

فهرست مطالب

۹.....	معرفی کتاب.....
۱۳.....	سخن مترجم.....
۱۵.....	تقدیم.....
۱۷.....	تقدیر و تشکر.....
۲۱.....	پیشگفتار.....
۲۳.....	فصل اول: اضطراب و اختلالات اضطرابی.....
۴۳.....	فصل دوم: مروری بر درمان شناختی رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی.....
۵۵.....	فصل سوم: مهارت‌های تحمل فشار روانی و توجه آگاهی مبتنی بر رفتاردرمانی دیالکتیکی.....
۷۱.....	فصل چهارم: مهارت‌های میان‌فردی مؤثر و مهارت‌های تنظیم هیجان در رفتاردرمانی دیالکتیکی.....
۹۱.....	فصل پنجم: استرس.....
۱۰۹.....	فصل ششم: نگرانی.....
۱۲۱.....	فصل هفتم: بازتجربه خاطره، کابوس شبانه و نشانه‌های دیگر استرس آسیب‌زا.....
۱۴۵.....	فصل هشتم: حملات وحشت‌زدگی.....
۱۶۹.....	فصل نهم: وسواس‌ها و رفتارهای جبری.....
۱۸۵.....	فصل دهم: اضطراب اجتماعی.....
۲۰۳.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۰۵.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۰۷.....	منابع.....

معرفی کتاب

"پژوهش‌ها به طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند که رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) را می‌توان برای درمان بسیاری از مشکلات سلامت روانی به کار برد. چاپمن و تولز در کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی به دور از تکلف و گام‌به‌گام و با ارائه نحوه به کار بردن مهارت‌های DBT در برابر اضطراب، خواننده را در جریان این درمان قرار می‌دهند. این کتاب به کسانی که رنج زیادی از اضطراب می‌برند کمک خواهد کرد تا به بیشترین آرامش برسند."

--- دکتر دیوید ف. تولین دارای برد تخصصی روان‌شناسی از امریکا، مدیر مرکز اختلالات اضطرابی در مؤسسه زندگی و نویسنده کتاب با ترس خود روبه‌رو شو

"من این کتاب کار را به تمام کسانی که از انواع اضطراب‌ها رنج می‌برند اکیداً توصیه می‌کنم. نویسندگان این کتاب در قالب اصطلاحاتی مانند توجه آگاهی، تحمل فشار روانی، تنظیم هیجان و مهارت‌های میان‌فردی مؤثر، به شیوه مؤثری کاربردهای سنتی‌تر راهبردهای درمان شناختی‌رفتاری را در درمان اضطراب افزایش داده‌اند. خواننده در این کتاب می‌تواند تصاویر، نمودار و کاربرگ‌های مفیدی را پیدا کند که فرایند یادگیری این ابزارهای DBT را افزایش می‌دهد."

--- دکتر الک آل. میلر، استاد روان‌پزشکی بالینی و علوم رفتاری در کالج پزشکی آلبرت انیشتین در برونکس نیویورک

"نشانه‌های اضطراب، نگرانی و وحشت‌زدگی در اختلالات هیجانی به‌طور کامل دیده می‌شوند و البته با مداخلات روانشناختی اساسی نیز قابل درمان هستند. نویسندگان در این کتاب کار با ارزش برخی از خلاقانه‌ترین و علمی‌ترین روش‌های مدیریت هیجان‌های خارج از کنترل مانند اضطراب را گرد آورده‌اند. این مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی می‌توانند به هر فردی که از فشار اختلالات اضطرابی رنج می‌برد کمک کنند."

--- دکتر دیوید بارلو، استاد روان‌شناسی و روان‌پزشکی، مؤسس و مدیر افتخاری مرکز اضطراب و اختلالات وابسته در دانشگاه بوستون

"راهنمایی عملی و شفاف که رویکردهای مبتنی بر شواهد را با دانش بالینی غنی ترکیب کرده است. بدون شک این کتاب به خواننده‌هایی که از اضطراب رنج می‌برند کمک خواهد کرد بین پذیرش و تغییر، تعادلی برقرار کنند زیرا توصیه‌های عملی و مبتکرانه و مثال‌ها و نمونه‌های موردی در این کتاب بسیار زیاد ارائه شده‌اند. من این کتاب و این نویسندگان را قویاً توصیه می‌کنم."

--- دکتر لیزابت روامر، نویسنده همکار در کتاب راهی آگاهانه به سوی اضطراب

"برای بسیاری از افراد تلاش برای کنترل اضطراب می‌تواند چالشی ظاهراً بی‌پایان، انرژی‌گیر و خسته‌کننده باشد. خوشبختانه کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی شماری از شیوه‌هایی که به خوبی در مورد آنها پژوهش شده است و به راحتی قابل اجرا هستند را ارائه می‌دهد که باعث می‌شود خواننده اضطراب خود را بهتر درک کند، بپذیرد و آن را مدیریت کند و قادر باشد روابط خود را بهبود ببخشد و زندگی کامل‌تری داشته باشد."

--- دکتر سوزان م. اورسیلو استاد روان‌شناسی در دانشگاه سافولک

"این کتاب برای افرادی که با اضطراب، حملات وحشت‌زدگی و مسائل مربوط به آن دست‌به‌گریبان هستند کاربستی فوق‌العاده از مهارت‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی (DBT) است. خوانندگان نه تنها درک بهتری از این مشکلات به دست خواهند آورد، بلکه برخی از مؤثرترین و عملی‌ترین مهارت‌ها را برای مقابله با آنها می‌آموزند. بسیار تشکر می‌کنم از نویسندگان این کتاب که موفقیت DBT را به افرادی که از اضطراب رنج می‌برند هدیه می‌دهند."

--- دکتر جان فورسیث، مدیر برنامه پژوهشی اختلالات اضطرابی در دانشگاه آلبانی، دانشگاه ایالتی نیویورک و نویسنده کتاب کار توجه‌آگاهی و پذیرش برای مقابله با اضطراب

"اغلب رهایی از اضطراب اولویت اول یک فرد برای درمان است. این کتاب روش‌های DBT قدرتمندی را در دسترس قرار می‌دهد که برای رهایی از اضطراب ارائه می‌شوند. همیشه نمی‌توان به گروه‌های آموزش مهارت‌های DBT پیوست اما با خواندن توضیحات کاربردی می‌توان آثار انقلابی مارشا لینهان را درک و استفاده کرد."

--- کیت نورثکات، کارشناس ارشد، زوج و خانواده درمانگر و درمانگر DBT به کمک رویکرد توجه‌آگاهی، درمانگر همکار و مدیر مرکز رویکردهای جدید در مشاوره واقع در سانفرانسیسکو کالیفرنیا

"الکساندر چاپمن و همکارانش منبعی کامل و بسیار موردنیاز با عنوان کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی ارائه کرده‌اند. این کتاب با ارائه مهارت‌های DBT و تأکید بر تمرین‌های توجه‌آگاهی اطلاعات مفید و کاربرگ‌های کاربردی را در اختیار می‌گذارد و ابزار ارزشمندی برای افرادی که از اضطراب رنج می‌برند و متخصصانی که آنها را آموزش می‌دهند خواهد بود."

