

## کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر

راهنمای جامع درمان شناختی-رفتاری

برای مقابله با بلا تکلیفی، نگرانی و ترس

# فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل ۱ نگرانی، اضطراب و GAD.....	۱۷
فصل ۲ CBT برای GAD.....	۴۱
فصل ۳ آیا نگرانی مفید است؟.....	۶۲
فصل ۴ باورهای مثبت درباره نگرانی: بررسی شواهد.....	۸۲
فصل ۵ نگرانی و تهدید بالاتکلیفی.....	۱۱۳
فصل ۶ عدم تحمل بالاتکلیفی در عمل: شناسایی رفتارهای ایمنی.....	۱۲۵
فصل ۷ تحمل بالاتکلیفی: چالش با باورها درباره بالاتکلیفی.....	۱۴۰
فصل ۸ حرکت به سوی پذیرش بالاتکلیفی.....	۱۵۴
فصل ۹ مقابله با نگرانی درباره مشکلات کنونی.....	۱۷۱
فصل ۱۰ مقابله با نگرانی‌ها درباره موقعیت‌های فرضی.....	۱۹۷
فصل ۱۱ ایجاد مزایا: مدیریت نگرانی‌ها در طول زمان.....	۲۱۴
فصل ۱۲ دست‌اندازها در جاده: مقابله با لغزش‌ها و بازگشت‌ها.....	۲۲۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۲۴۳
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۲۴۶
منابع.....	۲۴۵

«اگر تاکنون دچار نگرانی بیش از حد شده‌اید، کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر برای شما ارزشمند خواهد بود. این کتاب به معرفی مفاهیم بلا تکلیفی و جستجوی ایمنی به صورت جنبه‌های اصلی چرخه نگرانی در جهت توضیح فرآیند اصلی درگیر در نگرانی بی دلیل می پردازد. باین حال، جواهر واقعی که این کتاب در اختیار خوانندگان قرار می دهد ابزارهای بسیار محسوس و کاربردی است تا به آنها در درک نگرانی و در صورت لزوم اصلاح آن کمک کنند. این کتاب مبتنی بر پژوهش های محکم و همچنین چهارچوب درمان شناختی رفتاری (CBT) است و توسط دو مؤلف برتر جهان به روش در دسترس و کاربردی نوشته شده است. من این کتاب را بدون هیچ گونه تردیدی پیشنهاد می کنم.»

**دکتر کیت اس. دابسون**، استاد روان شناسی بالینی در دانشگاه کلگری، کانادا؛  
رئیس سابق آکادمی درمان شناختی؛ و رئیس سابق انجمن بین المللی روان درمانی شناختی

«این کتاب به چند دلیل یک کتاب کار خارق العاده است: مبتنی بر درمانی است که دارای پشتوانه علمی قوی از چندین کارآزمایی است؛ به طرز فوق العاده ای نوشته شده است و بسیار کاربردی است. کاربرگ ها و تمرین های قابل بارگیری، مثال های واضح و تخصص مشهود مؤلف ها این کتاب را برای افرادی که از نگرانی بیش از حد در رنجند و همچنین متخصصان سلامت ارزشمند کرده است.»

**دکتر رز شفران**، روان شناس بالینی و استاد روان شناسی انتقالی  
در کالج دانشگاهی موسسه سلامت کودک لندن

«کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر راهنمایی کامل، جذاب و قابل دسترس برای مدیریت نگرانی است. رویکرد مبتنی بر CBT آن فراگیر است، از اصول اولیه شروع می شود و برای هر فردی که با نگرانی غیرقابل کنترل و پریشان کننده درگیر است مطلبی ارزشمند دارد.»

**دکتر گراهام سی. آل. دیوی**، استاد روان شناسی در دانشگاه ساسکس، انگلستان

«هر فردی که از اختلال اضطراب فراگیر (GAD) یا از هر نگرانی دیگری رنج می برد باید این کتاب را بخواند. کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر راهنمای برجسته گام به گامی برای درک و غلبه بر نگرانی و اضطراب، با استفاده از تکنیک ها و راهکارهای علمی است. رویچاد و داگاس متخصصان شناخته شده بین المللی هستند که به راحتی می توانند یافته های پژوهشی و مهارت های عملی را در یک کتاب به صورتی گرد آورند که از نظر خوانندگان دوستانه، جذاب و قابل درک باشد. این کتاب همچنین برای متخصصان و دانشجویان علاقه مند به درمان اضطراب مفید است.»

**دکتر دیوید جی. ای. دوزویس**، استاد و مدیر برنامه فارغ التحصیلی  
روان شناسی بالینی در دپارتمان روان شناسی دانشگاه انتاریو غربی

«روبیچاد و داگاس با تکیه بر چندین دهه پژوهش و تخصص بالینی گسترده خود گام‌هایی مفید و قابل‌پیگیری برای کمک به افراد دچار نگرانی فراهم کردند تا هرچه مؤثرتر با این چالش‌ها مقابله کنند. من این کتاب را به افرادی که احساس می‌کنند اضطراب در زندگی‌شان اختلال ایجاد کرده است و به درمانگرانی که به این افراد کمک می‌کنند به شدت توصیه می‌کنم.»

