

# کتاب کار اضطراب، نگرانی و افسردگی

۶۵ تمرین، کاربرد و نکته

برای رهایی از هیجانات منفی و داشتن احساس بهتر

تألیف

دکتر جنیفر ابل

ترجمه

ندا ملک پور

زکيه نصیری

ویرایش

دکتر علی اصغر فرخزادیان

عضو هیئت علمی دانشگاه شهاب دانش قم



«این کتاب کار، منبعی ارزشمند برای مدیریت اضطراب، نگرانی و افسردگی است. اگر خودتان به دنبال کمک هستید یا متخصصی هستید که با افراد دچار این مشکلات کار می‌کنید، در اینجا گنجینه‌ای از ایده‌های مختلف در اختیار شما قرار گرفته است. کاربرگ‌های دکتر ابل، در طول این فرایند، شما را راهنمایی می‌کند که چگونه بر افسردگی، اضطراب و نگرانی غلبه کنید و سپس شما به سمت یک زندگی مثبت‌تر هدایت می‌کند.»

### **دکتر مارگارت ورنبرگ**

نویسنده کتاب ۱۰ تکنیک مؤثر مدیریت اضطراب و کتاب اضطراب+افسردگی: درمان مؤثر دو اختلال بزرگ و هم‌زمان

«افسردگی و اضطراب اغلب دست در دست هم هستند و نگرانی به‌طور معمول در هر دو حالت تجربه می‌شود. این اولین کتابی است که می‌شناسم که بر نقش نگرانی هم در اضطراب و هم در افسردگی تمرکز می‌کند. این کتاب مملو از راهبردهای عملی خلاصه و سراسر است. کاربرگ‌های این کتاب که استفاده از آن بسیار آسان است، این کتاب را مخصوصاً برای کسانی که درگیر اضطراب و افسردگی هستند و همچنین درمانگران، بسیار مفید ساخته است.»

### **دکتر مارتین آنتونی**

استاد تمام روانشناسی دانشگاه ریرسون

نویسنده کتاب کار خجالت و اضطراب اجتماعی و کتاب کار ضد اضطراب

## درباره نویسنده

دکتر جنیفر ابل، سخنران بین‌المللی، نویسنده و روانشناس بالینی، بالغ بر ۲۵ سال در زمینه درمان اختلالات اضطرابی کار کرده و تخصص پیدا کرده است. او قبل از شروع به کار بالینی به صورت خصوصی، به‌عنوان کمک راهنما در مؤسسه استرس و اختلالات اضطرابی ایالت پنسylvانیا تحت نظر متخصص راهنما در زمینه اختلال اضطراب فراگیر کار می‌کرده است.



او نویسنده پرفروش‌ترین کتاب *از بین بردن نگرانی و آرام‌سازی: ۵۶ راهبرد شناختی رفتاری و توجه‌آگاهی برای رهایی از اضطراب* است. کتاب اول او، *آرام‌سازی فعال*، مورد استقبال بسیاری از متخصصان سلامت روان و همچنین افراد اضطرابی واقع شد. کتاب دومش، *مقاومت در برابر اضطراب، نگرانی و وحشت‌زدگی*، نیز مورد تحسین بهترین کارشناسان در زمینه مدیریت اضطراب قرار گرفت.

دکتر ابل، مقالات زیادی را در مجلات تخصصی به چاپ رسانده و رساله‌ای را در مورد اختلال اضطراب فراگیر نوشته است. او به‌خاطر تجربه و تخصصی که در زمینه نگرانی دارد، در بسیاری از مجلات مشهور (مانند *سلامت، پیشگیری و جدابیت*) مورد نقل قرار گرفته است. دکتر ابل هم برای عموم سخنرانی می‌کند (مثل *زنانی که برای حفظ زندگی خود کار می‌کنند*) و هم برای متخصصان (مثل *مجمع روانشناسان استرالیایی*).

