

کتاب کار غلبه بر اجتناب

دست از اجتناب کردن بردارید و زندگی را آغاز کنید



چرخه کناره‌گیری و رفتارهای اجتنابی را
بشکنید تا زندگی خود را از اضطراب،
افسردگی و اختلال استرس پس از سانحه
نجات دهید

فهرست مطالب

مقدمه مترجم	۷
مقدمه	۱۳
هفته اول: هیجانان منفی و چرخه اجتنابی که موجب عقب‌نشینی شما می‌شود . . .	۱۸
هفته دوم: اهداف درمانی خود را تعیین و انگیزه‌هایتان برای تغییر را مشخص کنید	۴۵
هفته سوم: بیاموزید که چگونه اجتناب را با اثبات اشتباه بودنش به چالش بکشید	۵۷
هفته چهارم: تمرینات مواجهه خود را آغاز کنید	۷۳
هفته پنجم: حل مشکلات و تقویت تمرینات مواجهه شما	۹۳
هفته ششم: بر چهار نوع اجتناب غلبه کنید	۱۱۵
هفته هفتم: یک قدم پیش‌تر به سوی زندگی‌ای که می‌خواهید	۱۴۸
هفته هشتم: با مهارت‌های پیشگیری از عود مجدد به کار خود ادامه دهید	۱۹۲
نتیجه‌گیری: در ادامه سفر خود باید چه کار کنید	۲۰۲
پیوست ۱: فرم پیگیری علائم	۲۰۵
پیوست ۲: شواهد علمی برای رفتاردرمانی فراتشخیصی	۲۰۶
درباره نویسنده	۲۰۷
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۲۰۸

مقدمه مترجم

جمله بی قراریت از طلب قرار توست طالب بی قرار شو تا که قرار آیدت
مولانا

همه ما به اقتضای انسان بودن مان دستخوش هیجانات منفی می شویم، برخی از ما کمتر و برخی بیشتر. این خاصیت روان انسان است که هنگام تجربه هیجانات منفی تمایل به اجتناب پیدا می کند تا خود را از هیجانات منفی و احساسات ناخوشایند در امان نگاه دارد، اما ممکن است این فرایند، افرادی که در استفاده از اجتناب افراط می کنند را به مرور به انواع بیماری های روانی دچار نماید.

کتاب حاضر به شکلی بسیار ساده، مفید و کاربردی به شما آموزش می دهد که چگونه اجتناب را کنار بگذارید و خودتان به درمانگر اختلالات خود تبدیل شوید. تجربه کار بالینی اینجانب به عنوان یک روانشناس، به من ثابت کرده است که این درمان یکی از بهترین درمان های موجود برای اختلالاتی همچون انواع فوبیا، اضطراب، افسردگی و وحشت زدگی است. قلم نویسنده قلمی روان و جذاب است و امیدوارم که این سادگی و جذابیت در ترجمه نیز حفظ شده باشد. مطالعه این کتاب نه تنها برای افراد مبتلا به اختلالات این چنینی، بلکه برای درمانگران، اعم از روانشناسان و روانپزشکان بسیار مفید خواهد بود.

بی شک هیچ ترجمه ای خالی از اشکال نیست، از انتقادات، نقاط ضعف و پیشنهاداتی که توسط شما خوانندگان عزیز پیرامون متن ترجمه کتاب ارائه شود استقبال خواهیم نمود و با دیده منت پذیرای نظرات خوانندگان گرامی هستیم.

زهرا وافر

بهار ۱۴۰۱

zahravafer@gmail.com

«دنیل گروس یک راهنمای آسان و قابل فهم برای خود-درمانی نوشته است که در آن به طور مؤثری اجتناب را به عنوان عامل اصلی در حفظ رفتار بیمارگون، شناسایی، آزمایش و محکوم کرده است. اما مهمتر از همه، او روشی برای تشخیص، تعریف عملیاتی و مقابله با چهار نوع اجتناب را به عنوان ابزاری برای دستیابی به سلامت روان بهتر ترسیم کرده است. این کتاب شامل کاربرد و جداولی است تا خواننده بتواند بلافاصله و به طور مستقل به دستاوردهای بالینی واقعی دست پیدا کند.»

