

کتاب کار نگرانی برای نوجوانان

راهبردهای شناختی رفتاری مؤثر برای
شکستن چرخه اضطراب و نگرانی مزمن

تقدیر و تشکر

از همهٔ مربیان و همکاران ارجمندم بسیار متشکرم به خاطر اینکه به من یاد دادند چطور افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی را تشخیص داده و درمان کنم؛ مخصوصاً مربی من در دانشکده تحصیلات تکمیلی دانشگاه بوستون (جیل ارنریچ می، دونا پینکس، سارا ماتیس و دیوید بارلو)، ناظران بسیار محترم در طول آموزش در بیمارستان عمومی ماساچوست و مربیانم (دینا هرشفلد بکر و اود هنین) و همکارانم در برنامهٔ درمان شناختی رفتاری کودکان در بیمارستان عمومی ماساچوست.

بسیار خرسندم از داشتن حمایت و عشق دوستان و خانواده‌ام از جمله پدر و مادرم (جری میکو و پاتریشیا اسکراف)، خواهرم (لورا میکو) و برادرشوهرم (کالین ردمن)، مادر شوهرم (جین اوهارا)، پدرشوهرم (وین اوهارا)، دخترانم (وایولت و لیلا) و علی‌الخصوص شوهرم اسکات اوهارا که برای اتمام این پروژه به من زمان داد و در طول کار من را تشویق و ترغیب کرد.

در آخر سپاس فراوان دارم از نوجوانان زیادی که دچار نگرانی بودند و من طی چندین سال آنها را ارزیابی و درمان کردم؛ من اکثر چیزهایی که یاد گرفته‌ام را مدیون چنین نوجوانان شجاع و توانمندی هستم.

«این کتاب کار راهنمایی گام‌به‌گام را برای مقابله با نگرانی و افزایش رفتارهای مفید در اختیار نوجوانان می‌گذارد. نوجوانان می‌توانند با مثال‌های این کتاب ارتباط برقرار کرده و راهبردهایی عینی برای مدیریت اضطراب‌های مربوط به مدرسه، اهمال‌کاری، روابط دوستی و رسانه‌های اجتماعی یاد می‌گیرند. به‌خصوص بخش «افکار ناخواسته»، روش جذابی است که به نوجوانان کمک می‌کند تا به مفهوم صحبت‌های اضطراب‌آور با خود پی برده و نگرانی خود را مدیریت کنند. این منبع جدید و بسیار عالی، هم برای نوجوانان و هم برای متخصصانی که با نوجوانان کار می‌کنند اکیداً توصیه می‌شود.»

دکتر لورا ریگادا، استادیار روانشناسی دانشگاه ملی نیویورک در دانشکده بروکلین

«جیمی میکو کتابی پرمحتوا، شفاف و آسان نوشته است که برای هر نوجوانی که دچار اضطراب است و همچنین افراد مورد علاقه آنها مفید خواهد بود. متن کتاب به‌صورت تجربی محتوای درمانی دارد که به مبارزه با اضطراب به شیوه‌ای عملی و گام‌به‌گام کمک می‌کند. باید به میکو به خاطر این کار استادانه‌اش تبریک گفت که واقعاً شکاف مهمی که در این رشته برای این گروه سنی وجود داشت را پر کرد.»

دکتر اریک اسنورک، رئیس انجمن بیمارستان‌های کودکان، دارنده کرسی استادی و استاد تمام

دانشگاه فلوریدای جنوبی

«این کتاب منبعی بسیار عالی برای نوجوانان مضطرب و متخصصان بالینی‌ای که با آنها کار می‌کنند می‌باشد. این کتاب کار مهارت‌ها و راهبردهای کلیدی درمان شناختی رفتاری را مرور می‌کند، فهمیدن آن بسیار آسان است و مثال‌های مفیدی دارد که به راحتی می‌توان با آن ارتباط برقرار کرد. تمرین‌های هر بخش خلاصه و هدفمند هستند. یک امتیاز دیگر کتاب جیمی میکو این است که یک سری تمرین‌های اینترنتی نیز برای تکمیل متن کتاب به آن اضافه کرده است. من قطعاً تصمیم دارم این کتاب را به مراجعانم معرفی کنم.»

