

# کتاب کار اضطراب



راهبردهای ساده رفتاردرمانی شناختی و توجه آگاهی  
برای غلبه بر اضطراب، ترس و نگرانی

## فهرست مطالب

۱۰	پیشگفتار.....
۱۳	نویسندگان همکار .....
۱۵	سر آغاز .....
۱۷	مقدمه نحوه استفاده از کتاب تمرین.....
۲۷	بخش ۱: برنامه‌ریزی سفر خود.....
۲۸	فصل اول هدف‌گزینی و انگیزه‌آفرینی .....
۳۸	فصل دوم ماهیت اضطراب و نگرانی.....
۵۰	فصل سوم اضطراب چگونه حمله می‌کند؟.....
۶۱	بخش ۲: آرمیدگی ذهن آگاهانه .....
۷۹	بخش ۳: بازسازی افکار .....
۸۴	فصل اول بیش‌برآورد تهدید.....
۹۳	فصل دوم فاجعه‌سازی.....
۱۰۷	بخش ۴: نگرانی درباره نگرانی.....
۱۰۸	فصل اول آگاهی منفصلانه.....
۱۲۳	فصل دوم به تعویق انداختن نگرانی.....
۱۳۷	بخش ۵: مواجهه با سناریوها و تصاویر ترسناک .....
۱۵۵	بخش ۶: تغییر رفتارها.....
۱۶۹	بخش ۷: پیشرفت در اهداف و پیشگیری از بازگشت .....
۱۷۷	منابع .....
۱۷۸	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....
۱۸۰	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....

«استفان هافمن، یک متخصص برجسته جهانی در زمینه اضطراب است که کتاب کار اضطراب را نوشته است. این کتاب راهنمایی عالی و به‌روز برای مبتلایان به اضطراب است. خواننده با پیروی از تکنیک‌های مشخص و قدرتمند و مختصر که در هر بخش بیان شده است، تمام ابزارهای لازم برای غلبه بر اضطراب را در اختیار خواهد داشت. قدم‌به‌قدم یاد خواهید گرفت چگونه مهارت‌های آرام‌سازی، توجه‌آگاهی، به چالش کشیدن افکار منفی، کنار آمدن با نگرانی و مقابله با اجتناب را کسب کنید. در هر بخش تمریناتی با کاربرد آسان فراهم شده است که می‌تواند به شما برای برطرف کردن اضطرابتان کمک کنند. این کتاب زندگی شمارا تغییر خواهد داد!»

- دکتر رابرت لیهی، مدیر انستیتوی شناخت‌شناسی آمریکا و نویسنده کتاب درمان حسادت

«میلیون‌ها نفر در آمریکای شمالی و سراسر جهان، سالانه میلیاردها دلار صرف تلاش بیهوده برای سرکوب و فرار از آسیب‌های ناشی از اضطراب شدید می‌کنند. استفان هافمن که یکی از مرجع‌های خوب دنیا در زمینه اضطراب است، در این کتاب تمرین که بر اساس آخرین تحقیقات پیشرفته نوشته شده است، چندین راهبرد نسبتاً ساده و سرراست و اثبات‌شده را به‌صورت آسان و خلاصه‌شده ارائه کرده است. این راهبردها کمک می‌کنند به‌جای ترسیدن از چالش‌های روزمره زندگی با اعتمادبه‌نفس با آنها مواجه شوید. هرکسی که از اضطراب رنج می‌برد، با تطبیق این راهبردها متناسب با وضعیت فردی خود باید از آن بهره‌مند شود.»

- دکتر دیوید بارلو، استاد برجسته روان‌شناسی و روان‌پزشکی، بنیان‌گذار مرکز اضطراب و

اختلالات مرتبط با آن در دانشگاه بوستون

«این کتاب تمرین می‌تواند برای کسانی که با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کنند، تغییردهنده بازی باشد. این کتاب سرشار از جدیدترین علوم و راهبردهای درمانی مبتنی بر شواهد است که علائم اصلی اضطراب را هدف قرار می‌دهد. استفان هافمن، محقق و متخصص بالینی مشهور جهان در زمینه درمان اختلالات اضطرابی، در کتاب کار اضطراب، گام‌به‌گام دستورالعمل‌هایی درباره نحوه مقابله با دلایل اصلی اضطراب معرفی می‌کند. خوانندگان این کتاب نمونه‌های بالینی و کاربرگ‌های ساده و کاربردی و توضیحات بسیار روانی را دریافت خواهند کرد. این ویژگی‌ها تفاوت این کتاب با سایر کتاب‌های خودیاری موجود است.»