## فهرست

۱۱	بخش ۱: کتاب کار اضطراب، نگرانی و افسردگی.....
۱۳	فصل ۱: نگرانی: ریشه اضطراب و افسردگی.....
۱۷	فصل ۲: جنگیدن با نگرانی و اضطراب، آن را تقویت می‌کند.....
۱۹	فصل ۳: توجه‌آگاهی در مورد هیجانات و احساس‌های جسمی.....
۲۳	فصل ۴: توجه‌آگاهی نسبت به افکار.....
۳۰	فصل ۵: نگران نباش، مشکل را حل کن.....
۳۴	فصل ۶: به تعویق انداختن نگرانی.....
۳۸	فصل ۷: حضور در لحظه حال: توجه‌آگاهی.....
۴۵	فصل ۸: افکار بهتر اما باورپذیر.....
۴۹	فصل ۹: دست از بایدها بردار.....
۵۳	فصل ۱۰: هر چیزی به اندازه خودش: از افراط و تفریط پرهیز کنید.....
۵۷	فصل ۱۱: پذیرش هیجانات سالم.....
۶۱	فصل ۱۲: آرام‌سازی.....
۶۹	فصل ۱۳: نگرانی‌ات را در نطفه خفه کن.....
۷۲	فصل ۱۴: روانشناسی مثبت.....
۸۰	فصل ۱۵: کنار گذاشتن وسایل کمکی.....
۸۵	فصل ۱۶: برگه «P».....
۸۸	فصل ۱۷: انگیزه پیدا کردن برای مدیریت افسردگی.....
۹۳	فصل ۱۸: به خودت آزادی بده: بگو «نه».....
۹۸	فصل ۱۹: فاجعه‌سازی؟ پذیرش نامعلوم بودن آینده.....
۱۰۳	فصل ۲۰: خرافاتی هستید؟ چه شواهدی برای آن دارید؟.....
۱۰۶	فصل ۲۱: خودبیمارانگاری.....
۱۱۱	فصل ۲۲: اهمال‌کاری.....
۱۱۶	فصل ۲۳: کمال‌گرایی.....
۱۲۳	فصل ۲۴: پیشنهادهای تکمیلی.....

## بخش ۲: راهنمای درمانگر..... ۱۲۵

۱۲۷	فصل درمانگر ۱: نگرانی: ریشه اضطراب و افسردگی.....
۱۲۸	فصل درمانگر ۲: جنگیدن با نگرانی و اضطراب، آن را تقویت می‌کند.....
۱۲۹	فصل درمانگر ۳: صحبت کردن به شیوه‌ای که در آرام‌سازی سودمند واقع شود.....

۱۳۰	فصل درمانگر ۴: مشاهده و پذیرش توجه آگاهانه
۱۳۵	فصل درمانگر ۵: نگران نباش، مشکل را حل کن
۱۳۶	فصل درمانگر ۶: به تعویق انداختن نگرانی
۱۳۸	فصل درمانگر ۷: بودن در لحظه حال: توجه آگاهی
۱۴۰	فصل درمانگر ۸: افکار بهتر اما باورپذیر
۱۴۳	فصل درمانگر ۹: دست از بایدها بردار
۱۴۶	فصل درمانگر ۱۰: هر چیزی به اندازه خودش: از افراط و تفریط پرهیز کنید
۱۴۸	فصل درمانگر ۱۱: پذیرش هیجانات سالم
۱۵۰	فصل درمانگر ۱۲: آرامسازی و ضبط کردن صدا
۱۵۲	فصل درمانگر ۱۳: نگرانیات را در نطفه خفه کن آرامسازی کاربردی و حساسیت زدایی خودکنترلی
۱۵۷	فصل درمانگر ۱۴: روانشناسی مثبت
۱۵۸	فصل درمانگر ۱۵: کنار گذاشتن وسایل کمکی
۱۶۴	فصل درمانگر ۱۶: برگه «P» شیوه‌ای ترجیحی برای فکر کردن به جای نگرانی
۱۶۵	فصل درمانگر ۱۷: انگیزه پیدا کردن برای مدیریت افسردگی
۱۶۷	فصل درمانگر ۱۸: به خودت آزادی بده: بگو «نه»
۱۷۰	فصل درمانگر ۱۹: فاجعه‌سازی: پذیرش نامعلوم بودن آینده
۱۷۳	فصل درمانگر ۲۰: خرافاتی هستید؟ چه شواهدی برای آن دارید؟
۱۷۵	فصل درمانگر ۲۱: خودبیمارانگاری
۱۷۷	فصل درمانگر ۲۲: اهمال کاری
۱۸۰	فصل درمانگر ۲۳: کمال‌گرایی
۱۸۲	فصل درمانگر ۲۴: مراجعین مقاوم به درمان
۱۸۶	منابع
۱۸۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۹۰	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی

