

کتاب کار نگرانی و اضطراب

راه حل شناختی رفتاری

تألیف

دیوید ای. کلارک

آرون تی. بک

ترجمه

دکتر فرزین رضاعی


GUILFORD
(با مجوز رسمی ترجمه)



فهرست

۴	مقدمه
۷	۱. یک شروع تازه
۲۱	۲. درک اضطراب
۳۵	۳. ذهن مضطرب
۶۰	۴. آغاز مسیر
۷۴	۵. تدوین نیمرخ اضطرابی شما
۱۰۴	۶. تغییر ذهن مضطرب
۱۳۲	۷. مواجهه دلیرانه با ترس
۱۵۶	۸. راهبرد بگذار صحبت کنیم
۱۷۰	۹. شکست دادن وحشتزدگی و اجتناب
۱۹۸	۱۰. چیرگی بر ترس اجتماعی
۲۳۹	۱۱. غلبه بر نگرانی

مقدمه

امروزه اختلالات اضطرابی جزء ناتوان‌کننده‌ترین اختلالات روان‌شناختی هستند. هر روز میلیون‌ها نفر در سراسر جهان بی‌باکانه برای کنترل نگرانی، وحشت‌زدگی، ترس یا وحشت تقلا می‌کنند، اما اغلب درمی‌یابند هرچه بیشتر تلاش می‌کنند از اضطراب و آغازگرهای آن بگریزند، اضطراب‌شان بدتر و زندگی‌شان محدودتر می‌شود. استفاده از این کتاب کار می‌تواند اضطراب را زیر و رو کند و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. روش‌های ارائه شده در صفحات آتی کتاب مبتنی بر شناخت‌درمانی (درمان شناختی‌رفتاری) هستند و مطالعات مکرر نشان داده‌اند این روش درمانی می‌تواند اضطراب راحتی اگر سال‌ها طول کشیده باشد، بهبود بخشد. در واقع این کتاب راهنما نخستین کتاب‌کار خودآموز اضطراب است که از سوی پایه‌گذار شناخت‌درمانی، دکتر آرون تی. بک، پیشنهاد شده است.

قدرت شناخت‌درمانی تا حدود زیادی در تمرکز آن بر افکار خودآیند ناراحت‌کننده مولد اضطراب نهفته است. در این کتاب کار شما شناسایی، ارزیابی و اصلاح افکاری را می‌آموزید که ممکن است تمام شب شما را بیدار نگه دارند اما نمی‌توانند به تخفیف نگرانی یا حل مشکلات زندگی واقعی کمکی بکنند. شما قادر خواهید شد که توسط شناسایی افکار غیرواقعی یا مبالغه‌آمیز در مورد حس‌یات بدنی حملات وحشت‌زدگی را کاهش دهید. یا حتی از بروز آن‌ها پیشگیری کنید. اگر از اضطراب اجتماعی رنج می‌برید، ما به شما نشان می‌دهیم چگونه افکار پیش‌پنداشته در مورد نظر دیگران در مورد خودتان را آزمایش کنید به طوری که روابط بین‌فردی که زندگی را شایسته زیستن می‌کنند دیگر تهدیدکننده به نظر نیایند.

ما این کتاب را به عنوان یک کتابچه خودآموز و نیز به عنوان کتاب کمکی در کنار کتابچه‌های درمانی درمانگران تحت عنوان **کتاب کار نگرانی و اضطراب: راه حل شناختی‌رفتاری**، به رشته تحریر درآوردیم. اگر به درمانگر با تجربه‌ای در زمینه شناخت‌درمانی، دسترسی ندارید این کتاب‌کار باز هم می‌تواند نویدبخش و یاری‌دهنده باشد. کار را از هشت فصل اول کتاب شروع کنید و اگر احساس کردید به تمرکز بیشتر روی وحشت‌زدگی، اضطراب اجتماعی یا نگرانی نیاز دارید فصول ۹ تا ۱۱ را بخوانید. در انتهای کتاب اطلاعات بیشتری در مورد منابع دیگری ارائه شده است که این کتاب‌ها دربرگیرنده اطلاعات و توصیه‌های بیشتر و سازمان‌های ارائه‌دهنده حمایت هستند و در صورتی که به این نتیجه برسید که خودیاری کافی نیست، به کمک این اطلاعات می‌توانید درمانگر با کفایت را پیدا کنید.

اضطراب چهره‌های زیادی دارد، اما کار دلسوزانه صدها بالینگر و محقق بهداشت روانی در طول سه دهه گذشته، چشم‌انداز و اثربخشی شناخت‌درمانی را در مقابله با پیچیدگی این اختلال تقویت کرده است.

در این کتاب از کارهای انجام شده از سوی بسیاری از همکاران در طول این سال‌ها استفاده شده، اما اساساً کتاب حاضر معرف تلفیق تجربه بالینی پژوهشی مؤلفان آن است. آرون تی. بک، پایه‌گذار شناخت‌درمانی و دیوید کلارک، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه، بیش از ۳۵ سال تجربه بالینی و پژوهشی در شناخت‌درمانی اضطراب و افسردگی دارند.

این کتاب بدون کمک‌ها و حمایت ارزشمند کارکنان انتشارات گیلفورد به انجام نمی‌رسید. ما بخصوص از کریس بنتون سپاسگزاریم که پیش‌نویس‌های کتاب را نقد کرد و در هر فصل بازنگری‌های وسیعی را انجام داد. خلاقیت، خرد، کارآیی و شور و اشتیاق او به عنوان ویراستار در تکمیل این پروژه نقش حیاتی داشت. کار با کریس واقعاً لذت‌بخش است چراکه به راحتی تبحر خود را در ترجمه دانش به زبان ساده در اختیار ما قرار داد. همچنین از حمایت، تشویق و بصیرت ویراستار اصلی کیتی مور متشکریم، او مدافعی قدرتمند برای ما بود و در تمام طول تدوین این کتاب کار، کمک‌های ارزشمندی در زمینه ویراستاری به ما نمود. کار تنگاتنگ با کیتی و کریس در طول این پروژه فرآیندی بسیار مثبت، غنابخش و مبتنی بر همکاری بود که سبب شد نهایتاً به متنی دست یابیم که به مراتب بهتر از آن چیزی بود که می‌توانستیم به تنهایی تهیه کنیم.

