

راهنمای نجات از اضطراب برای نوجوانان

مهارت‌های CBT برای غلبه بر ترس، نگرانی و هراس

فهرست

مقدمه: شما تنها نیستید و نباید خودتان را سرزنش کنید..... ۱۰

بخش ۱

- فصل ۱: ذهن میمون..... ۱۴
- فصل ۲: منطق میمون..... ۱۸
- فصل ۳: میمون را پیدا کن..... ۲۶
- فصل ۴: بر میمون مسلط شوید..... ۴۳
- فصل ۵: متشکریم میمون!..... ۵۱

بخش ۲

- فصل ۶: احساس خجالت و اضطراب اجتماعی..... ۵۸
- فصل ۷: وحشت و ترس از مکان شلوغ..... ۷۴
- فصل ۸: هراسی خاص..... ۹
- فصل ۹: اضطراب تعمیم یافته!..... ۱۰۶
- فصل ۱۰: اضطراب جدایی..... ۱۲۱
- فصل ۱۱: اختلال وسواس فکری-عملی..... ۱۳۴
- فصل ۱۲: مسائل دیگر..... ۱۵۱
- پیوست: گرفتن کمک اضافه..... ۱۵۶
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۶۰
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۶۴



شما تنها نیستید و نباید خودتان را سرزنش کنید

نوجوانانی که از اضطراب رنج می‌برند، اغلب خودشان را ضعیف، نادان و با بسیاری از برچسب‌های منفی تصور می‌کنند. شاید فکر کنید شما تنها کسی هستید که این‌گونه فکر می‌کند و افراد دیگر، عادی هستند.

نکته این‌جا است که وضعیت عادی بودن در هیچ شخصی وجود ندارد. هرکسی در موقعیت‌های عجیب و مختلف احساس اضطراب می‌کند. برخی در یک کافه شلوغ و برخی دیگر در یک اتاق خالی این احساس را دارند. برخی از افراد در ارائه شفاهی دچار وحشت می‌شوند در حالی‌که برخی دیگر به‌صورت تصادفی و بدون هیچ‌گونه دلیل آشکاری به این احساس می‌رسند. شاید آن کاپیتان ورزشی که در بازی فریاد می‌زند تا صدایش از میان هیاهوی جمعیت به گوش باقی هم‌تیمی‌هایش برسد، آن‌قدر در کنار دختری که جذبش شده دچار اضطراب شود که حتی قادر به گفتن دو کلمه نباشد. بنابراین با توجه به شرایط، اضطراب می‌تواند بر هر کسی غلبه کند.

اطراف شما نوجوانان مضطرب زیادی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که اضطراب، شایع‌ترین مشکل سلامت روان در آمریکا است که تقریباً از هر پنج نفر بر یک نفر تأثیر می‌گذارد. اگر شما در یک کلاس ۳۰ نفره نشسته باشید، حداقل یک ردیف از دانش‌آموزان از یکی از هفت دسته‌بندی اختلال‌های اضطرابی رنج می‌برند و این اضطراب‌ها عبارت است از: اضطراب اجتماعی، اضطراب فراگیر، اضطراب جدایی، اختلال وسواس فکری عملی، هراسی خاص، وحشت و ترس از مکان شلوغ (آگوراهراس). علت اینکه شما نسبت به اضطراب همسالان خود بی‌خبر هستید، این است که آنها در پنهان کردن اضطراب خود، به اندازه شما موفق هستند.

شما تنها نیستید، پس خودتان را سرزنش نکنید. دانشمندانی که DNA را مطالعه می‌کنند، چندین ژن مرتبط با حساسیت کم یا زیاد به خطر شناسایی کرده‌اند، شامل ژن‌هایی که «ژن جنگجو/نگران» و «ژن خطرپذیر» نام‌گذاری شده است. سطح فعلی اضطراب شما تا حدودی ذاتی است. در واقع اگر والدین یا خواهر یا برادر شما اختلال اضطراب داشته باشند، این احتمال که شما نیز از اضطراب رنج ببرید چهار برابر بیشتر از افراد دیگر است.

