

مطمئنم که نگران نخواهم شد

کتاب کار برای کمک به کودکان دچار اختلال اضطراب فراگیر

فهرست

۹	سخن مترجمان.....
۱۱	یادداشتی برای والدین.....
۱۳	قبل از اینکه شروع کنی.....
۱۵	تمرین ۱: پاداش‌هایی که دوست دارم.....
۱۹	تمرین ۲: خرگوش مضطرب.....
۲۳	تمرین ۳: "مطمئنم که نگران نخواهم شد".....
۲۷	تمرین ۴: چیزهایی که در موردشان نگران می‌شوم.....
۳۳	تمرین ۵: استرس‌های زندگی من.....
۳۷	تمرین ۶: چقدر مضطرب می‌شوم؟ نگران‌سنج.....
۴۱	تمرین ۷: چطور انجامش دهم؟.....
۴۵	تمرین ۸: بازی احساسات.....
۴۹	تمرین ۹: لحظه‌های نگرانی من.....
۵۳	تمرین ۱۰: گزارشگر سر صحنه.....
۵۹	تمرین ۱۱: کوه نگرانی من.....
۶۳	تمرین ۱۲: نردبان اضطراب من.....
۶۷	تمرین ۱۳: منقبض هستی یا نه؟.....
۷۱	تمرین ۱۴: داستان زندگی من.....
۷۵	تمرین ۱۵: چیزهای خوب، چیزهای بد.....
۷۹	تمرین ۱۶: حرف زدن با خودم.....
۸۳	تمرین ۱۷: پژوهشگر خودگویی.....
۸۹	تمرین ۱۸: آزمایش‌های خودگویی.....
۹۵	تمرین ۱۹: شناختن خودگویی‌ام در مورد ناآرامی.....
۹۹	تمرین ۲۰: برنامه ضد اضطراب من.....
۱۰۵	تمرین ۲۱: نفس عمیق بکش!.....
۱۰۹	تمرین ۲۲: مکان باصفای من.....

- تمرین ۲۳: آرام باش! ۱۱۳
- تمرین ۲۴: موج سواری ۱۱۷
- تمرین ۲۵: تمرین حل مسئله ۱۲۱
- تمرین ۲۶: آن فکر را متوقف کن! ۱۲۹
- تمرین ۲۷: وقت نگرانی ۱۳۳
- تمرین ۲۸: واقعی یا نه چندان واقعی؟ ۱۳۷
- تمرین ۲۹: حکم دادگاه ۱۴۱
- تمرین ۳۰: یادگیری بحث کردن با نگرانی هایم ۱۴۵
- تمرین ۳۱: این کار را به تنهایی انجام بده ۱۵۱
- تمرین ۳۲: آره، می توانم انجامش بدهم! ۱۵۵
- تمرین ۳۳: ایمان داشتن به هنگام ترس ۱۵۹
- تمرین ۳۴: داستان موفقیت من ۱۶۳
- تمرین ۳۵: گواهی دانش آموختگی ۱۶۷

سخن مترجمان

اختلال اضطراب فراگیر اختلال نسبتاً شایعی در کودکان است. اضطراب، واکنشی طبیعی است، اما در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، شکل شدید و غیرواقع بینانه‌ای به خود می‌گیرد. کنترل اضطراب و نگرانی شدید برای کودک مبتلا به این اختلال دشوار بوده و این شرایط حداقل شش ماه دوام دارد. کودک مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر نشانه‌های مختلفی را تجربه می‌کند که برخی از آنها جسمانی است. برای مثال، دچار بی‌قراری، خستگی، مشکلات تمرکز و خواب می‌شود. در کودکان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر، شکایت‌های جسمی مثل سردرد، دل‌درد و عرق کردن شایع است. چنین نشانه‌هایی در فعالیت‌های روزمره کودک اختلال ایجاد می‌کند و ممکن است کودک در زمینه تحصیلی، ورزشی یا ارتباط با دوستان دچار مشکلاتی شود. این شرایط هم برای کودک آزاردهنده است و هم والدین و اطرافیان نزدیک او را به زحمت می‌اندازد. بنابراین، همانطور که اثر پیش‌رو نیز به این مهم پرداخته است، درمان خانواده‌محور کودک مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر اهمیت پیدا می‌کند.