--- شری ون دیجک مددکار اجتماعی، روان‌درمانگر در انتاریو کانادا و نویسنده همکار کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلال دوقطبی

"کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی ابزاری جدید برای تمام کسانی است که زیر فشار اضطراب هستند به علاوه درمانگران این افراد نیز از این ابزار جدید می‌توانند بهره ببرند."

کتاب حاضر کتاب کاری عملی و شفاف است که به راحتی می توان از آن بهره برد. بدون شک افرادی که قصد دارند برای خواندن این کتاب وقت بگذارند و تمرین های آن را به کار ببندند، رشد فردی، آرامش واقعی و افزایش شناخت اضطراب را تجربه خواهند کرد."

--- جفری برنتلی عضو متمایز انجمن روان پزشکی آمریکا، مؤسس و مدیر برنامه کاهش استرس مبتنی بر توجه آگاهی در DIM و نویسنده کتاب ذهن خود را آرام کن

"کتاب کار رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی کتاب دقیقی است که به خوبی سازمان یافته و به راحتی می توان آن را خواند و احتمالاً برای بسیاری از افراد جهت رهایی از اضطراب یک راهنما خواهد بود. چاپمن، گرتز و تول در نوشتن کتابی با جزئیات دقیق در مورد ابزار خاص DBT کار بزرگی انجام داده اند که واقعاً به خوانندگان کمک می کند در روابط خود مثبت تر عمل کنند، بتوانند با روابط خود کنار بیایند و در آن موفق باشند."

--- دکتر دنیس د. دیویس، روان شناس بالینی و عضو مؤسسان آکادمی درمان شناختی

"کتاب حاضر که به راحتی می توان آن را مطالعه کرد روش های DBT مؤثر و کاربردی را در اختیار تمام کسانی که با اضطراب دست به گریبان هستند قرار می دهد. نویسندگان با ایجاد مهارت های DBT مانند توجه آگاهی و تحمل فشار روانی خوانندگان را در فرایندی مرحله به مرحله برای مقابله با استرس و اضطراب راهنمایی می کنند. این کتاب برای کسانی که از اضطراب رنج می برند منبعی فوق العاده است."

--- دکتر پاملا س. ویگارتز نویسنده کتاب کار اضطراب زایمان و پس از زایمان و راهنمای غلبه بر اهمال کاری

"چاپمن، گرتز و تول برای استفاده از روش های DBT و غلبه بر مشکلات اضطرابی راهنمای بسیار مفیدی نگاشته اند. در این کتاب فوق العاده نویسندگان به طور شفاف ابزارهای کلیدی DBT را توضیح می دهند سپس گام به گام به شما نشان می دهند چگونه این روش ها را به هنگام مشکلاتی چون نگرانی، حملات وحشت زدگی و اضطراب اجتماعی به کار ببرید. من این کتاب کار را برای هر کسی که می خواهد یک بار و برای همیشه بر اضطراب خود غلبه کند اکیداً توصیه می کنم."

--- دکتر کلون آل. جیلوک، مدیر مرکز درمانی اضطراب و OCD در شارلوت و نویسنده کتاب ده راه حل ساده برای مقابله با نگرانی و کتاب های دیگر.

سخن مترجم

رفتاردرمانی دیالکتیکی نوع خاصی از درمان شناختی رفتاری است که در اواخر دهه ۱۹۸۰ میلادی توسط مارشا لینهان با هدف درمان اختلال شخصیت مرزی پایه‌گذاری شد. پس از مدتی کارآمدی این رویکرد برای درمان اختلالات دیگر نیز مشخص گردید. نظریه‌ای که پشت این رویکرد وجود دارد معتقد است برخی افراد به روشی عجیب و با شدت بیشتری نسبت به مسائل زندگی واکنش نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال این افراد واکنش هیجانی بسیار شدیدی نسبت به تجربه ترس یا استرس از خود بروز می‌دهند بنابراین هدف رفتاردرمانی دیالکتیکی ایجاد تعادلی منطقی بین تمام جنبه‌های زندگی فرد است.

رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر شناخت است. به این معنا که فرد می‌آموزد افکار، باورها، هیجانات و رفتارهای خود را بررسی و شناسایی کرده و برای تغییر آنها اقدام نماید. رفتاردرمانی دیالکتیکی نیاز به همکاری بین درمانگر و مراجع دارد. به این معنا که مراجع باید تکالیف و مهارت‌هایی که درمانگر انتظار دارد را انجام دهد. رفتاردرمانی دیالکتیکی مبتنی بر حمایت درمانگر است. درواقع درمانگر در تمام مراحل درمان از مراجع حمایت نموده و انگیزه او را برای ادامه درمان بالا می‌برد. در حقیقت هدف این رویکرد درمانی کمک به افراد برای ایجاد تعادل در جنبه‌های مختلف زندگی است و برای رسیدن به این هدف مهارت‌های DBT را در چهار دسته اصلی تبیین می‌نماید:

- مهارت‌های تحمل آشفتگی
- مهارت‌های توجه‌آگاهی
- مهارت‌های نظم‌بخشی هیجانی
- مهارت‌های ارتباط مؤثر

در ترجمه کتاب حاضر سعی بر آن بوده تا متن مبدأ به شیواترین و روان‌ترین نحو ممکن به زبان فارسی بازگردانی شود. مبنای ترجمه اثر نیز ترجمه مفهومی بوده است که تا حد امکان درک کتاب برای خوانندگان آسان گردد، با این وجود نمی‌توان منکر نقص‌های احتمالی در ترجمه شد بنابراین در انتظار بازخورد خوانندگان گرامی هستیم. امید است این کتاب سرآغاز تولدی دوباره برای کسانی باشد که از اضطراب و مشکلات مربوط به آن رنج می‌برند.

در انتها باید از استاد گرامی سرکار خانم دکتر حکیمه آقایی بابت راهنمایی‌های بی‌دریغ‌شان تشکر
نمایم. به‌علاوه از برادر مهربانم سید مهدی ارجمندی‌نسب که با صبر فراوان بازخوانی متن را به عهده
گرفتند سپاس‌گزاری می‌کنم.

سید مرتضی ارجمندی‌نسب

زمستان ۹۵

تقدیم

تقدیم به تمام مراجعان و کسانی که به آنها مهارت‌های DBT را آموزش داده‌ام. شما به روش‌های مختلف به من الهام بخشیدید و آموزش داده‌اید و تقدیم به ای. جی که الهام‌بخش اصلی نوشتن این کتاب بود.

ی. آل. س

تقدیم به تمام مراجعانم در گروه آموزش مهارت‌های DBT، چه در گذشته و چه اکنون. شما این مهارت‌ها را به زندگی واقعی وارد کردید و الهام‌بخش من بودید تا همچنان به شیوه‌ای جدید به این مطالب پردازم.

ک. آل. ج.

تقدیم به تمام مراجعانم و کسانی که از اضطراب و اختلالات مربوط به آن رنج می‌برند. امیدوارم درگذر از مسیر نامشخص زندگی با آرامش و مهربان باشید.

م. ت. ت.