در پایان مراتب سپاس خود را نثار سه گروه از انسان‌های ارزشمند می‌کنیم:

- همکاران زیادی که در طول این سال‌ها نقش ارزنده‌ای در رشد شناخت‌درمانی ایفا کردند.
- دانشجویانی که بر غنای دانش ما می‌افزایند.
- بیماران مان که در مورد زندگی با اضطراب مطالب زیادی را به ما آموختند.

برخی از تحسین‌های کتاب‌کار نگرانی و اضطراب

اگر آماده مواجهه با اضطراب و برداشتن گام‌های ضروری برای غلبه بر آن هستید این کتاب را بخريد. دکتر کلارک و دکتر بک از پیشگامان شناخت‌درمانی هستند، روشی که بالاترین میزان توفیق را در جهان در زمینه درمان اضطراب به دست آورده است. هر کسی که تا به حال احساس اضطراب کرده باشد خود را در لابلای این صفحات می‌یابد و درک جدیدی از عوامل پیشبرنده اضطرابش پیدا می‌کند. نکته جالب‌تر اینکه در هر فصل برگه‌های تمرینی قرار داده شده که می‌تواند ظرف چند روز یا چند هفته به کاهش اضطراب کمک کند. این فرصتی برای شماست که با اطمینان، رهنمودهای متخصصان را برای رفتن به سوی یک آینده آرام‌تر و شادتر دنبال کنید.

کریستین پدسکی، یکی از مؤلفان کتاب ذهن روی خلق

این کتاب‌کار که نوشته شناخت‌درمانگران شناخته شده جهانی است، کتابی عملی، گام به گام و کاربردی است که می‌تواند شما را کمک کند تا از اضطراب و ناتوانی فلج‌کننده رهایی یابید. از این کتاب به عنوان یک راهنمای روزانه در جهت درک و تغییر تفکراتان استفاده کنید. دکتر کلارک و دکتر بک نقشه راه روشن و توان‌افزایی برای ساختن یک زندگی بهتر ارائه کرده‌اند.

رابرت لیهی، مؤلف کتاب شفای نگرانی

هدیه‌ای ارزشمند برای هر کسی که از اضطراب رنج می‌برد. این کتاب کتابی قابل فهم است که با خرد و صمیمیت به رشته تحریر درآمده و دربرگیرنده به روزترین راهبردهای شناختی رفتاری است. اثری به غایت ارزشمند که الهام‌بخش شهامت و امید است.

پاول گیلبرت، مؤلف کتاب ذهن دلسوز

مرجعی با ارزش و قابل فهم برای میلیون‌ها نفر از انسان‌هایی در سراسر جهان که از اضطراب رنج می‌برند، بخصوص آنهایی که دچار حملات وحشتزدگی هستند، از موقعیت‌های اجتماعی می‌ترسند یا از نگرانی دایمی رنج می‌کشند.

ریچارد هیمبرگ، مدیر درمانگاه اضطراب بالغین، دانشگاه تمپل

یک شروع تازه

همه می‌دانیم ترس از مواجهه با یک غریبه تهدیدگر در خیابان یا اضطراب پیش از یک آزمون مهم یا مصاحبه شغلی و نیز نگرانی در مورد نتیجه یک آزمایش طبی چه حسی دارد. تصور زندگی در یک حالت خون‌سردی و ایمنی دائمی، رها از ابهام، خطر، ریسک یا تهدید سخت است. ترس و اضطراب بخشی از زندگی هستند و اغلب بخشی مفید از آن محسوب می‌شوند. ترس ما را از یک خطر قریب‌الوقوع آگاه می‌کند مثل وقتی که احساس می‌کنیم اتومبیل بر روی جاده لغزنده یا یخ‌بندان می‌لغزد یا وقتی یک غریبه مشکوک ما را تعقیب می‌کند. احساس اضطراب می‌تواند به فرد انگیزه بدهد که خود را برای یک ملاقات کاری مهم یا انجام اقدامات احتیاطی هنگام سفر به یک مکان ناآشنا آماده کند. واقعیت این است که ما در زندگی خود به درجاتی از ترس و اضطراب نیاز داریم.

اما همه تجربیات ترس و اضطراب برای ما مفید نیستند. ما به عنوان روانشناس و روانپزشک هزاران داستان در مورد تقلای روزمره افراد برای محدود کردن ترس و اضطراب خود شنیده‌ایم. برای برخی افراد اضطراب توان فرسا می‌شود و با احساسات مداوم و مفرط وحشت، نگرانی، تنیدگی و عصبیت در موقعیت‌های روزمره‌ای تبدیل می‌شود که اکثر افراد در مورد آنها دغدغه چندانی ندارند.

نگرانی تا سرحد مرگ

ریکا قادر به خوابیدن نیست. این زن ۳۸ ساله و مادر ۲ دختر مدرسه‌ای در طول ۵ سال گذشته به دنبال ارتقا به سمت مدیر فروشگاه، دچار وحشت، عصبیت و نگرانی در مورد کار، ایمنی بچه‌ها، سلامت والدین مسنش، مسائل مالی و ناامنی شغلی همسرش شده است. به نظر می‌رسد ذهن او فهرست بی‌پایانی از فجایع احتمالی تولید می‌کند: اینکه نتواند مدیر خوبی باشد، نتواند برنامه‌های فروش ماهانه را تحقق بخشد، دختر کوچکش در مدرسه دچار جراحت شود و یا دختر بزرگش مورد آزار دوستانش قرار بگیرد، والدینش از اینکه به ملاقاتشان نمی‌رود از او مأیوس شوند، پس از پرداخت هزینه‌ها پول کافی برای پس‌انداز بازنشستگی نداشته باشد، شوهرش شغلش را از دست بدهد... و این فهرست همچنان رو به رشد است. ریکا همیشه فرد نگرانی بوده است، اما نگرانی‌اش در چند سال اخیر به حد غیر قابل تحملی رسیده است. او علاوه

بر بی‌خوابی شبانه تقریباً همیشه سراسیمه، لرزان، ترسان و تحریک‌پذیر است، قادر به استراحت نیست و گاهی دچار انفجارهای خشم می‌شود. گاهی بدون دلیل واضح اشک‌هایش سرازیر می‌شوند. نگرانی‌های ربکا بی‌وقفه بوده و کنترل آن‌ها غیرممکن است علیرغم اینکه او همه تلاش‌اش را می‌کند تا حواسش را پرت کند و مرتب به خودش اطمینان می‌دهد که همه چیز رو به راه خواهد شد، حسی در درون به او می‌گوید همه چیز فرو می‌پاشد.