- دکتر دیوید کلارک، استاد برجسته در گروه روان‌شناسی دانشگاه نیوبرانزویک در کانادا،

نویسنده کتاب تمرین افکار اضطرابی

«ده‌ها میلیون نفر از درمان‌های شناختی و رفتاری برای ایجاد ارتباطی جدید با اضطراب بهره‌مند شده‌اند. استفان هافمن پژوهشگر و متخصص برجسته روان‌شناسی در جهان است و کتاب کار اضطراب با کاربردی آسان را ارائه می‌دهد که مبتنی بر آخرین یافته‌های پژوهشی است. شواهد روشن است: اتفاقی که برای ما می‌افتد، به رشدمان کمک نمی‌کند؛ بلکه تجدیدنظر در زمینه استرس‌ها و حادثه‌های مداوم زندگی و باورهایمان درباره هیجان‌ها و نگرانی‌ها و جایگزینی خاطرات گذشته با تجارب موفقیت‌آمیز در موقعیت‌های دشوار است که به رشدمان کمک می‌کند. هرکسی که می‌خواهد اضطراب خود را کاهش دهد، باید این کتاب را بخواند.»

- دکتر نیکولاس کازانتزیس، دانشیار دانشگاه مناش در استرالیا، یکی از نویسندگان کتاب رابطه‌درمانی در درمان شناختی-رفتاری و یکی از ویراستاران کتاب استفاده از تکلیف خانگی در درمان شناختی-رفتاری

«بسیاری از کتاب‌های خودیاری تمایل دارند تا خوانندگان را با فهرست بی‌پایانی از کاربرگ‌ها و پیشنهادهای خود به‌عنوان تکالیف منزل از پا دریاورند. این کتاب کاملاً متفاوت است. به خوانندگان کمک می‌کند تا مهم‌ترین موضوعات رایج در اضطراب و مشکلات ناشی از آن را سریع به‌صفر برسانند. هر بخش فقط چند تمرین را که با نگاهی دقیق انتخاب شده‌اند، به خواننده می‌آموزد. اثربخشی هریک از این تمرین‌ها بارها در تحقیقات علمی به اثبات رسیده است. این تمرین‌ها به افراد کمک می‌کنند تا به‌جای اینکه احساس قربانی شدن در برابر اضطراب را داشته باشند، این قدرت را به دست بیاورند که با آن زندگی کنند و مسئولیت زندگی خود را به دست بگیرند. اگر به دنبال یک کتاب تمرین اساسی هستید تا به شما کمک کند که به‌طور مؤثرتری از پس اضطراب برآیید، این کتاب برای شما مناسب خواهد بود.»

- دکتر جورج ایفرت، استاد برجسته روان‌شناسی در دانشگاه چاپمن و همکار نویسنده کتاب تمرین توجه‌آگاهی و پذیرش اضطراب

«استفان هافمن در زمینه‌های اضطراب و ترس و نگرانی متخصص است و کتاب برجسته وی به شما می‌آموزد چگونه از طریق راهبردهای شناختی-رفتاری و همچنین تمرین‌های توجه‌آگاهی به خود کمک کنید. این کتاب سرشار از توصیه‌هایی روشن و عملی است که شما را به‌سوی زندگی بهتر راهنمایی می‌کند.»

- دکتر سایین ویلهلم، استاد دانشکده پزشکی هاروارد و رئیس روان‌شناسی در بیمارستان عمومی ماساچوست

«این کتاب مجموعه‌ای از راهبردهای مؤثر را که در طی دهه‌ها بررسی شده‌اند، با جدیدترین رویکردهای درک و درمان اضطراب و مشکلات مربوط به آن ترکیب می‌کند. این کتاب واضح نوشته

شده است، به‌خوبی سازمان‌یافته شده و پر از راهنمایی و ابزار مفید برای جلوگیری از اضطراب به روش خود است. بهترین راه برای غلبه بر اضطراب تغییر افکار و رفتارهایی است که آن را زنده نگه می‌دارد. این کتاب به شما دقیقاً نشان می‌دهد که چگونه این تغییر را محقق کنید. من خواندن آن را به‌شدت توصیه می‌کنم!»