علاوه بر آرایش ژنتیک، سطح اضطراب شما می‌تواند تحت تأثیر تجربیات وحشتناک زندگی یا رفتار مضطرب والدین‌تان نیز قرار بگیرد. بنابراین سرزنش کردن خودتان به‌خاطر اضطراب، مثل این است که خودتان را به دلیل رنگ چشمان‌تان سرزنش کنید. این مسائل بدون اختیار شما رقم می‌خورند و مثل خانواده‌ای که در آن به دنیا می‌آیید، خارج از کنترل است. نمی‌توانید ژنتیک، تجربه زندگی یا والدین خود را تغییر دهید. اینها تکه‌های پازل تشکیل‌دهنده شما هستند. اما آیا مجبورید باقیمانده زندگی خود

را با اضطراب سپری کنید و چیزهایی را که می‌خواهید، از دست بدهید؟ آیا میلیون‌ها نوجوان مضطرب چاره‌ای جز تبدیل شدن به بزرگسالانی مضطرب ندارند؟ به‌طور قطع، خیر. شما می‌توانید مدیریت اضطراب خود را بیاموزید، بنابراین قادر به انجام کارهای مهم‌تان خواهید بود. این کتاب به شما یاد می‌دهد که چطور این کار را بکنید.

در اینجا مروری از انواع مختلف اضطراب ذکر شده را بیان می‌کنیم. می‌توانید آزمون کوتاهی که در سایت (<http://www.newharbinger.com>) قرار داده شده را دانلود کرده و انواع اضطراب‌هایی که شما را رنج می‌دهند شناسایی کنید. اگر بیش از یک اضطراب در شما وجود دارد، تعجب نکنید، این کاملاً امری طبیعی است. فصول دیگر این کتاب با جزئیات بیشتری توضیح می‌دهد که چگونه باید با انواع اضطراب‌های خود مقابله کنید.

اضطراب فراگیر:

- نگرانی مکرر نسبت به مدرسه، سلامتی خود یا سلامتی افرادی که دوست‌شان دارید یا وقوع اتفاق‌های ناگوار در دنیا
- احساس کلافگی یا خستگی، مشکل در تمرکز کردن یا به سختی خوابیدن در شب به دلیل نگرانی
- درد شکم، سردرد یا تنش‌های عضلانی مکرر

هراس

- ترس و اجتناب از آسانسور، ارتفاع، توفان یا آب
- ترس از حیوانات یا حشرات خاص
- ترس بی‌دلیل نسبت به سوزن، خون، خفه شدن، یا استفراغ

اضطراب اجتماعی

- خجالت یا ترس از انجام یا گفتن یک چیز شرم‌آور
- وحشت موقع ارائه سخنرانی شفاهی یا مرکز توجه بودن
- مشکل داشتن برای آغاز گفتگو یا ملحق شدن به گفتگوهای دیگران

حملات وحشت‌زدگی

- احساس ترس ناگهانی یا بی‌دلیل
- تپش قلب، سختی در تنفس یا سرگیجه
- احساس تنهایی عجیب، گویی که هیچ چیز واقعی نیست



ترس از مکان شلوغ

- اجتناب یا ترس از رفتن به موقعیت‌هایی که قبلاً نسبت به آنها وحشت داشته‌اید
- ترس از زندانی شدن در مکانی مثل ماشین و هواپیما یا ترس از رفتن در تونل یا روی پل رفتن
- ترس از رفتن ناگهانی به حمام و حبس شدن در آنجا، طوری که نتوانید در مواقع لازم حمام بروید.