دکتر کاترین باگر، روانشناس کودکان و نوجوانان یا تخصص در درمان شناختی رفتاریو مدیر

پروژه مدیریت اضطراب بیمارستان مک لین

«جیمی میکو با روشی خلاقانه، بسیار تمیز و منظم و با شوخی و سرگرمی، راهبردهای شناختی رفتاری مؤثری را در اختیار نوجوانان گذاشته تا بتوانند با «افکار ناخواسته» و رفتارهای مضر خود که باعث نگرانی مزمن می‌شود مقابله کنند. نگرانی مزمن نوجوانان چه خفیف باشد و چه شدید، خواندن این کتاب و انجام تمرین‌های آن برای آنها مفید خواهد بود. این کتابی است که هر نوجوانی باید آن را بخواند!»

دکتر پاتریشیا زوریتا، روانشناس مرکز رفتاردرمانی خلیج شرقی و نویسنده مشترک کتاب ذهن

و هیجانان

فهرست

- تقدیر و تشکر..... ۵
مقدمه: نامه‌ای برای خوانندگان کتاب..... ۱۱

بخش اول: شناخت نگرانی

- ۱ نگرانی چیست و چه زمانی مشکل‌ساز می‌شود؟..... ۱۵
۲ چرخه نگرانی..... ۱۹

بخش دوم: تفکر ناخواسته

- ۳ افکار ناخواسته..... ۲۵
۴ تفکر همه یا هیچ..... ۲۹
۵ فاجعه‌سازی..... ۳۲
۶ ذهن خوانی..... ۳۵
۷ مسئولیت‌پذیری مفرط..... ۳۸
۸ عدم تحمل بلا تکلیفی..... ۴۱

بخش سوم: مقابله با افکار نگرانی‌زا

- ۹ نادیده گرفتن افکار بی‌فایده..... ۴۷
۱۰ بیرون آمدن از افکار نگرانی‌زا..... ۵۰
۱۱ به چالش کشیدن افکار نگرانی‌زا..... ۵۳
۱۲ مانع قرار دادن جلوی پرش نگرانی..... ۵۶
۱۳ ماندن در لحظه حال..... ۶۰

بخش چهارم: تغییر رفتارهای بی‌فایده

- ۱۴ مواجه شدن با موقعیت‌هایی که از آن می‌ترسید..... ۶۷
۱۵ آزمون فرضیه‌هایتان..... ۷۱
۱۶ شناسایی رفتارهای ایمنی‌جویی..... ۷۴
۱۷ کاهش اطمینان‌طلبی و چک کردن..... ۷۹

- ۱۸ از بین بردن میل به خشنود کردن دیگران ۸۳
- ۱۹ کاهش آمادگی بیش از حد ۸۸
- ۲۰ غلبه بر حواس پرتی و اهمال کاری ۹۲
- ۲۱ حل مشکلات بزرگ ۹۹
- ۲۲ مدیریت شبکه‌های اجتماعی ۱۰۳

بخش پنجم: راهبردهای ذهنی - بدنی برای کاهش نگرانی

- ۲۳ ورزش را به زندگی خود وارد کنید ۱۱۱
- ۲۴ ایجاد عادت‌های خواب بهتر ۱۱۴
- ۲۵ استفاده از آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده ۱۱۹

بخش ششم: نتیجه‌گیری

- ۲۶ حفظ پیشرفت‌هایتان ۱۲۷
- منابع ۱۳۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۳۳
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۳۵

مقدمه: نامه‌ای برای خوانندگان کتاب

به «کتاب کار نگرانی برای نوجوانان: راهبردهای شناختی رفتاری مؤثر برای شکستن چرخه اضطراب و نگرانی مزمن» خوش آمدید! درمان شناختی رفتاری (CBT) برنامه‌ای عملی است که به افراد کمک می‌کند تا مهارت‌هایی که برای مقابله با اضطراب نیاز دارند را در خود پرورش داده و برای کاهش شدت و فراوانی نگرانی‌هایشان دست به تغییر بعضی از رفتارهایشان بزنند. این کتاب کار راهبردهای شناختی رفتاری‌ای ارائه می‌دهد که چرخه افکار، هیجانات، احساسات جسمی و رفتارهایی که نوجوانان مضطرب تجربه می‌کنند را می‌شکند.

