

کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان

مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی برای کمک به
مدیریت نگرانی و اضطراب

«این کتاب، فوق‌العاده است. اگرچه این کتاب برای نوجوانان نوشته شده است اما برای دیگران نیز ارزشمند است، به عنوان مثال: به عنوان کتاب خودیاری برای بزرگسالان، به عنوان درمان فرعی برای درمانگران و به عنوان راهنمایی برای والدین کودکان. تامپکینز و بارکین مهارت‌هایی نیرومند را به شیوه‌ای کاملاً خوانا و جالب و با استفاده از مثال‌های واقعی و راهنمای گام‌به‌گام به شما آموزش می‌دهند. تمرین‌ها واقعاً ارزش انجام دادن دارند. بدون شک استرس خود را کاهش و بهزیستی خود را افزایش خواهید داد و زندگی‌تان را به‌طور معناداری بهبود خواهید بخشید.»

دکتر جودیت بک، رئیس مؤسسه شناختی رفتاری بک

«خیلی استرس دارم! سن میانگین مراجعین من حدود شانزده سال است و این جمله را زیاد از آنها می‌شنوم. مطمئن هستم این کتاب را به مراجعینم توصیه خواهم کرد (اگرچه من معتقدم بزرگسالان نیز این کتاب را مفید خواهند یافت). این کتاب، در دسترس، عالی و بسیار درگیرکننده است! من انجام دادن تمرین‌هایش را هم خیلی دوست دارم. این کتاب منبعی بسیار فوق‌العاده است! از تامپکینز و بارکین ممنونم.»

دکتر جان کی اورل ولنت، استادیار سابق بخش علوم پزشکی نوجوانان و جوانان

دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو و در حال حاضر مدرس خصوصی در فرانسیسکو

«تامپکینز و بارکین، در کتاب کارآرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان، مطالبی استادانه و روشن در اختیار نوجوانان گذاشته‌اند که به آنها کمک می‌کند به‌خوبی با اضطراب و استرس مقابله کنند. در برهه‌ای که بسیاری از نوجوانان دچار آشفتگی و اضطراب هستند، این کتاب می‌تواند منبعی مفید برای این افراد باشد.»

دکتر اریک استورچ، دارای کرسی استادی بخش اطفال، مسئول سیاست و مدیریت

سلامت، روانپزشکی و علوم اعصاب و روانشناسی دانشگاه فلوریدای جنوبی

«این یک کتاب کار قوی و مفید است که به نحو احسن نگارش شده است. متن و تمرین‌ها بسیار مفید، واضح و قابل‌فهم هستند. این کتاب به نوجوانان کمک می‌کند تا ظرفیت خود را برای مدیریت اضطراب و استرس بالا ببرند، ضمن اینکه مهارت‌ها و عادت‌های سالمی را در خود پرورش می‌دهند که تا آخر عمر برایشان مفید خواهد بود. من این کتاب را به‌وفور به والدین و نوجوانان توصیه خواهم کرد، علاوه بر این خودم هم از برخی تمرین‌های آن استفاده می‌کنم.»

نلسون برانکو، متخصص اطفال بیمارستان لارکسپور کالیفرنیا و استادیار پزشکی اطفال
در دانشگاه کالیفرنیا و سانفرانسیسکو

«دوره نوجوانی دارد به برهه‌ای استرس‌زا برای افراد تبدیل می‌شود و نوجوانان علاوه بر متخصص سلامت روان، به منبعی ارزشمند برای حفظ سلامت روانی خود نیز نیازمند هستند. کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان که به طرز ماهرانه‌ای توسط تامپکینز و بارکین به رشته تحریر در آمده است، این امر خطیر را به نحو احسن انجام می‌دهد. این کتاب، جعبه‌ابزاری جامع است که از طریق یک سری جملات و متن‌ها، تمرین‌های جذاب و فرم‌های عملی، مهارت‌های مبتنی بر تجربه‌ای را برای کاهش استرس در نوجوانان در اختیار آنها و متخصصان بالینی می‌گذارد. این کتاب‌کار، منبعی بسیار ارزشمند است که توسط متخصصان بالینی زبده‌ای نوشته شده است و می‌تواند بارها و بارها مورد استفاده نوجوان تحت استرس قرار گیرد.»