والدین کودکان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر نقش مهمی در موفقیت درمانی کودک خود دارند. گاهی لازم است که والدین در انجام تمرین‌های درمانی به کودک خود کمک کنند؛ چرا که ممکن است کودک مضطرب به تنهایی نتواند از پس آن تمرین خاص برآید. به‌ویژه در مورد کودکان خردسالی که توانایی خواندن و نوشتن را ندارند این موضوع مهم‌تر هم می‌شود. در کودکان بزرگ‌تر نیز گاهی لازم است والدین به‌عنوان یک حامی در اولین گام‌های درمانی عمل کنند و به کودک کمک کنند تا بتواند به استقلال لازم در این زمینه دست یابد.

کتاب "مطمئنم که نگران نخواهم شد" یک کتاب کار با ۳۵ تمرین شناختی-رفتاری است که کودک شما را به‌صورت گام‌به‌گام در جهت غلبه بر اضطراب یاری می‌دهد. انجام برخی از این تمرین‌ها ممکن است چند هفته طول بکشد بنابراین لازم است که با صبر و حوصله تمرین‌ها را دنبال کنید. در صورتی که به درمان دارویی نیاز باشد بهترین نتایج نصیب کسانی خواهد شد که علاوه بر آن از خدمات روان‌شناسان و روان‌درمانگران نیز بهره‌مند شوند. زمانی که کودک شما در جلسات مشاوره و روان‌درمانی شرکت می‌کند استفاده از این کتاب کار بهترین نتایج درمانی را به‌وجود خواهد آورد اما زمانی که امکان استفاده از روان‌درمانی فراهم نباشد انجام جدی تمرین‌های این کتاب به‌تنهایی هم می‌تواند برای کودک شما مفید باشد و رنج این اختلال را تا حد زیادی کاهش دهد.

هر تمرین کتاب از چند بخش تشکیل شده است. در بخش اول به‌طور مختصر در مورد تمرین توضیح داده می‌شود و برای کودک به‌طور خلاصه گفته می‌شود که در این تمرین قرار است چه اتفاقی بیفتد. در بخش دوم هدف اصلی تمرین بیان می‌شود و از کودک

می‌خواهیم که بر اساس دستورالعمل خاص آن تمرین، تکالیفی را انجام بدهد. تا اینجا کودک مشغول انجام آن تمرین می‌شود. بخش دوم تمرین‌ها ممکن است از یک روز تا چند هفته طول بکشد. یکی از مهم‌ترین اصول استفاده صحیح از کتاب حاضر این است که تمرین‌ها باید بدون عجله انجام شوند تا نتایج درمانی مطلوب به دست آید. در آخرین بخش تمرین‌ها بخش "یادداشت کن" را داریم. در این قسمت پس از اینکه دو بخش قبلی تمرین کاملاً انجام شد، کودک به تعدادی سؤال در مورد آن تمرین پاسخ می‌دهد. با تکمیل کردن این بخش کودک متوجه برخی از واقعیت‌های اساسی در مورد ماهیت اختلال خود و درمان آن می‌شود. این آگاهی و بینش نقش مهمی در پایداری نتایج درمانی دارد. بنابراین تأکید می‌کنیم که هر سه بخش تمرین‌ها باید با دقت و حوصله کافی انجام شود.

شایان ذکر و درخور توجه است که نباید انتظار غیرواقع‌بینانه‌ای از یک کتاب کار، حتی کتابی به خوبی کتاب "مطمئنم که نگران نخواهم شد" در درمان اختلالات روانی داشته باشیم و برای درمان باید مراجعه به روان‌شناس ماهر، متعهد، معتمد و متخصص در زمینه مشکل فرد مبتلا را در درجه اول اولویت قرار دهیم. بنابراین، برای درمان کودک مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر لازم است به روان‌شناس کودک متخصص در زمینه درمان اختلالات اضطرابی مراجعه کرده و البته از این کتاب به‌عنوان ابزاری کمکی و زیر نظر روان‌شناس استفاده کنیم.

در برگردان اثر حاضر تلاش فراوان شده است تا خواندن متن ترجمه شده برای کودکان آسان، روان و قابل فهم باشد اما با این وجود می‌دانیم که کار خالی از اشکال نیست. پس، پیشاپیش از همه بزرگوارانی که اشکالات مغفول کار را با ما در میان می‌گذارند صمیمانه سپاس‌گزاریم. در پایان قدردان استاد مهربان، معظم و معزز جناب آقای دکتر محسن ارجمند هستیم که زحمت چاپ و انتشار کتاب را بر عهده گرفتند. همچنین از همکاری همدلانه همه همکاران پرتلاش انتشارات ارجمند که ما را در تولید، تکثیر و تحویل ترجمه دیگری به مردمان میهن‌مان ایران یاری رساندند متشکریم.