تقدیر و تشکر

از تمام افرادی که به من کمک کرده‌اند تا قدم در این راه بگذارم و بتوانم به آن ادامه دهم تشکر می‌کنم. احتمالاً بدون وجود آنها چنین کتابی نگاشته نمی‌شد. باید از تمام مراجعانم تشکر کنم که باعث شدند یاد بگیرم چطور این مهارت‌ها مؤثر واقع می‌شوند (و چطور گاهی بی‌تأثیر هستند) تا به این طریق زندگی روزانه آنها را بهبود ببخشم و آزادی و توانمندی را برای آنها به ارمغان بیاورم. تمایل من به رویکرد DBT به زمانی برمی‌گردد که در مورد یکی از اولین مراجعانم، کارآمدی بسیار بالای آن را دیدم و متوجه شدم این رویکرد حتی در میان بدبختی و ناامیدی چه تغییراتی را به وجود می‌آورد. از آن پس شغل و بخش اعظمی از زندگی خود را وقف (تقریباً به‌طور وسواسی و جبری) این رویکرد کردم. یکی از فعالیت‌های موردعلاقه هفتگی من آموزش به گروه‌های آموزش مهارت‌های DBT است و بهترین پاداش برای من زمانی است که می‌شنوم افراد برای ایجاد تغییر معنادار در زندگی خود از این مهارت‌ها بهره می‌برند. هر فردی که این رویکرد را در موردش به‌کاربرده‌ام درس‌های زیادی به من آموخته است و من از همه شما تشکر می‌کنم که به من کمک کردید در بهترین موقعیت برای کمک به دیگران قرار بگیرم.

به‌علاوه از نویسندگان همکار خودم تشکر می‌کنم که در این راه با من همراه بودند. کیم خیلی خوشبختم که به‌عنوان دوست، همکار و نویسنده همکار در کنار من بودی. تو یکی از با مهارت‌ترین و مهربان‌ترین افرادی هستی که تاکنون دیده‌ام، پروژه نوشتن این کتاب با تو برای من خشنودکننده است. به‌علاوه باید از مت نیز تشکر کنم که بدون او قطعاً این کتاب نوشته نمی‌شد. تخصص او در اختلالات اضطرابی و نگارش روان و شفقت‌آمیزش بسیار باارزش است. به‌علاوه از ویراستاران انتشارات نیوهاریبگر به‌خصوص کاترین مایرز، جس بپ و کایلا سوسل بابت بازخوردها و حمایت‌هایشان بسیار تشکر می‌کنم (حتی زمانی که زمان محدودی برای آنها تعیین می‌کردم و باید اعتراف کنم دو بار این کار را کردم).

والدینم، خانواده و مریانم نیز سهم بسیاری در زندگی و کار من داشته‌اند. باید از دوست و همکارم دکتر ریچارد فارمر برای راهنمایی‌هایش در زمانی که دانشجوی تازه فارغ‌التحصیل بودم و در مورد درمان‌های اضطراب و اختلالات دیگر در حال یادگیری بودم تشکر کنم. ممکن است تاکنون بابت مطالبی که در کلاس درس خود هفته‌ای دو بار بیان می‌کردید تشکر نکرده باشم اما حتماً اکنون سپاس‌گزاری می‌کنم. دانش دکتر مارشا لینهان در این اثر بسیار ضروری بود (گاهی وقتی رویکرد DBT را آموزش می‌دهم، می‌نویسم یا تمرین می‌کنم صدای او را در ذهنم می‌شنوم) و من عمیقاً از دوستی ادامه‌دار با او و حمایت‌هایش در کتابم تشکر می‌کنم. به‌علاوه از دکتر تونی سلوسی بابت

حمایت، دوستی و راهنمایی‌اش در طول سال‌ها تشکر می‌کنم. والدینم گرفتار من شده‌اند و طی سالیان، پذیرش و تحمل بسیاری از خود نشان دادند. حتی سال‌های گذشته که من سعی داشتم آنها را متقاعد کنم با دانشگاه رفتن من هیچ چیزی حاصل نخواهد شد. همسرم کاترین در حمایت من در جریان فارغ‌التحصیلی و مرتب کردن تمام این اثر و در شغل بسیار مهمش به‌عنوان مادر دو پسر فوق‌العاده‌مان مکس و کویین مانند یک فرشته بود.

الکس آل. چاپمن

من برای همیشه از مراجعانم، همکاران نویسنده و مربیانم بابت تمام آنچه در حق من انجام داده و می‌دهند تشکر می‌کنم. این کتاب بدون وجود آنها حاصل نمی‌شد. در ابتدا باید از شهامت و قدرت مراجعان گروه مهارت‌های DBT تشکر کنم که این شانس را داشتم برای سال‌ها گواه آنها باشم. آنها لطف کردند و من را به زندگی خودشان وارد کردند و به من اعتماد کردند تا در سفرشان به‌سوی رفتار ماهرانه‌تر در کنارشان باشم. آنها این مهارت‌ها را به‌طور عملی به کار بستند و برای اینکه بتوانم همچنان این علم را با دیگران تقسیم کنم الهام‌بخش من بودند.

به‌علاوه باید از مدرسم، همکاران و دانشجویان رویکرد DBT که افتخار کار کردن با آنها را برای سال‌ها داشتم نیز تشکر کنم؛ مدرسم الیزابت مورفی که جرعه اشتیاق متداوم من در DBT بود و به من آموخت چگونه این مهارت‌ها را به کار گرفته و به شیوه‌ای انعطاف‌پذیر آموزش دهم و همچنین همکاران و دانشجویانم در حال حاضر که در گروه مشاوره‌ای DBT حضور دارند امی اپلر، جیسون لوندر، مایک آنستیز، نیکول ویس و لارن بایلی که روش‌های جدید تدریس و ارتباط با این مهارت‌ها را هر روز به من نشان دادند. به‌علاوه از ویراستان حامی و بامهارت انتشارات نیوهاربینگر به‌خصوص کاترین مایرز، جس بب و کایلا سوسل تشکر می‌کنم. راهنمایی آنها در جریان این فرایند کاملاً جای تشکر دارد.

به‌علاوه دوست دارم قدردانی خود را نسبت به نویسندگان همکار خود در این پروژه ابراز نمایم. در ابتدا از همکار و دوست عزیزم الکس چاپمن قدردانی می‌کنم. من تشکر خالصانه خود را بابت دوستی‌مان ابراز می‌کنم و برای فرصتی که باعث می‌شود در این راه با تو به همکاری ادامه دهم ارزش قائلم. با هر کتابی که با یکدیگر می‌نویسیم بیشتر سپاس‌گزار می‌شوم. پس از آن قدردانی بی‌دریغ خود را نسبت به همسرم مت تول ابراز می‌کنم زیرا پذیرفت که به ما در این راه ببیوندد و اطلاعات گسترده خود را در مورد اضطراب و اختلالات مرتبط در این کتاب با ما در میان بگذارد. ما بدون وجود او نمی‌توانستیم این کتاب را به سرانجام برسانیم. مهم‌تر از آن من بدون حمایت، شکیبایی، تشویق و عشق متداوم مت نمی‌توانستم در این کتابی سهمی داشته باشم (به مهارت‌های آشپزی بسیار عالی او اشاره‌ای نمی‌کنم). من خوشبختم و برای همیشه سپاس‌گزارم که بتوانم تمام جنبه‌های زندگی‌ام را با او سهیم باشم و نمی‌شود از اینکه او را به‌عنوان همسر، شریک و همکار داشته باشم خوشحال‌تر از این

باشم. در نهایت همیشه از والدینم لیندا و دیو بابت حمایت همیشگی و عشق بی‌قید و شرطشان در زندگی‌ام سپاس‌گزارم و از دیزی بابت لذت، آرامش و عشقی که به زندگی‌مان آورده است قدردانم.
کیم آل. گرتز

افراد زیادی هستند که شایسته است بدانند تشویق و حمایت آنها از من باعث شد این کتاب نگاشته شود. بهتر است در ابتدا از مدرسم لیزابت روامر قدردانی کنم. اولین بار لیز بود که دنیای اختلالات اضطرابی را به من معرفی کرد و تفکر من را نسبت به اضطراب به‌خوبی شکل داد. به‌علاوه او چشمان من را به درمان‌های مبتنی بر پذیرش و توجه‌آگاهی در درمان اختلالات اضطرابی باز کرد که تأثیر چشمگیری در زندگی من داشت. من از او هم به‌عنوان متخصص بالینی و هم به‌عنوان یک انسان بابت تأثیری که در پیشرفت من به‌عنوان محقق و متخصص بالینی داشت تشکر می‌کنم.