دکتر رابرت فریدبرگ، استاد و مدیر مرکز پژوهش و درمان جوانان مضطرب در
دانشگاه پالو آلتو

«به نظر می‌رسد نوجوانان و جوانان بیش از هر گروه سنی دیگری تحت استرس باشند. اکنون کتابی وجود دارد که می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد. راهبردهای این کتاب‌کار سال‌هاست توسط پژوهشگران مورد پژوهش قرار گرفته و توسط درمانگران مورد استفاده قرار گرفته است و حالا در اینجا به شکلی سهل‌الوصول و آسان‌فهم مخصوصاً برای نوجوانان، ارائه شده است. کتاب، درگیرکننده و مملو از تمرین‌های مفید است. خواننده‌های کتاب، راهبردهای آزمایش‌شده و کاربردی‌ای را برای آرامش‌بخشیدن به ذهن و بدن‌شان می‌آموزند. هر نوجوانی که احساس می‌کند به خاطر چالش‌های مربوط به مدرسه، دوستی، خانواده، پول یا مسائل دیگر زندگی تحت استرس است، باید حتماً این کتاب را مطالعه کند!»

دکتر مارتین آنتونی، استاد روانشناسی دانشگاه ریرسون و نویسنده همکار کتاب‌کار
خجالت و اضطراب اجتماعی و کتاب‌کار ضد اضطراب.

«این کتاب منبعی عالی برای متخصصان بالینی است. سرشار از مطالبی است که درک و کاربرد آن بسیار آسان بوده و می‌تواند به‌عنوان یک دست‌نامه برای درمان مراجعان مورد استفاده قرار گیرد. همچنین می‌تواند به‌عنوان یک کتاب خودیاری برای انگیزه دادن به نوجوانانی که دچار اضطراب هستند نیز استفاده شود. من شدیداً این کتاب را به شما توصیه می‌کنم!»

دکتر مری فریستاد، استاد روانپزشکی، روانشناسی و تغذیه دانشگاه اوهایو و عضو
مؤسسه تحقیقاتی علوم اعصاب

«در این دوره پرتنشی که ما در آن زندگی می‌کنیم، هر نوجوانی یک نوجوان تحت استرس به حساب می‌آید، در صورتی که نباید این‌طور باشد. اکنون بیش از هر دوره‌ای نوجوانان به ابزاری نیاز دارند که با آن بتوانند کنترل احساس‌هایی مانند نگرانی را به دست گیرند. استرس ممکن است بخشی از زندگی باشد اما نوجوانان برای رهایی از این استرس‌ها مشتاق‌تر هستند. آنها فقط به این نیاز دارند که بدانند برای این کار چه روشی بیشتر جواب می‌دهد. در کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان، نوجوانان خیلی سریع ابزارهایی آسان‌کاربرد و مؤثر را یاد می‌گیرند تا در نحوه نگرش‌شان به زندگی و همچنین زندگی کردن‌شان تغییراتی ایجاد کنند. والدین در استفاده از این راهبردها برای نوجوان‌شان (و همچنین برای خودشان) موفق خواهند بود!»

دکتر تامار چانسکی، نویسنده کتاب رهایی کودک از اضطراب و رهایی کودک‌تان از
افکار منفی

فهرست

- تقدیر و تشکر ۱۳
- پیشگفتار ۱۵
- مطالبی برای نوجوانانی که این کتاب کار را می‌خوانند ۱۷

بخش ۱

شما می‌گویید استرس دارید، اما این جمله یعنی چه؟

- تمرین ۱. منابع استرس شما ۲۱
- تمرین ۲. شیوهٔ مقابلهٔ شما با استرس ۲۵
- تمرین ۳. ایجاد طرح استراتژیک برای خودتان ۲۹
- تمرین ۴. داشتن یک دفترچهٔ استرس ۳۳