## مقدمه

من به‌عنوان یک روان‌شناس بالینی، از دوره کارورزی خود در سال ۱۹۸۹ در بیمارستان چستنتا ریج در زمینه درمان اضطراب کار کرده‌ام و در این زمینه تخصص پیدا کرده‌ام. در طول دوره پسادکتری خود در مؤسسه استرس و اختلالات اضطرابی ایالت پن، تحت نظر دکتر بورکاوک، مطالعات خود را بر اختلال اضطراب فراگیر متمرکز کردم و پس از تقریباً ۱۰ سال پژوهش، به صورت خصوصی شروع به کار بالینی کردم. به‌عنوان یک پژوهشگر-درمانگر، همیشه راهبردهایی را که اثربخشی آنها بر اضطراب و افسردگی در مطالعات بالینی و علمی به اثبات رسیده است مدنظر و مورد استفاده قرار می‌دهم. با وجود این، بالینگر بزرگ و حرفه‌ای بودن، یک هنر است. با در نظر گرفتن هم‌زمان علم و هنر درمان، چندین راهبرد منحصر به فرد را ایجاد کرده‌ام و رویکردهای اصلی را نیز اصلاح کرده‌ام تا بتوانم از طریق کار بالینی مستقیم و همچنین آموزش به هزاران بالینگر از طریق سمینارها، کتاب‌ها و کارت‌های درمانم، به‌طور مؤثری به هزاران فردی که درگیر اضطراب، نگرانی و افسردگی هستند کمک کنم. از آنجایی که راهبردهای من منحصر به فرد هستند، بسیاری از راهبردهایی را که در تمرین‌ها و کاربرگ‌های این کتاب می‌بینید در هیچ کتاب خودیاری دیگری نخواهید دید.

### چرا این کتاب منحصر به فرد است؟

کتاب‌های بی‌شماری در رابطه با افسردگی، نگرانی و اضطراب وجود دارد. با وجود این، این اولین کتابی است که ارتباط بین نگرانی و افسردگی و همچنین اضطراب ناشی از نگرانی را نشان می‌دهد. من شکلی از کتاب‌کار را انتخاب کرده‌ام که در آن ثبت و ضبط هم وجود داشته باشد چون وقتی اطلاعات را به شیوه‌ای متفاوت تجربه می‌کنیم، یادگیری بهتر رخ می‌دهد. این کتاب‌کار به شما کمک می‌کند از طریق خواندن، نوشتن، گوش دادن و انجام دادن آزمایش‌های مختلف، عادت‌های خود را تغییر دهید. همچنین در این کتاب، برگه‌های خودپایشی نیز گنجانده شده است، چون وقتی مفاهیم این کتاب را دنبال می‌کنید، این کار احتمال استفاده روزانه از این راهبردها را بیشتر می‌کند که این به نوبه خود باعث افزایش احتمال موفقیت‌تان می‌شود.

اغلب فکر می‌کنیم نگرانی باعث اضطراب می‌شود، اما نگرانی تا حدود زیادی می‌تواند باعث افسردگی نیز بشود (بورکاوک، ۱۹۸۸). در حقیقت، افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر نسبت به کسانی که به لحاظ نگرانی و اضطراب، سالم هستند، به‌احتمال بیشتری دچار افسردگی یا افسرده‌خویی (افسردگی خفیف مزمن) می‌شوند. همچنین این را نیز می‌دانیم که وقتی نگرانی را حتی با صرفاً آرام‌سازی یا توجه‌آگاهی درمان می‌کنیم، افسردگی نیز از بین می‌رود (بورکاوک، ابل و نیومن، ۱۹۹۵). به این ترتیب در این زمینه، من قبل از شروع درمان بسیاری از مراجعانی که نگرانی اولیه آنها افسردگی است به آنها یاد می‌دهم که نگرانی، خود می‌تواند عامل ایجاد بخش زیادی از افسردگی آنها باشد. به‌طور معمول این افراد به این توجه نکرده‌اند که نگرانی زیادی دارند و با این نگرانی خو گرفته‌اند و اغلب، آن را خصوصیتی می‌دانند که قابل تغییر نیست. وقتی نگرانی آنها را از بین می‌بریم، افسردگی‌شان نیز کم می‌شود.