لازم می‌دانم از نویسندگان همکارم الکس چاپمن و کیم گرتز تشکر کنم. ایده نگارش این کتاب با همکاران اضطراب‌آور بود (کاملاً سازگارانه) با این وجود کار کردن با الکس و کیم لذت واقعی بود. آنها باعث شدند نگارش این کتاب تجربه‌ای لذت‌بخش و آسان باشد و من می‌دانم این بدون تجربه، علم و فداکاری آنها امکان‌پذیر نبود. من به آینده همکاری‌مان نگاه می‌کنم. به‌علاوه از حمایت و کمک جسب، کایلا سوسل و کاترین مایرز ویراستاران انتشارات نیوهاربینگر کمال تشکر را دارم. پیشنهادهای آنها این کتاب را ارتقاء داد و حمایت‌ها و تشویق‌هایشان برای این کتاب انگیزاننده بود. به‌علاوه از مراجعانم بابت اینکه من را در زندگی و مشکلات خود سهیم کردند متشکرم. علاوه بر این امیدوارم که این کتاب به افراد کمک کند در دنیایی که دلایل زیادی برای اضطراب، ترس و نگرانی در آن وجود دارد آرامش را به دست آورند و باعث شود آن‌طور زندگی کنند که دوست دارند.

به‌علاوه باید از والدین و برادرم کریس تشکر کنم. عشق بی‌پایان و بی‌قیدوشرط آنها، مهربانی و حمایت‌شان در تمام زندگی من باعث شد باور کنم هر چیزی امکان‌پذیر است. آنها ارزش‌هایی در من درونی کردند که به من کمک کرد به این مرحله از زندگی برسم. من بسیار به آنان مدیونم. در نهایت باید از همسرم کیم (که اتفاقاً نویسنده همکار در این کتاب است) که عشق، حمایت و الهام‌بخشی او همتا ندارد قدردانی کنم. من از اینکه توانستم این راه را با او پیمایم لذت بردم. فقط امیدوارم به‌عنوان همسر، همکار و دوست به نحوی باشم که شایسته او باشد.

متیوت. ت

پیشگفتار

اختلالات اضطرابی شایع و خطرناک‌اند، باین حال به‌طور مؤثری قابل درمان هستند. پیشرفت‌هایی که در سی سال اخیر در حوزه درمان اختلالات اضطرابی به وجود آمده چشمگیر است. به‌علاوه درمان شناختی‌رفتاری تأثیر فراوانی در این زمینه به وجود آورده که خود خبر بسیار خوبی برای بیماران است که از این اختلالات ناتوان‌کننده رنج می‌برند. افزون بر این، برای سلامت عمومی جامعه و درمانگرانی که در پی یافتن راهی برای کمک به بیماران مضطرب هستند، خبر خوشحال‌کننده‌ای است. کتاب تکنیک‌های رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی یکی دیگر از ابزارهای مورد استفاده درمانگرانی است که قصد دارند مؤثرترین درمان را برای مراجعان خود برگزینند.

برای نوشتن کتاب کاری مناسب برای مراجعان، باید یک رویکرد یادگیری فعال برای درمان اختلالات آنها در نظر داشت و این کتاب نیز به همین منظور تهیه شده است. کتاب حاضر به افراد کمک می‌کند تا لذت‌رهایی از عوامل ناتوان‌کننده اضطراب را درک کنند. درک محتوای این کتاب باعث می‌شود افراد برای انجام فرایند درمان اشتیاق داشته باشند. آنها تنها نیستند. در حقیقت، در فرآیند درمان افرادی که مبتلا به اختلال فشار روانی پس از سانحه هستند (کین، مارشال و تفت، ۲۰۰۶) متوجه شدیم ارائه اطلاعاتی در مورد تشخیص آنچه آنها از آن رنج می‌برند به‌تنهایی می‌تواند مشکل زیادی را حل کند. وقتی افراد می‌بینند که دیگران به رویدادهای آسیب‌زای زندگی مانند آنها واکنش نشان می‌دهند در درمان پیشرفت چشمگیری می‌کنند.

در دو دهه اخیر، متوجه شدیم که رویکرد دیالکتیکی از فلسفه‌های بودایی ناشی شده و زمانی که با درمان‌های معتبر علمی همراه می‌شود (لینهان، ۱۹۹۳) تأثیر درمانی آن دوچندان می‌گردد. در ابتدا این نقطه قوت درمان دیالکتیکی در بیمارانی دیده شد که از اختلالات شخصیت رنج می‌بردند اما اکنون می‌توان با اطمینان گفت که این درمان تلفیق‌شده از فلسفه و علم در درمان اختلالات بیشتر افراد مؤثر است به‌خصوص در کسانی که اضطراب یکی از علل اختلال در آنها است. کتاب کار موجود به بیمارانی که می‌خواهند به‌تنهایی یا حتی با یک درمانگر در فرایند درمان قرار گیرند بسیار کمک می‌کند. چگونه می‌توان از وحشت‌زدگی، ترس، هراس‌ها، اختلال فشار روانی پس از سانحه و نگرانی‌های بیش‌ازحد که لذت زندگی را از بین می‌برند، رهایی یافت؟ در این مسیر می‌آموزید در کدام مرحله از درمان قرار دارید و علاوه بر این متوجه می‌شوید چیزهای زیادی در زندگی هست که خواهان آن هستید بنابراین سعی می‌کنید از آنچه مانع پیشرفت درمان می‌شود، خودداری کنید. روان‌شناسان این فرایند را خودکارآمدی می‌نامند یعنی استعداد از پیش مشاهده کردن مسیر.

یکی از مهم‌ترین مفاهیم کتاب حاضر را می‌توان توجه‌آگاهی نامید. توجه‌آگاهی یک راهبرد مفهومی ساده است که استفاده مؤثر از آن زیربنای بهبودی شما را فراهم می‌کند. این کتاب درزمینه مراقبه روشی را ارائه می‌دهد که بتوانید به‌جای زندگی کردن در گذشته و استفاده از روش‌های مقابله‌ای

ناکارآمد، در زمان حال حضور داشته باشید. توجه آگاهی روش مقابله‌ای را بیان می‌کند که عملکرد مثبت در زمان حال را آسان کرده و احساس اطمینان در فرد را بیش‌ازپیش ارتقاء می‌دهد. کلید ارتقاء توجه آگاهی، تمرین است. فرد با انجام مقدماتی‌ترین مهارت‌ها می‌تواند به‌سرعت پیشرفت کند به طوری که قادر است مهارت‌های مبتنی بر توجه آگاهی را در تمرین‌ها و موقعیت‌های دشوار و چالش‌برانگیز به کار گیرد. نتیجه به‌کارگیری موفقیت‌آمیز این مهارت‌ها، بهبود نگرش فرد نسبت به احتمالات زندگی است. زمانی که به این مهارت‌ها تسلط پیدا کنید متوجه می‌شوید آنچه فکر می‌کردید قادر به انجامش نیستید را می‌توانید انجام دهید.