- **دکتر ران آچیرنو**، مدیر مرکز آسیب و تاب‌آوری یوتی هلت در هوستون، تی ایکس و روانشناس بالینی و محقق در درمان اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و سایر اختلالات اضطرابی در طول زندگی.

«من دنیل گروس را بابت تبدیل شدن چندین سال پژوهشش در زمینه توسعه رفتاردرمانی فراتشخیصی¹ (TBT) - مداخله‌ای بسیار مؤثر در کاهش اجتناب و بهبود کیفیت زندگی برای افرادی که از طیف وسیعی از مشکلات سلامت روان رنج می‌برند - به این کتاب که بسیار خوب و کاربردی نوشته شده است، تحسین می‌کنم. کتاب کار غلبه بر اجتناب یک رویکرد ساده و مبتنی بر شواهد را ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند اجتناب خود را کاهش داده و زندگی خود را دوباره شروع کنید.»

- **دکتر رندی مک کیب**، روانپزشک، استاد روانشناسی، استاد گروه روانپزشکی و علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه مک مستر و نویسنده درمان شناختی-رفتاری در گروه‌ها.

«عالی است! این کتاب کار آسان، هیجانانگیز منفی را با پیشرفته‌ترین راهکارهای علمی مورد هدف قرار می‌دهد. دنیل گروس یک چارچوب قابل فهم و مراحل عملی و مبتنی بر شواهدی برای غلبه بر رفتارهایی که باعث اضطراب و افسردگی می‌شوند، ارائه می‌دهد. اگر شما آماده تغییر هستید، این کتاب برای شما است.»

- **دکتر مات آر. جودا**، روانشناس بالینی و استادیار علوم روانشناختی در دانشگاه آرکانزاس.

«اضطراب، خلق و خو و اختلالات مبتنی بر سانحه مشکلات بسیار شایعی هستند که کاملاً درمان نمی‌شوند. کتاب کار غلبه بر اجتناب یک نقشه راه عالی برای غلبه بر چنین مشکلاتی را

1 Transdiagnostic behavior therapy

ارائه می‌دهد. دنیل گروس نوآوری‌های درمانی مهم مبتنی بر علم را به شکل روش‌های بسیار قابل فهمی که به خوبی تعریف شده‌اند درآورده است.»

- دکتر ن. بی. اشمیت، استاد برجسته پژوهش و مدیر کلینیک اضطراب و بهداشت رفتاری در دانشگاه ایالتی فلوریدا.

«این کتاب خوانندگان را مستقیماً به قلب قوی‌ترین راهکارهای مبتنی بر شواهد موجود برای اضطراب و افسردگی هدایت می‌کند. این کتاب مملو از نمونه‌های ملموس و تمرینات هدفمندی است که خوانندگان را برای نبرد و غلبه بر اجتناب، فارغ از شکلی که این اجتناب به خود می‌گیرد، مسلح می‌کند. انگار یک درمانگر واقع‌بین و جدی درست در دستان شما است؛ در این سفر شما را قدم به قدم راهنمایی می‌کند و هنگامی که با این راهکارهای چالش‌برانگیز اما مؤثر کار می‌کنید، تشویقتان می‌کند.»

- دکتر سیتیا لنکستر، استادیار روانشناسی بالینی در دانشگاه نوادا، رنو.

«کناره‌گیری و اجتناب پاسخ‌های طبیعی به موقعیت‌هایی هستند که هیجان‌ناخوشایند را تحریک می‌کنند، اگرچه به‌طور متناقضی، تکیه بیش از حد به این پاسخ‌ها می‌تواند با گذشت زمان احتمال تجربه چنین هیجان‌ناخوشایندی را افزایش دهد. این کتاب به شما مهارت‌هایی برای کاهش اجتناب، کنارآمدن بهتر با هیجان‌ناخوشایند و زندگی به گونه‌ای رضایت‌بخش‌تر را می‌آموزد. این کتاب به شیوه‌ای کاربردی، آسان و بر اساس رویکردهای مبتنی بر شواهد نگاشته شده است. من آن را به شدت توصیه می‌کنم!»