اختلال وسواس فکری عملی

- افکار ناخوشایند و مزاحم مکرر
- ترس و تردید نسبت به بیماری، میکروب‌ها، آسیب زدن به خود یا دیگران، توهین نسبت به خداوند، هویت جنسی یا از دست دادن یا فراموش کردن چیزها
- نیاز به دانستن، یا درست کردن چیزها

اضطراب جدایی

- اجتناب از دوری از خانه یا افرادی که برای شما مهم هستند
- نگرانی نسبت به اینکه اتفاق ناگواری برای عزیزان‌تان در زمانی که کنارشان نیستید، بیفتد
- تماس یا پیام دادن مکرر به عزیزان‌تان تا از خوب بودن آنها اطمینان حاصل کنید

بعد از مرور این هفت دسته بندی، حالا نظرات بهتری راجع به انواع مختلف اضطراب دارید. امیدوارم که این فهرست شما را اذیت نکرده باشد. گاهی اوقات نام‌ها و برچسب‌ها ترسناک هستند، به‌خصوص اگر شما در شروع تجربه یک اختلال اضطرابی هستید. شاید فکر کنید که این یعنی شما واقعاً مشکلی دارید.

هیچ مشکلی وجود ندارد که قادر به اصلاحش نباشید. هدف نام‌گذاری انواع اضطراب این است که ابزارهای قدرتمند و به‌خصوصی در اختیار شما قرار دهد تا بتوانید اضطراب خود را مدیریت کرده و برای رقم زدن زندگی‌ای که دوستش دارید به اعتماد به نفس برسید. اما پیش از رفتن به فصولی که روی نوع یا انواع اضطراب شما بحث می‌کند، باید نسبت به اضطراب‌های رایج و شایع در میان نوجوانان مطلع شوید.



بخش ۱



فصل ۱

ذهن میمون

زنده ماندن

«سی هزار سال قبل در یک روز تابستانی، سه شکارچی جوان به دنبال گوزن‌های شمالی بودند که ناگهان گوزنی را کنار یک درخت بلند، مشغول خوردن علف و چمن دیدند. آنها به آرامی نزدیک گوزن شدند و به دنبال فرصت مناسب برای شکار کردن بودند. وقتی که شکارچیان نزدیک گوزن شدند، ناگهان صدای غرش بلندی را شنیدند. وقتی برگشتند، یک ببر خشن و گرسنه را دیدند. شکارچیان وحشت زده و گوزن فرار کردند و ببر دنبال‌شان می‌دوید. سه شکارچی به اردوگاه خود برگشتند و انگار گوزن خیلی خوش شانس نبود.»

حداقل یک چیز نسبت به سی هزار سال پیش هیچ تغییری نکرده است. اینکه وقتی یک ببر خشمگین را در دشتی می‌بینید یا وقتی هنگام رد شدن از تقاطع، ماشینی از چراغ قرمز عبور می‌کند، واکنش انسان، ناخودآگاه صورت می‌گیرد. ذهن ما برای بقا تعبیه شده است و اولین وظیفه مغز شما زنده ماندن است. مغز به شما می‌گوید که چه زمانی استراحت کنید و چه زمانی نسبت به خطر واکنش نشان دهید. وقتی خطری پیش رو باشد، سیستم عصبی قبل از اینکه زمانی برای فکر کردن یا برنامه‌ریزی کردن داشته باشید، به سرعت واکنش نشان می‌دهد، مثل سیستم حسگر دود در خانه که پیش از اینکه شما متوجه دود یا آتش شوید شروع به هشدار دادن می‌کند. این واکنش، جنگ یا گریز نامیده می‌شود و در تمامی موجوداتی که دارای مغز هستند، وجود دارد.

«روز بعد سه شکارچی جوان، بار دیگر در جستجوی طعمه رفتند و دوباره گوزن‌هایی را دیدند. پیش از اینکه ببری به آنها حمله کند، زیاد دنبال طعمه حرکت نکردند. پس از آمدن ببر، اولین شکارچی سریع فرار کرد. شکارچی دوم نیز به اردوگاه دوید. شکارچی سوم عرق پیشانی‌اش را پاک کرد و چند نفس عمیق کشید. او مضطرب بود اما گرسنگی به او انگیزه می‌داد. پس از بررسی مسیر حرکت گوزن، از جلو به حیوان حمله و آن را شکار کرد. وقتی شب با دو شکارچی دیگر، مشغول کباب کردن شکار آن روز بودند، از او به عنوان قهرمان شکار گوزن یاد می‌شد.»