- دکتر مارتین آنتونی، استاد گروه روان‌شناسی دانشگاه ریرسون در کانادا و نویسنده مشترک کتاب تمرین کم‌رویی و اضطراب اجتماعی

«اگر مضطربید و به مشکل خود آگاهی کامل دارید، پس چرا از روش‌های عمومی برای حل مسئله اضطراب خود استفاده کنید، آن هم وقتی می‌توانید روش‌های متناسب با شخصیت خود را برای تغییر یاد بگیرید؟ این کتاب تمرین را که یکی از متخصصان برجسته جهان در زمینه رویکردهای شناختی-رفتاری برای تنظیم هیجانات نوشته است، شامل مهارت‌هایی مؤثر در جهت کاهش اضطراب است. این مهارت‌ها به‌شکلی ماهرانه و روشن بیان می‌شود، تا یادگیری آنها را آسان‌تر کند. همچنین می‌توان از این مهارت‌ها به‌عنوان بسته‌ای جامع و کامل و متفاوت با سایر مهارت‌ها در کتاب‌هایی شبیه به این کتاب استفاده کرد. خواندن این کتاب به‌شدت توصیه می‌شود؛ زیرا تحقیقات نشان می‌دهد این مهارت‌ها روشن و واضح و قسمت‌های مختلف آن بسیار کارآمدند و ارزش یادگیری را دارند.»

- دکتر استیون هیز، استاد گروه روان‌شناسی در دانشگاه نوادا، رینو

## پیشگفتار

اضطراب و نگرانی از مشکلات هیجانی شایع هستند. برای برخی از افراد، این مشکلات به قدری شدیدند که منجر به میزان زیادی استرس و رنج می‌شود. ما درباره ماهیت این مشکلات چیزهای زیادی می‌دانیم، کتاب‌های فراوانی نیز در زمینه اضطراب و نگرانی وجود دارد؛ اما بعید است فقط دانستن حقایق مربوط به اضطراب و نگرانی، تغییر زیادی در ما ایجاد کند. به همین ترتیب، راهبردهای درمانی متداولی که جنبه کاربردی ندارند و در بسیاری از کتاب‌های خودیاری مطرح می‌شوند، به درد اکثریت جامعه نمی‌خورند و موفقیتی به دنبال نخواهند داشت. در عوض موفقیت زمانی به دست می‌آید که فعالانه سعی شود الگوهای رفتاری غیر مؤثر شناسایی شده و به الگوهایی منحصربه‌فرد و کارآمد تبدیل شوند. این نکته از ویژگی‌های بارز این کتاب است که دیگر کتاب‌ها و افراد آن را بیان نکرده‌اند. این کتاب شامل بخش‌هایی است که بر جنبه‌های مختلف اضطراب تمرکز دارد. همه بخش‌های کتاب به یک اندازه برای همه افراد مفید نخواهد بود. این رویکرد چندبخشی برای غلبه بر اضطراب، مشکلات منحصربه‌فردی را تشخیص می‌دهد که مراجعه‌کنندگان خاص با آن روبه‌رو هستند. مطابقت بخش‌های مختلف کتاب با مشکلات هر فرد، قدرتمندترین راه در این کتاب برای غلبه بر اضطراب است.

این کتاب تمرین با تشویق خوانندگان به تفکر انتقادی درباره دلایل خود برای تغییر و ایجاد اهداف مشخص در زمینه شکل‌گیری این تغییر آغاز می‌شود. این مرحله مهم اغلب نادیده گرفته می‌شود؛ در حالی که داشتن هدفی مشخص برای تلاش، امکان مدیریت کارهای لازم برای کاهش اضطراب را فراهم می‌کند.