بخش ۳۷

آرام کردن بدن تحت استرس مان

- تمرین ۵. تنفس عمیق آرام ۳۹
- تمرین ۶. آرام‌سازی عضلانی پیش‌رونده ۴۴
- تمرین ۷. تغییر به حالت آرام‌سازی خودکار ۴۸

بخش ۳

توجه خود را روی آرام کردن ذهن پراسترس تان متمرکز کنید

- تمرین ۸. مراقبه ۵۳
- تمرین ۹. توجه‌آگاهی: آگاهی از پنج حس ۵۷
- تمرین ۱۰. تصویرسازی ۶۱

بخش ۴

کار کردن روی نگرانی‌هایتان

- تمرین ۱۱. منابع نگرانی تان ۶۷
- تمرین ۱۲. خطاهای فکری شما ۷۱
- تمرین ۱۳. پرسش کلیدی: چه شواهدی دارید؟ ۷۴
- تمرین ۱۴. سرنگونی استبداد «بایدها» ۷۸
- تمرین ۱۵. پیروی از ارزش‌ها ۸۲

بخش ۵

کار کردن روی ترس‌هایتان

- تمرین ۱۶. برنامه‌ریزی برای کار کردن روی ترس‌هایتان ۸۷
- تمرین ۱۷. ساختن نردبان شجاعت ۹۱
- تمرین ۱۸. آزمایش کردن برنامه‌ای که برای کار کردن روی ترس‌هایتان ریخته‌اید ۹۶
- تمرین ۱۹. تصور کردن ترس‌هایتان ۱۰۰

بخش ۶

مشکلات زندگی را طوری حل کنیم که دیگر در مورد آنها استرسی نداشته باشیم

- تمرین ۲۰. شناسایی مشکل (که همیشه هم کاری آسانی نیست) ۱۰۵
- تمرین ۲۱. بارش فکری در مورد راه‌های ممکن و بازتر گذاشتن ذهن‌مان برای این بارش فکری ۱۰۸
- تمرین ۲۲. بررسی جنبه‌های مثبت و منفی و تصمیم گرفتن برای اینکه کدام را در اولویت قرار دهیم ۱۱۲
- تمرین ۲۳. قدرت نگرانی سازنده ۱۱۷

بخش ۷

برقراری ارتباط مؤثر و نه گفتن

- تمرین ۲۴. ارتباط مؤثر، با خوب گوش دادن شروع می‌شود ۱۲۳
- تمرین ۲۵. ارتباط مؤثر شامل پیام‌های مبتنی بر من است ۱۲۶
- تمرین ۲۶. ارتباط مؤثر پیام‌های صحیحی را به طرف مقابل انتقال می‌دهد ۱۳۰
- تمرین ۲۷. چهار مرحله برای نه گفتن ۱۳۳

بخش ۸

به تعویق انداختن کارها فقط باعث تلنبار شدن آنها می‌گردد

- تمرین ۲۸. کارها را به چند قسمت تقسیم کنید تا بهتر پیش برود ۱۳۹
- تمرین ۲۹. زمان را صرفه‌جویی کنید تا کارها زودتر پیش رود ۱۴۲
- تمرین ۳۰. اهمال‌کاری کمتر، استرس کمتر ۱۴۵

بخش ۹

استرسی که عصبانی‌تان می‌کند را مدیریت کنید تا بتوانید عصبانیتی که به شما استرس وارد می‌کند را مدیریت کنید.

- تمرین ۳۱. منابع خشم شما ۱۵۱
- تمرین ۳۲. شناسایی مراحل خشم‌تان ۱۵۵
- تمرین ۳۳. استفاده از افکار و رفتارهای مقابله‌ای، برای آرام کردن خود ۱۵۹
- تمرین ۳۴. تدوین برنامه مدیریت خشم و آزمایش کردن آن ۱۶۳