حتی وقتی تهدید حتمی وجود نداشته باشد باز هم مغز شما به دنبال بررسی خطر است. اگرچه معمولاً شما نسبت به این اقدام مغز آگاهی ندارید، وظیفه بخش ابتدایی مغز شما نظارت بر محیط پیرامون، یادآوری رویدادهای گذشته و نگاه به آینده است تا تصمیم بگیرد چه چیزی برای شما خطر دارد و انجام چه کارهایی بدون خطر است. گرچه دانشمندان علوم اعصاب چیزهای جدیدی را همواره

درباره چگونگی کارکرد مغز کشف می‌کند، باز هم اسرارآمیز است که چگونه نسبت به ریسک‌پذیری تصمیم می‌گیریم و چرا تصمیمات ما نسبت به افراد دیگر تفاوت دارد.

آن شکارچی نترس که ردپاها را نادیده گرفت و به مسیر پیاده‌روی ادامه داد، توسط ببر کشته شد. شکارچی‌ای که نسبت به مسیر تعقیب اضطراب داشت و برنامه خود را طبق این اضطراب تغییر داد،

جان سالم به‌در برد. توانایی احساس اضطراب،

حتی زمانی که تهدید حتمی یا قریب الوقوعی

وجود نداشته باشد، به تصمیم‌گیری صحیح

و زنده ماندن کمک می‌کند. اما چرا

شکارچی برگشت و شروع به دویدن کرد

در حالی که ببر و در نتیجه خطر حتمی

وجود نداشت؟



«روز بعد مضطرب‌ترین

شکارچی که از فرار

دیروزش احساس خجالت

می‌کرد، به شکار رفت تا

اعاده حیثیت کند. اما هر

صدایی را مثل راه رفتن ببر می‌شنید و هر ردپای روی زمین را شبیه به ردپای ببر می‌دید. فکر

کردن به ببر، باعث تپش قلب او می‌شد، انگار ببر جلوی او قرار گرفته بود. او حرکتش را آن

قدر به‌سوی شکار آرام کرد که از بقیه جا ماند. در داستان شکار آن شب که کنار آتش تعریف

می‌شد، نامی از او برده نشد.»

احساس اضطراب بیشتر نسبت به یک موقعیت، قطعاً تطبیقی نیست. این اضطراب مانع شما در انجام کارهایی که می‌خواهید انجام دهید می‌شود که در داستان شکارچی مضطرب، آوردن گوشت برای قبیله و خانواده بوده است.

مشکل اضطراب شما و شکارچی این است که واکنش‌های جنگ یا گریز را واقعی تلقی می‌کنید، بدون توجه به اینکه آیا واقعاً خطری وجود دارد یا نه. اگر مغز شما موقعیتی را خطرناک ببیند (حتی اگر این چنین نباشد) سیستم عصبی شما مطابق با این درک واکنش نشان داده؛ قلب شما شروع به تپیدن می‌کند، رنگ پوست شما سفید می‌شود، انگشتان‌تان می‌لرزد، احساس تهوع می‌کنید، گلویتان گرفته می‌شود و سرتان گیج می‌رود. این سیستم، هشدار نادرستی را نشان داده، مثل اینکه حسگر دود هر بار که شما یک نان تست درست می‌کنید هم به صدا در آید.



صرف نظر از اینکه چه کاری انجام می‌دهید، این سیستم بر اساس یک پیشینه فعالیت می‌کند. اگر از نظر ژنتیکی (یا هر دلیل دیگر) حساسیت بیش از حد به تهدیدها داشته باشید، ممکن است هشدارهایی که در زمان وقوع اتفاق ناگوار دریافت می‌کنید را از دست بدهید. این قسمت از مغز را ذهن میمون می‌نامم. جریان بی وقفه‌ای از افکار ترسناک که مثل ناله‌های بی‌وقفه یک میمون وحشت‌زده است. داستان سه شکارچی نکته مهمی راجع به اضطراب نشان می‌دهد: این موقعیت نیست که احساس شما را برانگیخته کند و زمینه‌ساز فعالیت شما شود، بلکه درباره این است که ما چه فکری در مورد آن موقعیت می‌کنیم. وقتی میمون وحشی حساس به تهدید، با هشدار بلندی فکر می‌کند، ناله‌های ترسناک او هشدار نادرست را خاموش می‌کند و اضطرابی به شما می‌دهد که نمی‌گذارد جایی بروید که می‌خواهید، یا کسی باشید که می‌خواهید.



