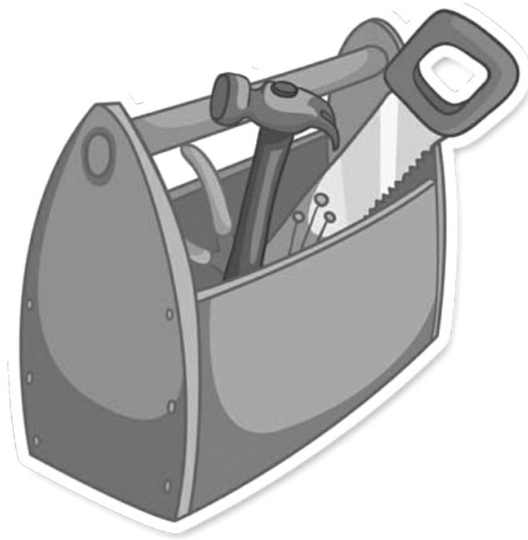


اضطراب

راهکارها و مهارت‌ها برای کنترل اضطراب
از مجموعه جعبه ابزار



فهرست



۷ پیشگفتار
۹ مقدمه
۱۱ ترس، استرس و اضطراب
۱۴ ترس و اضطراب، دشمنانی که باید بر آنان غلبه کرد؟
۱۸ انواع اختلال‌های اضطرابی
۳۶ مقصر کیست؟ پیدا کردن مقصران
۸۱ گفتمان مربی: آنچه برای از بین بردن اضطراب باید بدانید
۸۷ مجهز شدن برای عقب راندن اضطراب: مداخله‌های پیشگیرانه
۱۱۲ تلاش برای رهایی از اضطراب
۱۴۰ از کجا بدانم که به مشورت نیاز دارم؟
۱۴۲ نتیجه‌گیری
۱۴۴ درباره نویسنده

پیشگفتار



اضطراب حالت هیجانی شدیدی است که معمولاً، با احساس ترس و دلهره همراه است. اضطراب از رایج‌ترین مشکلات روانی انسان‌ها است که بر همه گروه‌های سنی، از کودکان تا بزرگسالان، تأثیرگذار است.

کتاب پیش رو نوشته روان‌شناس، آرین هیرت، بر راهکارهای عملی و کاربردی برای درمان اضطراب گروه سنی کودک و نوجوان تأکید دارد. هیرت با استفاده از تجربه‌های واقعی در اتاق درمان، راهکارهایی عینی و علمی و کاربردی برای توانمند کردن خواننده در برابر اضطراب و ترس و استرس ارائه کرده است.

پس از مطالعه ترجمه این کتاب و با توجه به تجربه کاری خود، باور دارم که اثر کاربردی و تجربی این کتاب خواننده را برای مواجهه با گونه‌های مختلف اضطراب، مانند ترس از مکان‌های شلوغ - اختلالات اضطراب فراگیر - اضطراب پس از حادثه و... توانمند می‌کند.

به گفته نویسنده این اثر، شما با خواندن این کتاب «متخصص یا مداخله‌گر در سطح بالا یا درمانگر نخواهید شد، بلکه این کتاب به شما آموزش می‌دهد و شما را تجهیز می‌کند تا صلاحیت خود را افزایش دهید و با بهترین توانایی خود عمل کنید»

در این کتاب، خواهید آموخت که اضطراب به خودی خود از بین نمی‌رود و چیزی بی‌اهمیت نیست و غلبه بر اضطراب به تلاش، پشتکار، استقامت و آگاهی نیاز دارد، پس ما در این کتاب، همراه شما به سفر خواهیم رفت: از ناآگاهی و نداشتن ابزار مناسب برای مواجهه با اضطراب به مقصد آگاهی و مسلح

شدن به ابزارهای کاربردی برای مواجهه با ترس‌ها. هم‌سفران ما کودکان، نوجوانان و حتی بزرگسالانی هستند که می‌خواهند در کنار والدین خود، با در دست داشتن این ابزارها توانمندتر شوند. در این سفر نخست، نگرانی‌ها و ترس‌ها و اضطراب‌های خود را می‌شناسید. سپس، با مفاهیمی جدید آشنا می‌شوید که همیشه همراه شما خواهد بود. سرانجام، راهکارهایی برای مواجهه با نگرانی و اضطراب خواهید آموخت. در واقع، این کتاب در دو جلد (اضطراب؛ از مجموعهٔ جعبه ابزار) و (اضطراب؛ این کتاب را با فرزند مضطرب خود بخوانید)، مرتبط با هم نوشته شده است. نویسنده در کتاب دوم، با استفادهٔ خلاقانه از حیوان (سگ و گربه) به جای کمک‌درمانگر، تصویری ملموس و جذاب برای کودک ایجاد کرده است. انتخاب این کتاب به مفهوم داشتن کیفیت بهتر زندگی و مسلح شدن به ابزارهای کاربردی برای کاهش اضطرابتان است.