بخش ۱۰

درست خوردن و خوب خوردن، سعی کنید صرفاً برای آرام کردن خود، دست به خوردن نزنید

تمرین ۳۵. نیمرخی برای صحیح و خوب غذا خوردن..... ۱۶۹

تمرین ۳۶. تهیه طرخی برای خوب خوردن و صحیح خوردن..... ۱۷۲

بخش ۱۱

ورزش کردن به شیوه خودتان برای کاهش استرس

تمرین ۳۷. انتخاب بهترین ورزش مناسب برای شما..... ۱۷۹

تمرین ۳۸. برنامه‌ریزی برای ورزش..... ۱۸۲

بخش ۱۲

مسائل مربوط به فضای زندگی: ایجاد محیطی آرام

تمرین ۳۹. ایجاد فضایی آرام..... ۱۸۹

تمرین ۴۰. استفاده از قدرت فضای آرامش بخش تان..... ۱۹۳

جمع بندی..... ۱۹۵

واژه نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۹۷

واژه نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۹۹

درباره نویسندگان..... ۲۰۰

تقدیر و تشکر

از متیو مک‌کی تشکر می‌کنیم، که همراه با نویسندگان همکارش مارتا دیویس و الیزابت رابینز اشلمن، با نوشتن و انتشار کتاب کار آرام‌سازی و کاهش استرس، در واقع چرخ اولیه این سری کتاب‌ها را در ابتدا برای بزرگسالان اختراع کرد. کتاب ما در واقع خیلی ساده این چرخ اولیه را برای نوجوانان انطباق‌سازی کرده است.

از امیلی برنر، جان دیویدسون، دنیل اون و مونیکا تامپسون در مرکز شناخت درمانی خلیج سانفرانسیسکو تشکر می‌کنیم. آنها بهترین بالینگر - محققان و نیز باهوش‌ترین و دلسوزترین همکاران ما بودند. از حمایت مداوم آنها از رشد حرفه‌ای ما از جمله نوشتن این کتاب بسیار سپاسگزاریم.

یک تشکر ویژه از تسیلا هانور، مدیر فروش انتشارات هاربینگر داریم. بازخوردهای خرمندانۀ او کیفیت کلی کتاب را افزایش داد و اعتماد به نفس ما را در آخرین نوشته‌مان بیشتر کرد. همچنین از اعضای دیگر انتشارات نیوهاربینگر که کاملاً صبورانه و حرفه‌ای در کنار ما بودند.

نوجوانان متفاوت هستند اما همه آنها باهوش، باذکاوت و شگفت‌انگیزند. در کنار هر نوجوانی چیزی یاد گرفتیم که توانستیم در کمک کردن به نوجوان بعدی از آن استفاده کنیم. به‌خاطر این انتقال تجربیات از شما ممنونیم.

از خانواده‌هایمان به خاطر حمایت و تشویق‌هایشان برای نگارش این کتاب متشکریم. نمی‌توان تصور کرد که بدون حمایت شما آیا می‌توانستیم این کتاب را به اتمام برسانیم یا خیر.

پیش‌گفتار

مردم معمولاً اذعان می‌کنند (و البته پژوهش‌ها هم تأیید می‌کنند) که ما در دوره نوجوانی بیش از هر دوره دیگری استرس را تجربه می‌کنیم. نوجوانان با چالش‌ها، خطرهای و مقتضیات بزرگی در دنیای پیرامون‌شان مواجه می‌شوند که کنترل کمی روی آنها دارند. این درواقع چرخه استرس‌های بزرگ است: خطر زیاد و کنترل کم.

مطالب زیادی درباره استرس نوجوانان نوشته شده و یاد گرفته‌ایم اما تقریباً هیچ مطلبی در مورد نوجوان تحت استرس نوشته نشده است، تا الآن که کتاب‌کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان ارائه شده است. تمرکز این کتاب خارق‌العاده روی مفاهیم مربوط به استرس یا بررسی میزان بد بودن استرس دوره نوجوانی نیست. نوجوانان خودشان می‌دانند این استرس‌ها چقدر بد است. تمرکز این کتاب بر ابزارهای خاص و مفیدی است که آشفتگی‌های جسمی، شناختی و هیجانی را خاموش می‌کند: ابزارهایی برای داشتن احساس بهتر در مواجهه با ترس، فشار و چیزهایی که احساس می‌کنیم خارج از کنترل ما هستند.