- دکتر مارتین ام. آنتونی، استاد گروه روانشناسی در دانشگاه رایرزون، نویسنده کتاب کار *خجالت و اضطراب اجتماعی* و رئیس سابق انجمن درمان‌های رفتاری و شناختی.

برای آلی و هنری
«نویسنده»

برای ریحانه و حلما
«مترجم»

هنگامی که اجتناب مثل یک راه حل به نظر می‌رسد، ممکن است بزرگ‌ترین مشکل شما باشد

آیا اجتناب برای شما یک مشکل است؟

قبل از پاسخ دادن به این سؤال، می‌خواهم در ابتدا در مورد چگونگی رسیدن به این پرسش صحبت کنم. من یک روانشناس بالینی متخصص و یک درمانگر، استاد، مدیر و پژوهشگر حرفه‌ای هستم. تمام پانزده سال گذشته را صرف توسعه این حوزه از حرفه خود کرده‌ام، با این هدف نهایی که نتایج روان‌درمانی را در بیماران خودم (از طریق کار بالینی‌ام) سایر درمانگران (از طریق آموزش‌هایم به نسل‌های بعدی درمانگران)، به‌طور گسترده در سیستم‌های بیمارستانی (از طریق مدیریت اجرایی خودم و سیاست‌های توسعه‌ای) و از طریق نوآوری، تحقیق و انتشار (از طریق پژوهش‌هایم)، بهبود ببخشم. این فرایند کاملاً مثل یک سفر بوده است و در برخی مواقع احساس کردم فقط به بخش کوچکی از کار پرداخته‌ام. با این حال، این سفر بود که مرا واداشت این سؤال را از شما بپرسم و از طریق این کتاب خودیاری که حاصل سال‌ها تجربه من در این زمینه است، راهی مؤثر برای جلوگیری از اجتناب و شروع زندگی به شما ارائه دهم.

در طول سال‌ها، به دانشگاه‌ها و بیمارستان‌های مختلفی دعوت شده‌ام تا در مورد درک خودم از روان‌درمانی و نحوه کاربرد آن در اختلالات و مجموعه علائم گوناگون صحبت کنم. این تجربه‌ای است که از آن بسیار لذت می‌برم. همیشه صحبت‌هایم را با اسلاید واحدی آغاز می‌کنم که با مثالی رایج از یک بیمار شروع می‌شود: «من خیلی از خودم ناامید شده‌ام. هر چقدر هم تلاش کنم، نمی‌توانم وارد یک فروشگاه مواد غذایی شوم. این کار خیلی طاقت‌فرساست. مجبورم از برادرم بخواهم که برای من مواد غذایی تهیه کند». شاید این مثال آشنا به نظر برسد، زیرا یکی از علائم رایجی است که به لحاظ بالینی مشاهده می‌کنیم. این علامت شایع البته اجتناب است. پس از بیان مثال از این بیمار، یک سؤال به‌ظاهر ساده می‌پرسم: «من به کدام اختلال (ها) مبتلا هستم؟» و اگرچه ممکن است ساده به نظر برسد اما دوست دارم از دانشجویان، اعضای هیئت علمی و پزشکان پاسخ‌های پی‌درپی مشابهی دریافت کنم... «این

افسردگی اساسی است.» «این باید اختلال استرس پس از سانحه باشد.» «این قطعاً اختلال وحشت زدگی است.» «به نظر من اختلال اضطراب اجتماعی است.» «اعتیاد به الکل را فراموش نکنید.» یا حتی «به هیچ وجه؛ اختلال روده تحریک پذیر است.» به محض اینکه شرکت کنندگان فهرست بلندبالایی از تشخیص های بالقوه را پیدا کردند، این راز را فاش می کنم که من جواب را نمی دانم زیرا پاسخ می تواند هر یک از تشخیص های پیشنهادی - یا دو یا سه مورد از آنها - باشد. اینها شایع ترین اختلالات سلامت روان هستند و همه آنها یک ویژگی مشترک دارند: یکی از علائم اصلی همه آنها اجتناب است.