نه تنها رابطه بین نگرانی و افسردگی هنوز برای عموم شناخته شده نیست، بلکه متخصصان سلامت روان نیز از آن بی‌اطلاع هستند. علاوه بر این بسیاری از متخصصان سلامت روان تجربه استفاده مؤثر از راهبردهای کاهش نگرانی را ندارند. بنابراین، نیمه

دوم این کتاب کار، راهنمای مخصوص درمانگران است. اگر در حال حاضر تحت نظر یک درمانگر هستید، او می‌تواند برای یادگیری و تکمیل تمرین‌های بخش اول کتاب، بخش دوم را مطالعه کند. اگر با هیچ درمانگری کار نمی‌کنید، می‌توانید به یک درمانگر که متخصص درمان شناختی رفتاری یا رفتاردرمانی دیالکتیکی باشد مراجعه کنید.

## چگونه از این کتاب استفاده کنیم

کتاب‌های زیادی خوانده می‌شوند اما مورد استفاده قرار نمی‌گیرند. اگر یک کتاب خودیاری را بخوانید و در زندگی به کار ببرید بهتر از آن است که ده‌ها کتاب را بخوانید و مورد استفاده قرار ندهید.

این کتاب دو قسمت دارد، کتاب کار خودیاری برای افرادی که دچار افسردگی، نگرانی و اضطراب هستند و بخش راهنمای درمانگر که در انتهای کتاب آورده شده است. شکل کتاب کار این کتاب، پردازش اطلاعات و به‌کارگیری راهبردهای آن را برای شما آسان‌تر می‌کند. برای نتیجه‌گیری بهتر، هر فصل را در یک زمان بخوانید و راهبردهای آن فصل را قبل از اینکه شروع به مطالعه فصل بعد کنید، به مدت یک هفته یا شاید بیشتر، به کار ببرید. این نکته نیز مهم است که از هیچ‌مطلبی به‌سادگی نگذرید، تنها وقتی بیشترین استفاده را از این راهبردها می‌برید که برای به‌کارگیری آنها وقت بگذارید. اطمینان حاصل کنید که آزمایش‌ها را به‌خوبی انجام داده‌اید و به صداهای ضبط‌شده گوش داده‌اید. یادتان باشد بعضی راهبردها بیشتر از بقیه، در مورد شما جواب می‌دهد، به این دلیل و به دلایل دیگر، راهبردهای مختلفی در این کتاب ارائه شده است.

توصیه می‌شود این کتاب را زیر نظر درمانگران که او نیز به اندازه کافی به این کتاب مسلط است، استفاده کنید. او می‌تواند به شما در استفاده از فصل‌هایی که بیشتر از همه برایتان مفید است کمک کند و ترتیب فصل‌ها را برای کمک بیشتر به شما تغییر دهد. با وجود این به‌خاطر محدودیت‌هایی مثل محدودیت زمانی، مالی، سفر به مناطق دور یا زندگی در آنجا، ممکن است مجبور شوید خودتان کتاب را بخوانید و استفاده کنید.

اگر مضطرب یا افسرده و نگران هستید، فصل‌های ۱ تا ۱۷ به بررسی این موضوعات می‌پردازد و احتمالاً برایتان مفید خواهد بود. فصل‌های ۱۸ تا ۲۳ به مسائلی می‌پردازد که افراد دچار افسردگی یا اضطراب ممکن است با آن‌ها گریبان‌گیر باشند یا نباشند. در ابتدای هر فصل از این فصول، سؤالاتی آورده شده که به شما کمک می‌کند مشخص کنید آیا این مشکل در مورد شما صدق می‌کند یا خیر. می‌توانید از هر فصلی که به مشکل شما مربوط نیست بگذرید.