افراد با یادگیری مهارت‌های دیالکتیکی در کنار دیگر مهارت‌های شناختی رفتاری در آینده چه چیزی را به دست خواهند آورد؟ در واقع آینده بسیار روشن است. امروز شما از این کتاب برای یافتن مسیر مراقبت از خود استفاده می‌کنید و در آینده نزدیک نیز می‌توانید از تسهیلگرهای اینترنتی استفاده کنید. وجود شبکه جهان‌گستر وب (اینترنت. م) باعث می‌شود درمان به‌موقع ارائه شود. نرم‌افزارهای گوشی همراه نیز برای برخی از شرایط روانشناختی در دسترس هستند؛ افزون بر این روش‌های بسیار دیگری نیز در حال توسعه هستند. احتمالاً کتاب حاضر در نسخه‌های بعدی به‌صورت نرم‌افزار برای گوشی‌های هوشمند به بازار خواهد آمد تا با یادآورها، درس‌ها و مهارت‌های نرم‌افزاری، هر لحظه به آن دسترسی داشته باشید. در آینده مراقبت‌های رفتاری به این‌گونه خواهد بود: برگزاری جلسات درمانی در خانه، محل کار و محیط اجتماعی شما. حمایت‌های اجتماعی که به فرد به‌صورت الکترونیکی ارائه می‌شوند پیشرفتی نظام‌مند است که به او کمک می‌کند بر موانع لذت بردن از زندگی و موانع دستیابی به اهداف و احساس موفقیت غلبه کند.

در جریان مطالعه کتاب رفتاردرمانی دیالکتیکی برای اختلالات اضطرابی متوجه خواهید شد کتاب به‌صورت اصولی تدوین شده است تا به افرادی که حتی فکر نمی‌کردند بتوانند از اضطراب رهایی یابند کمک کند. دکتر چاپمن، گرتز و تول متخصصانی هستند که نیازهای مراجعان را به‌خوبی درک کرده و توانایی بالایی برای تدوین برنامه درمانی به‌صورت تدریجی دارند به طوری که مهارت‌ها با ترتیب خاص و بر مبنای مهارت قبلی خود آماده شده‌اند تا بتوان مهارت‌های صحیحی را در موقعیت، محیط و شرایط واقعی به کار برد. آنها درمان دقیق مربوط به اختلالات اضطرابی و اختلالاتی که ممکن است با هم در ارتباط باشند را ارائه می‌کنند. مراجعان، متخصصان و به‌طورکلی کسانی که به‌سلامتی اهمیت می‌دهند می‌توانند از جزئیات دقیق این کتاب کار بهره‌مند شوند.

دکتر ترنس م. کین

مدیر واحد علوم رفتاری و مرکز ملی اختلال فشار روانی پس از سانحه

استاد روان‌شناسی و روان‌پزشکی دانشگاه بوستون

فصل اول

اضطراب و اختلالات اضطرابی

هم‌اکنون که این کتاب را مطالعه می‌کنید احتمالاً خودتان یا کسی که او را می‌شناسید با اضطراب دست‌به‌گریبان هستید و اگر چنین است بهتر است بدانید که تنها نیستید. مشکلات اضطرابی تجربه‌ای بسیار شایع در میان افراد است، به همین دلیل تحقیق روی اختلالات اضطرابی به‌صورت گسترده‌ای در سه دههٔ اخیر بیشتر شده است. با این وجود هر اندازه هم در مورد این اختلالات، منشأ و روش موفقیت‌آمیز درمان آنها بدانیم باز هم همچنان افراد اضطراب را تجربه خواهند کرد. برای مثال، مطالعه‌ای که روی ده هزار نفر از آمریکایی‌ها انجام شد نشان داد که بدون در نظر گرفتن اختلالات سوء‌مصرف مواد، اختلالات اضطرابی شایع‌ترین تشخیص در حوزهٔ سلامت روان است. در حقیقت تقریباً یک‌سوم افرادی که در این تحقیق شرکت داشتند حداقل یک اختلال اضطرابی را در دوره‌ای از زندگی خود تجربه کرده‌اند (کسلر و همکاران ۲۰۰۵).

بنابراین چرا اختلالات اضطرابی در جامعهٔ ما به این میزان شایع است؟ در واقع سخت است که یک عامل خاص را برای آن در نظر بگیریم. احتمالاً چندین عامل دست‌به‌دست هم می‌دهند تا این اختلالات شایع شوند. به نظر می‌رسد ژنتیک (صفات ارثی)، تجربه و یادگیری، رویدادهای آسیب‌زا و استرس‌آور و وقایع نامشخص زندگی همگی در پیشرفت اختلالات اضطرابی نقش دارند (بارلو ۲۰۰۲). با این وجود احتمالاً دلیل دیگر شیوع بالای اختلالات اضطرابی این است که اضطراب در زندگی روزانه بسیار تجربه می‌شود. آیا می‌دانستید در واقع بیشتر اختلالات اضطرابی نوع شدیدتر تجربه‌های معمول اضطراب است؟ درست است. برای مثال *اختلال وحشت‌زدگی* را در نظر بگیرید. این اختلال، اختلالی اضطرابی است که در آن فرد حملات وحشت‌زدگی غیرقابل‌کنترل و مکرر را تجربه می‌کند (یا دوره‌های ترس شدید و وحشت). بیشتر افراد مبتلا به این اختلال بر این باورند که به هنگام بروز حملهٔ وحشت‌زدگی خواهند مرد یا در خطر مردن هستند و در نتیجه احتمالاً از موقعیت‌ها

یا فعالیتی‌هایی همچون ورزش کردن که موجب این حملات می‌شوند اجتناب می‌کنند. تحقیقی که در بالا به آن اشاره شد نشان داد که ۵ درصد افراد ایالات متحده در برخی از مراحل زندگی خود به این اختلال مبتلا می‌شوند (کسلر و همکاران ۲۰۰۵). با این وجود، آنچه این تحقیق بدان اشاره نکرده این است که حمله وحشت‌زدگی در بین اختلالات اضطرابی بسیار شایع است؛ یعنی تقریباً ۱۱ درصد از افرادی که در یک سال اخیر حمله وحشت‌زدگی را تجربه کرده‌اند. به علاوه ۲۸ درصد افراد می‌گویند که در برخی از مراحل زندگی خود به این حمله دچار شده‌اند (کسلر و همکاران ۲۰۰۶).

و این تنها در مورد حملات وحشت‌زدگی صدق نمی‌کند. بیشتر نشانه‌های اختلالات اضطرابی شایع نیز در اجتماعات عمومی وجود دارند. برای مثال، نگرانی (یا افکاری که در مورد موقعیت‌های استرس‌زا و اضطراب‌آور نسبت به آینده وجود دارند) که یکی از نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر است و بررسی بیش‌ازحد و نظم‌دهی افراطی به رفتار که یکی از نشانه‌های اختلال وسواس فکری عملی است، نیز بسیار شایع هستند (تالیس، ایزنک و متیو ۱۹۹۲؛ رادومسکی و راجمن ۲۰۰۴).