اگرچه فصول کتاب را با هر ترتیبی که دوست داشتید می‌توانید بخوانید اما با خواندن آن متوجه خواهید شد که بخش‌های کتاب به ترتیب نوع فعالیت‌ها چیده شده است. بخش اول به شما کمک می‌کند تا به تفاوت بین نوع «روزمه» و عادی نگرانی با نوع مزمن که کنترل آن بسیار سخت می‌باشد و زندگی‌تان را مختل می‌کند پی ببرید. بخش دوم وارد انواع افکار غیرمفیدی می‌شود که باعث افزایش اضطراب در شما می‌گردد- من به این افکار، «افکار ناخواسته» می‌گویم. بخش سوم به شما کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را برای مقابله با این افکار ناخواسته در خود پرورش دهید.

بخش چهارم این کتاب بر تغییراتی تمرکز می‌کند که می‌توانید در رفتارهایتان ایجاد کنید تا از این طریق افکار اضطراب‌آوران را به چالش بکشید. این بخش دستورالعملی گام‌به‌گام در اختیار شما می‌گذارد که به شما کمک می‌کند تا از شر رفتارهایی که وقت شما را تلف کرده و مانع انجام کارهایتان می‌شود، خلاص شوید. همچنین این بخش راهبردهایی را در اختیار شما می‌گذارد که از طریق آن می‌توانید منابع رایج نگرانی مثل استفاده گسترده از شبکه‌های اجتماعی را کنترل کنید.

در بخش پنجم تکنیک‌های ذهن‌بدن را یاد می‌گیرید (مانند اینکه چگونه چطور بدن‌تان را در حالت آرامش قرار دهید) که این کار آسیب‌پذیری شما را در برابر استرس‌هایی که باعث تقویت نگرانی و اضطراب می‌شوند، کاهش می‌دهد. همچنین این را نیز به شما یاد می‌دهد که چگونه چطور بهبودی‌ای که با تمرین راهبردهای شناختی رفتاری این کتاب کسب کرده‌اید را حفظ کنید.

مزیت دیگر کتاب این است که می‌توانید از طریق اینترنت به تمرین‌ها و فعالیت‌های دیگری نیز دسترسی پیدا کنید. در این تمرین‌ها یاد می‌گیرید آنچه که دقیقاً باعث نگرانی شما می‌شود را شناسایی کرده و باورهای رایج در مورد اینکه نگرانی می‌تواند مفید و حفاظت‌کننده باشد را به چالش بکشید. همچنین مدیریت زمان و کاهش اضطراب مربوط به امتحانات را یاد می‌گیرید. تمرین اینترنتی به

مهارت‌هایی که در این کتاب یاد گرفته‌اید عمق می‌بخشد. لطفاً به آدرس اینترنتی زیر مراجعه کنید.
<http://www.newharbinger.com/35845> to download these bonus activities and exercises.

بسیاری از نوجوانان می‌توانند این تمرین‌ها را به‌تنهایی یا با حمایت والدین‌شان انجام دهند. با این وجود بعضی از آنها نیز ترجیح می‌دهند از این تمرین‌ها در تعامل با یک متخصص سلامت روان شایسته مثل موارد زیر استفاده کنند:

- درمانگری که متخصص درمان شناختی رفتاری نوجوانان مبتلا به اختلالات اضطرابی باشد- که این درمانگر می‌تواند یک دکتر روانشناس یا مشاور، کار درمانگر یا روان‌پزشک باشد.
- پزشک (روان‌پزشک یا پزشک عمومی)، که بتواند تشخیص دهد که دارو به کاهش اضطراب شما کمک خواهد کرد یا نه.
- یا یک مشاور یا روانشناس مدرسه که بتواند به شما کمک کند این راهبردها را در موقعیت‌هایی که در مدرسه یا با همسالان پیش می‌آید به کار ببرید.