اگر شما هم معمولاً نگرانید، شباهت‌ها و تفاوت‌های تجربه خود را با تجربه ربکا بنویسید.

.....
.....

از دست رفتن کنترل اوضاع

تاد کنترلش را از دست داده است، دست‌کم خودش اینطور تصور می‌کند. او اخیراً از کالج فارغ‌التحصیل شده و شغل جدیدی در حراج به دست آورده است. **تاد** اخیراً به شهر جدیدی رفته و برای نخستین بار در آپارتمان مستقلی زندگی می‌کند. او دوستانی پیدا کرد، دوست دختری ثابتی داشت و در شغل جدیدش رو به پیشرفت بود. ارزیابی‌های اولیه از نحوه عملکردش کاملاً مثبت بود. زندگی خوب پیش می‌رفت، اما در یک روز سرد نوامبر هنگامی که در حال رانندگی از خانه به سر کار بود همه چیز به طور ناگهانی تغییر کرد. شغلش کمی استرس‌زا شده بود و تاد برای اینکه پروژه بزرگی را سر موقع تحویل دهد اضافه‌کاری می‌کرد. پس از آن به سالن ورزش رفت تا طبق معمول استرس روزانه را از طریق ورزش مرتفع کند. سر راه بازگشت به منزل احساس عجیب و غیرمنتظره‌ای **تاد** را در برگرفت. ناگهان در قفسه سینه‌اش احساس سنگینی کرد و سرعت ضربان قلبش به شدت افزایش یافت. او احساس گیجی و سرگیجه پیدا کرد، و احساس می‌کرد دارد از هوش می‌رود. در کنار جاده توقف کرد، خودرویش را خاموش کرد و فرمان را محکم چنگ زد. در آن حال احساس تنیدگی و رعشه پیدا کرد. احساس گرگرفتگی و خفگی داشت و متقاعد شد که در حال خفه شدن است. بلافاصله تاد با خود گفت نکند حمله قلبی پیدا کرده‌ام، درست مثل عمویش که ۳ سال پیش دچار حمله شده بود. او چند دقیقه صبر کرد تا علایم تخفیف یافتند و سپس به یک اورژانس مراجعه کرد. معاینه و آزمایشات طبی کامل هیچ مشکل جسمانی را نشان نداد. پزشک مقیم آن را حمله و حشمت‌زدگی نامید و برای تاد لورازپام تجویز کرد و به او گفت به پزشک خانواده‌اش مراجعه کند.

این حمله نخستین بار ۹ ماه پیش روی داده بود و از آن زمان زندگی **تاد** به نحو چشمگیری تغییر کرده بود. او از آن زمان چندین بار دچار حملات و حشمت‌زدگی شده بود و تقریباً همواره نگران سلامتی‌اش بود. **تاد** فعالیت‌های اجتماعی‌اش را کاهش داده و از ترس بروز حملات دیگر از رفتن به بسیاری از مکان‌ها هراس دارد. او فقط به محل کار، آپارتمان دوست دخترش و آپارتمان خودش می‌رود و از رفتن به مکان‌های جدید یا ناآشنا می‌ترسد. دنیای **تاد** کوچک شده و تحت سلطه ترس و اجتناب قرار گرفته است.

اگر شما حملات و وحشتزدگی داشته‌اید، این حملات چقدر به حملات تاد شبیه بوده‌اند؟

.....
.....

از خجالت مردن

الیزابت زن مجرد حدود ۴۵ ساله‌ای است که به نحو دردناکی خجالتی است. او از کودکی همواره در حضور دیگران مضطرب می‌شد و تا حد امکان از تعاملات اجتماعی پرهیز می‌کرد. به نظر می‌رسد هر نوع رابطه با مردم او را مضطرب می‌کند - مانند مکالمه، پاسخ به تلفن، صحبت کردن در یک همایش، درخواست کمک از یک فروشنده مغازه و حتی غذا خوردن در رستوران یا راه رفتن در راهروی سینما. همه این موقعیت‌ها سبب تنش، اضطراب و کمرویی در او می‌شود زیرا نگران است سرخ شود و ناشیانه رفتار کند. او باور دارد که مردم همواره به او نگاه می‌کنند و فکر می‌کنند که او چه مشکلی دارد. او چند بار دچار حملات و وحشتزدگی شده و به شدت از رفتار خود در موقعیت‌های اجتماعی خجالت‌زده شده است. در نتیجه الیزابت تا حد امکان از موقعیت‌های اجتماعی و عمومی اجتناب می‌کند. او فقط یک دوست صمیمی دارد و اکثر تعطیلات آخر هفته را با والدین پیرش می‌گذراند. هرچند او در شغل خود به عنوان منشی دفتری بسیار کارآمد است، اما به دلیل رفتار ناشیانه‌اش در قبال دیگران از هرگونه ترفیعی محروم شده است. الیزابت در دنیای کوچک خود گرفتار شده، احساس افسردگی و تنهایی می‌کند، احساس می‌کند کسی دوستش ندارد و ترس و اضطراب از مردم او را گرفتار کرده‌اند.

اگر در حضور مردم مضطرب می‌شوید، این حالت شما چقدر به تجربه الیزابت شبیه است؟

.....
.....

ربکا، تاد و الیزابت همگی اضطراب مداوم و شدیدی داشتند که سبب ناراحتی چشمگیر شده و در زندگی آنها اختلال ایجاد کرده بود. با توجه به اینکه شما مطالعه این کتاب کار را شروع کرده‌اید، ممکن است ترس و اضطراب برای شما هم مشکل ایجاد کرده باشد. خوشبختانه این سه نفر توانستند با یادگیری نحوه کاربرد راهبردهای روانشناختی ثابت شده، برای غلبه بر اضطراب توانگاه، شروع جدیدی داشته باشند. در این کتاب کار، ما رویکردهای متعددی را با شما در میان می‌گذاریم که در مان‌گران متبحر در درمان اضطراب و اختلالات آن به کار می‌گیرند. بدیهی است که شما هم با درک بیشتر و راهبردهای مؤثر تر می‌توانید شروعی تازه داشته باشید، راهبردهایی که شما را قادر می‌سازند بر فشار اضطراب غلبه کنید.