پس از چنین شروعی برای سخنانم، بقیه زمان را صرف صحبت در مورد این می کنم که چگونه اجتناب کلید این اختلالات است و نتایج مطالعات را پشت سر هم ارائه می دهم تا ادعاهایم را تأیید کنم. (مجموعه ای از مقالات علمی ای که از این امر حمایت می کند در پیوست آورده شده است.) اگرچه قول می دهم در این کتاب شما را با اصطلاحات علمی یا یافته های آماری خسته نکنم اما شما همه چیز را در مورد تأثیر منفی اجتناب بر زندگی ای که دوست دارید داشته باشید خواهید آموخت و اینکه چگونه می توانید به اجتناب پایان دهید و زندگی را دوباره آغاز کنید. در واقع، همه آنها با آخرین اسلاید سخنرانی من بسیار مرتبط هستند. در آن اسلاید، من به همان مثال بالینی بازمی گردم که در مورد بیماری است که برای خرید مواد غذایی به کمک برادرش نیازمند است. با این حال، من مثال را با سؤال دیگری دنبال می کنم: «شما چگونه علائم مرا درمان می کنید؟» برخلاف نظرات مختلف در مورد تشخیص بالقوه، پاسخ به سؤال درمانی تقریباً یکسان است، چه هنگامی که در ایالت های ساحل شرقی صحبت می کنم، چه ساحل غربی، چه جایی در این بین، یا جایی خارج از مرز. این پاسخ، البته، این است: «شما به بیمار مهارت هایی را یاد می دهید که از طریق آنها بارها و بارها به فروشگاه مواد غذایی برود، تا زمانی که بیاموزد این تجربه کمتر از آنچه انتظار داشت منفی و بیشتر از آنچه انتظار داشت مثبت است و بر اجتناب خود غلبه کند که این منجر به کاهش علائم و بهبودی می شود.»

همین. ممکن است بسیار ساده باشد.

شما به این دلیل این کتاب را انتخاب کرده اید که پاسخ پرسش هایتان را بیابید و به خودتان کمک کنید. من برای کمک به شما اینجا هستم. حالا وقتش رسیده است که دست از اجتناب کردن بردارید و زندگی تان را آغاز کنید.

رویکرد فراتشخیصی

موارد بسیاری وجود دارد که این کتاب را از سایر کتاب هایی که ممکن است هنگام یادگیری در مورد علائم تان خوانده باشید، متمایز می کند. مورد اول این است که من برای بیان، فهم و درمان

اختلالات و مشکلات، رویکرد «فراثشخیصی» را اتخاذ کرده‌ام. اصطلاح فراثشخیصی به رویکردی اشاره دارد که چندین اختلال یا مجموعه‌ای از علائم را به عوامل واحدی تقلیل می‌دهد. به‌عنوان مثال، بر خلاف کتاب‌های دیگر که ممکن است منحصراً بر افسردگی یا هراس یا اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) متمرکز شوند، ما رویکردی را به‌کار خواهیم گرفت که نشان داده شده است به بررسی علائم مشترک در هر یک از این مشکلات و همچنین بسیاری مشکلات دیگر (حملات وحشت‌زدگی، دوره‌های خشم، وسواس‌ها) می‌پردازد، با این هدف که هر یک از اختلال‌های موجود در این گروه را بهبود بخشد.

