام یک انسان غارنشین کافی باشد! ناگهان می‌فهمی که موجود بدجنسی در حال تعقیب غارنشین است و دارد آماده می‌شود به او حمله کند. قبل از اینکه بتوانی داد بزنی: «او پشت سرت است!»، غارنشین می‌چرخد و با ببر دندان شمشیری دماغ به دماغ می‌شود. فکر می‌کنی غارنشین دقیقاً در آن لحظه به چه فکر می‌کند؟ داخل ابر فکری‌ای که از سر غارنشین بیرون آمده یک مثال بنویس.

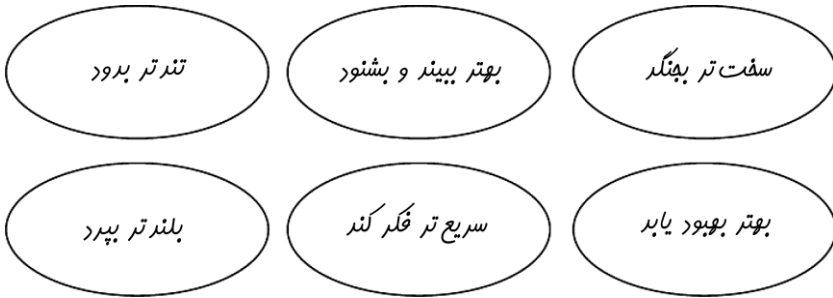


لیانا، ۱۳ ساله، وقتی این تکلیف را انجام داده نوشته: «وای نه!»
 جک، ۱۴ ساله، نوشته: «بدو، سریع!» من مطمئنم تو هم چیزی خواهی نوشت که نشان دهد غارنشین متوجه شده: «وای، نه! من تو خطر افتادم. من می‌خواهم زنده بمانم!» چنین فکری، تغییرات زیر را درون بدن غارنشین راه می‌اندازد.



این روش آماده‌سازی بدن غارنشین است تا او را در مواجهه با خطرات تهدیدکننده زندگی مثل ببر دندان شمشیری یا هر خطر واقعی دیگری که ممکن است در زندگی غارنشینی‌اش با آن روبه‌رو شود، زنده نگه دارد.

بدن او با به راه انداختن همه آن تغییرات جسمی به او کمک می‌کند تا:



بسیار خب، شاید به اندازه ابرقهرمان تو قدرتمند نیست، اما به اندازه کافی به او کمک می کند تا با یکی از سه روش زیر شانس زنده ماندن داشته باشد:

- دفاع از خودش با جنگیدن (جنگ)
- دفاع از خودش با فرار کردن به جایی امن (گریز)
- دفاع از خودش با بازی کردن نقش یک مرده تا ببر رهایش کند (ثابت ماندن)

این همان چیزی است که به عنوان واکنش جنگ، گریز یا ثابت ماندن می شناسیم.

حالا بیا در ماشین زمان به سمت امروز حرکت کنیم. وانمود کن که تو غواص هستی و در بعد از ظهری آرام در اقیانوس مشغول غواصی هستی. ناگهان متوجه می شوی در پشت سرت کوسه ای قرار دارد. داخل ابر فکرای که در پایین آمده بنویس که ممکن است به چه چیزی فکر کنی.