شما تنها نیستید

بیش از ۶۵ میلیون نفر آمریکایی بزرگسال زمانی در طول عمر خود یک اختلال اضطرابی چشمگیر را تجربه می‌کنند و به همین دلیل اضطراب شایعترین مشکل بهداشت روانی محسوب می‌شود. به عبارت دیگر، بیش از یک چهارم دوستان، همکاران و همسایه‌های شما تجربه‌ای از اضطراب شدید دارند هرچند اکثر آنها در پی کمک تخصصی بر نمی‌آیند. برخی افراد شناخته شده و موفق از جمله کیم بازینگر، نیکلاس کیچ، وینستون چرچیل، آبراهام لینکلن، هاوی ماندل، دانی اوسموند، باربارا استریسند و هووارد استرن با اضطراب دست به گریبان بوده‌اند. بنابراین دلیلی ندارد برای ترس‌ها و اضطراب‌تان خجالت بکشید یا خودتان را سرزنش کنید. خبر خوب این است که در طول دو دهه گذشته محققین بهداشت روانی قدم‌های بزرگی در بهبود دانش مادر اختلالات اضطرابی و درمان آنها برداشته‌اند. کمک در دسترس است و می‌تواند به میزان چشمگیری از شدت، تداوم و اثرات منفی اضطراب شما بکاهد.

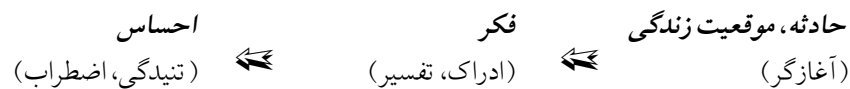
این کتاب کار چه کمکی می‌تواند بکند؟

می‌توانید از این کتاب کار به تنهایی استفاده کنید، اما بنا به تجربه ما روش‌های ارائه شده در این کتاب زمانی که در جلسات درمانی و توسط یک متخصص با تجربه بهداشت روان اجرا شوند مؤثرتر خواهند بود. روش‌های این کتاب مبتنی بر شناخت درمانی (CT) هستند که نخستین بار توسط یکی از مؤلفین (آرون تی‌بک) در دهه ۱۹۶۰ برای درمان افسردگی پایه‌ریزی شد. در ۱۹۸۵ بک و همکارانش کتاب «اختلالات اضطرابی و هراس‌ها: یک چشم‌انداز شناختی» را منتشر کردند که مبتنی بر یافته‌های علمی ۲۵ سال گذشته در مورد ماهیت اضطراب و درمان آن بود.

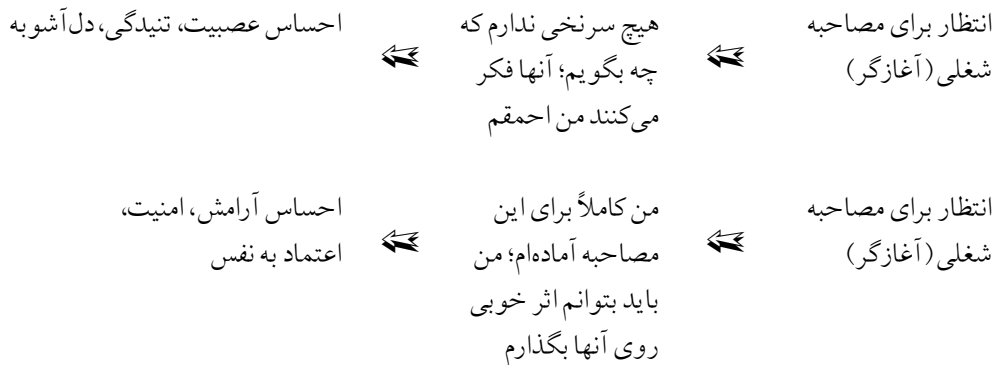
امروزه صدها درمانگر بهداشت روانی در سراسر جهان، روش شناخت درمانی (یا درمان شناختی رفتاری (CBT)) را به کار می‌گیرند و در چندین مطالعه علمی مشخص شده این شیوه، درمان مؤثری برای بسیاری از انواع اختلالات اضطرابی است: در ۶۰ تا ۸۰ درصد افراد دچار مشکل اضطراب که دوره درمان شناخت درمانی را تکمیل می‌کنند (۱۰ تا ۲۰ جلسه) اضطراب به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد هرچند تنها اقلیتی از آنان (۲۵ تا ۴۰ درصد) کاملاً بدون علامت می‌شوند. این نتیجه معادل اثربخشی دارودرمانی صرف و یا برتر از آن است، اما در تعدادی از مطالعات شناخت درمانی بهبود پایدار تری نسبت به دارودرمانی ایجاد کرده است. شناخت درمانی در مورد اضطراب نسبت به عدم درمان یا مشاوره حمایتی به میزان چشمگیری مؤثرتر است. به دلیل اثربخشی شناخته شده شناخت درمانی، امروزه این شیوه از سوی انجمن روانپزشکی آمریکا، انجمن روانشناسی آمریکا و خدمات بهداشت ملی بریتانیا به عنوان خط اول درمان اضطراب توصیه می‌شود.

شناخت درمانی چیست؟

اصطلاح **شناختی** به کنش شناخت یا بازشناسی تجربیات ما اشاره دارد. بنابراین شناخت درمانی درمان روان شناختی سازمان یافته و سیستماتیکی است که به افراد نحوه تغییر افکار، باورها و نگرش‌هایی را که در حالات هیجانی منفی مانند اضطراب یا افسردگی نقش مهمی دارند آموزش می‌دهد. ایده اساسی در شناخت درمانی این است که **نحوه تفکر ما بر نحوه احساس ما تأثیرگذار است و بنابراین تغییر نحوه تفکر می‌تواند نحوه احساس ما را تغییر دهد.** این ایده اساسی درمان را می‌توان به شیوه زیر بیان نمود:



مثال‌ها



شناخت درمانی در مان گفتاری کاملاً ساختار یافته و کوتاه مدتی است که کانون تمرکز آن تجربیات روزمره است و در آن نحوه تغییر باورها و تفکر هیجانی از طریق ارزیابی سیستماتیک و برنامه‌های عملی رفتاری آموزش داده می‌شود و هدف از آن کاهش حالات ناراحت‌کننده مانند اضطراب و افسردگی است.

احتمالاً هنگام خواندن این کتاب در مورد ترس و اضطراب فکر کرده‌اید. برای شروع کار بر روی نحوه تفکر از دیدگاه شناخت درمانی، ببینید می‌توانید درست در این لحظه احساسات و افکار تان را بنویسید.