استرس، با فکر کردن یا اطلاعات بیشتر کسب کردن در مورد آن بهتر نمی‌شود، بلکه باید بهبود آن کاری کرد. این کتاب‌کار آب را روی آتش صحبت می‌ریزد و تمرین‌ها و راهبردهای شواهدمحوری را ارائه می‌دهد که استرس و آشفتگی نوجوانان را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود احساس کنند زندگی بهتری دارند.

تقریباً چهل سال پیش، مارتا دیویس، باتریک فانینگ و من، کتاب‌کار اصلی آرام‌سازی و کاهش استرس برای بزرگسالان را نوشتیم. هدف ما این بود که از سوابق علمی و پژوهشی، مؤثرترین تکنیک‌ها را برای کاهش برانگیختگی در کنار هم جمع‌آوری کنیم. خوانندگان کتاب می‌توانند مطمئن باشند که این تکنیک‌ها کاملاً مؤثر خواهد بود و با تمرین کردن این راهبردها می‌توانند بفهمند کدامیک بیشتر برای آنها کاربرد دارد.

همان فلسفه، فلسفه زیربنایی کتاب‌کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان نیز هست. تأثیرپذیری همه تمرین‌ها در پژوهش‌های مختلف به اثبات رسیده است. هر تمرینی ابزار مقابله‌ای خاصی را در اختیار نوجوانان می‌گذارد که به‌دقت برای آنها انطباق‌سازی شده است. هر فعالیت، راهی را برای رهایی از استرس و رسیدن به آرامش درونی در اختیار نوجوانان می‌گذارد.

منابع استرس زیادی وجود دارد. نویسنده‌های کتاب، مایکل تامپکینز و جاناتان بارکین، کتاب را با

کمک به خوانندگان در دستیابی به عواملی که واکنش‌های اضطرابی را در آنها به راه می‌اندازد شروع کرده‌اند، حال چه تنش جسمی باشد، چه فرایندهای شناختی مانند نگرانی و کمال‌گرایی، ترس‌های خاص، عوامل استرس‌زای محیطی، اهمال‌کاری، هیجانات شدید یا منابع دیگر استرس باشد. سپس برای هر منبع بالقوه استرس، تمرین‌های سهل‌الاجرائی را پیشنهاد می‌کنند که مهارت مدیریت استرس خاصی را در فرد ایجاد می‌کند. برای مثال تنش جسمی مزمن، با مهارت‌های تنفس و شل کردن عضلات، از بین می‌رود. استرس شناختی با توجه‌آگاهی، تصویرسازی مثبت و تمرین‌هایی برای تفکر واقع‌گرایانه‌تر و سالم‌تر از بین می‌رود. ترس با تمرین‌هایی که برای کمک به نوجوانان در مواجهه با چیزهایی که از آنها اجتناب می‌کنند از بین می‌رود تا بتوانند با پذیرش و توجه بیشتر به چیزهایی که برایشان باارزش است و نه چیزهایی که از آنها فرار می‌کنند، زندگی‌شان را بسازند. کل مجموعه مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله برای کمک به عوامل استرس‌زای محیطی و بین فردی ارائه شده است. سه تمرین بر غلبه بر اهمال‌کاری که منبع بزرگی از استرس‌های نوجوانی است، تمرکز می‌کند. دکتر تامپکینز و بارکین با تشریح هیجانات، مخصوصاً خشم که طاعون جوانان است، تمرین‌هایی را برای کمک به نوجوانان در تشخیص منابع خشم ایجاد کرده و طرحی منحصر به فرد برای مدیریت خشم به وجود آورده‌اند. رژیم، ورزش و ایجاد فضای آرامش‌بخش نیز مورد تأکید قرار گرفته است.

کتاب‌کار آرام‌سازی و کاهش استرس برای نوجوانان، بهترین منبع در دسترس برای استرس دوره نوجوانی است. این کتاب جامع، علمی و کاربرپسند مهارت‌های موردنیاز نوجوانان برای کاهش بار جسمی، شناختی و هیجانی ناشی از استرس را در اختیار آنها می‌گذارد.