چهارچوب کلی کتاب مبتنی بر مدل شناختی-رفتاری اضطراب است. این مدل را ده‌ها سال پژوهش روی ده‌ها هزار بیمار مضطرب پشتیبانی می‌کند. کتاب به ما می‌آموزد چگونه ممکن است افکار و رفتارها و احساسات جسمانی با یکدیگر ارتباط برقرار کرده تا چرخه معیوب اضطراب را برای گرفتار ساختن ما ایجاد کنند. این مدل در کتاب به‌عنوان چهارچوبی برای مهارت‌های آموزش داده‌شده ارائه می‌شود و هر بخش شامل راهبردهایی برای هدف قرار دادن یکی از این سه مؤلفه اضطراب است. بخش «آرمیدگی ذهن آگاهانه» به ما می‌آموزد چگونه به آرمیدگی جسمی و ذهنی دست یابیم. اغلب، اضطراب شامل تنش جسمانی و مشغله ذهنی است که به تکنیک‌های خاصی برای ارتقای آرامش نیاز دارند. این کتاب در آموزش آرامش عضلانی پیش‌رونده به خوانندگان بسیار عالی عمل

می‌کند، راهبردی که باعث احساس آرامش عمیق در سرتاسر قسمت‌های مختلف بدن و همچنین توجه‌آگاهی می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا بر لحظه فعلی تمرکز کنند.

بخش «بازسازی افکار» بر الگوهای تفکر مغرضانه در حفظ اضطراب متمرکز است. از همه مهم‌تر خوانندگان، راهبردهای خاصی را برای پاسخ به افکار ناکارآمد و همچنین تولید الگوهای تفکر واقع‌بینانه‌تر و مفیدتر یاد می‌گیرند. بازسازی شناختی راهبردی اساسی در سنت شناختی-رفتاری است و شواهد علمی زیادی وجود دارد که اثربخشی آن را تأیید می‌کند. این کتاب با ارائه دستورالعمل‌های روشن و مثال‌های مفید به خوانندگان کمک می‌کند تا راهبردهای اساسی غلبه بر اضطراب در دسرساز را بیاموزند.

بخش «نگرانی درباره نگرانی» راهکارهایی را به خوانندگان می‌آموزد که می‌تواند به آنها کمک کند از افکار اضطرابی فاصله بگیرند. این راهبردها استخراج‌شده از پژوهش‌های اخیر و تجربه کار در کلینیک‌های درمانی است و نشان می‌دهد فقط افکار نیستند که اضطراب را تحریک می‌کنند؛ بلکه طرز تفکر ما درباره افکارمان نیز در این امر دخیل است. تمرینات به‌گونه‌ای طراحی شده‌اند تا نشان دهند این‌گونه فکرها درباره افکار یا فراشناخت‌ها نادرست‌اند. این بخش با آموزش روش‌های جایگزین برای پاسخ دادن به افکار اضطرابی، به ما اجازه می‌دهد تا با آزادی بیشتری روی چیزهایی که برایمان مهم است تمرکز کنیم.

بخش «مواجهه با سناریوها و تصاویر ترسناک» زمینه را برای چگونگی مواجهه با افکار و سناریوهای ترسناک و غلبه بر آن فراهم می‌کند. اضطراب اغلب مردم را ترغیب می‌کند تا از آنچه بیشتر می‌ترسند، اعم از اینکه یک شیء یا مکان یا تصویر باشد، امتناع کنند. خوانندگان با یادگیری نحوه استفاده از تصاویر ذهنی، می‌آموزند که چگونه خود را به تدریج در معرض بدترین سناریوها قرار دهند و بر ترس خود غلبه کنند.

تمرکز بر تحمل نکردن بلا تکلیفی در بخش «تغییر رفتار» بسیار مهم است؛ زیرا بلا تکلیفی بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی روزمره است و به نظر می‌رسد در دنیای شلوغ و روبه‌رشد ما همیشه در حال افزایش است. ما از طریق تمرین‌های تغییر رفتار ارائه‌شده در این بخش یاد می‌گیریم چطور انجام کار چالش‌برانگیز را به جای تلاش بی‌وقفه برای به دست آوردن اطمینان در کارها یا موقعیت‌ها جایگزین کنیم و با مسئله تحمل نکردن بلا تکلیفی مقابله کنیم. این کتاب از طریق طراحی فعالیت‌های تغییر رفتاری و آموزش دادن نحوه نظارت بر فرآیند کار و تغییر آنها در صورت لزوم، در راهنمایی خواننده بسیار عالی عمل می‌کند.