در این لحظه من احساس می‌کنم.....

در این لحظه من فکر می‌کنم.....

.....

جدول ۱-۱ ساختار یک جلسه شناخت درمانی معمول

محتوای جلسه	توصیف
۱. مرور هفتگی و واریسی اضطراب	در هر جلسه ابتدا مراجع گزارش مختصری در مورد تجربیات مرتبط با اضطراب در طول هفته و نیز درجه بندی شیوع و شدت دوره های اضطرابی ارائه می کند (۵ تا ۱۰ دقیقه)
۲. تعیین دستور کار جلسه	درمانگر و مراجع با کمک همدیگر دستور کار مطالب جلسه را مشخص می کنند (۵ دقیقه)
۳. ارزیابی برنامه عملی جلسه قبل	نتایج یا فرجام برنامه عملی جلسه قبل مورد بحث و بررسی قرار می گیرد. اینکه مراجع از انجام این تکلیف بین جلسه ای چه چیزی آموخته است؟ این یافته را چگونه می توان در راهبرد کاهش اضطراب گنجانند؟
۴. موضوع یا موضوعات اصلی جلسه	بخش اصلی جلسه است که بر شناسایی، ارزیابی و تعدیل رفتارها، افکار و باورهای مشکل سازی متمرکز است که سبب تداوم اضطراب می شوند (۲۰ دقیقه).
۵. تدوین برنامه عملی	یک برنامه عملی تدوین می شود که مراجع آن را به عنوان تکلیف خانگی در فواصل جلسات انجام می دهد. برنامه عملی مبتنی بر نتایج بحث در مورد موضوع اصلی جلسه است (۱۰ دقیقه).
۶. جمع بندی جلسه و پسخوراند	مراجع جمع بندی نکات اصلی جلسه ارائه کرده و پسخوراند در مورد این که کدام بخش های جلسه مفیدتر و کدام بخش ها کمتر مفید بوده به درمانگر می دهد.

از درمانگر شناختی چه انتظاری باید داشت؟

اگر اضطراب شدیدی دارید و سالها است با آن دست به گریبانید، ممکن است مراجعه به یک درمانگر شناختی با کفایت برای دستیابی به حداکثر فواید رویکرد شناخت درمانی ضروری باشد. می توانید از این کتاب کار به عنوان کتاب راهنما استفاده کنید و در عین حال درمانگر تان هم از کتاب تخصصی ما تحت عنوان **شناخت درمانی اختلالات اضطرابی** استفاده کند. در کتاب اخیر نحوه هدایت جلسات شناخت درمانی اختلالات اضطرابی برای درمانگران توضیح داده شده است (همچنانکه قبلاً اشاره شد کتاب کار به گونه ای نوشته شده که شما بتوانید به تنهایی هم از آن استفاده کنید). حتی اگر از قبل با یک درمانگر کار نکرده اید، ممکن است بخواهید در مورد شناخت درمانی اطلاعاتی کسب کنید.

دوره درمان برای اختلالات اضطرابی بین ۶ تا ۲۰ جلسه انفرادی طول می کشد که در حالت عادی در ابتدا هفته ای یک بار برگزار می شود و کم کم فواصل جلسات به دو هفته و سپس یک ماه می رسد. درمان سه مرحله دارد:

- **ارزیابی:** جلسه اول یا دوم بر ارزیابی ماهیت مشکل اضطرابی شما متمرکز است. درمانگر سؤالات زیادی در مورد تاریخچه اضطراب شما، علایم آن، تجربیات روزمره شما در مورد آن و نحوه مقابله شما با آن خواهد پرسید. اکثر شناخت درمانگران پرسشنامه هایی به مراجعین می دهند که در منزل تکمیل کنند. هدف ارزیابی درک ماهیت اضطراب شما و تدوین برنامه درمانی مؤثر برای شما است.
- **مداخله:** این بخش، بخش اصلی شناخت درمانی محسوب می شود که بر شناسایی و اصلاح افکار

یک شروع تازه / ۱۳

مشکل سازی متمرکز است که سبب اضطراب شما می شوند. در این بخش به شما کمک می شود که دیدگاه جدیدی در مورد اضطراب پیدا کنید و برنامه های عملی تدوین می شود که نحوه مقابله شما با دوره های اضطراب را تغییر خواهند داد.

● **خاتمه:** جلسات نهایی با فواصل بیشتر برگزار می شوند و معطوف به مهارت های ضروری برای مقابله با عود گهگاهی اضطراب هستند. درمانگران این مرحله را پیشگیری از عود می دانند و هدف آن این است که فرد توانایی مقابله با تجربیات آتی اضطراب را بدون کمک درمانگر پیدا کند.

جلسات شناخت درمانی نسبتاً ساختار مشخصی دارند که در جدول ۱/۱ ارائه شده است. هرچند درمانگران شناختی در مورد نحوه پایبندی به این طرح جلسات متفاوتند، در طول اکثر جلسات درمانی اضطراب اکثر این عناصر وجود دارند.

به علاوه درمانگران شناختی رفتاری شیوه درمانی مشخصی دارند که به اعتقاد آنها بهترین بستر را برای یادگیری نحوه غلبه بر اضطراب فراهم می کند. این خصوصیات در جدول ۱/۲ به طور خلاصه ارائه شده اند. این سبک درمانی همراه با ویژگی های یک رابطه درمانی خوب (اعتماد، اطمینان به درک درمانگر، نشان دادن دلسوزی و همدلی، سهولت خودافشایی، رازداری) بهترین فضای درمانی برای درمان اضطراب و ترس را فراهم می کند.