ساناز قدیمی‌ذاکر

مدرس دانشگاه، روان‌شناس و مشاور خانواده

مقدمه



پیشرفت در زندگی بدون ترس و اضطراب موهبتی بزرگ است. نیمی از ترس‌های ما بی‌پایه و اساس و نیمی دیگر کمی تأمل‌برانگیز است.

کریستین نستله بووه

تمایل من به نوشتن این راهنمای کوچک دربارهٔ اضطراب از انگیزه‌های بسیاری پیروی می‌کند.

نخست اینکه اضطراب یک بیماری همه‌گیر است و بی‌تردید، به همان اندازه که بزرگسالان به دلیل اضطراب به مشاورهٔ روان‌شناختی نیاز دارند، برای کودکان و نوجوانان نیز لازم است. خدمات روان‌شناسانه برای پاسخگویی به نیازهای جامعه در بخش خصوصی و همچنین، در مراکز عمومی بسیار کم است و گاه، انتظار دیدن متخصص بیماری‌های روانی نامعقول است. این امر حتی دربارهٔ مراجعه‌کنندگان به متخصص اطفال نیز صادق است. از یک سو، باور دارم که اگر بخواهم پاسخگوی همهٔ درخواست‌های درمان اضطراب باشم، می‌باید ۲۵ ساعت در روز و ۸ روز در هفته کار کنم. بی‌گمان، کسب دانش و دانستن فوت‌وفن و راهکارهایی برای کمک به کودکان یا نوجوانان مضطرب که در انتظار خدمات هستند، به خانواده‌ها کمک می‌کند.

از سوی دیگر، بعضی از کودکان و نوجوانانی که برای درمان اضطراب به روان‌شناس مراجعه می‌کنند، در واقع، به معالجه نیاز ندارند. گذراندن دوره‌های استرس‌زا در زندگی کاملاً طبیعی است، پس تمایل به یادگیری مهارت‌های مقابله با آن بسیار است؛ اما شناخت نسبی برای آسان کردن این گذر اجباری همیشه مفید بوده است.

هدف دیگر این کتاب آموزش کسانی (والدین و مربیان) است که با کودکان و نوجوانان مضطرب زندگی و کار می‌کنند و نمی‌دانند چگونه مشکلات آنان را حل کنند. بیشتر اوقات، پدر و مادر به طور غریزی هدایت می‌شوند که راهکارهایی کاملاً مناسب را برگزینند، اما به اعتبارسنجی خود یا جستجوی عناصر اضافی برای ترکیب کردن توانایی‌هایشان نیاز دارند که ما آن را **جعبه ابزار** (🧰) می‌نامیم. امیدوارم اطلاعات این کتاب آنها را یاری کند.

در نهایت، آرزوی من خشنود کردن بزرگسالانی است که شاید خودشان نیز دچار اضطراب هستند و می‌خواهند فعال باشند و با راهکارهای پیشگیرانه، کودکان، نوجوانان و جوانان را برای مقابله با اضطراب آماده کنند.

برای پی بردن به تنوع نشانه‌هایی که شاید ناشی از اضطراب باشد و بیان دقیق کلمات با روشی ملموس، شرحی کوتاه از این نمونه‌ها با نام **داستانی کوتاه از روان‌شناس** (🧑🏫) در این کتاب ارائه می‌شود که قصه‌هایی کوتاه است، از زندگی حرفه‌ای و شخصی من تا به شما کمک کند که مشکلات کودک یا نوجوان مضطرب خود را به دقت شناسایی کنید. همچنین، چند متن با عنوان **از خود پرسیم** که از شما دعوت می‌کند از خود سؤال کنید.

من با اطمینان به شما می‌گویم که این راهنما شما را متخصص، مداخله‌گر در سطح بالا یا درمانگر نخواهد کرد. این کتاب جایگزین حمایت حرفه‌ای و کارشناسانه از کودکان و نوجوانانی که به مشاوره نیاز دارند، نخواهد بود. به اعتقاد من، این کتاب فقط به شما آموزش می‌دهد و شما را تجهیز می‌کند تا صلاحیت خود را افزایش دهید و با بهترین توان خود عمل کنید. با امید به اینکه این روشی متفاوت باشد، امیدوارم از خواندن آن لذت ببرید.