در این کتاب به شما نشان داده می‌شود که چگونه نگذارید ذهن میمون زندگی‌تان را کنترل کند و چگونه انتخاب‌هایی داشته باشید که ناشی از ترس و وحشت شما نباشد. یاد می‌گیرید تا ناله‌های میمون را شناسایی کرده، هشدارهای نادرست را نادیده گرفته و کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید. پس از این، علاوه بر زنده ماندن، زندگی خواهید کرد و می‌توانید زندگی‌ای را که می‌خواستید، داشته باشید.



پاستین همیشه در حال حرکت بود.



مدرسه، شغل و دوستان همه جای شهر با او بودند.



یک روز، وقتی به پارک می رفت، سگ بزرگی از پشت درخت بیرون آمد و به دنبال او دوید.



فصل ۲

منطق میمون

درک چرخه اجتناب

جاستین یک پسر پانزده ساله و عاشق اسکیت‌بورد بود. او با اسکیت‌بورد به مدرسه و خانه دوستان می‌رفت و زمان زیادی را صرف اسکیت بازی در پارک می‌کرد. یک روز در مسیر خانه با دوستانش مشغول اسکیت بازی بود که ناگهان یک سگ ولگرد بزرگ شروع به تعقیب او کرد. جاستین با هندزفری به موسیقی گوش می‌داد و صدای واق‌واق سگ را نشنید. وقتی سگ به او رسید، جاستین را از روی اسکیت‌بورد به زمین انداخت. صاحب سگ سریع آمد و سگش را کنار کشید و چندین بار از جاستین معذرت‌خواهی کرد. سگ، جاستین را گاز نگرفته بود اما او احساس می‌کرد که ممکن بود گاز گرفته شود. به صاحب سگ گفت که حالش خوب است، اما با دست و پای کبود و ترس به خانه برگشت.

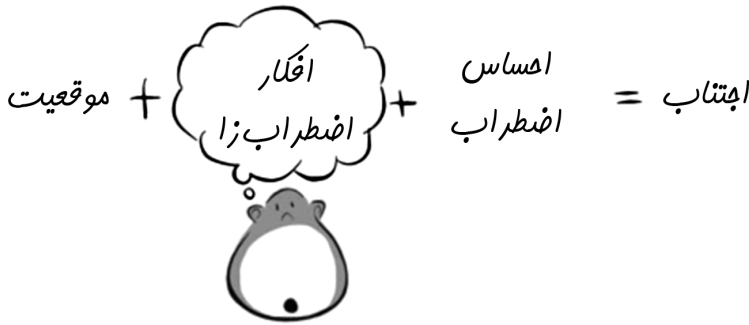
روز بعد جاستین با اسکیت‌بورد خود به مدرسه می‌رفت که ناگهان یکی از همسایه‌ها را دید که با سگ بزرگش مستقیم به سمت او می‌آیند. احساس تپش قلب می‌کرد و وحشت داشت؛ مثل احساسی که روز گذشته به سراغ او آمده بود. جاستین اسکیتش را متوقف کرد و آن را در دست گرفت. او تنها یک بلوک از خانه فاصله داشت، تصمیم گرفت پیاده برگردد خانه و از والدینش بخواهد که او را برسانند. وقتی به خانه رسید و در را پشت سرش بست، احساس آرامش کرد.