پیش از آنکه بدانید اختلال اضطرابی چیست باید ماهیت اضطراب را بدانید. در این فصل، مفاهیم پایه‌ای اضطراب و نشانه‌های آن را بیان می‌کنیم و نشان می‌دهیم چطور تجارب اضطرابی روزانه تبدیل به اختلال اضطرابی می‌شوند. به علاوه برخی از رفتارهای ناسالم و اختلالات روانی شایع را که اغلب با اختلالات اضطرابی همراه هستند را شرح خواهیم داد. هدف این فصل این است که درک و آگاهی خود از اضطراب را افزایش دهید تا انجام مهارت‌هایی که در این کتاب آمده است آسان‌تر گردد. اکنون بیایید شروع کنیم.

اضطراب چیست؟

وقتی مردم درباره اضطراب صحبت می‌کنند اغلب ترس و اضطراب را با هم اشتباه می‌گیرند. البته تقریباً هم درست است زیرا این دو احساس هیجانی در بدن یکسان هستند و کارکرد یکسانی دارند. هم اضطراب و هم ترس هر دو بخشی از ماهیت بدن انسان یعنی سیستم هشدار مرتبط با واکنش جنگ یا گریز هستند. با این وجود این دو، هیجانات کاملاً متفاوتی را باعث می‌شوند. قبل از اینکه واکنش جنگ یا گریز را به صورت دقیق بررسی کنیم بیایید تفاوت ترس و اضطراب را بشناسیم.

ترس در برابر اضطراب

ترس فراتر از تجربه هیجانی کنونی است. ترس چیزی است که وقتی فرد واقعاً در موقعیت‌های تهدیدکننده و استرس‌زا قرار می‌گیرد آن را تجربه می‌کند. مثلاً اگر شما سگ بزرگ و ترسناکی را ببینید

که به سمت شما می‌دود ترس را تجربه می‌کنید. از طرف دیگر، اضطراب هیجانی است که بر آینده تمرکز می‌کند. احتمالاً هنگام قدم زدن در محله خود جایی که قبلاً سگی بزرگ و ترسناک شما را در آنجا تعقیب کرده است - اضطراب را تجربه خواهید کرد زیرا ممکن است نگران این شوید که دوباره سروکله سگ پیدا شود. بدن‌تان شما را در حالت هشدار برای مواجهه با موقعیت خطرناک احتمالی در آینده قرار می‌دهد. برخی از محققان معتقدند بهتر است برای واژه اضطراب اصطلاح «دلهره اضطراب» را به کار ببریم (بارلو ۲۰۰۲).

سوارشدن بر ترن هوایی مثال دیگری است که می‌توان تفاوت ترس و اضطراب را به وسیله آن تبیین کرد. در اینجا وقتی به صندلی خود چسبیده‌اید و به سوی اولین تپه غول‌پیکر می‌روید اضطراب را تجربه می‌کنید. همان‌طور که به بالای تپه می‌رسید (و به سقوط نهایی خود نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید)، احتمالاً اضطراب‌تان بیشتر می‌شود تا اینکه به بالای تپه برسید یعنی جایی که چند لحظه قبل از سقوط احساس سکون می‌کنید. به هنگام سقوط از تپه ترس را تجربه می‌کنید. بنابراین یک احساس در مورد احتمال وقوع یک رویداد است و احساس دیگر در مورد تجربه واقعی آن رویداد است.

در اینجا هم ترس و هم اضطراب هدف بسیار مهمی را دنبال می‌کنند هر دو به شما می‌گویند در موقعیتی قرار دارید که احتمال آسیب دیدن وجود دارد. این اطلاعات مفید هستند! اگرچه اضطراب کارکرد دیگری نیز دارد. اضطراب به‌طور اخص می‌گوید که اتفاقی برایتان روی خواهد داد یا آن اتفاق برای شما مهم است. به این موضوع فکر کنید. وقتی در شرف انجام مصاحبه برای شغلی که خواهان آن هستید قرار دارید، احتمالاً اضطراب بیشتری را نسبت به زمانی که این شغل برای شما چندان بااهمیت نیست تجربه می‌کنید. این به خاطر اهمیتی است که شما برای آن شغل قائل هستید. مثال دیگر این است که بیشتر افراد وقتی به خواستگاری می‌روند مضطرب می‌شوند. این اضطراب بدان معنا نیست که این موقعیت خطرناک است (حداقل، ما انتظار داریم خطرناک نباشد!) بلکه بدان معنا است که این لحظه بسیار مهمی برای آن فرد است.

واکنش جنگ یا گریز

حال که متوجه تفاوت ترس و اضطراب شدید بیابید یک‌بار دیگر هدف واکنش جنگ یا گریز را بررسی کنیم. تا زمانی که انسان وجود داشته باشد واکنش جنگ یا گریز وجود خواهد داشت؛ همان‌طور که قبلاً گفتیم این سیستم هشدار بدنی است. اگر بدن انسان را یک کامپیوتر در نظر بگیریم، واکنش جنگ یا گریز بخش ضروری سیستم عامل آن خواهد بود و نمی‌توان بدون آن عمل کرد (یا زندگی طولانی داشت).

وقتی فرد با موقعیتی خطرناک یا تهدیدکننده مواجه می‌شود، این سیستم فعال می‌شود و بدن دستخوش تغییراتی می‌شود. برای مثال، احتمالاً به هنگام بروز واکنش جنگ یا گریز فرد نشانه‌های زیر را تجربه می‌کند:

- افزایش ضربان قلب
- تعریق
- محدود شدن میدان دید (دید تونلی نیز نامیده می‌شود)
- تنش عضلانی
- حساسیت شنیداری
- افکار مزاحم
- نفس نفس زدن
- کھیر زدن
- خشکی دهان

این تجربه‌ها تصادفی نیستند و همه آنها هدف بسیار مهمی را دنبال می‌کنند. این تجارب شما را برای عکس‌العملی سریع آماده می‌کنند. این علائم برای اجتناب از آسیب دیدن، فرد را آماده فرار از موقعیت می‌کنند و در صورتی که فرار امکان‌پذیر نباشد او را آماده جنگ می‌کنند. در موقعیت‌هایی که جنگیدن یا فرار کردن لزوماً گزینه خوبی نباشد، ممکن است هیچ کاری نتوانید انجام دهید (مانند زمانی که نور چراغ‌های ماشین روی یک گوزن می‌افتد).

این واکنشی خودکار است، بدون تفکر اتفاق می‌افتد و بسیار مهم است زیرا باعث می‌شود فرد بتواند در موقعیت‌های خطرناک سریعاً واکنش نشان دهد. برای مثال، فرض کنید در حال قدم زدن در جنگل هستید و خرسی در مقابل شما ظاهر می‌شود. در اینجا واکنش جنگ یا گریز در شما فعال می‌شود و احتمالاً یا فرار می‌کنید یا خشک‌تان می‌زند. تغییرات ناگهانی و خودکاری که در بدن‌تان اتفاق می‌افتد کمک می‌کند بتوانید در این موقعیت خطرناک زنده بمانید. اگر قبل از بروز واکنش جنگ یا گریز بخواهید فکر کنید وقت باارزشی را از دست خواهید داد. احتمالاً مجبور می‌شوید که اندازه خرس و میزان تیزی پنجه‌ها و دندان‌هایش را ارزیابی کنید و احتمالاً تا زمانی که همه این‌ها را کشف کنید شام خرس خواهید شد! بنابراین واکنش جنگ یا گریز به‌طور باورنکردنی سازگارانه و کمک‌کننده است. ما به‌عنوان گونه‌ای از حیات بدون آن زنده نخواهیم ماند.