آرین هبرت

ترس، استرس و اضطراب



فراوانی مفاهیم برای ترس، استرس و اضطراب در مستندات علمی، نشان می‌دهد که هیچ توافق علمی بر سر تمایز میان آنها وجود ندارد. البته، تفاوت‌های مشروح زیر از هر نظر پذیرفته شده است. **ترس** حس خوف همراه با احساسی ناشی از تشخیص بروز خطری فوری یا متداول است که شاید واقعی یا پنداری باشد.

مامان من می‌ترسم

- این صدای خش‌خش... یا غرغر چیست که وقتی از پله‌های زیرزمین پایین می‌روم، می‌شنوم؟
 - وقتی برادرم از هُل دادن پی‌درپی من روی تاب لذت می‌برد، من احساس می‌کنم با هر تکان و نوسان، در فضا خُرد می‌شوم.
 - آن دلکک را با آن صورت رنگ‌شده و لباس زنده می‌بینید؟ او مستقیم به سمت من می‌آید. خواهش می‌کنم جلوی او را بگیرید.
- استرس** واکنش بدن به پیش‌بینی پیامد بدِ خشونت یا تهدیدِ واقعی یا خیالی است. این حالت با ناراحتی جسمی همراه است.

من پراز استرسم

- امروز صبح دیکته داریم؟ باید لغات بیشتری یاد بگیرم، گیبج و دستپاچه‌ام.
- زنگ ورزش، وقتی می‌خواهم جلوی هم‌کلاسی‌هایم جفتک‌وارو بزنم، پاهایم مثل ژله می‌لرزد.
- اگر همین‌طور بلرزم، ممکن است به اشتباه، انگشت دندان‌پزشک را که توی دهانم است، گاز بگیرم.

اضطراب به نوبه خود، اختلالی روانی ناشی از آشفتگی و بی‌قراری است که با ناراحتی جسمی بسیار، بر اثر نگرانی‌ها و پیش‌بینی پیامدهای بد همراه است. نگرانی معمولاً، با صدای درونی ما تغذیه می‌شود و اغلب پوچ و غیر واقعی است.

بی‌اندازه مضطربم

- پدر و مادرم به مهمانی رفته‌اند و مرا پیش یک دایه تنها گذاشته‌اند. دلم برایشان تنگ خواهد شد، زمان برایم سخت و توأم با دل‌تنگی خواهد گذشت. اگر دیگر آنها را نبینم...؟
- می‌دانم امروز جلوی همه تحقیر می‌شوم. حتم دارم وقتی درس جواب می‌دهم، بچه‌های کلاس حسابی به من می‌خندند.



• مطمئنم که دوچرخه برای آدم‌های ناشی، مثل من، ساخته نشده است. من هرگز نمی‌توانم بدون این چرخ‌های کمکی دوچرخه را راه ببرم.

شناخت تفاوت استرس و اضطراب اگرچه در مفهوم دفاع‌پذیر است، در واقعیت بسیار دشوار است، چون این دو حالت هر دو به احساسی از درماندگی برای بیماران منجر می‌شود. در این کتاب، برای مشخص کردن وضعیت استرس‌زای ناشی از اضطراب، از هر دوی این واژگان بدون تمایزگذاری استفاده خواهد شد.

ما در این کتاب، برای سهولت در خواندن از کودکان حرف می‌زنیم. این واژه در ذهن من دربرگیرنده کودک از نوزاد تا ۲۵ سال، حتی بزرگ‌تر است.

ترس و اضطراب، دشمنانی که باید بر آنان غلبه کرد؟



البته، ترس و اضطراب همیشه دشمن ما نیست. ترس با تحریک واکنشی شدید در دستگاه عصبی، خودبه‌خود از ما محافظت می‌کند (سرعت بخشیدن به ضربان قلب، نفس کشیدن و تعریق، افزایش آدرنالین و فشارخون). احساس ترس و واکنش جسم باعث می‌شود که هنگام خطر فرار کنیم یا برای دفاع از خود بجنگیم، بنابراین ترس واکنشی مطلوب و مناسب است. ترس زمانی نامناسب است که انسان آن را نوعی تهدید تلقی کند. در واقع، کودک مانند بزرگسال می‌تواند رویداد یا موقعیتی را تفسیر کند که خطر جسمی یا روانی در پی دارد، اما شاید واقعیت چیزی دیگر باشد.