**دکتر لیزابت رومر**، استاد روانشناسی در دانشگاه ماساچوست بوستون

و مربی روش ذهن‌آگاهی برای اضطراب

## پیشگفتار

باعث افتخار من است که از این پیشگفتار در کتاب کار اختلال اضطراب فراگیر استفاده شود. من اولین مراجع مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) خود را - من به وی ژاکی می‌گفتم - در سال ۱۹۸۹ زمانی که هنوز دانشجوی بودم درمان کردم. ژاکی اولین نفر مبتلا به GAD نبود که با وی کار می‌کردم - او اولین مراجع من بود! ما ترکیبی از راهکارهای طراحی شده برای کمک به ژاکی در چالش با افکار برانگیزاننده اضطراب و آرامش‌آموزی براساس چندین پژوهش اولیه دربارهٔ درمان GAD را به کار بردیم. علی‌رغم تجربهٔ کم من، ژاکی در درمان خوب عمل کرد و کاهش قابل توجهی در نگرانی‌اش به وجود آمد. فرصت کار با ژاکی در اوایل کارم باعث شد تا به ارزش تغییر افکار و رفتارهای نگه‌دارندهٔ نگرانی پی ببرم (هم ژاکی و هم درمانگر در حال آموزش او).

بیست‌وشش سال به سرعت گذشت. اکنون درمان‌های مؤثر روان‌شناختی GAD بسیار بهتر شده‌اند. آنها مبتنی بر درک دقیق‌تر ماهیت GAD هستند و توسط بسیاری از پژوهش‌های کنترل‌شدهٔ خوب حمایت می‌شوند مانند پژوهش‌هایی پیشگامانه که توسط نویسندگان این کتاب انجام گرفته است. باین‌حال، آنچه در تمام این سال‌ها مدنظر قرار نگرفته بود یک کتاب خودیاری مرحله‌به‌مرحله بود که راهکارهای اثبات‌شدهٔ غلبه بر GAD را توضیح دهد. در حال حاضر تعدادی کتاب خودیاری مبتنی بر شواهد برای مقابله با مشکلات مبتنی بر اضطراب و به‌طورکلی مقابله با اضطراب وجود دارند اما هیچ‌کدام به‌صورت اختصاصی برای GAD نوشته نشده‌اند - البته تاکنون. من بیش از بیست‌وپنج سال برای این کتاب صبر کرده‌ام!

ملیسا رویچاد و میشل داگاس سال‌ها است که به مطالعهٔ GAD و درمان آن پرداخته‌اند و درمان آنها از بهترین مواردی است که توسط پژوهش‌ها حمایت می‌شود. پژوهشی کنترل‌شده که اخیراً انجام شده است (داگاس و همکاران، ۲۰۱۰) نشان داده است که ۷۰٪ از افراد مبتلا به GAD که در این پژوهش شرکت کرده بودند پس از دریافت درمانی که در این کتاب توضیح داده شده است، در پایان درمان دیگر مبتلا به GAD نبودند. جالب‌تر از همه این است که پس از گذشت یک سال، ۸۴٪ از این افراد هنوز GAD نداشتند. به عبارت دیگر، این افراد در ماه‌های بعد از پایان درمان همچنان به بهبود ادامه دادند - احتمالاً از مزایای ادامهٔ تمرین راهکارهایی بوده است که در هنگام شرکت در پژوهش یاد گرفته بودند.

از من بسیار پرسش می‌شود که «آیا خواندن یک کتاب خودیاری واقعاً می‌تواند به غلبه بر اضطراب کمک کند؟» پاسخ من همیشه یکسان است: «نه - نه بیشتر از خواندن یک کتاب تناسب‌اندام که به شما

کمک می‌کند تا از نظر جسمی متناسب شوید». برای تجربه تغییر قابل توجه و بلندمدت، خواندن این کتاب کافی نخواهد بود. شما باید راهکارهای توصیه شده در آن را به طور مداوم تمرین کنید. برخی از خوانندگان این کتاب، ممکن است بدون کمک یک درمانگر از درمان سود ببرند. اما برای برخی دیگر افراد، حمایت درمانگر برای تقویت راهکارهایی که در این کتاب توضیح داده شده است مهم خواهد بود. صرف نظر از اینکه آیا می‌خواهید از این کتاب به تنهایی استفاده کنید یا همراه با درمانگر، من این کتاب را برای هر فردی که در تقلا با GAD است توصیه می‌کنم.

برای شما در آغاز سفرتان به سوی یک زندگی، با اضطراب و نگرانی کمتر آرزوی موفقیت می‌کنم.