جاستین بارها در موقعیت مشابهی با آن صبح که با اسکیت‌بورد به مدرسه برود و از کنار زنی که سگش را آورده تا قدم بزند رد شود قرار گرفت. در گذشته، سگ‌ها همیشه در مقابل او رفتار خوشایندی داشتند. چه چیزی باعث تحریک واکنش جنگ یا گریز شده بود؟

اگر از جاستین بپرسید، شاید بگوید «نمی‌دانم. بودن سگ، من را دچار نگرانی و ترس کرد.» جاستین فقط نسبت به اضطرابش موقع دیدن سگ و احساس آرامش موقع دور شدن و برگشت به خانه آگاه بود. اما خبر نداشت که ذهن میمونش موقعیت آن روز صبح را با یک پیچیدگی جدید تفسیر کرده بود. به‌خاطر تجربه‌اش در روز قبل و نیز اینکه سیستم عصبی او حساسیت بیش از اندازه به تهدید داشت، میمون جاستین افکار جدیدی راجع به سگ دارای قلاده داشت؛ فکری که امواج اضطرابش را تحریک می‌کرد این بود که: اگر سگ از قلاده‌اش رها شود و به او حمله کند چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر جاستین چند نفس عمیق می‌کشید، متوجه می‌شد که سگ، قلاده به گردن دارد و هرگز نمی‌تواند مثل دفعه قبل به او حمله‌ور شود و او با اسکیت‌بورد خود می‌تواند به راهش ادامه دهد و داستان همین‌جا

به پایان برسد. اما اضطراب جاستین باعث واکنش او شد و شبیه به یک تهدید بزرگ بود. او همان کاری را کرد که اکثر نوجوانان وقتی مغلوب اضطراب خود می‌شوند انجام می‌دهند: او اقدام به اجتناب کرد. وقتی تفسیر موقعیت توسط ذهن میمون به عنوان تفسیر صحیح پذیرفته شود، همیشه منجر به اجتناب خواهد شد.



تصمیم جاستین مبنی بر اینکه والدینش او را به مدرسه ببرند، واکنش اغراق‌آمیزی به نظر می‌رسید. سگ، قلاده بر گردن داشت و تحت کنترل بود و اصلاً خطری متوجه کسی نمی‌شد. اما از نگاه جاستین، این‌طور نبود. ذهن میمون او آن سگ را یک تهدید تفسیر می‌کرد و باعث به وجود آوردن اضطراب در او شده بود، و خب هیچ‌کسی هم احساس اضطراب را دوست ندارد. اجتناب، رفتاری انتخابی برای انواع اضطراب است که ما در این کتاب راجع به آن صحبت می‌کنیم؛ حتی آنهایی که به نظر ارتباطی به اجتناب از اتفاقات ندارند. اجتناب، رفتاری انتخابی است زیرا اضطراب را به سرعت کاهش می‌دهد.

«روز بعد وقتی جاستین با اسکیت‌بوردش می‌رفت، کمی احساس اضطراب داشت. با خود فکر می‌کرد آیا دوباره با آن سگ مواجه می‌شود؟ بنابراین برای امنیت خود، بار دیگر از والدینش خواست تا او را به مدرسه ببرند.»

اجتناب خیلی سریع عمل می‌کند و شما مکرراً از آن استفاده خواهید کرد. مشکل اینجاست که استفاده مکرر از اجتناب، عوارض جانبی وحشتناکی خواهد داشت: هرچه بیشتر از یک موقعیت اجتناب کنید، روبرو شدن با آن موقعیت وحشتناک‌تر می‌شود. اجتناب از سگ باعث آرامش جاستین می‌شد اما اضطرابش را نسبت به سگ‌ها کاهش نمی‌داد. او وقتی به اسکیت بازی فکر می‌کرد به یاد سگ‌ها می‌افتاد و دچار اضطراب می‌شد. اجتناب، باعث بدتر شدن اضطراب او شده بود و او را از انجام هر کاری که دوست داشت، دور می‌کرد.