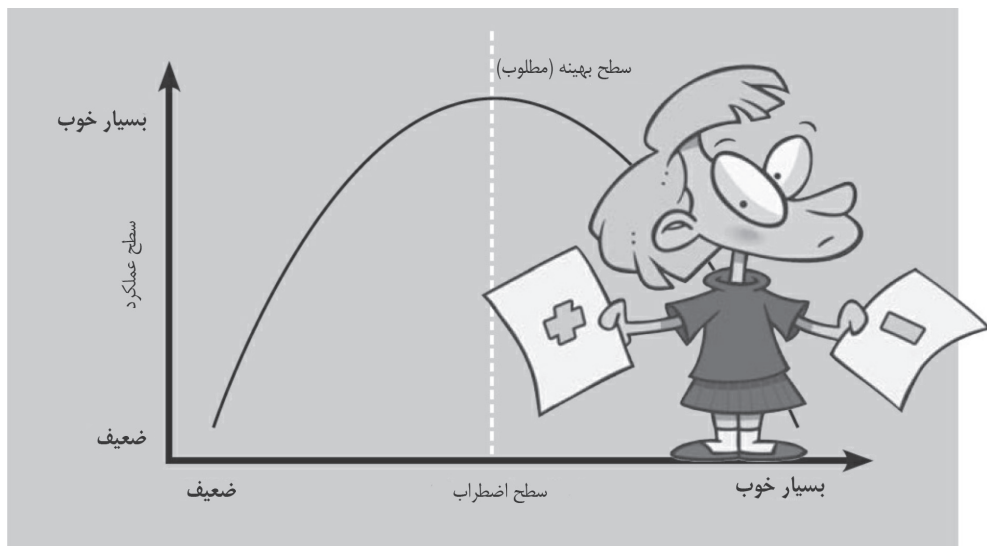
از طرف دیگر، اضطراب با درک آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، به سمت آینده معطوف است و نیز، پیش‌بینی درباره آن ناممکن است. اضطراب تا حدی به افزایش هشیاری و بهبود واکنش منجر می‌شود. حتی، بعضی نظریه‌پردازان معتقدند که بدون اضطراب، انسان‌های معدودی می‌توانند کاری بزرگ انجام دهند.



برای مثال، کودک کمی مضطرب تمایل دارد، برای امتحان پیش‌رویش، از چند روز پیش از امتحان، بیشتر برای آماده کردن خود وقت بگذارد. او فقط با تهدید نمره بد - که مدام در ذهنش است - خود را برای امتحان آماده می‌کند که به نوبه خود، دستاوردهایی دیگر چون تحسین، ارتباطش با والدین، تصویری

خوب در برابر دوستان و... به همراه خواهد داشت.
 در جمع همسالان، کمی اضطراب تأثیری مثبت بر توانایی کودک در تعامل و رفتارهای اجتماعی (همچون ادب، مشارکت و همکاری) دارد که همسالانش بر اساس آن او را می‌پذیرند.
 اضطراب انسان را به سوی رفتارهای پیشگیرانه هدایت می‌کند. کودکی که از گم شدن در یک مرکز خرید یا جایی شلوغ واهمه دارد، به جای دور شدن یا بازی کردن میان قفسه‌ها، ترجیح می‌دهد، نزدیک والدینش باشد. به همین ترتیب، اگر سرماخورده باشد، ترجیح می‌دهد، هنگام مدرسه رفتن، به جای پوشیدن کفش ورزشی، چکمه بپوشد، مگر اینکه نظر همسالانش تهدیدی مهم‌تر از یک سرماخوردگی کوچک باشد.

اضطراب به خودی خود بد نیست. مشکلات هنگامی دیده می‌شود که بیش از حد باشد. دانش‌آموزی که پیش از امتحان، بی‌اندازه مضطرب است، نتایجی به دست می‌آورد که به احتمال زیاد، نمایانگر توانایی یا آمادگی او برای امتحان نبوده است. هنگام امتحان، او به جای تمرکز بر سؤال و پاسخ، اتفاقی را پیش‌بینی می‌کند که اگر ناکام شود، برایش پیش خواهد آمد. پس از آن، او فقط می‌تواند ناراضی والدین، مسخره کردن خواهر و برادر، نگاه‌های تحقیرآمیز دانش‌آموزان و ناامیدی معلمش را مجسم کند. دیگر اینکه هنگام امتحان شفاهی، بیشتر از بهره بردن از آن لحظه، به تأثیر گرما، احساس تهوع و سرگیجه و لرزش مدام صدای خودش را می‌شنود که فقط حرف‌هایش را تکرار می‌کند.
 در اردو، دانش‌آموز مضطرب به جای لذت بردن در کنار دیگر دانش‌آموزان، همه انرژی خود را صرف یافتن سرنخ‌هایی می‌کند که در مدرسه یا بیرون از آن، تهدیدی برای سلامتی اوست.
 نمودار زیر، با الهام از منحنی یرکس - دادسون، رابطه عملکرد و اضطراب را نشان می‌دهد.