دکتر مجتبی دلیر
متخصص روان‌شناسی و مدرس دانشگاه

حمیده ابوترابی زارچی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

یادداشتی برای والدین

همه ما بعضی مواقع در طول زندگی مان زمانی که با شرایط دشوار روبه‌رو شده‌ایم، اضطراب را تجربه کرده‌ایم، اما بعضی کودکان اضطراب را در اتفاقات و فعالیت‌های روزمره خود تجربه می‌کنند و این یک شرایط ثابت و فراگیر می‌شود. این کتاب کار برای کمک به کودکان دچار اختلال اضطراب فراگیر یا GAD طراحی شده است. معمولاً کودکان یا نوجوانان دچار اختلال اضطراب فراگیر نگرانی و ترس شدیدی را در مورد بعضی موضوعات در مدت حداقل ۶ ماه تجربه می‌کنند و این با ناتوانی در کنترل کردن نگرانی همراه است. بعضی از این موضوعات ممکن است با شرایط زندگی واقعی‌شان ارتباط داشته باشد، مثل مشکلات در مدرسه، و بقیه آنها ممکن است در مورد چیزهای غیرواقعی و بعید باشند، مثل مورد اصابت یک شهاب‌سنگ قرار گرفتن. بعضی اوقات نگرانی ممکن است شناور باشد و با یک جنبه خاص زندگی ارتباط نداشته باشد. کودکان ممکن است به‌سادگی در هر زمانی و بدون هیچ دلیل مشخصی مضطرب شوند.

کودکانی که اختلال اضطرابی دارند تقریباً همیشه از ملاقات با یک مشاور حرفه‌ای سود می‌برند. بعضی اوقات این ملاقات چند ماه ادامه می‌یابد و گاهی اوقات برای مدت طولانی‌تری باید ادامه یابد. این البته به میزان جدی بودن مشکل کودک شما با اضطراب، بستگی دارد.

هم‌چنین انواع داروها می‌تواند به کودکان دچار اختلالات اضطرابی شدید کمک کند، اما این داروها فقط بعد از یک ارزیابی روان‌شناختی و پزشکی می‌تواند تجویز شود. دارو نمی‌تواند جای مشاوره را بگیرد، اما می‌تواند برای کاهش نشانه‌هایی که در عملکرد روزانه کودک تداخل می‌کنند، مؤثر باشد.

این کتاب تمرین‌هایی را برای شما فراهم کرده است که می‌توانید در خانه انجام دهید و آنها شبیه تمرین‌هایی هستند که کودک در جلسات مشاوره یاد خواهد گرفت. این تمرین‌ها هم‌چنین به شما یاد می‌دهد که چگونه به بهترین شکل به کودک‌تان کمک کنید.

تمرین‌های این کتاب به کودک شما یاد خواهد داد که چگونه در هنگام رویارویی با اضطراب، خودش را آرام کند، افکار غیرمنطقی را شناسایی کرده و از شر آنها خلاص شود،

مهارت‌های حل مسئله واقعی را بهبود ببخشد، و چیزهای زیاد دیگری را فراگیرد. این مهارت‌های جدید فکری، هیجانی و رفتاری به کودک شما کمک می‌کند که بر نشانه‌های فعلی‌اش غلبه کرده و راه‌های بهتری را برای مقابله در سال‌های آینده پرورش دهد. کودکان مهارت هوش هیجانی را درست مثل مهارت‌های علمی و ورزشی فرامی‌گیرند: از طریق تمرین و تشویق. کودک شما در طی خواندن این کتاب احتمالاً به راهنمایی شما نیاز خواهد داشت، و او مطمئناً نیازمند تشویق شما خواهد بود.

همان‌طور که به کودک‌تان کمک می‌کنید، احتمالاً متوجه خواهید شد که صحبت کردن در مورد موضوعات خاصی برای او دشوار است. اگر کودک‌تان مایل نبود، هرگز به او فشار نیاورید که صحبت کند. بهترین روش برای اینکه کودک‌تان شروع به صحبت کردن کند این است که شما الگوی خوبی برای او باشید. در مورد آن دسته از افکار، احساسات و تجارب خود صحبت کنید که به هر یک از این تمرین‌ها مربوط است، و بر روش‌های مثبتی تأکید ورزید که به وسیله آنها با مشکلات مقابله می‌کنید. حتی اگر کودک شما چیزی نگوید، گفتار شما روی رفتار او تأثیر خواهد گذاشت.