نمی‌گوییم این سیستم کاملاً بدون مشکل است. به این دلیل که واکنش جنگ یا گریز تنها به قدرت گونه انسانی ما در فعالیت‌های فوق‌العاده ذهنی بشر یعنی تفکر، تخیل، نگرانی، نشخوار فکری (تفکر مکرر در مورد تصمیم‌های اشتباه) و غیره منحصر نمی‌شود. در نتیجه، اضطراب و ترس زمانی بروز می‌کند که ما موقعیتی را تهدیدکننده ارزیابی کنیم (فارغ از اینکه آیا این موقعیت واقعاً خطرناک است یا نه). مثلاً تصور کنید می‌خواهید در مقابل تعداد زیادی از افراد سخنرانی کنید در همین حال خود را ناکارآمد ارزیابی کرده و یا فکر می‌کنید که آماده نیستید و یا می‌اندیشید که مخاطبان خصمانه و بی‌رحمانه رفتار می‌کنند، بنابراین به احتمال زیاد اضطراب را تجربه خواهید کرد زیرا این موقعیت را تهدیدکننده ارزیابی می‌کنید. مهم نیست که واقعاً ارزیابی شما درست است یا نه؛ بدن‌تان به همان صورت واکنش نشان می‌دهد: با ترس، اضطراب و اجتناب.

ترس و اضطراب چگونه تجربه می‌شوند؟

حال که صحبت از کارکرد ترس و اضطراب به میان آمد، بیایید کار را برای آگاهی بیشتر در مورد این هیجانات شروع کنیم. آگاهی کامل از ترس و اضطراب برای آموختن مهارت‌هایی که در این کتاب خواهید دید بسیار حائز اهمیت است. برای اینکه بتوانید به هنگام بروز ترس و اضطراب بهترین مهارت‌ها را در چنین موقعیت‌هایی به کار بگیرید باید قادر باشید احساس ترس و اضطراب را شناسایی کرده و از هم تفکیک کنید.

برای افزایش آگاهی از ترس و اضطراب، باید این احساسات را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. در واقع هیجانات از تجارب گوناگون درونی مانند افکار، حواس جسمانی و رفتارها تشکیل می‌شوند. شما می‌توانید از طریق شناسایی تمامی عواملی که تجربه‌ای به نام اضطراب را شکل می‌دهند، آگاهی خود را به هنگام بروز ترس و اضطراب افزایش دهید. به علاوه، با شناسایی نوع موقعیت‌هایی که اضطراب و ترس در آن بروز می‌کنند می‌توانید آنها را بهتر بشناسید. تمرین ۱-۱ در انجام این کار به شما کمک می‌کند.

تمرین ۱-۱ شناخت تجربه ترس و اضطراب

آنچه واقعاً انجام می‌دهید	تمایل به انجام چه کاری‌هایی دارید	افکار	حواس جسمانی	موقعیت

در ستون «موقعیت‌ها» هر موقعیتی که برای شما مضطرب‌کننده یا هراس‌آور است را بنویسید. به خاطر داشته باشید ممکن است موقعیت‌هایی که اضطراب را در شما برمی‌انگیزانند از دنیای بیرونی باشند (مثلاً در محله نامناسبی گم شوید، یا اینکه از رئیس خود نامه‌ای دریافت کنید که شما را برای یک جلسه فوری فراخوانده است) یا از درون خود شما ناشی شوند (مثلاً احساس کنید نفس‌تان بند آمده است یا قلب‌تان به شدت می‌تپد). فراموش نکنید واکنش جنگ یا گریز، بین موقعیت‌های تهدیدکننده واقعی و موقعیت‌هایی که فقط تهدیدکننده ارزیابی می‌شوند تمایزی قائل نمی‌شود.

در ستون «حواس جسمانی» تغییراتی که در نتیجه مواجهه با موقعیتی اضطراب‌آور ایجاد می‌شود را بنویسید. مثلاً ممکن است زیاد شدن ضربان قلب، تنش عضلانی یا نفس‌نفس زدن را تجربه کنید. به علاوه احتمالاً تغییراتی در درک خود از محیط تجربه می‌کنید. به عنوان مثال، برخی از افراد وقتی مضطرب می‌شوند در توجه و دید خود نسبت به موضوع تهدیدکننده (مانند مار یا عنکبوت) یا حس خود (مانند افکار ناخوشایند یا حواس جسمانی) دچار اختلال می‌شوند (دید تونلی). در چنین مواقعی احتمالاً افراد نمی‌توانند از موضوع (یا شخصی) که تهدیدکننده ارزیابی شده توجه خود را بردارند، یا حتی ممکن است به جنبه‌های تهدیدکننده دیگری در محیط توجه کنند بنابراین **سوگیری توجه** در تجربه اضطراب بسیار شایع است (مک لئود، متیو و تاتا ۱۹۸۶). مثلاً افرادی که مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند به هنگام سخنرانی بیشتر به افرادی توجه می‌کنند که خمیازه می‌کشند یا اخم کرده‌اند درحالی که ممکن است افراد زیادی باشند که با اشتیاق به سخنرانی گوش می‌دهند.

در ستون «افکار» افکاری را بنویسید که به هنگام ترس یا اضطراب به سراغ‌تان می‌آید. در این موقع تقریباً افکار شما پیرامون تهدید یا خطر است. **تفکر همخوان با خلق** بدین معنا است که افکار به شدت با هیجانات در تعامل هستند. آیا تاکنون متوجه شده‌اید که وقتی شاد هستید بیشتر افکار مثبت دارید؟ و هنگامی که مضطرب یا ناراحت هستید بیشتر افکار منفی هستند؟ به این مسئله، تفکر همخوان با خلق می‌گویند. وقتی می‌ترسیم یا مضطرب می‌شویم بیشتر احتمال دارد که افکار ما باحالت هیجانی مان همخوانی داشته باشد. به علاوه، هنگام اضطراب ممکن است معمولاً خاطره‌هایی را به یاد آوریم که در گذشته برایمان اضطراب‌آور بوده است. (میت ۲۰۰۸).

اگر برای شناسایی برخی از افکار خود مشکل دارید، ببینید آیا گرفتار نگرانی یا تفکر «چه می‌شد اگر...؟» شده‌اید. احساس نگرانی در اضطراب بسیار شایع است. نگرانی به افکار منفی در مورد آینده گفته می‌شود که پیرامون مشکلی در زندگی واقعی شکل می‌گیرد (مولینا و همکاران، ۱۹۹۸). معمولاً نگرانی از موقعیت‌هایی ناشی می‌شود که پیامد آن نامشخص یا غیرقابل پیش‌بینی است (دو ماهیتی که موقعیت‌های اضطراب‌آور با خود به همراه دارند). برای مثال، فرض کنید کیف پول خود را گم کرده‌اید. طبیعتاً این اتفاق رویدادی استرس‌زا و اضطراب‌آور است و ممکن است با خود چنین فکر

کنید: اگر از کارت اعتباری من استفاده کنند، چه می‌شود؟ اگر محل زندگی مرا بفهمند و از خانه‌ام زدوی کنند، چه کار کنم؟ در بیشتر موارد، نگرانی تلاشی است برای حل مشکل از طریق ایجاد حس اطمینان و پیش‌بینی پذیری. با این حال، این فرایند ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد، به خصوص اگر این نگرانی متوجه رویدادهای آینده باشد، رویدادهایی که فراتر از کنترل ما است. این مورد را در فصل ۶ بیشتر توضیح خواهیم داد.