بنابراین، نباید (و نه واقع‌گرایانه است) سعی کنیم اضطراب را از بین ببریم. میزانی مشخص از اضطراب برای ایجاد انگیزه مفید است و به افزایش بازدهی منجر می‌شود تا جایی که همه چیز تغییر می‌کند؛ اما اضطراب زیاد نه تنها باعث ناراحتی بیش از حد انسان است، بلکه کاهش بازدهی عملکرد او را نیز در پی خواهد داشت. هوشیاری فرد نادرست هدایت و نشانه‌هایی زیاد از بی‌نظمی و خستگی احساس می‌شود.



داستانی کوتاه از روان‌شناس

تقریباً بیشتر اوقات هنگام مشاوره، از پدر و مادرها می‌شنوم که برای از بین بردن اضطراب کودک، نه افزایش آن، درخواست‌هایی دارند. در واقع، نامعمول نیست که والدین برای پیدا کردن راهکارهایی برای سرمایه‌گذاری نکردن در مدرسه یا بی‌انگیزگی کودک دربارهٔ وظایفش از من مشورت بگیرند. به باور من، تحریک کمی اضطراب در نوجوان بدون انگیزه به اندازهٔ تعدیل کردن رفتار کودکی که در وظایفش تندروری دارد، دشوار است.

اگر کودک عواقب رفتارهایش را پیش‌بینی نکند، در لحظهٔ اکنون زندگی می‌کند و آینده را نادیده می‌گیرد. برای مثال، او ضرورت آماده شدن برای امتحان را نمی‌بیند، زیرا نمی‌داند که اگر برای آماده کردن خود تلاش نکند، نتیجه‌ای بد می‌گیرد. البته در درازمدت، گاهی پیامدهای داشتن نمره‌های بد یا تخطی از آیین‌نامهٔ رفتاری مدرسه را نیز پیش‌بینی نمی‌کند.

در چنین مواردی، مداخلهٔ متناسب، کودک را ملزم می‌کند تا تهدیدی (برای مثال، شکست در تحصیل) را که او نادیده گرفته است، درک کند و او را به اندازهٔ کافی مضطرب کند و به حرکت درآورد.



از خود پرسسیم

آیا این کودک به راستی، بسیار مضطرب است؟
آیا اضطرابش باعث می‌شود که در مواردی یا در شرایطی خاص کارآمدتر باشد؟
یا برعکس، آیا اضطراب او را به ناکارایی، بی‌نظمی و بی‌اعتبار کردن خود برمی‌انگیزد؟
اثرات خوب و بد اضطراب او چیست؟



ترس و اضطراب، دشمنانی که باید بر آنان غلبه کرد؟

انواع اختلال‌های اضطرابی



در این بخش، اختلال‌های اضطرابی شرح داده می‌شود که نسخه پنجم راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی است که انجمن روان‌پزشکی آمریکا آن را به رسمیت شناخته است. در آخرین نسخه، توضیحی مختصر درباره اختلال آسیب روانی پس از سانحه و اختلال وسواس فکری اضافه شده است.

ناگفته نماند، هدف این نیست که شما بیماری را تشخیص دهید، بلکه بیشتر ارائه‌نمایی از اشکال مختلف است که باعث اضطراب می‌شود.



شایان یادآوری است که وقتی می‌توانیم درباره اختلال صحبت کنیم که علائم و مظاهر اضطراب به اختلال در عملکرد روزانه منجر شده باشد.

این جدول، ترس‌هایی را نشان می‌دهد که معمولاً، در سنین مختلف بروز می‌کند که بخشی از رشد طبیعی کودک و در بسیاری از اوقات، گذرا است. البته، نه بدان معنا که مداخله لازم نیست و باید آنها را بی‌اهمیت دانست. همه چیز به میزان پریشانی کسی مربوط می‌شود که دچار آن است.

سن	ترس عادی
نوزاد	ترس از صدای بلند و حرکت سریع حس کردن یا دیدن اشیا
از شش ماهگی	ترس از غریبه‌ها (شخص تازه‌وارد)
از هجده ماهگی	ترس از تاریکی، تنها ماندن یا حیوانات و حشرات
از چهار، پنج سالگی	ترس از تاریکی، موجودات ناشناخته و خیالی (دیو، روح و...)
از شش، هفت سالگی تا نوجوانی	ترس از تاریکی، مرگ و پدیده‌های طبیعی (رعدوبرق، طوفان و ...)
از یازده، دوازده سالگی تا نوجوانی	ترس از قضاوت، مسخره شدن و شکست