جدول ۱-۲ سبک درمانی درمانگران شناختی

ویژگی	توضیح
● آموزش	یادگیری ویژگی بنیادین شناخت درمانی است. درمانگر نقش مشاور یا معلمی را به عهده می گیرد که راهنمایی و آموزش لازم برای نحوه یادگیری غلبه بر اضطراب را ارائه می کند.
● همکاری (تشریک مساعی)	مراجع شرکت فعالی در فرایند درمان دارد. مراجع و درمانگر به کمک همدیگر دستور جلسات و جهت درمان را مشخص کرده و برای کشف بهترین راهبردهای رفتاری و شناختی کاهش اضطراب با هم کار می کنند.
● پرسش های سقراطی	درمانگر شناختی یک رشته پرسش هایی را مطرح می کند و سپس پاسخ های مراجع را جمع بندی می کند تا نشان دهد چگونه برخی افکار، باورها، ادراکات و رفتارها عامل بروز اضطراب و تسکین آن هستند. «به نظر شما بدترین فرجام ممکن در این موقعیت چه بود؟» «احتمال بروز آن واقعه چقدر بود؟» «چقدر احتمال داشت بتوانید به نحو موفقیت آمیزی با این موقعیت مقابله کنید؟»
● اکتشاف هدایت شده	درمانگر شناختی بر پرسش های کاوشی تکیه می کند تا به درمانجو کمک کند خودش علل ریشه ای اضطراب و بهترین نحوه غلبه بر آن را کشف کند. درمانگر مستقیماً به مراجع نمی گوید چه چیزی غلط است یا چه باید بکند بلکه به جای آن از پرسش های سیستماتیک استفاده می کند تا فرد را به سمت خود-اکتشافی شناختی هدایت کند.
● تجربه گرایی مشارکتی	درمانگر و مراجع به کمک هم برنامه های عملیاتی یا تکالیف رفتاری تدوین می کنند که در برگزیده بهترین راهبردهای کاهش ترس و اضطراب هستند. مشخص شده که بهترین تغییر از رهگذر تجربه حاصل می شود.

بسیاری از متخصصین بهداشت روانی در روش درمانی خود عناصری از شناخت‌درمانی را به کار گرفته‌اند، اما تعداد اندکی از آنها به صورت متداول سیر کاملی از شناخت‌درمانی را ارائه می‌کنند یا رسماً به عنوان درمانگر شناختی آموزش دیده‌اند. بنابراین از کجا می‌توانید مطمئن شوید که درمانگر شما شناخت‌درمانگر است؟ ساده‌ترین راه این است که ببینید آیا درمانگر تان گواهی رسمی شناخت‌درمانی را از طریق آکادمی شناخت‌درمانی (ACT) اخذ کرده است یا خیر. در حال حاضر ACT بیش از ۶۰۰ عضو در سراسر جهان دارد که شامل روانشناسان، مددکاران اجتماعی، روانپزشکان و سایر متخصصین بهداشت روانی هستند که معیارهای سفت و سخت کفایت حرفه‌ای را در زمینه شناخت‌درمانی کسب کرده‌اند. از طریق مراجعه به تارنمای ACT (www.academyofct.org) می‌توانید شناخت‌درمانگر پروانه‌دار در منطقه خودتان را بیابید. درمانگر بدون پروانه ACT ممکن است بسیاری از عناصر شناخت‌درمانی یا درمان شناختی رفتاری را ارائه کند. آگاهی از عناصر تشکیل‌دهنده شناخت‌درمانی به شما کمک می‌کند تشخیص دهید که آیا درمانگری که برای درمان مد نظر دارید می‌تواند عناصر کافی شناخت‌درمانی را برای کمک به شما ارائه کند یا خیر.

چگونه از این کتاب کار استفاده کنیم؟

ما این کتاب را برای افرادی نوشته‌ایم که درجات متفاوتی از ترس و اضطراب دارند و هدفمان اختصاصاً کمک به تخفیف حملات و حشمتزدگی، اضطراب اجتماعی و نگرانی و اضطراب فراگیر بوده است (سه نوع اضطرابی که به ترتیب در داستان ربکا، تاد و الیزابت ارائه شده‌اند). اگر علائم شبیه یک یا همه این افراد را در خود می‌بینید، این کتاب برای تان مفید خواهد بود. اگر آن را همراه با یک درمانگر به کار می‌گیرید، درمانگر تان می‌تواند این کتاب را در کنار درمانتان به کار گیرد و برخی فصول، بخش‌ها یا تمرینات بخصوصی از کتاب مشخص کند که تجربه درمان را تقویت کرده و پیشرفت شما را در کاهش اضطراب سریع‌تر و مؤثرتر سازد. بسیاری از اشکال تمرین، یادداشت‌های روزانه و مقیاس‌های درجه‌بندی در این کتاب نسخه تعدیل شده‌ای از کتاب راهنمای درمانگران تحت عنوان **شناخت‌درمانی اختلالات اضطرابی** هستند.

همچنین شما می‌توانید این کتاب را به تنهایی به کار ببرید، هرچند در صورت مراجعه به درمانگران بهره بیشتری از آن خواهید برد، زیرا کار روی هیجانات دشواری نظیر اضطراب فقط محتاج دانستن آنچه باید بکنید نیست و نیازمند یادگیری نحوه به کارگیری این دانش در تجربیات روزمره اضطراب است. در هر صورت، در صورت وجود شرایط ذیل فواید این کتاب بیشتر خواهد بود:

- داشتن یک مشکل عمده و چشمگیر (یعنی اضطراب برای شما مسئله مهمی باشد چرا که ناراحتی قابل ملاحظه‌ای ایجاد کرده و در زندگی‌تان اختلال به وجود آورده باشد).
- انگیزه بالا (اینکه آماده باشید برای بهتر شدن تلاش کنید و وقت کافی به آن اختصاص دهید).
- انتظارات مثبت (اینکه انتظار داشته باشید که چه در کار با درمانگر و چه در کاربرد صرف این کتاب کار بهبود چشمگیری در زمینه اضطراب پیدا کنید).
- بتوانید با اضطراب تان به عنوان موضوعی برای یادگیری برخورد کنید (بخواهید شیوه‌های جدیدی در درک

- و پاسخ به تجربیات اضطرابی خود کشف کنید).
- مایل باشید روی نقشی که در تشدید اضطراب دارید کار کنید. (در صورتیکه معتقد باشید دیگران یا شرایط مسئول اضطراب شما هستند، بهره‌مندی از شناخت‌درمانی دشوار است).
- بتوانید از افکار و احساساتتان آگاه شده و بتوانید آنها را بنویسید. (بتوانید افکار و احساساتتان را پیدا کنید و در مورد آنها با درمانگر صحبت کنید یا آنها را در این کتاب کار بنویسید).
- بتوانید نسبت به افکار و رفتارتان رویکردی پژوهشی و انتقادی داشته باشید. (آماده باشید از این کتاب کار برای نگاهی انتقادی به عناصر مختلف تجربیات اضطراب‌آینان استفاده کنید).
- آمادگی داشته باشید در تکمیل تمرینات عملی (تکالیف) وقت و انرژی صرف کنید.