## درمانگران چگونه می‌توانند از این کتاب کار استفاده کنند؟

پیشنهاد می‌شود قبل از استفاده از این کتاب کار برای مراجعین، همراه با بخش راهنمای درمانگر، بخش مربوط به مراجعین را نیز مطالعه کنید. قسمت کتاب کار (قسمت اول) را برای خودتان استفاده کنید، مخصوصاً اگر فصل خاصی در مورد خودتان صدق می‌کند. با وجود این به‌خاطر داشته باشید که نتیجه این راهبردها در مورد افراد مختلف، متفاوت است، پس اگر چیزی در مورد شما جواب می‌دهد، لزوماً قرار نیست در مورد مراجع شما نیز جواب دهد و اگر یک راهبرد به شما کمکی نمی‌کند، ممکن است برای مراجع‌تان بسیار سودمند باشد.

فصل‌هایی که مربوط به از بین بردن نگرانی و اضطراب هستند، به‌جز موارد نادر، حتی برای مراجعینی که قبلاً مشکل افسردگی داشته‌اند، مفید خواهد بود، چون نگرانی اغلب در افسردگی سهم عمده‌ای دارد. علاوه بر این، بسیاری از فصل‌ها به‌طور مستقیم به کاهش توأمان افسردگی و اضطراب می‌پردازند.

به این ترتیب، تمام فصولی که به حل مشکل افسردگی می‌پردازند به‌جز فصل ۱۷ (انگیزه پیدا کردن برای مدیریت افسردگی) برای کسانی که افسردگی ندارند نیز کاربرد دارد. مراجعین افسرده‌ای که برای حل مشکل افسردگی خود انگیزه دارند نیازی به خواندن فصل ۱۷ ندارند.

با وجود اینکه شما را ترغیب می‌کنم تا کتاب را به‌طور مختصر نگاهی بیندازید و فصول را با نشانه‌ها و اظهارات مراجع‌تان تطبیق دهید اما بهتر است برای شروع، دو فصل اول را حتماً بخوانید. فصول ۱۸ تا ۲۳ قطعاً برای همه افراد کاربرد نخواهد داشت و افرادی هم که این پنج فصل برای آنها کارایی دارد، احتمالاً همه این پنج فصل برایشان مفید واقع نشود. برای گرفتن نتیجه بهتر:

۱. در صورت امکان، مراجعین را قبل از خواندن محتوای هر فصل در آزمایش‌های آن درگیر کنید.
۲. مراجعین را تشویق کنید تا کاربرگ‌های خود را به شما نشان دهند و در مورد آن صحبت کنند. از این کاربرگ‌ها کپی بگیرید و در اختیار آنها بگذارید، این کار به پیروی آنها از درمان کمک می‌کند.
۳. از مراجعین‌تان بخواهید تا قبل از اینکه به سراغ فصول و مفاهیم بعدی بروند، راهبردهای هر فصل را حداقل به مدت چند روز (ترجیحاً یک هفته یا بیشتر) تمرین کنند.
۴. مراجعین را ترغیب کنید تا از برگه‌های خودپایشی استفاده کنند. اگر از کاربرگ‌های مخصوص کپی بگیرید و آنها را در اختیار مراجع بگذارید تا برای هر جلسه آن را تکمیل کنند، احتمالاً با موافقت بیشتری از سوی مراجع برای انجام این کار روبرو خواهید شد.
۵. مراجعین را ترغیب کنید تا تمرین‌ها را برای خود ضبط کنند (فصل ۱۲ راهنمای درمانگر را مشاهده کنید).

برای بهزیستی روانی خودتان و آرامش و شادی بیشتر در مراجعین‌تان بهترین آرزوها را داریم...