اگر فکر می‌کنید ممکن است به کمک یا حمایت بیشتر این افراد نیاز داشته باشید با والدین، مشاور مدرسه یا پزشک عمومی تان صحبت کنید- آنها می‌توانند برنامه‌ای ترتیب دهند که مطمئن شوید کمکی که نیاز دارید را دریافت خواهید کرد.
بابت شروع این کتاب به شما تبریک می‌گوییم. اولین گام را برای شکستن چرخه نگرانی تان برداشتید!

بخش اول
شناخت نگرانی

نگرانی چیست و چه زمانی مشکل ساز می شود؟

آنچه باید بدانید

هرکسی گاهی اوقات نگران می شود. نگرانی یک فرایند فکری است که روی چیزهایی که در آینده اتفاق خواهد افتاد تمرکز می کند؛ این فرایند اغلب در مورد این است که یک موقعیت در آینده به چه شکل هایی ممکن است باشد (مخصوصاً شکل بد آن). نگرانی تا حدودی به ما در آماده شدن و پیدا کردن راه حل برای مشکلاتی که ممکن است پیش آید کمک می کند. این چنین است که افراد وقتی می بینند چنین دلیل خوبی برای نگرانی وجود دارد به نگرانی روی می آورند. برای مثال اگر در چندین امتحان ریاضی اخیر نمرات پایینی گرفته اید، ممکن است در مورد امتحانی که فردا دارید نیز نگران باشید؛ اگر پدر بزرگتان در بیمارستان باشد، ممکن است در مورد سلامتی او در آینده نگران باشید.

از سوی دیگر برخی افراد بیش از حد نگران می شوند، آنها در مورد بسیاری از جنبه های مختلف زندگی شان نگران می شوند، چیزی فراتر از نگرانی معمولی و مفید. اکثر اوقات این نگرانی ها در مورد موقعیت هایی است که رخ نمی دهد یا فرد کنترلی روی آن ندارد. در موارد دیگر افراد نگران ممکن است به جزئیات مشقت بار اتفاق هایی در آینده بسیار دور که ممکن است قابل کنترل نباشد فکر کنند، که تقریباً هیچ فایده ای برای آنها ندارد. این نگرانی ها فقط زمان و انرژی فرد را به هدر می دهد.

سارا پانزده ساله که دانش آموز سال دوم دبیرستان است را در نظر بگیرید. او افتخارات و نمره های خوبی در کلاس به دست می آورد، در تیم فوتبال بازی می کند و چندین دوست صمیمی دارد. او خیلی خوب با پدر و مادر و خواهر کوچک ترش سر می کند. با این وجود سارا بسیاری از اوقات نگران این است که نکند اوضاع به هم بریزد و چیزهایی که برای به دست آوردن شان سخت تلاش کرده است را از دست بدهد. او نگران این است که نکند نمره های پایینی بگیرد، موقعیت خود را در تیم فوتبال از دست بدهد و دوستان خود را برنجانند. در نتیجه او بیشتر از چیزی که نیاز است برای مطالعه وقت می گذارد، دائماً از مربی اش می پرسد که آیا چیزی که مربی اش از او انتظار دارد هست یا نه و اغلب اوقات از دوستانش می پرسد آیا از او ناراحت هستند یا خیر. سارا اکثر اوقات از احساس «خستگی

مفرط» شکایت دارد و دچار درد معده است که روی اشتهاى او نیز اثر گذاشته است. برخی افراد مثل سارا که نگرانی زیاد و شدیدی دارند و این نگرانی زندگی آنها را مختل می‌کند، معیارهای اختلال اضطراب فراگیر را دارند. اختلال اضطراب فراگیر در نوجوانان با این ویژگی‌ها مشخص می‌شود: (۱) نگرانی زیاد (در اکثر روزها)، گسترده و تقریباً غیرقابل کنترل در مورد دو یا بیش از دو حوزه از زندگی (برای مثال، مدرسه، روابط دوستانه، سلامتی و امنیت جانی)؛ (۲) یک یا چند نشانه جسمی یا شناختی، مثل بی‌قراری، سردرد، مشکلات خواب، تحریک‌پذیری و تمرکز پایین؛ و (۳) طول دوره حداقل شش ماهه (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳). همچنین نگرانی‌ها و نشانه‌های جسمی/شناختی تا حدود زیادی در زندگی اختلال ایجاد می‌کنند؛ برای مثال مشکل در رفتن به مدرسه یا انجام تکالیف، یا اینکه به خاطر وقت‌گیر بودن نگرانی، فرد برای وقت‌گذرانی با دوستان وقت کافی نداشته باشد.