اختلالات یا مجموعه علائمی که این کتاب آنها را تحت پوشش قرار می‌دهد عبارت‌اند از PTSD، اختلال افسردگی اساسی، اختلال هراس، اختلال اضطراب اجتماعی، اختلال اضطراب فراگیر، هراس‌های خاص، اختلال وسواسی-جبری (OCD) و بسیاری از علائم مرتبط مانند اختلال خواب، دوره‌های خشم، حملات وحشت‌زدگی، احساس بی‌حسی یا بی‌علاقگی و نگرانی مزمن. درست همان‌طور که در مثال قبلی بیان شد، اجتناب علامتی است که در اکثر اختلالات مشترک است. با این حال، هنگامی که ما با تمرینات هر فصل پیش می‌رویم، متوجه خواهید شد که نام این اختلالات و مشکلات مرتبط، چندان مهم نیست. در عوض، پیام اصلی این است که تمرینات موجود در این کتاب می‌توانند به شما و مشکلاتتان کمک کنند، خواه این مشکلات یک مجموعه از علائم باشند یا چهار مجموعه از علائم و خواه علائم شما نام و تعریف مشخصی داشته باشند یا فقط در زندگی‌تان مشکلاتی ایجاد کرده باشند. این رویکرد - به شکلی فراثشخیصی - باید به شما کمک کند.

نکته‌ای در مورد داستان‌ها

در طول این کتاب، من به‌عنوان مثال قسمت‌هایی از داستان‌های سایرین را با شما به اشتراک می‌گذارم. این مثال‌ها بر اساس بیماری‌رانی است که طی سال‌ها با آنها کار کرده‌ام. داستان آنها به همان اندازه واقعی است که داستان شما و درست مثل داستان شما، داستان هر یک از آنها با علائم دشواری شروع می‌شود که در بسیاری از زمینه‌های زندگی‌شان تداخل می‌کرده است و آنها تصمیم گرفتند که برای علائم خود درمانی پیدا کنند، درست همان کاری که شما با مطالعه این کتاب انجام می‌دهید. با گذشت زمان و از طریق برخی کارهای سخت، آنها در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود، مانند روابط اجتماعی، روابط عاشقانه، تحصیلات، شغل، فعالیت‌ها و علایق اوقات فراغت و مشارکت جمعی، پیشرفت‌هایی را تجربه کرده‌اند. هنگامی که در همان مسیر مرا دنبال می‌کنید و کارهای مربوطه را به اتمام می‌رسانید، اطمینان دارم که همان پیشرفت‌ها را در زندگی خود تجربه خواهید کرد. من به‌منظور راهنمایی شما و ایجاد انگیزه در

طول مسیر، داستان‌های مربوط به بیماران را نقل می‌کنم.