### دکتر مارتین ام. آنتونی، ABPP

پروفسور، دپارتمان روانشناسی، دانشگاه ریرسان

نویسنده کتاب کار شرم و اضطراب اجتماعی

و کتاب کار ضد اضطراب

## مقدمه

با توجه به اینکه در حال خواندن این کتاب هستید، احتمالاً با نگرانی و اضطراب بیش از حد دست‌وپنجه نرم می‌کنید. حتی ممکن است یک متخصص سلامت به شما گفته باشد که مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر (GAD) هستید یا ممکن است براساس خوانده‌های خودتان به این نتیجه رسیده باشید. در هر صورت، این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا مسئله را بهتر درک کنید و راهکارهای محسوسی برای مقابله با آن به شما پیشنهاد می‌کند.

رویکرد این کتاب مبتنی بر درمانی روان‌شناختی است به نام درمان شناختی- رفتاری (CBT). پژوهش‌های بسیاری در طی سال‌ها برای بررسی اثربخشی CBT در درمان اختلالات اضطرابی انجام گرفته است. به‌طور کلی، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که CBT مؤثرترین درمان روان‌شناختی اگر نگوئیم برای همه اما برای بیشتر اختلالات اضطرابی محسوب می‌شود (همچنین بسیاری از مشکلات سلامت روان). به این معنا که پیشنهادهاى مطرح شده در این کتاب مبتنی بر شواهد هستند. به بیان دیگر، راهکارهای پیشنهادی در این کتاب مبتنی بر درک ناگهانی بالینی (آنچه فکر می‌کنیم کار خواهد کرد) نیستند بلکه آنها مبتنی بر علم‌اند.

همین‌طور که این کتاب را می‌خوانید، ممکن است متوجه شوید که برخی نکات بحث‌شده واضح به نظر می‌رسند یا برخی مثال‌ها بسیار ساده‌انگارانه هستند. این امر در نتیجه یک تصمیم عمدی از طرف ما است. اگرچه احتمالاً بیشتر خوانندگان دارای نشانه‌های مشترک GAD هستند با این وجود همه متفاوت‌اند، بنابراین شما با دانش منحصربه‌فرد خودتان این کتاب را می‌خوانید و ممکن است با بسیاری از مفاهیم بحث‌شده آشنا باشید اما شاید دیگر خوانندگان آشنایی چندانی نداشته باشند. بنابراین، ما از اصول اولیه آغاز می‌کنیم تا هر فردی که از این کتاب استفاده می‌کند یک پایه و اساس داشته باشد.

علاوه بر این، اگرچه برخی مفاهیم نسبتاً سراسر است و ساده هستند اما ممکن است تمرین کردن آنها در زندگی واقعی دشوار باشد. درک درست از دلایل راهکارهای مطرح‌شده ممکن است موجب شود تا شما آنها را به درستی استفاده کنید. بنابراین، ما از مثال‌های ساده، واضح و محسوس مانند ترس از پرواز، گم شدن یا به مهمانی رفتن استفاده می‌کنیم. نگرانی‌ها و ترس‌های شما ممکن است پیچیده‌تر از مثال‌های ما باشند. با این حال، در صورت درک این مثال‌های ساده، شما بهتر می‌توانید راهکارهای این کتاب را برای نگرانی و اضطراب خاص خودتان به کار ببرید.

## چگونگی استفاده از این کتاب

این کتاب شامل چندین راهکار گوناگون است که گاهی اوقات در چندین فصل گنجانده شده‌اند. هر راهکار مبتنی بر یک مفهوم متفاوت در مورد چگونگی درک و مدیریت نگرانی و GAD است. ما پیشنهاد می‌کنیم تا برای درک منطق پشت هر ایده جدیدی وقت بگذارید. علاوه بر این، گاهی اوقات از شما می‌خواهیم تا قبل از فراگیری راهکارهای مربوط به ایده جدیدی، نوع خاصی از فکر یا رفتار را نظارت کنید. این نظارت مهم است زیرا پایه و اساس تجربه شخصی را فراهم می‌کند که موجب می‌شود شما درک بهتری از مفاهیم مطرح شده پیدا کنید.

برای هر راهکاری، چندین تمرین در نظر گرفته شده است و برخی از آنها به یک تا دو هفته تمرین نیاز دارند. ما به شدت توصیه می‌کنیم که قبل از حرکت به سوی راهکاری جدید برای تسلط بر هر کدام وقت بگذارید، حتی اگر به معنای صرف چندین هفته تمرین تنها روی یک راهکار باشد. به علاوه، تمرین باعث افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود، بنابراین به همان ایده تا زمانی که لازم است بچسبید. در عین حال، اگر احساس می‌کنید که مفهوم یا روشی برای شما مناسب نیست نیازی ندارد تا برای آن زمان زیادی بگذارید. به خاطر داشته باشید که اگرچه برخی ایده‌های این کتاب ممکن است در ابتدا مربوط به شما نباشند اما در حقیقت مفید هستند؛ بنابراین قبل از تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا آنها مفید هستند یا خیر تمام تمرین‌ها را انجام دهید.

