

# فهرست

مقدمه ..... ۹

## بخش ۱: آشنایی اجمالی

۱. اضطراب چیست؟ ..... ۱۵
۲. اضطراب شبیه چیست؟ ..... ۱۹
۳. اضطراب چه کارکردی برای ما دارد؟ ..... ۲۳

## بخش ۲: رفتاردرمانی شناختی

۴. آرام‌سازی ..... ۳۱
۵. ارزیابی خطر نگرانی ..... ۳۵
۶. زمان نگرانی ..... ۳۷
۷. مواجهه با نگرانی ..... ۳۹
۸. مواجهه با بلا تکلیفی ..... ۴۱
۹. رهایی از وحشت‌زدگی ..... ۴۳
۱۰. آموزش کنترل تنفس ..... ۴۵
۱۱. مواجهه درون‌زاد ..... ۴۷
۱۲. ترس‌ها و هراس‌ها ..... ۵۱
۱۳. نقش حل مسئله ..... ۵۵
۱۴. مراحل حل مسئله ..... ۵۷

## بخش ۳: روش‌های دیگر برای بهتر زیستن با اضطراب

۱۵. توجه آگاهی ..... ۶۷
۱۶. تمرین پذیرش ..... ۷۱
۱۷. مشاهده افکار ..... ۷۵

۱۸. برچسب‌زدن و رها کردن ..... ۷۹
۱۹. استفاده از فنون فاصله‌گیری ..... ۸۳
۲۰. کشف هیجان‌های ثانویه ..... ۸۷
۲۱. کار روی الگوهای رفتاری اضطراب‌زا ..... ۹۱
۲۲. شناسایی افکار ماشه‌چکان ..... ۹۵
۲۳. فضاسازی برای تجربه احساسات مثبت ..... ۹۹
۲۴. استفاده از حواس پرتی و خود تسکین‌دهی ..... ۱۰۳

### بخش ۴: پایه‌های تندرستی

۲۵. بهداشت خواب ..... ۱۱۱
۲۶. بی‌خوابی و راه‌حل‌ها ..... ۱۱۳
۲۷. رژیم غذایی ..... ۱۱۹
۲۸. ورزش ..... ۱۲۱

### تمرین و نمونه

- کاربرگ فصل ۲: اضطراب شبیه چیست؟ ..... ۱۲۵
- کاربرگ فصل ۴: آرام‌سازی ..... ۱۲۹
- کاربرگ فصل ۵: ارزیابی خطر نگرانی ..... ۱۳۴
- کاربرگ فصل ۶: زمان نگرانی ..... ۱۳۶
- کاربرگ فصل ۹: رهایی از وحشت‌زدگی ..... ۱۳۷
- کاربرگ فصل ۱۰: آموزش کنترل تنفس ..... ۱۴۱
- کاربرگ فصل ۱۱: مواجهه درون‌زاد ..... ۱۴۲
- کاربرگ فصل ۱۲: ترس‌ها و هراس‌ها ..... ۱۴۵
- کاربرگ فصل ۱۴: مراحل حل مسئله ..... ۱۴۶
- کاربرگ فصل ۱۵: توجه آگاهی ..... ۱۵۳
- کاربرگ فصل ۱۶: تمرین پذیرش ..... ۱۵۴
- کاربرگ فصل ۱۸: برچسب‌زنی و رها کردن ..... ۱۵۵

کاربرگ فصل ۱۹: استفاده از فنون فاصله‌گیری .....	۱۵۶
کاربرگ فصل ۲۱: کار با الگوهای رفتاری اضطراب‌زا .....	۱۶۰
کاربرگ فصل ۲۲: شناسایی افکار ماشه‌چکان .....	۱۶۱
کاربرگ فصل ۲۳: فضاسازی برای تجربه احساسات مثبت .....	۱۶۴
کاربرگ فصل ۲۴: استفاده از فنون حواس‌پرتی و خود تسکین‌دهی .....	۱۶۸
کاربرگ فصل ۲۶: بی‌خوابی و راه‌حل‌ها .....	۱۷۰
کاربرگ فصل ۲۸: ورزش .....	۱۷۱
منابع .....	۱۷۵
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....	۱۷۷
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....	۱۷۹



## مقدمه

آیا آماده‌اید برای مشکل اضطراب‌تان کاری انجام دهید؟ کتاب درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب بهترین موقعیت برای شروع است. در فصل‌های بعد، مهارت‌ها و پیشنهادهای مفیدی برای تمرین وجود دارد که به مردم کمک می‌کند در کنار اضطراب زندگی بهتری داشته باشند.