در صورتیکه تحت درمان دارویی یا نوع دیگری از روان‌درمانی هستید...

بسیاری از افراد دچار اختلالات اضطرابی پیش از شروع روان‌درمانی، مصرف دارو (داروهای ضد اضطراب یا آرامبخش‌ها) را شروع کرده‌اند. حتی اگر دارو در کاهش اضطراب شما مؤثر بوده است، در صورتیکه نگران عود اضطراب پس از قطع دارو هستید ممکن است بخواهید وارد دوره شناخت‌درمانی شوید. در چنین حالتی درمانگر و پزشک شما برای تعیین بهترین ترکیب روان‌درمانی و دارو باید با هم مشورت کنند، زیرا هدف شناخت‌درمانی این است که یادگیری اضطراب را تحمل کنید نه اینکه از آن اجتناب کنید و بسیاری از داروها یا اضطراب را به کلی رفع می‌کنند و یا اختصاصاً برای اجتناب از احساسات اضطرابی به کار می‌روند (داروهایی نظری لورازپام و آلپرازولام در مواردی که احساس اضطراب شروع می‌شود یا حدس می‌زنید ممکن است شروع شود به کار می‌روند).

اگر تحت درمان نوع دیگری از روان‌درمانی هستید و در آن درمان مشکلات دیگری مورد توجه است (مثل مشکلات ارتباطی یا خانوادگی)، برای شروع همزمان شناخت‌درمانی اضطراب هیچ مشکلی نخواهید داشت. اما شرکت در دو نوع درمان متفاوت برای اضطراب کار درستی نیست، زیرا ممکن است اثربخشی هر یک از دو نوع درمان به میزان چشمگیری کاهش یابد.

بنا به تجربه ما بهتر است به مدت ۳ تا ۶ ماه فقط در شناخت‌درمانی اضطراب همراه یا بدون دارو درمانی شرکت کنید.

ممکن است فکر کنید چون همه این ملاک‌ها را دارا نیستید رویکرد شناخت‌درمانی در مورد شما مؤثر نخواهد بود. در صورتی که احساس می‌کنید همه این ملاک‌ها را ندارید توصیه نمی‌کنیم حتماً از درمان اجتناب کنید یا این کتاب را کنار بگذارید. در عوض این ملاک‌ها نشانگرهای «آمادگی برای تغییر» محسوب می‌شوند. افرادی که ویژگی‌های بیشتری از موارد بالا را داشته باشند فایده بیشتری از این کتاب کار خواهند برد. درمانگر می‌تواند به شما کمک کند تمایلتان به حداکثر برسد و توانایی تان برای کمرنگ کردن سایه اضطراب بر زندگی‌تان افزایش یابد و این کتاب با یادآوردها، جمع‌بندی‌ها و نکات عیب‌یابی مختلف به شما کمک می‌کند انگیزه خود را حفظ کرده و در مسیر درست باقی بمانید (مانند کادرهای سایه‌داری که قبلاً در

این فصل مشاهده کرده‌اید). همچنین ممکن است با شروع کتاب کار و انجام تمرینات متوجه شوید آمادگی‌تان برای تغییر بیشتر و سعه صدرتان در برابر رویکرد شناختی بهبود یافته است. بهترین روش برای استفاده از این کتاب این است که ابتدا هشت فصل نخست مطالعه شود و سپس در صورت نیاز به کمک بیشتر به فصول تخصصی شناخت درمانی ارائه دهنده مداخلات اختصاصی حملات وحشتزدگی، اضطراب اجتماعی و نگرانی مراجعه کنید (فصول ۹-۱۱). دو فصل نخست دربرگیرنده مقدمه کوتاهی در مورد شناخت درمانی است و شما را دعوت می‌کند اضطرابتان را از زاویه‌ای دیگر بنگرید. در فصل سوم مطالبی در مورد ذهن مضطرب و دیدگاه شناختی اضطراب می‌خوانید. سپس در فصل ۴ در مورد نحوه اثربخشی شناخت درمانی و انواع تمریناتی که برای مقابله با اضطرابتان در حین کاربرد این کتاب انجام خواهید داد مطالبی می‌آموزید. در فصل ۵ نیمرخ اضطرابی خودتان را تدوین می‌کنید که شامل اطلاعاتی است که در تمام طول تمرینات کتاب از آنها استفاده می‌کنید تا مشکلات اختصاص خود را هدف قرار دهید و نقاط قوت خود را بشناسید. در خلال مطالعه فصول ۱-۵ کتاب کار باید تمرینات و برگه‌های مربوطه را تکمیل کنید.

در فصل‌های ۶ و ۷ فونونی می‌آموزید که به شما در تخفیف اضطراب و اثرات آن کمک می‌کنند. پیشنهاد می‌کنیم این دو فصل را بدون انجام تمرینات بخوانید و سپس دستورات فصل ۸ را برای گنجاندن فونون شناختی و رفتاری در برنامه کاری اضطراب دنبال کنید. از این برنامه کاری می‌توانید برای اجرای سیستماتیک برنامه درمان شناختی خود استفاده کنید. سپس توسط انجام تمرینات و تکمیل برگه‌هایی که از فصول ۶ و ۷ انتخاب کرده‌اید اجرای برنامه کاری را شروع کنید.

مطالعه این کتاب بایستی با دقت و به دور از عجله انجام شود. سعی کنید آنچه را می‌خوانید به تجربیات اضطرابتان تعمیم دهید. در این کتاب کار تمرینات فراوانی ارائه شده‌اند و در صورت تیکه آن‌ها را انجام دهید از این کتاب سود بیشتری خواهید برد. مهمتر از همه، سعی کنید راهبردهای توصیه شده ما را در زندگی روزمره‌تان به کار برید. سعی نکنید همه تمرینات و برگه‌ها را به طور کامل انجام دهید. برخی از این تمرینات با مشکلات شما ارتباط بیشتری دارند و شما باید روی تمرینات و برگه‌هایی بیشتر وقت صرف کنید که احساس می‌کنید برایتان مفیدترند. نکته آخر اینکه هدف از این کتاب کار راهنمایی عملی است، نه یک درسنامه آموزشی. هدف نگارش آن این بود که به شما کمک شود که «جن را به بطری برگردانید»، یعنی ترس و اضطراب را به جایگاه درست‌شان در زندگی بازگردانید و به این ترتیب آنها را «عادی‌سازی» کنید.