بسیاری از تمرین‌ها و کاربرگ‌های این کتاب جهت بارگیری موجود هستند تا بتوانید به طور مکرر از آنها استفاده کنید. در متن به آدرس هر یک از آنها اشاره شده است. برای بارگیری آنها به سایت زیر مراجعه فرمایید.

<http://www.newharbinger.com/31519>

## کار کردن به تنهایی در برابر کار کردن همراه با یک درمانگر

شما می‌توانید به تنهایی با این کتاب کار کنید یا آن را با همراهی یک درمانگر CBT انجام دهید. با این حال، اگر تصمیم گرفتید تا به تنهایی این کار را انجام دهید، پیشنهاد می‌کنیم تا برنامه منظمی بچینید. به ویژه، فکر خوبی است تا هر هفته یک زمان مشخصی را به مرور تمرین‌هایی که بر روی آنها کار کردید، اختصاص دهید. در این زمان، می‌توانید تصمیم بگیرید که آیا باید مهارت خاصی را دوباره تمرین کنید یا اینکه برای رفتن به مرحله بعد آماده هستید. هنگامی که ما این مرور را با مراجعان خود انجام می‌دهیم به آنها می‌گوییم که این امر مانند داشتن یک جلسه درمانی با خودتان است. بنابراین در طول هفته یک زمان و مکان نسبتاً مشخصی را انتخاب کنید، مانند کافی شاپ مورد علاقه خود یا زمانی که در خانه تنها هستید و می‌توانید کمی روی خودتان تمرکز کنید. برای حدود چهل و پنج دقیقه تا یک ساعت برنامه‌ریزی کنید. این کار به شما فرصت کافی برای مرور تمرین‌های انجام شده و برنامه‌ریزی برای تمرین‌های جدید را می‌دهد.



## چرا به یک درمانگر CBT مراجعه کنید؟

مراجعه به یک درمانگر CBT هنگامی که روی مدیریت اضطراب خود کار می‌کنید مزایای بسیاری دارد. نخست اینکه درمانگر CBT می‌تواند در انگیزه و مسئولیت‌پذیری به شما کمک کند. حتی اگر بهترین اراده‌ها را نیز داشته باشید گاهی اوقات ادامهٔ موارد جدید می‌تواند برایتان چالش‌برانگیز باشد. برای مثال، ممکن است در گذشته عضو باشگاه بودید اما تنها بعد از مدتی آن را رها کردید. ایجاد هرگونه عادت جدیدی مانند کاربرد CBT برای نگرانی‌هایتان نیازمند این است که شما انگیزه داشته باشید و این کار را هفته‌به‌هفته دنبال کنید. مراجعه به درمانگر می‌تواند به این امر کمک کند زیرا احتمالاً جلسات منظمی با درمانگر خود دارید که در طی آنها دربارهٔ تمرین‌هایی که در هفتهٔ گذشته انجام دادید، بحث می‌کنید. از آنجایی که می‌دانید درمانگرتان از شما دربارهٔ چگونگی انجام تمرین‌ها خواهد پرسید، احتمالاً آنها را بیشتر دنبال می‌کنید. علاوه‌بر این، اگر در باانگیزه ماندن در انجام راهکارهای CBT مشکل دارید می‌توانید این مورد را با درمانگر خود در میان بگذارید تا ایده‌هایی برای چگونگی رسیدگی به این مسئله پیدا کنید.

یکی دیگر از مزایای مراجعه به درمانگر CBT این است که شما از تخصص درمانگر در CBT می‌توانید بهره‌مند شوید. اگر با مفهوم خاصی مشکل دارید یا مطمئن نیستید که یک تمرین را چگونه انجام دهید، یک درمانگر می‌تواند به شما در پیدا کردن راه‌حل و رفع مشکل کمک کند. علاوه‌بر این، از آنجایی که افراد مبتلا به GAD هرکدام با نگرانی و اضطراب منحصربه‌فردی رویارو هستند، یک درمانگر CBT می‌تواند راهکارهای این کتاب را مختص به نشانه‌های شما طراحی کند. در حقیقت، درمانگر شما می‌تواند ایده‌های مختلف درمانی را با «اثرانگشت» GAD شما مطابقت دهد.