ما کتاب درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب را برای افرادی نظیر شما و خودمان نوشته‌ایم: مردمی واقعی با مشکلات واقعی که نیاز به کمی کمک و مقداری آگاهی فوری دارند. ما این اطلاعات را در دسترس‌پذیرترین حالت ممکن در اختیار شما گذاشته‌ایم. هدف ما، ارائه اطلاعات مورد نیاز شما در کمتر از ۳۰ دقیقه است. اطلاعاتی در خصوص رویکردها و مهارت‌های مختلف که به شما کمک می‌کند با کمی تمرین بتوانید به نتایج مثبت و بزرگی در زندگی‌تان دست یابید.

آیا واقعاً می‌توانید در عرض ۳۰ دقیقه نتیجه بگیرید؟ بستگی دارد "نتیجه" را چگونه معنا کنید. اگر هدف شما رهایی کامل از اضطراب است، احتمالاً هرگز نمی‌توانید در ۳۰ دقیقه به این هدف برسید (در حقیقت مهم نیست چقدر زمان صرف کنید، احتمالاً هیچ‌وقت به این هدف نخواهید رسید. بعداً در مورد این موضوع بیشتر صحبت خواهیم کرد). همچنین اگر هدف شما این است که به جای رفتن پیش یک متخصص و درمانگر، با این کتاب به تنهایی نتیجه بگیرید، باز هم به این نتیجه نخواهید رسید. آموزش و تجربه‌ای که یک درمانگر دارد موضوع قابل‌توجهی است و مهم نیست چقدر این کتاب را دقیق و با جزئیات بخوانید، چون هیچ‌چیز جایگزین کار با یک شخص حرفه‌ای واجد شرایط و باتجربه نمی‌شود.

اما اگر دنبال کسب اطلاعات بیشتر در خصوص اضطراب‌تان هستید، با خواندن این کتاب، در عرض ۳۰ دقیقه (حتی کم‌تر) به پیشرفت خوبی خواهید رسید. اگر می‌خواهید برای کاهش اضطراب‌تان کارهای ساده اما مؤثری یاد بگیرید و انجام دهید، به‌طور قطع می‌توانید از کتابی که پیش روی شما است استفاده ببرید. آماده‌اید؟



بخش ۱

# آشنایی اجمالی







این کتاب را به چهار بخش اصلی تقسیم کرده‌ایم. در بخش اول، به برخی از سؤالات اساسی که ممکن است درخصوص پدیدهٔ اضطراب داشته باشید، پاسخ خواهیم داد. در بخش دوم، به معرفی مفاهیم قدرتمند رفتاردرمانی شناختی خواهیم پرداخت که رویکردی مبتنی بر شواهد در روان‌درمانی است و اثربخشی آن به‌عنوان روشی برای درمان اضطراب و مشکلات وابسته به آن تأیید شده است. در بخش سوم، مدل‌های درمانی دیگری را مورد بحث قرار خواهیم داد. در بخش چهارم، به موضوع‌های پایه‌ای تندرستی مثل مراقبت از خود به‌وسیلهٔ تغذیه سالم، ورزش و خواب کافی می‌پردازیم که نقش مؤثری در اضطراب دارند.

چنانچه خواهید دید، هرکدام از بخش‌های اصلی کتاب به فصل‌های کوتاهی تقسیم شده‌اند. در قسمت اول هر فصل، خلاصه‌ای از مفاهیم اصلی آن فصل را آورده‌ایم و تمرین کوچکی به شما داده خواهد شد تا بتوانید از آنچه صحبت می‌شود، تجربه‌ای عملی کسب کنید. این مباحث احتمالاً موضوعاتی هستند که در جلسات درمانی با یک متخصص هم آنها را خواهید شنید؛ پس اسم این قسمت‌ها را **آنچه باید بدانید**، می‌نامیم.

هنگام خواندن کتاب، ممکن است متوجه شوید قسمت **آنچه باید بدانید** در بخش خاصی، برایتان زیاد جالب نیست. مشکلی نیست. اضطراب موضوع وسیع و گسترده‌ای است و همهٔ مردم، اضطراب را به یک شکل تجربه نمی‌کنند. اگر متوجه شدید در یک فصل قسمت **آنچه باید بدانید** برای شما مناسب نیست، به انگشتان خود اجازه دهید ورق بزنند و شما را به بخش‌های بعدی ببرند تا ببینید کدام فصل مناسب شما است.