تا زمانی که صبور بمانید و به احساسات کودک‌تان احترام بگذارید، هیچ روش اشتباهی در استفاده از این کتاب کار برای کمک به کودک‌تان وجود ندارد. اگر کودک‌تان را برای درمان اختلال اضطرابی‌اش نزد یک مشاور می‌برید، حتماً درباره این کتاب کار با وی مشورت کنید. ممکن است او در مورد بهترین شکل استفاده از تمرین‌های کتاب ایده‌های بیشتری داشته باشد.

تحمل ابتلاء به اختلالات اضطرابی برای کودکان و نیز خانواده‌های ایشان بسیار دشوار است. اما، صبر و درک شما منجر به تغییر خواهد شد.

با احترام،
دکتر لارنس ا. شاپیرو

قبل از اینکه شروع کنی

دوست من سلام!

اسم من دکتر تیم سیسه‌موره است، و با بچه‌هایی که گاهی اوقات بی‌قرار و نگران می‌شوند، کار می‌کنم. کسی که تو برایش مهم هستی این کتاب را به تو داده چون فکر می‌کند اگر کمی کمتر از حال حاضر نگران بشوی، شادتر خواهی بود. به احتمال زیاد تو هم همین‌طور فکر می‌کنی.

دلیل علاقه من برای کمک به کودکان مضطرب (واژه‌های علمی برای نگران شدن یا بی‌قرار بودن) این است که آنها خیلی مشتاق هستند که با نگرانی‌هایشان مبارزه کنند و برای این مبارزه به‌سختی کار می‌کنند. و این یعنی خیلی اوقات آنها بر نگرانی‌هایشان پیروز می‌شوند... یا حداقل به‌اندازه قبل نگران نمی‌شوند.

تمرین کردن واقعاً مفید است. اگر بخواهی نوازنده پیانو، بازیکن بیس‌بال، خواننده یا هر چیز دیگر بهتری باشی، باید تمرین کنی، درسته؟ هدف کتاب این است که تمرین‌هایی به تو بدهد تا چیزهایی را تمرین کنی که در غلبه بر احساسات و افکار نگران‌کننده‌ات به تو کمک خواهد کرد. من سعی کرده‌ام تمرین‌ها جالب باشند، اما هنوز هم انجام آنها نیاز به کمی تلاش دارد. تمرین کردن به‌اندازه برنده شدن در یک مسابقه یا شنیدن صدای تشویق مردم بعد از اینکه یک قطعه موسیقی را اجرا می‌کنی، جالب نیست. اما اگر تمرین نکنی، نمی‌توانی از این پایان‌های خوب لذت ببری.

هنگام شروع کار، تصور کن زندگی چقدر خوب می‌شود اگر تو به‌اندازه الآن نگران یا بی‌قرار نشوی. تو احساس بهتری خواهی داشت و زمان بیشتری داری تا کارهایی را انجام دهی که از بی‌قرار بودن جالب‌تر هستند. هدف این است، و این تمرین‌ها "اعمالی" هستند که تو را به آن هدف می‌رسانند. وقتی بر نگرانی‌ها غلبه کنی، مدت‌ها از احساسات خوب لذت خواهی برد... به‌اندازه بقیه عمرت!

حُب، با داشتن این هدفِ هیجان‌انگیز در ذهن، بیا شروع کنیم. به‌زودی، زمانی که نگرانی‌ها به سراغت می‌آید، تو می‌توانی بگویی "مشکلی نیست... مطمئنم که نگران نخواهم شد!"

تمرین ۱

پاداش‌هایی که دوست داریم

تکلیف: بعضی از چیزهایی را که دوست‌شان داری و به تو در مبارزه با ترس‌هایت انگیزه می‌دهد، شناسایی کن.

بیا با این موضوع روبه‌رو شویم. همه ما دوست داریم پاداش بگیریم. ما هر کاری که انجام می‌دهیم برای به دست آوردن چیزهایی است که می‌خواهیم. ممکن است یک اسباب‌بازی جدید یا تحسین مامانت را دوست داشته باشی یا حتی یک احساس خوب دربارهٔ اینکه بدانی کارهای سخت آن روز را انجام داده‌ای.