## چه زمانی بهتر است به درمانگر مراجعه کنید

یک راه خوب برای دستیابی به راهکارهای CBT اشاره‌شده در این کتاب این است که آنها را در برنامهٔ گام‌به‌گام مراقبت از خود در اولویت ببینید. در برنامهٔ گام‌به‌گام مراقبت، شما درمان نشانه‌های مشکل‌ساز را با شدت کم آغاز می‌کنید سپس اگر مشکل غیرقابل کنترل بود به سمت مداخله با شدت بیشتر حرکت می‌کنید. این کتاب‌کار را می‌توان یک مداخله با شدت کم در نظر گرفت. این کتاب یک ابزار ایدئال برای افرادی است که نشانه‌های GAD در آنها خفیف تا متوسط است. در سلامت روان، نشانه‌های خفیف تا متوسط آنهاست که به اندازهٔ کافی شدیدند تا موجب پریشانی شما شوند و در کیفیت زندگی‌تان اختلال ایجاد کنند و علائم متوسط آنهاست که شما هنوز هم می‌توانید با وجود آنها بیشتر فعالیت‌های روزانهٔ خود را مدیریت کنید و برای کار بر روی مراحل این کتاب تمرکز کافی داشته باشید.

در صورتی که در انجام هر یک از تمرین‌های این کتاب‌کار درمانده شدید یا اینکه آن‌قدر مضطرب

هستید که حتی نمی‌توانید برخی از مطالب را بخوانید، این علامت آن است که نشانه‌های GAD شما ممکن است بسیار شدیدتر از آن باشند که بتوانید خودتان این کار را انجام دهید. در این حالت، مداخلهٔ شدید ممکن است مناسب باشد و این امر مستلزم کار با یک درمانگر CBT است. یک درمانگر CBT نه‌تنها به شما کمک می‌کند تا راهکارهای CBT را گام‌به‌گام انجام دهید بلکه در طول فرآیند درمان حمایت و تشویق لازم را فراهم می‌کند.

همچنین، به یاد داشته باشید که باانگیزه ماندن در هنگام شروع کاری جدید بسیار دشوار است. اگر متوجه شدید که چندین بار این کتاب را برداشتید و نیمه آن را رها کردید ممکن است از کار با یک درمانگر CBT که می‌تواند به شما در این راه کمک کند، بهره ببرید.

بدین ترتیب، نظرات و تمرین‌های توصیف‌شده در این کتاب برای بیشتر افراد نسبتاً ساده و سراسر است. ما بر این باور هستیم که اکثریت قریب به اتفاق خوانندگان از اجرای روش‌های توصیف‌شده بهره خواهند برد. با کار بر روی صدها مراجع مبتلا به GAD در طول دو دههٔ گذشته، بسیار خرسندیم که در جایگاهی قرار گرفته‌ایم که می‌توانیم آنچه را که از آنها آموخته‌ایم به مخاطبان گسترده‌تری از طریق این کتاب عرضه کنیم. امیدواریم که از این کتاب لذت ببرید، اما بیش از همه امیدواریم که این کتاب به شما در مسیر زندگی بدون GAD کمک کند.

## فصل ۱

### نگرانی، اضطراب و GAD

برای بحث دربارهٔ چگونگی مقابله با نگرانی، اضطراب و GAD لازم است تا تعریف روشنی از این اصطلاحات بیان کنیم. بیشتر افراد تمایل دارند تا کلمات «نگرانی» و «اضطراب» را به جای یکدیگر استفاده کنند که در عمل موجب دشواری در تمایز بین آنها می‌شود. برای مقابله با یک مشکل، ابتدا باید مشخص کنید که مشکل دقیقاً چیست.

#### درک نگرانی

نگرانی یک فرآیند شناختی است: در ذهن اتفاق می‌افتد. نگرانی پیش‌بینی ذهنی و آمادگی برای پیامدهای منفی احتمالی در آینده است. برای مثال، شما ماشینتان را برای تنظیم موتور به مکانیکی می‌برید. ممکن است فکر کنید که چه می‌شود اگر مشکلاتی اساسی در موتور وجود داشته باشد؟ ممکن است بسیار گران تمام شود و شاید نتوانم آن را پرداخت کنم. شاید بتوانم دربارهٔ برنامهٔ پرداخت با مکانیک صحبت کنم. اما چه می‌شود اگر او قبول نکند؟ احتمالاً برای مدتی طولانی بدون ماشین می‌مانم تا بتوانم هزینهٔ تعمیرات را پرداخت کنم و ممکن است رسیدن به موقع به سر کار بدون ماشین برایم دشوار باشد. با توجه به این مثال، می‌توانید ببینید که نگرانی شامل دو مؤلفه است. نخست فکر کردن دربارهٔ اتفاقاتی منفی که ممکن است رخ دهند و پیامدهای آنها (در این مثال، پیش‌بینی اینکه ممکن است ماشین شما نیاز به تعمیری اساسی داشته باشد و اینکه اگر نتوانید هزینه را پرداخت کنید، باید وسیلهٔ حمل‌ونقل دیگری را برای رفتن به سر کار پیدا کنید). مورد دوم، حل مسئله یا تلاش‌های ذهنی برای مقابله با این پیامدهای منفی مورد انتظار است (فکر کردن دربارهٔ صحبت با مکانیک در مورد برنامهٔ پرداخت).