تقریباً سه درصد از نوجوانان آمریکایی (سنین سیزده تا هجده سال) مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر هستند، اگرچه بسیاری از نوجوانان نگرانی‌های غیرمفیدی دارند که نمی‌تواند ملاک‌های این اختلال را بر کند (برشتاین و همکاران، ۲۰۱۴)؛ مثلاً آنهایی که مستعد نگرانی و استرس هستند اما نگرانی آنها با عملکردشان در مدرسه یا روابط اجتماعی‌شان تداخل پیدا نکرده است. این کتاب کار برای نوجوانانی است که از نگرانی رنج می‌برند و می‌خواهند راهبردهای مفیدی برای مدیریت اضطراب یاد بگیرند، چه دچار اختلال اضطراب فراگیر باشند و چه نباشند.

آنچه باید انجام دهید

آیا نگرانی برای شما یک مشکل به حساب می‌آید؟ بعد از خواندن عبارات زیر دور گزینه‌های موافقم یا موافق نیستم خط بکشید:

موافق نیستم	موافقم	در مورد چیزهای مختلف زیادی در زندگی‌ام نگران هستم.
		دیگران به من می‌گویند بیش‌ازحد نیاز نگران هستم.
		اکثر روزها در مورد چیزی نگران هستم.
		دست کشیدن از این نگرانی‌ها برایم سخت است.
		در حداقل شش ماه گذشته دائماً نگران بوده‌ام.

		نگرانی‌هایم یک یا چند ساعت از روزم را به هدر می‌دهد.
		نگرانی‌هایم باعث می‌شود کارهایی انجام دهم که واقعاً نیازی به انجام آنها نیست، مثلاً کسب اطمینان از خانواده و دوستانم، درس خواندن بیش‌ازحد لزوم، جستجو در اینترنت برای کسب اطلاعاتی در مورد نگرانی و مواردی از این قبیل.
		وقتی نگران هستم، احساس جسمی خوبی ندارم (که می‌تواند شامل معده درد یا سردرد، مشکلات خواب یا کاهش انرژی یا مشکل در تمرکز باشد).

تعداد گزینه‌های «موافقم» که دور آن خط کشیده‌اید را بشمارید.
 اگر صفر باشد، نگرانی مشکل بزرگی برای شما به شمار نمی‌آید.
 اگر یک تا چهار باشد نگرانی ممکن است برای شما مشکلاتی به وجود آورد که با استفاده از راهبردهای این کتاب می‌توان آنها را برطرف کرد.
 اگر پنج یا بیشتر از پنج است نگرانی شما مشکل ساز است. این کتاب کار به شما کمک خواهد کرد تا راهبردهایی را برای مدیریت نگرانی‌تان پرورش دهید، اما احتمالاً به کمک‌های دیگری از سوی مشاور مدرسه، درمانگر یا روان‌پزشک نیز نیاز دارید.

کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید

در نظر بگیرید نگرانی چطور در زندگی شما اختلال ایجاد کرده است. فهرست زیر به شما کمک می‌کند تا مشخص کنید که نگرانی تا چه اندازه وقت و انرژی شما را تلف می‌کند یا زندگی‌تان را مختلف می‌کند.

نگرانی باعث شده من ...

اهمال کاری کنم یا نتوانم تکالیف مدرسه‌ام را سر موقع انجام دهم.
 بیش از آن چیزی که لازم است برای تکالیف مدرسه‌ام وقت بگذارم
 از موقعیت‌هایی معینی در مدرسه اجتناب کنم (مثل ارائه کنفرانس در کلاس، رفتن به کافه دانشگاه یا درخواست کمک کردن).

از دسته‌جمعی رفتن به مدرسه اجتناب کنم

بیش‌ازحد نیاز، از معلم‌هایم سؤال بپرسم یا درخواست کمک کنم.

دائماً به سراغ بهیار یا مشاور مدرسه بروم.

وقتی امتحان می‌دهم احساس وحشت‌زدگی یا «تهی شدن کنم».