بخش عالی دیگر این کتاب تمرین، ساختار تمرین‌ها است که می‌تواند بر اساس موقعیت خواننده به صورت جداگانه تنظیم شود. در بخش نهایی «پیشرفت در اهداف و پیشگیری از بازگشت» خوانندگان این فرصت را پیدا می‌کنند تا هرچه آموخته‌اند مرور کنند و برنامه‌ای برای حفظ و استفاده از دستاوردهای خود ایجاد کنند.

- دکتر جودیت بک، مدیر مؤسسه بک

## مقدمه

# نحوه استفاده از کتاب تمرین

تبریک می‌گویم. با باز کردن کتاب تمرین، اولین قدم را برای انجام کاری درباره‌ی اضطرابتان برداشته‌اید. این عمل ممکن است بی‌اهمیت به نظر برسد؛ اما کار کوچکی نیست. اضطراب بیش از یک‌چهارم افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با وجود این بسیاری از مردم سال‌ها به آن بی‌توجه می‌مانند و بعضی‌ها هرگز در این زمینه کاری انجام نمی‌دهند. دلایلی برای تأمل کردن و پرداختن به این امر وجود دارد که به برخی از آنها می‌پردازیم. بسیاری از مردم می‌ترسند اضطراب خود را بپذیرند یا خجالت می‌کشند آن را نزد افراد دیگر اعتراف کنند. دیگران ممکن است فکر کنند اضطراب چیزی است که باید با آن زندگی کنند و هیچ کار دیگری نمی‌توان انجام داد. برخی افراد هنوز نمی‌دانند کجا به دنبال کمک بگردند یا ممکن است روند کار را بیش از حد طاقت‌فرسا بدانند. گاهی اوقات مردم به‌راحتی نمی‌فهمند که اضطراب زندگی آنها را دشوارتر می‌کند. شاید شما خودتان برخی از این افکار را داشته باشید. این واقعیت که اکنون این کتاب را می‌خوانید، به این معناست که شما در حال مقابله با اضطراب خود هستید و این دلیل خوبی برای امیدواری است!

دلیل دیگر برای احساس امیدواری شما، این است که نویسندگان این کتاب بر اثر تجربه‌ی کار کردن با صدها نفر از افرادی که از اضطراب رنج می‌برند، می‌دانند که می‌توان اضطراب را به‌طور مؤثری درمان کرد. هدف اصلی کتاب تمرین این است که به شما نشان دهد اضطراب و نگرانی شدید موضوعی نیست که به‌راحتی با آن کنار بیایید. در عوض ابزارها و راهبردهایی وجود دارد که می‌توانید با یادگیری آنها به‌طور درخور توجهی از تأثیر اضطراب بر زندگی خود بکاهید. این تغییرات ممکن است یک‌شبه اتفاق نیفتند؛ اما با تمرین مداوم و ابزاری که یاد خواهید گرفت، می‌توانید رابطه‌ی خود را با اضطراب تغییر دهید و به‌جای اینکه اضطراب شما را کنترل کند، نحوه‌ی پاسخ‌گویی به اضطراب را کنترل کنید و به زندگی دل‌خواه خود نزدیک شوید.

## آیا این کتاب برای شما مناسب است؟

اضطراب تجربه‌ای همگانی است و مهارت‌های ارائه‌شده در این کتاب می‌تواند برای هرکسی مفید



باشد تا اضطراب در دسرساز را برطرف کند؛ با این حال با موقعیت‌های خاصی ممکن است سروکار داشته باشید که این کتاب را برای شما مناسب‌تر کند. فهرست زیر را بخوانید و گزینه‌هایی را که به شما مربوط می‌شود علامت بزنید.