اهداف و انتظارات

به فهرست «آمادگی برای تغییر» که قبلاً ارائه شد نگاه سریعی بیندازید. متوجه می‌شوید از قبل از شما خواسته‌ایم افکار و احساساتتان را شناسایی و در صفحه ۶ یادداشت کنید. اگر نوشتن افکار و احساساتتان برایتان سخت بود، نگران نباشید! در طول این کتاب این مهارت و مهارت‌های دیگر را یاد می‌گیرید. موضوع دیگر در فهرست آمادگی مربوط به اهداف و انتظارات شما است. اگر بتوانید روی هدف‌هایتان برای تقلیل مداخله اضطراب در زندگی‌تان متمرکز باقی بمانید بهره بیشتری از این کتاب کار (و کار با درمانگر) خواهید برد.

یک شروع تازه / ۱۷

بنابراین، پیش از ادامه مطالعه لحظه‌ای صبر کنید و از خود بپرسید چقدر تمایل به تغییر دارید. ممکن است ترس و اضطراب شما را فرا گرفته باشد و فقط نظاره‌گر تخریب زندگیتان بر اثر آن باشید. خوب، دوست دارید چه جور آدمی باشید؟ اگر به آن آدم تبدیل می‌شدید چه کارهایی می‌کردید که اکنون انجام نمی‌دهید؟ دوست داشتید با ترس و اضطرابتان چگونه برخورد کنید؟ دوست دارید چگونه زندگیتان را احیا کنید؟ بدون اضطراب و ترس افراطی چه جور آدمی می‌شوید؟ نمونه‌ای از هدف تغییر رفتاری می‌تواند این باشد که بتوانید در جلسات دفتری نظراتتان را ابراز کنید و یاد دیگر تصور نکنید هر زمان قفسه سینه‌تان سفت می‌شود مربوط به یک حمله قلبی است و یا هدف هیجانی می‌تواند این باشد که هر وقت در مورد بازنشستگی فکر می‌کنید کمتر احساس تنیدگی و سراسیمگی کنید. حالا برگه ۱/۱ را تکمیل کنید. سپس پس از اتمام فصول یک تا هشت به این برگه برگردید تا ببینید چقدر در دستیابی به اهدافتان پیشرفت داشته‌اید. اگر تحت روان‌درمانی قرار دارید، می‌توانید این اهداف را با درمانگرتان در میان بگذارید و آنها را در برنامه شناخت‌درمانی اختصاصی خودتان بگنجانید. اگر در حین مورد برگه ۱/۲ به این نتیجه رسیدید که بهبودی که مد نظرتان بوده به دست نیاورده‌اید برای کار اختصاصی روی وحشتزدگی، اضطراب اجتماعی یا نگرانی به فصول ۹-۱۱ رجوع کنید.

اهداف و انتظارات من برای غلبه بر ترس و اضطراب

تغییر رفتاری	تغییر شناختی	تغییر هیجانی
دوست دارید چه رفتارهایی در شما افزایش یابد؟ دوست دارید کدام رفتارهایتان کم شود یا حذف شود؟ بدون ترس یا اضطراب اعمالتان چه تفاوتی داشت؟	دوست دارید کدام باورها و افکار در شما افزایش یابند؟ می‌خواهید کدام باورها و افکار در شما کم شده یا حذف شوند؟ اگر ترس و یا اضطراب نداشتید تفکرتان چه تفاوتی با حالا داشت؟	دوست دارید چه احساسات یا هیجاناتی در شما افزایش یابند؟ دوست دارید کدام احساسات در شما کم شده یا حذف شوند؟ اگر ترس یا اضطراب نداشتید احساساتان چقدر متفاوت از حالا بود؟
۱.	۱.	۱.
۲.	۲.	۲.
۳.	۳.	۳.
۴.	۴.	۴.
۵.	۵.	۵.

خلاصه فصل

- ترس و اضطراب هیجان‌های طبیعی هستند و برای بقای ما ضرورینند.
- این هیجانات وقتی مشکل‌آفرین می‌شوند که حالت افراطی، مداوم پیدا کرده و واکنش‌هایی غیرواقع‌بینانه نسبت به موقعیت‌های طبیعی روزمره باشند.
- اضطراب شایع‌ترین مشکل بهداشت روان در آمریکا محسوب می‌شود.
- پژوهش‌های اخیر در مورد ماهیت اضطراب و درمان آن نویدبخش کسانی است که از اختلالات اضطرابی چشمگیر بالینی رنج می‌برند.
- شناخت درمانی برای اضطراب و ترس است که شواهد علمی آن را تأیید کرده و در ۶۰ تا ۸۰ درصد افراد دچار اختلالات اضطرابی که درمان را تکمیل می‌کنند مؤثر است.
- فرض اساسی در شناخت‌درمانی این است که ما با تغییر افکار، باورها و نگرش‌های مرتبط به هیجان خود می‌توانیم احساسات منفی نظیر اضطراب را کاهش دهیم.
- شناخت‌درمانی مداخله‌ای گفتاری ساختار یافته و کوتاه‌مدتی است که در آن از استدلال منطقی و تکالیف رفتاری برای تغییر احساسات و افکار منفی ناخواسته استفاده می‌شود.
- سبک درمانگر در شناخت‌درمانی مبتنی بر مشارکت درمانگر و مراجع، اکتشاف هدایت شده افکار مشکل‌ساز توسط پرسش‌های سیستماتیک و تکالیف رفتاری است.
- افرادی که مشکل اضطرابی چشمگیری دارند، از انگیزه کافی برخوردارند و می‌توانند در رابطه درمانی شرکت کنند بیشترین سود را از دوره شناخت‌درمانی می‌برند.
- از این کتاب‌کار می‌توان به عنوان مکمل شناخت‌درمانی و یا به تنهایی به عنوان یک راهنمای خودیاری استفاده کرد.

چه این کتاب را با یک درمانگر به کار گیرید و یا به تنهایی آن را مطالعه کنید، هرچه بیشتر در مورد تجربه اختصاص خود در زمینه اضطراب بدانید، بهتر می‌توانید تلاش‌هایتان را معطوف به بهبود نمایید. اجازه دهید با فصل ۲ شروع کنیم که ماهیت اضطراب، اضطراب طبیعی و غیرطبیعی را توضیح می‌دهد.