چگونه بیشترین بهره را از این کتاب ببرید

همان‌طور که گفتم، این کتاب بر اساس تجربیات بالینی، آموزشی، اداری و پژوهشی من از روان‌درمانی برای علائم مربوط به سلامت روان نوشته شده است. به‌طور خاص، این کتاب از درمانی که طی دهه گذشته ایجاد کرده‌ام برگرفته شده است: رفتاردرمانی فراتشخیصی^۱ (TBT). اگرچه کتابچه‌های راهنمای درمان و کتاب‌های خودیاری در نحوه ارائه آن کمی با هم فرق می‌کنند اما رویکرد درمانی یکسانی زیربنای هر دو است. هم برای رفتاردرمانی فراتشخیصی و هم برای این کتاب، موضوع مشترک این است که خوانندگان بیاموزند چگونه اجتناب‌های خود را شناسایی کنند، بفهمند، به چالش بکشند و متوقف کنند. این کتاب از ساختار دقیق رفتاردرمانی فراتشخیصی پیروی می‌کند که مؤثر بودن آن برای صدها بیمار طی چندین مطالعه علمی نشان داده شده است. اگر این کتاب را فصل به فصل دنبال کنید و تمرینات مربوط به هر فصل -به خصوص تمرینات بین فصل‌ها- را کامل کنید، باید بهبود مشابهی را در علائم خود تجربه کنید؛ به‌ویژه اگر تمرینات بین هر فصل را کامل کنید. من این تاکید را عمداً تکرار کردم. همان‌طور که هر جلسه به بیمارانم می‌گویم «اگر هفته‌ای یک ساعت در طول جلسه‌ای که داریم احساس بهتری داشته باشی، هنر نکرده‌ای. در عوض، باید تمرینات را در ساعات بین جلسات انجام دهی تا هر ساعت از هر هفته به حس بهتری دست پیدا کنی». وقتی فصل‌های این کتاب را می‌خوانید و تمرین‌ها را انجام می‌دهید، همین جمله در مورد شما نیز صدق می‌کند. من این کتاب را به‌عنوان یک ارائه کارآمد و ساده از رفتاردرمانی فراتشخیصی نوشتم که خوانندگان می‌توانند خودشان به‌صورت مستقل و تنها و به آسانی آن را دنبال و تکمیل نمایند. اگرچه، مطالعه کتاب با شرکت در جلسات درمانی هفتگی از این نظر متفاوت است که ارائه یک متن قابل فهم و کارآمد ممکن است منجر به این شود که خوانندگان سریع‌تر از آن پیش بروند که بتوانند یک درمان کامل را تجربه کنند. با این اوصاف، من شما را تشویق می‌کنم که تمرینات ارائه شده در این کتاب را دوباره بخوانید و تکرار کنید تا زمانی که احساس کنید این تمرینات موجب کاهش چشمگیر علائمی شده است که در وهله اول شما را به مطالعه این کتاب سوق داده‌اند. این نکته را در فصل‌های کتاب نیز به شما یادآوری می‌کنم.

علاوه بر این، اگر در حال حاضر با یک درمانگر کار می‌کنید یا قصد شروع آن را دارید، این کتاب می‌تواند به‌عنوان یک همراه عالی برای درمان مفید واقع شود. محبوبیت رفتاردرمانی

1 transdiagnostic behavior therapy

فرازشخیصی در بین درمانگران در حال افزایش است، همان‌طور که توسط مطالعات منتشر شده در مورد آن و همچنین گفتگوها و آموزش‌هایی که از من خواسته شده است ارائه دهم، نشان داده شده است (و این واقعیت که از من خواسته شده است که این کتاب را بنویسم). این کتاب می‌تواند یک ساختار مبتنی بر شواهد را به همراه برگه‌های راهنما و تمریناتی که در آن ارائه شده است، برای جلسات درمانی شما فراهم کند. اگرچه برای موفقیت در استفاده از این کتاب به هیچ وجه به یک درمانگر نیاز نیست اما داشتن کسی که به او پاسخ دهید و پیشرفت شما را بررسی کند، می‌تواند برای کسانی که به چنین چیزی نیاز دارند تفاوت ایجاد کند (و آن شخص می‌تواند درمانگر، همسر، یکی از اعضای خانواده یا یک دوست صمیمی باشد).

آماده هستید؟ شروع می‌کنیم!

هفته اول

هیجان‌های منفی و چرخه اجتنابی که موجب عقب‌نشینی شما می‌شود را شناسایی کنید

این کتاب را آغاز کردید تا به درک بهتری از این برسید که چرا احساس خوبی ندارید. فرقی نمی‌کند این احساس، احساس غم و بی‌انگیزگی نسبت به فعالیت‌های روزمره باشد، نگرانی و اضطراب از وقایع آینده، ترس از موقعیت‌های خاص، یا خشم فزاینده‌ای نسبت به تقریباً هر چیزی که در مسیر شما قرار می‌گیرد، احتمالاً هیجان‌های منفی‌تان شما را به انتخاب این کتاب سوق داده‌اند. هنگامی که این سفر درمانی را شروع می‌کنید، احتمالاً احساس می‌کنید این هیجان‌های طاقت‌فرسا هستند و تغییر نمی‌کنند اما لزومی ندارد که گمان کنید برای همیشه در این هیجان‌ها گیر افتاده‌اید. شما این قدرت را دارید که تغییر کنید و خودتان را از چرخه هیجان‌های دردناک و اجتناب رها سازید.