کتاب کار  
اضطراب، نگرانی  
و افسردگی

بخش ۱

تقریباً همه افراد حداقل در برخی اوقات نگران می‌شوند. حدود یک‌چهارم مردم معتقدند که نگرانی شدیدی دارند. با وجود اینکه به‌طور معمول تصور بر این است که نگرانی باعث اضطراب می‌شود، اما اغلب منجر به افسردگی نیز می‌شود. تفکر منفی، صرف‌نظر از اینکه ما نگران باشیم یا نه، به‌طور معمول منجر به اضطراب، افسردگی و گاهی اوقات هیجان‌نا منفی دیگر از جمله خجالت، احساس گناه و ناکامی می‌شود. وقتی اضطراب با لذت بردن از زندگی تداخل پیدا کند، می‌تواند منجر به افسردگی نیز بشود. مسائل و مشکلات متعدد دیگری نیز وجود دارد که می‌تواند منجر به افسردگی و اضطراب شود، مانند عدم تعادل هورمونی، ژنتیک، عوارض جانبی داروها و بیماری. نگرانی عادی است که یاد گرفته می‌شود و به‌نظر می‌رسد کمترین تأثیر ژنتیکی را می‌پذیرد. مردم تمایل دارند به عادت‌های نگرانی‌شان «عادت کنند» و اغلب متوجه نمی‌شوند که این عادت‌های نگرانی‌شان تا چه اندازه بر سلامت جسم و روان‌شان تأثیر می‌گذارد.

نگرانی را می‌توان به‌عنوان افکار یا تصورات غیر سازنده که منجر به اضطراب یا مانع آرامش می‌شود تعریف کرد. برنامه‌ریزی و حل مسئله، افکار سازنده‌ای هستند که می‌توانند میزان کمی از اضطراب را به دنبال داشته باشند اما لزوماً این‌طور نیست. نگرانی‌ها اغلب، افکار مضری هستند که تمایل به تکرار شدن دارند. نه تنها سازنده نیستند بلکه اثبات شده است که نگرانی با حل مسئله نیز تداخل دارد. افرادی که نگرانی زیادی دارند و معیارهای اختلال اضطراب فراگیر را پر می‌کنند، نه تنها اضطراب و افسردگی بیشتری را نسبت به بقیه تجربه می‌کنند بلکه مستعد بسیاری از مشکلات پزشکی از جمله بیماری‌های قلبی، سردرد و نشانگان روده‌ تحریک‌پذیر نیز هستند. نگرانی همچنین خطر اختلال افسردگی عمده، افسرده‌خویی (افسردگی خفیف مزمن) و اختلالات اضطرابی دیگر که اغلب شدیدتر هستند نظیر اختلال وحشت‌زدگی، ترس مرضی و وسواس فکری-عملی را در شما افزایش می‌دهد.

وقتی ما خطری را تجربه می‌کنیم، بدن ما خود را برای جنگ یا گریز آماده می‌کند تا بتوانیم در مقابل آسیب، از خودمان محافظت کنیم. گاهی اوقات اضطراب، سالم و طبیعی است و می‌تواند به ما کمک کند برای بقای خودمان بجنگیم یا بگریزیم. در بقیه مواقع، اضطراب می‌تواند ما را برانگیزد تا از یک موقعیت بد مثل یک ارتباط ناسالم یا یک شغل سمی خلاص شویم. با وجود این، نگرانی و اضطرابی که ما را برای حفاظت از خودمان برانگیخته نسازد، هشدارهای غلطی برای بدن هستند. بدن ما در مقابل نگرانی نیز همان واکنشی را نشان می‌دهد که در مقابل اضطراب نشان می‌دهد اما این بار چیزی برای جنگ یا گریز از آن وجود ندارد. این مسئله ارتباط بین نگرانی و مشکلات پزشکی و همچنین برخی نشانه‌های بدی نظیر تنش ماهیچه‌ای را که به همراه نگرانی می‌آیند توضیح می‌دهد.

متأسفانه، علم پزشکی جدید، اغلب به‌جای علت مشکل، نشانه‌های آن را از بین می‌برد. در این موارد، عادت‌های نگرانی، افکار منفی و چندین عادت ناسالم دیگر به‌طور معمول علت اضطراب، افسردگی و مشکلات پزشکی هستند و بیماران اغلب به‌جای اینکه تشویق به تغییر این عادت‌ها شوند، صرفاً تحت دارودرمانی قرار می‌گیرند. نگرانی به‌عنوان بذر بسیاری از مشکلات پزشکی و روان‌شناختی به‌طور معمول نادیده گرفته می‌شود و پزشکان به‌ندرت به بیماران‌شان پیشنهاد می‌کنند که برای درمان نگرانی‌شان به درمانگر شناختی-رفتاری مراجعه کنند.