مبارزه با نگرانی‌ها می‌تواند کار سختی باشد. بنابراین، اضافه کردن یک پاداش به احساس خوب غلبه کردن بر نگرانی‌هایت می‌تواند مفید باشد.

در این تمرین، تو فهرستی از پاداش‌های احتمالی را تهیه کرده و پنج مورد از جالب‌ترین‌هایشان را مشخص می‌کنی. آن‌ها را از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری کن، شماره ۱ پاداشی است که از همه بیشتر دوستش داری. یادت باشد که یک جای خالی برای نوشتن پاداشی که فکر می‌کنی من آن را از قلم انداخته‌ام، وجود دارد.

اگر مامان و بابای تو موافق باشند، باید به‌خاطر کامل کردن هر کدام از تمرین‌های این کتاب یک پاداش از این فهرست بگیری. سرانجام، با والدینت صحبت کن تا در مورد یک پاداش واقعاً عالی تصمیم بگیری تا زمانی که تمام برنامه "مطمئنم که نگران نخواهم شد" را تمام کردی، جشن بگیر. آن پاداش را بر روی این برگه در فهرست زیر علامت بزن تا فراموشش نکنی.

- خریدن یک کتاب جدید
- خریدن یک سی دی، دی‌وی‌دی یا ویدیوی جدید
- شکلات: نام شکلات موردعلاقهات را بنویس _____
- انتخاب غذا برای شام یا ناهار
- کار کردن با کامپیوتر
- دسر موردعلاقهات: نام آن را بنویس _____

- _____ غذاهای نام سه تا از آنها را بنویس
- زمانی برای استراحت
- _____ میوه: نام میوه مورد علاقه‌ات را بنویس
- بازی بولینگ
- توپ‌بازی
- تماشای فیلم
- خرید رفتن
- بیرون رفتن
- رفتن پیش یک دوست
- گوش دادن به موسیقی
- پول
- _____ اسباب‌بازی جدید: نام آن را بنویس
- برای یک روز هیچ کار سختی انجام ندادن
- بازی با یک دوست
- بازی با یک اسباب‌بازی مورد علاقه
- بازی در حیاط
- بازی کردن یک ورزش مورد علاقه (بسکتبال، فوتبال و غیره)
- دوچرخه‌سواری
- _____ غذای آماده: نام دو تا از غذاهای آماده مورد علاقه‌ات را بنویس
- شب را با یک دوست یا آشنا بگذرانم
- شب را دیرتر به خانه بیایم
- تلفن زدن
- زمانی را با مامان یا بابا بگذرانم
- گذراندن زمانی با یک دوست
- _____ رفتن به رستوران مورد علاقه: نام آن را بنویس
- پارک رفتن
- بازی ویدیویی
- _____ زمان بازی ویدیویی: نام بازی مورد علاقه‌ات را بنویس
- تماشای یک فیلم ویدیویی یا دی‌وی‌دی
- تماشای یک برنامه تلویزیونی مورد علاقه
- _____ یکی از پاداش‌هایی را که ما در موردش فکر نکردیم بنویس
- _____ یک پاداش واقعاً خوب را برای زمانی که این برنامه را تمام کردی بنویس

پادداشت کن

فکر کردن در مورد چیزهایی که می‌خواهی جایزه بگیری، جالب است. اما به یاد داشته باش، یکی از بهترین چیزها در مورد انجام دادن تمرین‌های کتاب این احساس خوب است که در حال غلبه کردن بر نگرانی‌هایت هستی. تو تصمیم گرفتی که به جای اینکه وقت خودت را صرف نگران شدن کنی آن را برای انجام دادن کارهای لذت‌بخش‌تر صرف کنی - و این بهترین پاداش برای توست!

با مامان یا بابا صحبت کن، و پاداش‌های کوچک را برای هر تمرینی که تمام می‌کنی در نظر بگیر. شاید اگر ۱۰ تا تکلیف انجام بدهی، به جای ۱۰ تا پاداش کوچک بتوانی یک پاداش کمی بزرگ‌تر بگیری. برنامه‌ات را تنظیم کن و آن را در قسمت پایین صفحه بنویس.

تعداد تمرین‌های لازم برای دریافت آن

پاداش