دکتر متیو مک کی

نویسنده همکار کتاب‌کار
آرام‌سازی و کاهش استرس

مطالبی برای نوجوانانی که این کتاب کار را می‌خوانند

اگر اکنون در حال خواندن این کتاب کار هستید، احتمالاً کسی که سلامتی‌تان برایش مهم بوده فکر کرده شما ممکن است تحت استرس باشید و احتمالاً درست هم فکر کرده است. نوجوانان می‌گویند سطح استرس‌شان در طول سال تحصیلی بیشتر از سطح معمول است. علاوه بر این استرس‌شان حتی بالاتر از بزرگسالان است. نوجوانی که تحت استرس است اغلب احساس آشفتگی، افسردگی یا ناراحتی می‌کند. استرس بر سلامتی نوجوانان نیز تأثیر زیادی دارد. نوجوانان تحت استرس، تمایل به ورزش و خواب کمتر و خوردن غذاهای ناسالم‌تر دارند.

بله، استرس در دوره نوجوانی مشکلی جدی است اما می‌توانید یاد بگیرید خود را آرام کنید و استرس خود را کنترل کنید و تمرین‌های این کتاب می‌تواند به شما کمک کند تا این کارها را انجام دهید. در این کتاب تمرین‌هایی را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند تا خود را به حالت آرامش برسانید و ذهن و بدن خود را آرام کنید. اگر نگرانی زیادی را تجربه می‌کنید، در این کتاب تمرین‌هایی را یاد می‌گیرید که به شما کمک می‌کنند تا نگرانی خود را مدیریت کنید. همچنین تمرین‌هایی را خواهید آموخت که به شما کمک می‌کند تا دست از اهمال‌کاری بردارید و با دوستان، دبیران و اعضای خانواده‌تان بهتر ارتباط برقرار کنید و یاد می‌گیرید به چیزهای اساسی مانند تغذیه و ورزش توجه بیشتری بکنید. بسیاری از تمرین‌ها، کاربرگ دارند. تسلط پیدا کردن به تمرین‌های این کتاب کار نیاز به زمان و تمرین مکرر دارد، اما وقتی آنها را یاد بگیرید، نسبت به خودتان و دنیای اطراف‌تان احساس بهتری خواهید داشت.

این کتاب کار جای مشاوره را نمی‌گیرد. بعضی از نوجوان‌ها همراه با یادگیری و انجام تمرین‌های این کتاب کار، از حمایت‌های یک مشاور نیز بهره می‌گیرند. مشاور همچنین می‌تواند به شما کمک کند تا تمرین‌هایی را انتخاب کنید که برای شما و مشکل شما مناسب‌تر هستند. اگر فکر می‌کنید مشاور می‌تواند به شما کمک کند، در این مورد با والدین‌تان صحبت کنید.

امیدواریم تمرین‌های این کتاب کار را یاد بگیرید و آنها را تمرین کنید. وقتی آنها را یاد بگیرید بارها و بارها در زندگی‌تان استفاده خواهید کرد. ما نیز استفاده می‌کنیم.

بخش ۱

**شما می‌گویید استرس دارید،
اما این جمله یعنی چه؟**

تمرین ۱

منابع استرس شما

چیزی که باید بدانید

زندگی یک نوجوان مملو از استرس است. در این دوره، امتحانات، روابط دوستی، روابط عاشقانه و کنکور وجود دارد که البته ما فقط به چند مورد اشاره کردیم. هر نوجوانی با دیگری متفاوت است طوری که روش دوست شما برای مدیریت استرس ممکن است با روش شما متفاوت باشد. اولین قدم در یادگیری آرام‌سازی و کاهش استرس، شناسایی چیزهایی است که برای شما استرس‌زا هستند.