بنابراین می‌توان نگرانی را به صورت برنامه‌ریزی ذهنی و آمادگی برای آینده و ساخت سناریوهای دقیق در تلاش برای پیش‌بینی آنچه ممکن است اتفاق بیفتد و چگونگی مقابله با موقعیت‌های گوناگون در نظر گرفت: چه می‌شود اگر  $x$  اتفاق بیفتد؟ خوب، پس آن موقع من ممکن است ..... را انجام دهم اما چه می‌شود اگر  $y$  اتفاق بیفتد؟ آن وقت من ممکن است ..... را انجام دهم. اگرچه موارد

گونگونگی وجود دارد که افراد ممکن است درباره آنها نگران شوند اما تمام نگرانی‌ها ویژگی‌های مشخصی دارند.

**نگرانی‌ها معمولاً با پرسش چه می‌شود اگر آغاز می‌شوند.** که البته با توجه به اینکه در هنگام نگرانی، تلاش می‌کنید تا با فکر کردن درباره پیامدهای احتمالی موقعیت‌های بالقوه آینده، برنامه‌ریزی و آمادگی ذهنی داشته باشید، منطقی است. برای مثال، اگر در حال برنامه‌ریزی برای سفری هستید، ممکن است فکر کنید چه می‌شود اگر تمام مدت باران ببارد؟ سپس این پرسش نگرانی‌هایی به وجود می‌آورد: اگر باران ببارد، احتمالاً نمی‌توانم هیچ‌کدام از فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده‌ام را انجام دهم و اوقات وحشتناکی خواهم داشت. شاید بهتر است درباره فعالیت‌هایی که می‌توانم در روزهای بارانی نیز انجام دهم، فکر کنم اما چه می‌شود اگر نتوانم هیچ فعالیت لذت‌بخشی برای یک روز بارانی پیدا کنم؟

**نگرانی‌ها افکاری درباره آینده هستند.** حتی اگر در حال فکر کردن به یک رویداد در گذشته هستید، زمانی که نگران می‌شوید درباره پیامدهای آینده این رویداد نگران می‌شوید. برای مثال، اگر شما نگران بحثی هستید که هفته پیش با یکی از دوستان خود داشتید، ممکن است فکر کنید که چه می‌شود اگر رابطه دوستی‌مان هرگز درست نشود؟ این نگرانی بر پیامد احتمالی در آینده (پایان رابطه دوستی) در نتیجه رویدادی در گذشته (بحث یک هفته پیش) تمرکز دارد.

**نگرانی‌ها همیشه منفی هستند.** هنگامی که درباره پیامدهای احتمالی در آینده نگران هستید، درباره رخداد اتفاق‌های مثبت احتمالی نگران نمی‌شوید (چه می‌شود اگر اوقاتی فوق‌العاده در تعطیلاتم داشته باشم؟)، زیرا آنها نیازمند هیچ‌گونه حل مسئله ذهنی نیستند. در عوض، نگرانی‌های شما بر اتفاق‌های بدی متمرکز هستند که ممکن است رخ دهند. بنابراین محتوای نگرانی‌ها تمایل به فاجعه‌بار بودن دارند، به این معنا که حتی اگر به صورت منطقی بدانید که رخداد آن بسیار بعید است بر بدترین سناریو تمرکز می‌کنید. برای مثال، اگر درباره نتایج آزمایش پزشکی‌تان نگران هستید، ممکن است حتی اگر آزمایش‌ها جزئی از معاینه‌های سالانه شما هم باشند باز از این بترسید که یک بیماری جدی داشته باشید.

### چه عواملی راه‌انداز نگرانی هستند؟

ممکن است از آنجایی که احتمالاً درباره انواع مختلفی از موضوع‌ها نگران هستید از خود بپرسید که چه چیزی در وهله اول راه‌انداز نگرانی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که تجربه رویدادهای غیرقابل پیش‌بینی، جدید و مبهم راه‌انداز نگرانی‌ها هستند (اینگلیز ۲۰۰۰؛ لی ۲۰۰۱). به عبارت دیگر، احتمال بیشتری دارد تا در مواجهه با موقعیتی که پیامد آن مشخص نیست (غیرقابل پیش‌بینی)، شرایط

آن برای شما کاملاً جدید است (جدید) یا موقعیتی که خیلی واضح تعریف نشده است (مبهم) دچار نگرانی شوید. در این گونه موقعیت‌ها، به دلیل وجود بلا تکلیفی درباره پیامد، احتمال‌های زیادی درباره آنچه ممکن است اتفاق بیفتد وجود دارد و واقعاً شما نمی‌دانید که چه اتفاقی خواهد افتاد. بنابراین، نگرانی تلاشی است برای فکر کردن به همه این احتمال‌های ممکن و تدوین پیشاپیش یک نقشه ذهنی. در ادامه برای هر کدام از این موقعیت‌های بلا تکلیفی یک مثال آورده شده است: غیرقابل پیش‌بینی، جدید و مبهم.

### موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی

مثالی از یک موقعیت غیرقابل پیش‌بینی ممکن است آماده شدن برای امتحانی کتبی باشد. از آنجاکه دقیقاً نمی‌دانید چه پرسش‌هایی در امتحان خواهد آمد، موقعیت غیرقابل پیش‌بینی است: آیا پرسش‌ها دشوار خواهند بود؟ آیا در هنگام امتحان دچار اضطراب خواهید شد؟ آیا برای پاسخ به پرسش‌ها مطالب مناسبی مطالعه کردید؟ هیچ راهی برای پیش‌بینی دقیق امتحان وجود ندارد. در این حالت، نگرانی‌های شما ممکن است این باشد که چه می‌شود اگر برای امتحان به اندازه کافی مطالعه نکنم؟ می‌توانم هر روز ساعت‌های بیشتری مطالعه کنم. اما چه می‌شود اگر مطلب مهمی را فراموش کنم و در امتحان بیاید؟ چه می‌شود اگر پرسش‌ها را متوجه نشوم؟ ممکن است درس را بیفتم!

مثال دیگری از موقعیت غیرقابل پیش‌بینی رفتن به مصاحبه شغلی است. مهم نیست که چقدر آماده‌اید، شما نمی‌دانید که کارفرما چه پرسش‌هایی در طول مصاحبه از شما خواهد پرسید. به این ترتیب، احتمالاً نگران این می‌شوید که: چه می‌شود اگر از من خوشش نیاید؟ چه می‌شود اگر پرسشی از من بکنند که به خوبی نتوانم جواب آن را بدهم؟ ممکن است استخدام نشوم.

### موقعیت‌های جدید

موقعیت‌های جدید به هرگونه موقعیتی گفته می‌شود که قبلاً هرگز آن را تجربه نکرده‌اید. ممکن است شرکت در کلاسی ورزشی باشد که تاکنون هرگز به آن نپرداخته‌اید یا شروع یک کار جدید یا مسافرت به جایی باشد که تاکنون هرگز به آنجا نرفته‌اید. برای مثال، اگر تاکنون هرگز سوشی امتحان نکرده‌اید و دوستانتان شما را برای صرف شام به یک رستوران سوشی دعوت می‌کنند، جدید بودن موقعیت ممکن است راه‌انداز نگرانی‌ها باشد: چه می‌شود اگر سوشی دوست نداشته باشم؟ احتمالاً در انتها هزینه خوراکی را که نخورده‌ام، می‌پردازم و بعد مجبور می‌شوم در جای دیگری شام بخورم. شاید از پیش خدمت بتوانم درخواست خوراک ساده‌ای بکنم تا کسی که هرگز سوشی دوست نداشته است

آن را دوست داشته باشد. اما چه می‌شود اگر در رستوران هیچ چیزی را دوست نداشته باشم؟ علاوه بر گرسنه بودن، احتمالاً در مقابل دوستانم نیز خجالت زده می‌شوم. رفتن به دانشگاه برای اولین بار یک مثال دیگر از موقعیتی جدید است که ممکن است موجب راه اندازی نگرانی‌ها شود: چه می‌شود اگر هنگامی که به آنجا می‌روم گم شوم؟ چه می‌شود اگر کلاسم را پیدا نکنم؟ احتمالاً دیر می‌رسم و خجالت زده می‌شوم. می‌توانم زودتر به آنجا بروم تا مطمئن شوم کلاسم را پیدا می‌کنم و به موقع می‌رسم. اما چه می‌شود اگر کلاس آن قدر بزرگ باشد که نتوانم تعداد افراد را تحمل کنم؟

### موقعیت‌های مبهم

موقعیت مبهم شرایطی است که در آن مشخص نیست که آیا اتفاقی مثبت، منفی یا خنثی روی می‌دهد. برای مثال، اگر ریاستان بگوید که می‌خواهد ملاقاتی با شما داشته باشد، این یک موقعیت مبهم است زیرا نمی‌دانید چرا او می‌خواهد با شما صحبت کند. ممکن است بخواهد به شما بگوید که ترفیع گرفته‌اید (پیامد مثبت)، ممکن است به شما بگوید که چه کارهایی لازم است آن روز انجام شود (پیامد خنثی) یا ممکن است شما را به دلیل عدم انجام صحیح کاری توبیخ کند (پیامد منفی). از آنجایی که موقعیت مبهم است و نمی‌دانید چه انتظاری داشته باشید، به احتمال قوی نگران می‌شوید: چه می‌شود اگر دلایلش برای دیدن من این باشد که کار اشتباهی کرده‌ام؟ او ممکن است من را اخراج کند. ممکن است به او بگویم که سخت‌تر کار خواهم کرد و دیگر اشتباهی مرتکب نخواهم شد، اما چه می‌شود اگر حرف‌هایم را نادیده بگیرد و در نهایت من را اخراج کند؟