به علاوه، وقتی مضطرب هستید ممکن است گرفتار **تفکر همه یا هیچ** شوید (تفکر سیاه و سفید نیز نامیده می‌شود). با این طرز فکر، ممکن است فرد فقط به این بیندیشد که تنها دو پیامد محتمل برای یک موقعیت وجود دارد (بک ۱۹۹۵). به عنوان مثال، اگر بخواهید در ابتدای روز از خانه بیرون بروید و در عین حال عصبی هم باشید ممکن است با خود فکر کنید که تمام روز با ناراحتی خواهد گذشت. **فاجعه آمیز کردن** یکی دیگر از روش‌های تفکر است که معمولاً با اضطراب همراه است. همان‌طور که از نامش پیداست، وقتی که انتظار دارید بدترین اتفاق ممکن بیفتد یا برخی از رویدادها پیامدهای منفی داشته باشند، در واقع فاجعه‌آمیز فکر کرده‌اید. برای مثال، افرادی که اختلال وحشت‌زدگی دارند بر این باورند که بالا رفتن ضربان قلب نشانه‌ای از حمله قلبی است.

عنوان ستون بعدی «تمایل به انجام چه کاری دارید» است؛ یعنی تمام هیجاناتی که شما را برای برخی واکنش‌ها آماده می‌کند. همان‌طور که پیش‌تر بحث شد، ترس و اضطراب، افراد را برای فرار یا اجتناب از موقعیتی آزرانده آماده می‌کند (و در صورتی که قادر به فرار نباشید مبارزه می‌کنید یا شاید هم هیچ کاری نتوانید انجام دهید). این همان چیزی است که از شما می‌خواهیم به هنگام تجربه ترس یا اضطراب آن را در این ستون بنویسید. چه خواهید کرد؟ آیا مجبورید به شیوه خاصی واکنش نشان دهید؟ آیا می‌خواهید از اتاق بیرون بروید، فریاد بکشید یا ناپدید شوید؟ در این ستون، آنچه به هنگام اضطراب و ترس به ذهن‌تان می‌رسد را بنویسید.

در نهایت، در آخرین ستون آنچه به هنگام ترس و اضطراب انجام می‌دهید را بنویسید. چگونه به تجربه ترس و اضطراب واکنش نشان می‌دهید؟ آیا نفس‌های عمیق می‌کشید؟ حواس‌تان را متمرکز می‌کنید؟ دعا می‌خوانید یا حواس‌تان را پرت می‌کنید (مثل کتاب خواندن)؟ آیا برای رهایی از این احساسات، مواد مصرف می‌کنید یا چیزی می‌نوشید؟ آیا غذاهای حاضری می‌خورید؟ آیا ناخن خود را می‌جوید یا پوست اطراف آن را جدا می‌کنید؟ یا کارهای خطرناک‌تری مانند سوزاندن یا بریدن بدن از شما سر می‌زند؟ در این ستون، سعی کنید تمام آنچه به هنگام تجربه ترس و اضطراب، چه مثبت و چه منفی انجام می‌دهید را بنویسید. شناسایی مهارت‌های مقابله‌ای مثبتی که قبلاً برای مدیریت اضطراب به کار می‌برده‌اید به اندازه انجام دادنشان مهم هستند حتی اگر کارایی چندانی نداشته باشند. این تمرین به شما کمک می‌کند مهارت‌هایی را که قبلاً داشته‌اید را تقویت کنید و روی نقاط ضعف خود بیشتر کار کنید.

چه موقع اضطراب را تجربه می‌کنید؟

بعد از انجام تمرین ۱-۱، اولین گام برای درمان اضطراب را برداشته‌اید یعنی متوجه می‌شوید که ترس و اضطراب در شما چه احساسی ایجاد می‌کند. گام بعدی افزایش آگاهی نسبت به زمان بروز اضطراب است. این کار را می‌توانید با **خود بازنگری** انجام دهید. همان‌طور که از نامش پیداست، ما از شما می‌خواهیم تجارب خود را در تمام طول روز مورد ارزیابی قرار دهید. این تمرین به شما اطلاعات بسیار مهمی می‌دهد.

افکار و احساسات به‌صورت اتفاقی بروز نمی‌کنند (حتی اگر گاهی چنین به نظر برسند). معمولاً تجارب درونی مانند عادت‌ها، از الگویی منظم پیروی می‌کنند بنابراین با ارزیابی تجربه‌های درونی خود، می‌توانید موقعیت‌هایی را که عموماً برای شما اضطراب‌آور هستند و همچنین ساعت‌هایی از روز که احساس می‌کنید نسبت به تجربه اضطراب آسیب‌پذیرتر هستید را بشناسید. به‌عنوان مثال، اگر در جریان خود بازنگری متوجه شدید که صبح‌ها بیشتر احساس اضطراب می‌کنید، می‌توانید از این طریق خود را در برابر این آسیب‌پذیری در چنین زمان‌هایی آماده‌تر کنید. ممکن است بخواهید صبح‌های خود را برای تمرین مهارت‌های خاصی که در این کتاب به آن می‌پردازیم، برنامه‌ریزی کنید. یا شاید بخواهید صبح خود را طوری برنامه‌ریزی کنید که مطمئن باشید در آن زمان کاری برای انجام دادن ندارید.

تمرین ۲-۱ فرم خود بازنگری جامعی را ارائه می‌دهد، برای اینکه بتوانید تمام‌روزهای هفته از این فرم استفاده کنید بهتر است از آن چند کپی تهیه کنید. بهترین کار این است که با ارزیابی خودتان شروع کرده و حداقل تا یک هفته زمان‌هایی را که در آن احساس خاصی را تجربه می‌کنید بنویسید. به این طریق بیشترین اطلاعات ممکن را به دست خواهید آورد. در اولین ستون تاریخ را یادداشت کنید، در ستون دوم ساعت را بنویسید. سپس موقعیتی را که در آن هستید و اضطراب روی می‌دهد را شناسایی کنید. آیا سر کار بودید؟ با دوستان خود بیرون بودید؟ رانندگی می‌کردید؟ یا در خانه تنها بودید؟ سپس شدت اضطراب خود را از ۰ تا ۱۰۰ مشخص کنید. به این طریق که عدد ۰ یعنی تقریباً هیچ اضطرابی تجربه نشده و عدد ۱۰۰ بیشترین اضطراب را برای شما به همراه داشته است. درنهایت تلاش خود را برای اجتناب از اضطراب یا گریز از موقعیتی که در آن بودید را از ۰ (نیاز به اجتناب نبوده است) تا ۱۰۰ (بیشترین فشاری که برای اجتناب تجربه کرده‌اید) تعیین کنید و مشخص کنید که آیا کاری برای گریز یا اجتناب از اضطراب کرده‌اید یا نه؟