علت بدتر شدن اضطراب این است که ذهن میمون شما همیشه فکر می‌کند که همین اجتناب باعث شده تا اتفاق بدی برای شما نیفتد. وقتی میمون جاستین می‌دید که او در خانه است و سگی او را گاز نمی‌گیرد، نتیجه می‌گرفت که جاستین به خاطر اینکه به خانه رفته، توسط سگی مورد حمله قرار نمی‌گیرد. شاید پرسید که چرا ذهن میمون این تکرار مشابه را انجام می‌دهد، حتی اگر اشتباه باشد. آیا گاهی چیزی را مورد سؤال قرار می‌دهد یا پیش از اعلام هشدار، نگاهی دیگر به آن موقعیت می‌کند؟ جواب خیر است. ذهن میمون تنها یک مأموریت دارد: شما را امن نگه‌دارد. اگر فرد مضطربی باشید، میمونی بیش‌فعال و بیش از اندازه حساس به خطر دارید. این میمون، تفاوت بین تهدیدهای واقعی و خیالی را به شما نمی‌گوید. افکار مضطرب ذهن میمون با دقت مورد توجه قرار نمی‌گیرند؛ آنها فقط حدس و گمان هستند.

وقتی به خاطر اضطراب، از موقعیتی اجتناب می‌کنید، در واقع منطق میمون را پذیرفته‌اید که آن موقعیت خطرناک است. در واقع شما میمون‌تان را به تفسیر مشابه در دفعه بعد، واکنش مشابه و به صدا درآوردن زنگ هشدار عادت می‌دهید.



شاید متوجه نیستید که این کار اجتناب از چیزی است. به عنوان مثال، آیا نگرانی اجتناب است؟ بله. وقتی شما دربارهٔ مشکلی فکر می‌کنید و مدام آن را در ذهن خود تکرار می‌کنید، به دنبال راه‌حلی هستید تا به شما کمک کند احساس اضطراب نداشته باشید. شما از احساس اضطرابی اجتناب می‌کنید که آن مشکل به همراه می‌آورد.

حالا ببینیم که منطق میمون و اضطراب اجتنابی چگونه با سایر اضطراب‌های جاستین همکاری می‌کند.

تفکر میمون: اگر دیر به کلاس برسید چه اتفاقی می‌افتد؟ دیر رسیدن ممکن است فاجعه باشد چون شما را تنبیه می‌کنند.

رفتار اجتنابی: عجله کردن در حاضر شدن و پانزده دقیقه زودتر راه افتادن به سمت مدرسه.

منطق میمون: چون که زودتر راه افتادی، تنبیه نشدی.

تفکر میمون: اگر دچار آنفولانزای معده شوی چطور؟ هیچ چیز بدتر از استفراغ کردن نیست چون نمی‌توان آن را کنترل کرد.

رفتار اجتنابی: از افرادی که ممکن است مریض باشند اجتناب کن.

منطق میمون: چون از افراد بیمار اجتناب کردی، دچار بیماری و استفراغ نشدی.

تفکر میمون: اگر مردم فکر کنند که تو فرد خسته کننده‌ای هستی چه می‌شود؟ مردم به تو می‌خندند و راجع به تو حرف می‌زنند و احساس بدی خواهی داشت.

رفتار اجتنابی: از شروع بحث و گفتگو اجتناب کن.

منطق میمون: چون خیلی ساکت بودی، کسی نفهمید که خسته‌کننده هستی.

تفکر میمون: اگر دچار حملهٔ عصبی شدی چه می‌شود؟ اگر دچار حملهٔ عصبی شدی ممکن است هرگز متوقف نشود، یا ممکن است بمیری.

رفتار اجتنابی: از موقعیت‌هایی که قبلاً در آنها دچار حملهٔ عصبی شده‌ای، اجتناب کن.

منطق میمون: چون از این موقعیت‌ها اجتناب کردی، دچار وحشت نشدی، کنترل خودت را از دست ندادی و نمردی.

منطق میمون: اگر اتفاق ناگواری برای یک نفر که دوستش داری بیفتد چه؟

رفتار اجتنابی: عباراتی را دائم تکرار کن تا اتفاق بدی نیفتد.

منطق میمون: چون آن عبارات را گفته‌ای، اتفاق بدی برای کسی که دوستش داری نیفتاد.