با شروع این هفته، شما در مورد هیجان‌های خود بیشتر خواهید آموخت. می‌خواهیم بفهمیم کنار کشیدن از زندگی و منزوی کردن خودتان تا چه حد مقصر واقعی است تا بفهمیم این رویکرد چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند. امیدوارم با کسب اطلاعات بیشتر در مورد خودتان و انگیزه‌هایتان، بتوانید بر این هیجان‌ها غلبه کنید و شروع به بازنویسی داستان خود کنید. این اولین گام مهمی است که در طول این کتاب برمی‌داریم. آسان به نظر می‌رسد؟ من این طور فکر نمی‌کنم. اما اگر می‌خواهید به خواندن ادامه دهید، قول می‌دهم که مؤثر خواهد بود.

شناختن هیجان‌های خودتان

بگذارید ابتدا از شما تشکر کنم که به این کتاب فرصتی برای مؤثر واقع شدن داده‌اید. اکنون زمان یادگیری بیشتر در مورد دنیای اطرافتان است. دنیایی که بیش از همه نگران آن هستیم، دنیای هیجان‌های شما است؛ دلیل آن در وهله اول این است که شما این کتاب را انتخاب

کرده‌اید.

می‌خواهم فهرستی از هیجانات و علائم رایجی را که در افرادی که مثل شما افسردگی، اضطراب، PTSD و شرایط مربوط به استرس را تجربه می‌کنند یافت می‌شود، نشانتان دهم. اگرچه همه افراد هرازگاهی این علائم را تجربه می‌کنند اما وقتی که شما اغلب اوقات این علائم را دارید، ممکن است به درمان نیاز باشد. به‌عنوان مثال، گرچه این کاملاً قابل درک است که پس از اطلاع از مرگ یکی از اعضای خانواده، از دست دادن شغل یا پایان دادن به یک رابطه، غمگین شوید اما زمانی نگران‌کننده می‌شود که بیش از نیمی از اوقات روز و در طول چند ماه، فارغ از اخبار و حوادث خوب و بد روزانه، بی‌وقفه غمگین باشید. شاید احساس کنید که انگار آسمان جهان شما همیشه چنین پوشیده از ابرهای تیره بوده است. اینها ابرهای تیره‌ای نیستند که فقط قبل از باران طوفانی یا پس از غروب آفتاب وجود داشته باشند. این ابرهای تیره همیشه وجود دارند.

قبل از اینکه فهرست را مرور کنیم، به این دو سؤال فکر کنید و پاسخ خودتان را در جای خالی بنویسید.

۱. چقدر از اوقات هیجانات منفی را احساس می‌کنید؟ درصد از اوقات.
 ۲. چند روز در هفته احساس غم و اندوه، خشم، یا عصبی شدن می‌کنید و یا گرفتار نگرانی‌هایی بدون دلیل مشخص می‌شوید؟ روز در هفته.
- بهتر است کمی به این مسئله فکر کنید و احساس خود را در مورد اینکه چقدر این هیجانات بر زندگی شما تسلط دارند ثبت کنید. اما اگر پاسخ شما «بیش از ۵۰ درصد از اوقات» یا «۴ روز در هفته» بود، هیجانات منفی‌تان موجب شده‌اند که از طریق این کتاب به دنبال کمک بریابید. عدد دقیق چندان مهم نیست.

علائم و هیجانات منفی شایع

دور علائم یا هیجاناتی که تجربه می‌کنید و احساس می‌کنید با گذشت زمان نگران‌کننده شده‌اند، خط بکشید.