- بیش از آنچه می‌خواهم نگران مسائل هستم.
- به‌خاطر افکار اضطرابی در خوابیدن مشکل دارم.
- تنش جسمانی زیادی را تجربه می‌کنم (در شانه‌ها، گردن و ...).
- وقتی از موضوعی مضطرب می‌شوم، اغلب برای متوقف کردن یا کنترل افکار اضطرابی خود مشکل دارم.
- اضطراب می‌تواند تمرکز را برایم دشوار کند.
- زمان زیادی را به چیزهایی فکر می‌کنم که ممکن است اشتباه پیش بروند.
- مردم به من گفته‌اند که من «آدم نگرانی» هستم.
- وقتی استرس دارم سردرد یا درد عضلانی می‌گیرم.
- به‌سختی آرام می‌شوم.
- وقتی نگران می‌شوم کج خلقی یا «تندخو» می‌شوم.
- کارهایی را که مضطرب می‌کنند به تعویق می‌اندازم یا از آنها اجتناب می‌کنم.

آیا گزینه‌های زیادی را علامت زدید؟ در این صورت شما اصلاً تنها نیستید و این کتاب تمرین برای شما مناسب است. حتی اگر فقط چند گزینه را علامت زدید و خود را پریشان حس کردید، این کتاب شاید ابزارهای مفیدی را در اختیار شما قرار دهد. در طول کتاب مهارت‌های مختلفی را ارائه خواهیم کرد و نمونه‌هایی از نحوه استفاده از آنها را در وضعیت‌های مختلف نشان خواهیم داد. همچنین باید بدانید که این کتاب هم به‌عنوان یک کتاب تمرین برای کمک به خود بدون یاری از درمانگر نوشته شده است و هم به‌عنوان ابزاری که درمانگر می‌تواند از آن استفاده کند. روش استفاده‌شده در این کتاب مبتنی بر درمان شناختی-رفتاری یا CBT است؛ بنابراین اگر به درمانگر آشنا با CBT مراجعه می‌کنید، صحبت کردن با آن شخص درباره آنچه در این کتاب کار می‌کنید و یاد می‌گیرید، بسیار مفید خواهد بود. حتی اگر نوع دیگری از درمان را انجام می‌دهید، این کتاب می‌تواند ابزاری مفید برای رفع اضطراب شما باشد.

برخی مسائل وجود دارند که این کتاب برای حل آنها طراحی نشده است. اگر افکار مربوط به خودکشی را تجربه می‌کنید، به شدت دچار افسردگی و ناراحتی شده‌اید، مشروبات الکلی می‌نوشید یا چیزهای دیگری را به گونه‌ای استفاده می‌کنید که باعث ایجاد مشکل می‌شود، مهم است که با یک متخصص بهداشت روان در ارتباط باشید تا بتواند به‌طور مستقیم با شما درباره این مسائل کار کند.

## ساختار کتاب تمرین

کتاب تمرین به هفت بخش تقسیم شده است و هر یک از بخش‌ها مهارت یا مجموعه‌ای از مهارت‌های مختلف را پوشش می‌دهند. هر بخش یا فصل هر بخش شامل:

- خواندن اطلاعاتی درباره مفاهیم مربوط به اضطراب، از جمله اطلاعاتی درباره چرایی و چگونگی مهارت‌ها
- نمونه‌هایی از چگونگی کاربرد این مفاهیم و مهارت‌ها برای کسی که با اضطراب دست‌وپنجه نرم می‌کند.
- فعالیت‌هایی برای نشان دادن مفاهیم بیان‌شده
- مروری بر مفاهیم کلیدی در انتهای هر بخش
- تکالیفی برای شما جهت نظارت بر اضطراب و تمرین کردن مهارت‌هایی که آموخته‌اید.