همچنین اگر در فصلی قسمت **آنچه باید بدانید** در شما تلنگری ایجاد کرد و خواستید در مورد آن آشنایی بیشتر پیدا کنید می‌توانید ادامهٔ فصل را بخوانید که در آن **بیشتر بدانید** آورده شده است. در فرآیند درمان، ممکن است مجبور شوید برای دانستن مطالب بیشتر و عمیق‌تر یک هفته منتظر بمانید. اینجا کافی است به خواندن ادامه دهید. به‌منظور درک بهتر موضوع هر فصل، در ادامهٔ قسمت **آنچه باید بدانید**، بیشتر بدانید

آورده شده است. این بخش‌ها برای تمرین بیشتر علاوه بر آموزش برخی مهارت‌ها (یا مفاهیم) توضیحات دقیق‌تری از مفاهیم آن فصل را نیز در برمی‌گیرد. اگر با درمانگر کار می‌کنید، احتمالاً هر جلسه به شما تکالیفی داده می‌شود تا قبل از جلسه بعد انجام دهید. این تکالیف می‌توانند شامل نوشتن مشاهدات یا حل کردن تمرین‌هایتان، مطالعه و انجام دادن فعالیتی باشد. ما تلاش کرده‌ایم تعدادی از این تکالیف مفید بین جلسه‌ای را اینجا بیاوریم. البته تکالیف بین جلسه‌ای محدود به تمرینات این کتاب نیستند، اما تعدادی از این تمرین‌ها در بخش تمرین و نمونه آورده شده است. بخش تمرین و نمونه جزئی از کتاب نیست. در عوض شما می‌توانید آن را به‌عنوان یک فایل مجزا و به‌صورت رایگان از سایت <http://9813.nhpubs.com> دانلود کنید\*.

بخش تمرین و نمونه را که شامل تمرین‌ها، کاربرگ‌ها، ارزیابی‌ها و مطالعه بیشتر است، می‌توانید به‌راحتی پرینت بگیرید یا بخوانید. نحوه استفاده از کتاب درمان ۳۰ دقیقه‌ای اضطراب، کاملاً به خودتان بستگی دارد. می‌توانید کل کتاب را از اول تا آخر بخوانید یا می‌توانید از روی فهرست، بخش‌های خاصی که به آن علاقه دارید، پرینت بگیرید. همچنین می‌توانید برای اینکه یک بررسی اجمالی روی موضوعات کتاب داشته باشید ابتدا قسمت **آنچه باید بدانید** هر بخش را بخوانید. سپس فصلی که برایتان جالب است به‌طور عمیق‌تر در بخش **بیشتر بدانید** مطالعه کنید. در نهایت هر وقت آماده بودید تا پیشرفت خود را نظارت کنید، مهارت‌های جدید را تمرین کنید یا بخش تمرین و نمونه را بخوانید که مثال‌هایی از مفاهیم یاد گرفته شده را نشان می‌دهد.

۱. \* به خاطر سهولت در دسترسی و ضرورت مطالعه این بخش برای مخاطبین محترم کتاب، بخش تمرین و نمونه نیز ترجمه شده و انتهای کتاب آورده شده است. م

# اضطراب چیست؟

## آنچه باید بدانید

اضطراب حالتی از ناآرامی و تشویش است - تمرکز روی احتمال شکست، خطر یا بدبختی - که باعث پریشانی شما می‌شود. اضطراب از دو منبع سرچشمه می‌گیرد:

- تنش جسمانی شامل نشانه‌های جنگ‌وگریز که از هورمون استرس ناشی می‌شود.
- افکار متمرکز بر وقوع خطر یا احتمال‌های فاجعه‌بار در آینده.

نشانه‌های جنگ‌وگریز زمانی در بدن ما ظاهر می‌شوند که بخواهند ما را برای فرار یا جنگیدن علیه تهدیدها آماده کنند. این علائم شامل احساس غش یا سرگیجه، تنفس سریع، تعریق، تپش قلب، کرختی و غیره است.

افکار اضطراب‌آور که اغلب *افکار چه می‌شود اگر...* نامیده می‌شوند، تصاویر و انتظاراتی در خصوص وقوع درد و رنج، فقدان و فاجعه در ذهن ایجاد می‌کنند. این افکار به بدن هشدار می‌دهند تا برای مقابله با مسائل تهدیدآمیز آماده باشد (پاسخ جنگ‌وگریز را فعال می‌کنند). اما هیچ رویدادی به خودی خود موجب اضطراب نمی‌شود بلکه افکار شما درباره‌ی این رویدادها، نحوه‌ی تفسیر و برداشت‌تان از این رویدادها و واکنش جسمی شما به این افکار هستند که حالت هیجانی اضطراب را ایجاد می‌کنند.

اضطراب می‌تواند حالتی موقتی باشد یا زمان زیادی طول بکشد. به نظر می‌رسد اضطراب، تجربه‌ای حیاتی و ضروری برای بشر است که بعضی افراد فقط گاهی آن را تجربه می‌کنند ولی بسیاری از افراد زمان طولانی‌تری با آن درگیر هستند. اگر در حال

خواندن این کتاب هستید، فرض ما بر این است که اضطراب شما حالتی نسبتاً دائمی است و منجر به بروز مشکلاتی در زندگی‌تان شده است.