افسردگی / غم	وارسی کردن	احساس احتیاط
انگیزه کم	نگران بودن	احساس بالای قریب الوقوع
کاهش انرژی	افکار مضطربانه	لرز
کمبود میل	سردرد / میگرن	گرگرفتگی
بی‌ارزش بودن	اسهال/احساس فوریت برای رفتن	احساس کرختی
احساس گناه بیش از حد	سرگیجه	احساس خفگی
حملات اضطراب	وسواس‌ها	تنگی نفس
افکار آسیب رساندن به دیگران	اجبارها	تعریق
خواب مختل	تحریک‌پذیری	تیک‌های عصبی
افزایش اشتها	خشم	به‌راحتی خسته می‌شوید
کاهش اشتها	ناامیدی	بی‌قراری
افکار آسیب رساندن به خود	داد زدن	شک
وحشت‌زدگی (پانیک)	صدمه زدن به اشیا	احتکار
معدۀ ناراحت	شرم	فرار از موقعیت‌های استرس‌زا
حالت تهوع	خجالت‌زدگی	کابوس
تنش عضلانی	لکنت زبان	بازگشت به گذشته
ضعف	اجتناب از	خاطرات مزاحم
تمرکز ضعیف	سوزن‌سوزن شدن انگشتان دست	گریه کردن
مشکلات حافظه	رنگ‌پریدگی/از دست دادن رنگ	پرش
ضربان قلب سریع	حساسیت به نور	احساس غیرواقعی بودن
احساس ضعف	حساسیت به صدا	احساس گیجی
ترس از.....	عدم لذت بردن	حرکت کند
کندی / سرآسیمگی	بی‌حسی	

علائم دیگری که ممکن است مشاهده کنید:

چه دور یک علامت را خط کشیده باشید چه بسیاری از علائم را، شما به این دلیل این کتاب را مطالعه می‌کنید که هیجان‌ات منفی زیادی را تجربه می‌کنید. ابرهای تیره‌ی زیادی آسمان شما را فراگرفته‌اند و درست مثل ابرها، هیجان‌ات منفی و علائم مربوط به آنها نیز گرایش دارند که دور هم جمع شوند و به هم بپیوندند. ممکن است متوجه شوید که در فهرست بالا، دور چند علامت شبیه به هم را خط کشیده‌اید، یا شاید مجموعه علائم خاصی را با هم تجربه کنید. همین‌طور که به مطالعه این کتاب می‌پردازید، این مجموعه از علائم اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. اگر مجموعه‌ای از ابرهای تیره را مشاهده می‌کنید، به‌طور معمول به این معنی است که طوفان در شرف وقوع است. همین امر در مورد این علائم نیز صادق است. اگر علائم شما در حال آغاز شدن است، اجتناب نیز احتمالاً در شرف وقوع است و می‌توانید از این علائم به‌عنوان یک نشانه هشدار برای گوش به زنگ بودن نسبت به وقوع اجتناب و پیشگیری کردن از بدتر شدن طوفان استفاده کنید.

کدام علامت (ها) را بیشتر تجربه می‌کنید؟

در جست و جوی الگوهایی در ابرها

بیاید اکنون به مشخصات خود علائم بپردازیم و به دنبال الگوهای موجود در آنها بگردیم. هنگام بحث در مورد هیجان‌ات منفی، به‌طور معمول از اصطلاحات عمومی مانند افسردگی، اضطراب و استرس استفاده می‌شود. با این حال، ما قصد داریم با توصیف مؤلفه‌هایی که علائم را تشکیل می‌دهند، یک گام فراتر برویم تا فهم و در نهایت درمان آنها را آسان‌تر کنیم. ابتدا با یک مثال شروع خواهیم کرد. لطفاً به یک دوره اخیر که دست‌خوش یک هیجان منفی به‌طور خاص شدید شده‌اید فکر کنید، مانند یک حمله اضطراب، دوره افسردگی یا خشم ناگهانی که اخیراً تجربه کرده‌اید. شاید راحت‌تر باشد یک روز واقعاً بد، یا زمانی که یک خبر وحشتناک دریافت کرده‌اید، یا وقتی که از یک رویداد استرس‌زای قریب‌الوقوع مطلع شده‌اید را به خاطر بیاورید. به روزی فکر کنید که ابرهای تاریک در تمام طول روز بالای سرتان باقی ماندند.