این کتاب تمرین تأکید بر انجام یک سری فعالیت‌ها برای کاهش اضطراب دارد، به این دلیل که فقط مطالعه کردن درباره اضطراب نمی‌تواند برای تغییر آن کافی باشد. افرادی که به‌طور مؤثری اضطراب خود را برطرف می‌کنند، با تمرین این کار را انجام می‌دهند. از شما می‌خواهیم مهارت‌های جدید را امتحان کرده و رفتارهای مختلفی را برای شکستن چرخه اضطراب تمرین کنید. از آنجا که این یک فرایند یادگیری است، به خود زمان زیادی بدهید تا آنچه را یاد می‌گیرید، تمرین کرده و تحلیل کنید. توصیه می‌کنیم هر هفته یک بخش را کامل کنید. برای بخش‌های دارای چندین فصل، یک فصل را برای هر هفته پیشنهاد می‌دهیم. تنها استثنا فصل‌های اول و دوم از بخش اول است که در صورت تمایل می‌توانید آنها را با هم انجام دهید. اگر این برنامه را دنبال کنید، یازده هفته طول خواهد کشید. از هر شیوه‌ای که تصمیم دارید استفاده کنید، شما را تشویق می‌کنیم وقتی روی هر یک از بخش‌ها کار می‌کنید، برنامه‌ریزی کرده تا بتوانید خود را مسئول نگه دارید. ما یک ابزار برنامه‌ریزی در انتهای این بخش قرار داده‌ایم.

در زیر خلاصه‌ای آورده شده است از آنچه در هر بخش درمانی خواهید آموخت. تحقیقات ثابت

می‌کند این مهارت‌ها که اساس درمان‌های شناختی-رفتاری و توجه‌آگاهی را تشکیل می‌دهند، مؤثرترین روش‌های درمانی هستند (کارپنتر و همکاران، ۲۰۱۸؛ هافمن و همکاران، ۲۰۱۰). علاوه بر این نویسندگان این کتاب دیده‌اند که این راهبردها زندگی صدها بیمار را به طرز چشمگیری تغییر داده است؛ بنابراین شما بهترین ابزارها را در دسترس دارید.

- **بخش ۱: برنامه‌ریزی سفر خود:** در این بخش اهداف خود را تعیین می‌کنید، انگیزه‌های خود را برای رفع اضطراب در نظر می‌گیرید، یاد می‌گیرید چگونه اضطراب خود را بهتر درک کنید و با دلایل اضطراب آشنا می‌شوید.
  - **بخش ۲: آرمیدگی ذهن آگاهانه:** این زمانی است که شما اولین مهارت‌های کاهش اضطراب را یاد می‌گیرید. این بخش دو روش آرام‌سازی را به شما می‌آموزد: «آرامش عضلانی پیش‌رونده» و «تنفس آگاهانه».
  - **بخش ۳: بازسازی افکار:** در این بخش شما خواهید آموخت چگونه الگوهای عادی تفکر می‌توانند اضطراب را افزایش دهند و چگونه می‌توان تله‌های تفکر را شناسایی کرد. ما روش‌هایی را برای به چالش کشیدن افکار مضر و اضطراب‌آور به شما آموزش خواهیم داد.
  - **بخش ۴: نگرانی درباره نگرانی:** در اینجا یاد می‌گیرید چگونه باورهای شما درباره نگرانی و اضطراب می‌تواند اضطراب را تشدید کند. همچنین مهارت توجه‌آگاهی را تمرین خواهید کرد که به شما کمک می‌کند رابطه متفاوتی با افکار اضطرابی خود داشته باشید.
  - **بخش ۵: مواجهه با سناریوها و تصاویر ترسناک:** این بخش به شما می‌آموزد چگونه با سناریوهای ترسناک روبه‌رو شوید. برخی از این سناریوها ممکن است در واقعیت بنا شده باشند، در حالی که برخی دیگر فقط در تصورات شما باشند. منبع هرچه باشد، این روش می‌تواند به شما کمک کند تا بر اضطراب خود غلبه کنید.
  - **بخش ۶: تغییر رفتارها:** این بخش شامل شناسایی رفتارهایی است که اضطراب شما را حفظ می‌کند. به شما نشان خواهیم داد چگونه برنامه‌ای برای تغییر فعال این رفتارها ایجاد کنید.
  - **بخش ۷: پیشرفت در اهداف و پیشگیری از بازگشت:** با بررسی پیشرفتی که نسبت به اهداف خود داشته‌اید، نتیجه خواهید گرفت. همچنین یاد خواهید گرفت چگونه تغییراتی که ایجاد کرده‌اید حفظ کرده و آنها را بهتر کنید.
- نمودار زیر برخی از سؤالات اصلی را که در هر یک از بخش‌ها مطرح خواهد شد، فهرست می‌کند.