مثالی دیگر ممکن است گذاشتن پیام بر روی پیغام‌گیر تلفن یک دوست و عدم دریافت پاسخ آن باشد: چرا با شما تماس نگرفته است؟ شاید پیغام را دریافت نکرده است، یا ممکن است با شما تماس گرفته باشد و به هر دلیلی شما آن را دریافت نکرده باشید. باین حال، این احتمال وجود دارد که او نخواستہ باشد با شما صحبت کند، ممکن است به دلایلی از شما عصبانی باشد، مشکلاتی در زندگی داشته باشد یا صرفاً سرش شلوغ باشد. از آنجایی که نمی‌دانید چرا دوستان با شما تماس نگرفته است، این یک موقعیت مبهم است که احتمالاً منجر به نگرانی می‌شود: چه می‌شود اگر پیغام من را دریافت نکرده باشد؟ شاید دوباره با او تماس بگیرم و پیغام دیگری بگذارم. اما چه می‌شود اگر به دلیل اینکه بسیار سرش شلوغ است با من تماس نگرفته باشد و از تماس دوباره من ناراحت شود؟ چه می‌شود اگر از من عصبانی باشد و هنگامی که تماس می‌گیرم بر سر من فریاد بکشد؟

### چه زمانی نگرانی یک مسئله است؟

به یاد داشته باشید که همه افراد در موقعیت‌هایی نگران می‌شوند و این کاملاً طبیعی است. برای مثال، همه ما در موارد تنش‌زا یا تغییرهای عمده در زندگی بیشتر نگران می‌شویم. ممکن است متوجه شده باشید هنگام افزایش مسئولیت کاری، زمان امتحان‌ها، هنگامی که فردی از اعضای خانواده بیمار می‌شود یا زمانی که یک اتفاق مهم در زندگی‌تان رخ می‌دهد مانند نقل مکان به خانه‌ای جدید یا ازدواج کردن، احتمالاً بیشتر نگران می‌شوید. به علاوه، بیشتر افراد گاهی اوقات هنگام مواجهه با موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی، جدید و مبهم نگران می‌شوند. این واقعیت که نگران هستید شاهدهی بر این نیست که مسئله‌ای وجود دارد.

بنابراین چه زمانی نگرانی به یک مسئله تبدیل می‌شود؟ در زمینه سلامت روان، ما زمانی نگرانی را مشکل‌ساز می‌پنداریم که بیشتر اوقات روز وجود داشته باشد، با توجه به موقعیت بیش‌ازحد باشد، کنترل آن دشوار باشد و با زندگی روزمره فرد تداخل کند یا منجر به پریشانی قابل توجهی شود. برای مثال، اگر درباره امتحان پیش‌رو آن‌قدر نگران هستید که نمی‌توانید بر مطالعه خود تمرکز کنید یا آن‌قدر درباره مصاحبه شغلی نگران هستید که مصاحبه را به کلی لغو می‌کنید، احتمالاً شما دچار نگرانی مسئله‌ساز هستید. کاهش کیفیت زندگی نیز ممکن است علامتی از نگرانی باشد. ممکن است متوجه شوید که لذت بردن از زمانی که با عزیزانتان می‌گذرانید بسیار دشوار است زیرا با نگرانی‌های خود مشغولیت دارید یا ممکن است متوجه شوید که از انجام فعالیت‌های لذت‌بخش به دلیل اینکه نمی‌خواهید از قبل نگران آنها باشید خودداری می‌کنید. برای مثال، برخی از افراد بیان می‌کنند که درباره سلامت و بهزیستی کودکانشان حتی زمانی که خودشان در حال بازی با آنها هستند نیز بسیار نگران‌اند، این گونه افراد به جای لذت بردن بر نگرانی‌هایشان تمرکز دارند.

### تمرین ۱.۱: ارزیابی اینکه آیا نگرانی شما مسئله‌ساز است یا خیر

مانند بسیاری از نشانه‌ها در سلامت روان، نگرانی مسئله‌ساز موضوعی درجه‌ای است. تنها عملکرد یا حضور نگرانی نشان‌دهنده مسئله نیست بلکه فراوانی، شدت، بیش‌ازحد بودن و غیرقابل کنترل بودن نگرانی نیز مدنظر است. پرسش‌های زیر در تعیین اینکه آیا نگرانی‌هایتان مسئله‌ساز هستند یا خیر به شما کمک خواهند کرد. هر عبارتی که به‌طور کلی نشان‌دهنده تجربه شما از نگرانی است را علامت بزنید.

\_\_\_\_\_ من بیشتر روزها نگران هستم.

\_\_\_\_\_ حتی زمانی که همه چیز خوب است، من نگران هستم. (برای مثال، نگرانی درباره سلامت خودتان

حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد.)