**تمرین:** در این لفظه نگران چه چیزی هستید؟ قبض‌هایتان؟ زندگی عاطفی‌تان؟ سلامتی‌تان؟ آیا از ارتفاع یا آسانسور یا عنکبوت می‌ترسید؟ از آمپول یا فون‌پتور؟ آیا فکر رفتن به مومانی یا سفرانی در جمع احساس بدی در معده شما ایجاد می‌کند؟ آیا نیمه‌شب از فواب می‌پرید و به این فکر می‌کنید که از پشت به یک ماشین زده‌اید؟ آیا نگران میکروب‌های روی دستگیره در هستید یا مردم شک می‌کنند که شما را قاموش کرده‌اید یا نه؟ شاید وقتی این سوالات را می‌فوانید یک یا چند مورد از آنها برای شما آشنا باشد. همه این افکار وجه اشتراکی دارند که موجب می‌شود هیجانی به اسم اضطراب در انسان ایجاد شود.

به‌عنوان مقدمه‌ای برای ورود به فصل‌های دیگر، زمانی را برای ارزیابی حوزه‌هایی از زندگی‌تان که به خاطر اضطراب معرود شده در نظر بگیرید. از آنجایی که شما الان در حال فواندن این کتاب هستید، ما فرض را بر این می‌گذاریم که شما اضطراب را تجربه کرده‌اید (و احتمالاً همیشه و با بیشترین شدت) و بیشتر اوقات این اضطراب مشکلات زیادی را برای شما ایجاد کرده است به‌طوری که تصمیم گرفته‌اید برای رفع آن کاری انجام دهید. قبل از فواندن ادامه کتاب، آیا می‌توانید بگویید افکار و واکنش‌های فیزیکی، چگونه شما را در یک پرفه معیوب اضطراب‌زا گرفتار می‌کنند؟

## بیشتر بدانید

احتمالاً دانستن این موضوع که چطور می‌توان زندگی بهتری با اضطراب داشت برای شما مفیدتر از دانستن چیستی و چرایی بروز آن است؛ این قسمت را به روان‌شناسان و دانشجویان واگذار کنید. اما اگر به دانستن علل اضطراب علاقه‌مند هستید، در این قسمت اطلاعات بیشتری آورده شده است.

واقعیت این است که هیچ‌کس نمی‌داند دقیقاً چه عاملی باعث بروز اضطراب می‌شود. قطعاً برخی از اضطراب‌ها بنا به دلایل مشخصی مثل تغییرات اساسی زندگی، خطرات قریب‌الوقوع (به‌عنوان مثال بلایای طبیعی یا مشکلات سلامتی) و برخی مشکلات پزشکی یا عوارض جانبی یک دارو نمایان می‌شوند اما زمانی که با یک الگوی اضطرابی روبه‌رو باشیم نمی‌توان به‌طور دقیق آن را به علت خاصی ربط داد. می‌توان گفت اضطراب نتیجهٔ تعامل پیچیدهٔ بین افکار و الگوهای تفکر، تنش جسمانی، استعداد زیستی، رویدادهای استرس‌زا در زندگی و همچنین مطالبات متناقض زندگی است. همان‌طور که خواهید دید، برای شروع تمرین‌ها نیازی به دانستن علل اضطراب‌تان ندارید و با هر میزان اضطرابی می‌توانید زندگی بهتری داشته باشید.

اضطراب شبیه عفونت یا شکستگی استخوان نیست. هیچ درمانی چه به‌تنهایی چه به‌صورت ترکیبی، اضطراب را به‌طور قطع "شفا" نمی‌دهد. احتمالاً در مورد داروهای ضد اضطراب چیزهایی شنیده‌اید، اما به خاطر داشته باشید سوابق این داروها نشان داده‌اند که تنها برای برخی افراد و در زمان محدودی مفید خواهند بود. امروزه روان‌شناسان اطمینان دارند که برای مقابلهٔ موفقیت‌آمیز با اضطراب ممکن است ترکیبی از درمان‌های رفتاری، روانی و گاهی پزشکی نیاز باشد؛ علاوه بر این، داشتن انگیزهٔ قوی و درجاتی از تعهد نیز برای تغییر ضروری است.

---

**تمرین:** آیا آماده‌اید تمرینات کتاب را حتی زمانی که دشوار می‌شوند انجام دهید؟ اینها همان پایایی است که برای تغییر کردن باید به خودتان متعهد شوید.

---