رکسانا به خاطر امتحان ریاضی روز چهارشنبه استرس دارد. او هر شب درس می‌خواند اما با وجود تمرین‌های فوتبال و تکالیف دیگری که دارد، نمی‌تواند به اندازه‌ای که می‌خواهد درس بخواند. او احساس می‌کند برای امتحان آماده نیست و به همین خاطر وحشت‌زده است. از سوی دیگر به نظر می‌رسد سارا هیچ استرسی برای امتحان یا انجام تکالیفش ندارد. او تا جایی که می‌توانسته تلاشش را کرده و پذیرفته است که ممکن است نتواند به قدر نیاز درس بخواند. چیزی که او را تحت استرس قرار داده روابط دوستی او است و اخیراً نیز اینکه پدر و مادرش با هم مشکل پیدا کرده‌اند.

کاری که باید انجام دهید

این تمرین به شما کمک می‌کند تا چیزهایی که به شما استرس وارد می‌کند را شناسایی کنید. جلوی هر کدام از اتفاق‌ها یا موقعیت‌هایی که برای شما استرس‌زا است علامت بزنید.

| ✓ | موقعیت یا رویداد پر استرس |
|---|--|
| | خانواده (برای مثال، والدین شما طلاق گرفته‌اند یا جدا زندگی می‌کنند، والدین‌تان باهم یا با شما جروبحث می‌کنند، شما دائماً با خواهر یا برادرتان کشمکش دارید.) |
| | مدرسه یا دانشگاه (برای مثال، امتحانات، نمرات، دبیران سخت‌گیر، داشتن یک سبک یادگیری متفاوت) |
| | روابط دوستی (برای مثال، کشمکش و درگیری دائم با دوستان، خیانت آنها، از دست دادن دوستان، دوستانی که از شما می‌خواهند رازشان را محرمانه نگه دارید.) |
| | تصویر بدنی (برای مثال، دائماً نگران وزن، قد، مو، لکه‌های صورت و اقلیت قومی خود هستید.) |
| | روابط عاشقانه (برای مثال روابط جدید، قطع ارتباط‌های قبلی، روابط پیچیده و مشکل‌زا، داشتن انتظارات متفاوتی از دوستی) |
| | مورد اذیت و آزار و قلدری قرار گرفتن (برای مثال، دیگران دائماً شما را جلوی نوجوانان یا بزرگ‌ترها مسخره می‌کنند، شما سوژهٔ حرف‌ها یا عکس‌های دردناک شده‌اید) |
| | فشار همسالان (برای مثال، نوجوانان دیگر دائماً به شما فشار می‌آورند که دارو یا الکل مصرف کنید، روابط جنسی داشته باشید یا کارهای خطرناک دیگر انجام دهید.) |
| | پول یا منابع مالی (برای مثال، شما و خانواده‌تان پول کافی برای خرید کتاب، لباس مدرسه یا شرکت در کلاس‌های فوق‌العاده یا باشگاه ندارید یا برای خرید لباس و چیزهای دیگری که به شما کمک می‌کند تا با دوستان‌تان و بقیهٔ نوجوانان، همسان شوید پول ندارید.) |
| | تغییر (برای مثال، شما به یک مدرسه یا خانهٔ دیگر می‌روید، خواهر و برادر جدید متولد می‌شوند، حیوان خانگی‌تان، پدر بزرگ و مادر بزرگ‌تان یا دوستان‌تان را از دست می‌دهید.) |

این فهرست خیلی از رخدادها و موقعیت‌های بالقوه‌ای که می‌تواند به شما استرس وارد کند را از قلم انداخته است. اینها فقط مثال‌های رایجی از منابع استرس نوجوانان هستند. استرس می‌تواند در طول

زمان ایجاد شود. رخدادها و موقعیت‌هایی که دو یا چند سال پیش برای شما اتفاق افتاده است، هنوز هم می‌تواند شما را تحت استرس قرار دهد. بسیاری از تمرین‌هایی که در این کتاب‌کار یاد می‌گیرید به شما کمک می‌کند تا در مورد آن موارد نیز احساس استرس کمتری بکنید. رخدادها یا موقعیت‌هایی که اکنون به شما استرس وارد می‌کنند یا در گذشته استرس‌زا بوده‌اند و در فهرست نوشته نشده‌اند را در جای خالی زیر بنویسید.