کاربرگ

آیا اختلال اضطراب فراگیر دارید؟

۱. آیا اعتقاد دارید نگرانی تان غیرقابل کنترل است؟.....
۲. نشانه‌های زیر را بررسی کنید و ببینید کدام یک را حداقل گاهی اوقات تجربه می‌کنید.

تمرکز ضعیف

خستگی

بی‌خوابی

تحریک‌پذیری

تنش عضلانی

احساس بی‌قراری و تش‌ویش

اکنون نشانه‌هایی را که بیشتر روزها تجربه می‌کنید علامت بزنید.



آیا حداقل دو یا سه نشانه را علامت زدید یا به سؤال اول جواب مثبت دادید؟

اگر چنین است و اگر این نشانه‌ها حداقل شش ماه است که شما را آزار می‌دهد، شما احتمالاً دچار اختلال اضطراب فراگیر هستید. اگر همه نشانه‌ها را دارید اما کمتر از شش ماه است، احتمالاً دارید یک دوره سازگاری را پشت سر می‌گذارید که هم ممکن است حل شود و هم ممکن است به اختلال اضطراب فراگیر منجر شود.

افراد اغلب در کودکی یا نوجوانی به اختلال اضطراب فراگیر مبتلا می‌شوند. با وجود این، این اختلال می‌تواند با یک رویداد مهم زندگی نظیر رفتن به دانشگاه، بچه‌دار شدن، طلاق، از دست دادن عزیز یا بازنشستگی نیز شروع شود. خبر خوب اینکه درمان اختلال اضطراب فراگیر به‌طور معمول بدون هرگونه دارودرمانی می‌تواند مفید و مؤثر واقع شود (بورکاوک، نیومن، چینکاس و لیتل، ۲۰۰۲). علاوه بر این وقتی نگرانی از بین برود، خلق و سلامتی نیز بهبود پیدا می‌کند. دو چیز خیلی مهم وجود دارد که باید در مورد ماهیت نگرانی و اضطراب بدانیم تا بتوانیم شروع به شکل دادن عادت‌های سالم‌تر و آرامش‌بخش‌تر در خودمان کنیم. اول اینکه اضطراب در ماریپیج تعامل بین افکار، تصورات، احساسات جسمی، رفتارها و هیجانات رخ می‌دهد. انتظار زیاد برای مداخله کردن از طریق راهبردهای مقابله‌ای، به‌طور معمول منجر به از دست دادن فواید این راهبردها می‌شود. دومین جنبه مهم از ماهیت نگرانی این است که جنگیدن با آن، بیشتر آن را تقویت می‌کند. بسیاری از تمرین‌ها و کاربرگ‌هایی که در اینجا آورده شده، دربرگیرنده روش‌هایی برای دور زدن و نجات‌بخیدن با نگرانی است: به نگرانی تسلیم شو یا آن را بپذیر.

پیشنهاد می‌شود به یک درمانگر که کاملاً به درمان شناختی-رفتاری و توجه‌آگاهی یا رفتاردرمانی دیالکتیک مسلط است نیز مراجعه کنید و تحت نظر او کار کنید. با وجود این استفاده از این کتاب‌کار بدون کمک درمانگر نیز می‌تواند مفید باشد. یک گزینه این است که از این کتاب استفاده کنید و اگر از نتیجه آن راضی نبودید به یک درمانگر مراجعه کنید.

خودپایشی، ابزاری مفید است که تمرین‌های آن به اثبات رسیده است. برخی کاربرگ‌ها خودپایشی نیز دارند که کمک می‌کنند تا احتمال پیروی از توصیه‌های کتاب توسط شما بیشتر شود. همچنین کمک می‌کند تا پیشرفت خود را ردیابی کنید. پیشنهاد می‌کنم در انتهای هر روز از فرم خودپایشی ساده‌ای که در صفحه بعد آورده شده است استفاده کنید.

