



# راه‌های رهایی از استرس برای نوجوانان

کاهش اضطراب، تقویت اراده و بهترین شیوه زیستن  
به کمک مهارت‌های شناختی- رفتاری (CBT)

# فهرست

مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری.....	۱۳
مقدمه مترجم.....	۱۵
پیشگفتار: مدیریت استرس برای احساس شادی بیشتر.....	۱۷
بخش ۱: «احساس می‌کنم سوار یک ترن هوایی هستم».....	۲۱
فصل ۱: چرا دچار استرس می‌شوید؟.....	۲۳
فصل ۲: توجه به هشدارهای استرس در جسم خود.....	۳۴
فصل ۳: آشنایی با ترمزها.....	۴۵
بخش ۲: استفاده از مهارت‌های CBT برای کاهش سرعت ترن هوایی.....	۶۳
فصل ۴: توجه، ارزیابی و تغییر افکار منفی تحریف‌شده.....	۶۵
فصل ۵: انتخاب رفتارهای مقابله‌ای مؤثر.....	۸۴
بخش ۳: قدرت روان‌شناسی مثبت‌گرا.....	۱۰۷
فصل ۶: توجه به نقاط قوت، خوش‌بینی و تاب‌آوری.....	۱۰۹
فصل ۷: رسیدن به حالت غرقگی و رسیدن به جایگاه قدرشناسی.....	۱۲۷
بخش ۴: کاربرد ترمزها در سه مورد از چالش‌برانگیزترین مسیرها.....	۱۴۳
فصل ۸: رهایی از استرس وظایف و تکالیف مدرسه.....	۱۴۵
فصل ۹: شکیبایی در ناکامی‌های دوستی و هیجان آشنایی.....	۱۵۹
فصل ۱۰: مدیریت فراز و نشیب‌های خانوادگی.....	۱۷۵
سخن پایانی: مدیریت استرس در زندگی.....	۱۸۸
تقدیر و تشکر.....	۱۹۱

۱۹۲	منبع.....
۱۹۳	مطالعات بیشتر.....
۱۹۴	منابع و مأخذ.....
۱۹۵	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۱۹۷	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۱۹۹	درباره نویسنده.....
۲۰۰	تغییر واقعی امکان پذیر است.....

# مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری

جوانان امروز بیش از هر زمان دیگری به منابع سلامت روان نیاز دارند. به همین دلیل است که انتشارات نیوهاربینگر مجموعه راه‌حل‌های کمک فوری را مخصوص نوجوانان ایجاد کرده است. این کتاب‌های خودآموز مبتنی بر شواهد، که توسط روان‌شناسان، پزشکان و متخصصان برجسته نوشته شده است، نکات و راه‌کارهای عملی را برای مقابله با انواع مسائل سلامت روان و مشکلات زندگی نوجوانان، مانند افسردگی، اضطراب، خشونت، اختلالات خوردن، تروما و مشکلات عزت نفس ارائه می‌دهد.

مطالعات نشان داده‌اند که جوانانی که مهارت‌های مقابله‌ای مؤثری را در ابتدا به دست می‌آورند بهتر می‌توانند مشکلات را در مراحل بعدی زندگی‌شان حل کنند. این کتاب‌های جذاب و ساده، ابزارهای مورد نیاز را برای پیشرفت نوجوانان در خانه، مدرسه و تا بزرگسالی آن‌ها فراهم می‌کنند. این مجموعه کتاب‌های کمک فوری که در انتشارات نیوهاربینگر چاپ شده است، توسط روان‌شناس مشهور کودک، لارنس شاپیرو، تأسیس شده است. برای مشاهده لیست کامل کتاب‌های این مجموعه به سایت [newharbinger.com](http://newharbinger.com) مراجعه فرمایید.

راه‌های رهایی از استرس برای نوجوانان

برای کاهش اضطراب

تقویت اراده و بهترین شیوه زیستن

به کمک مهارت‌های شناختی رفتاری (CBT)

دکتر جفری برنشتاین

کتاب کمک فوری

چاپ در انتشارات نیوهاربینگر

## بخش ۱

«احساس می‌کنم سوار یک ترن هوایی هستم»

# فصل ۱

## چرا دچار استرس می‌شوید؟

اکثر مردم لذت‌های زیادی را در دوران نوجوانی تجربه می‌کنند که می‌تواند شامل مواردی مثل دوره‌می با دوستان، سرگرمی با تماشای یک برنامه خوب تلویزیونی، خرسندی حاصل از جلب توجه دیگران و موفقیت در پروژه مدرسه که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردید از پس آن برآید باشد. نظرتان نسبت به زمانی که در کلاس یک نفر عمداً یک کار خنده‌دار انجام می‌دهد و شما احساس می‌کنید از خنده در حال ترکیدن هستید، چیست؟ در مورد اولین بار نشستن پشت فرمان ماشین و یادگیری رانندگی چه نظری دارید؟

با این حال بر طبق تجربه شرایط در دوران نوجوانی همیشه گل و بلبل نیست. فشارها و استرس‌هایی که با آن مواجه می‌شوید مانند یک شوخی نیست و گاهی زندگی می‌تواند واقعاً مثل یک نبرد سخت باشد.

بنابراین ممکن است به نظر برسد که لحظاتی در بالاترین نقطه جهان هستید و لحظاتی بعد احساس کنید که در حال سقوط آزاد هستید. نوجوانی، مخصوصاً در جامعه پرسرعت امروزی مانند سوار شدن بر یک ترن هوایی است که پر از صعودهای شیب‌دار، سقوط‌های دیوانه‌کننده و پر از پیچ‌وتاب و چرخش است. به همین دلیل است که مسئولیت‌ها، فشارها و اضطراب‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شوید باعث می‌شود که احساس کنید هر لحظه جان عزیزتان در معرض خطر است. حتی گاهی ممکن است به خاطر هیجان‌های تنش‌زا احساس تهوع کنید و ظاهراً آمیدی نداشته باشید. ولی هرگز دست از تلاش و کوشش برنمی‌دارید و تسلیم این ناامیدی نخواهید شد. جای تعجب ندارد شاید شما هم گاهی کنترل احساسات‌تان را از دست بدهید و یا عصبانی بشوید. خوش‌بختانه این کتاب می‌تواند راه‌های قدرت‌مند و اثبات شده‌ای را برای کاهش سرعت ترن هوایی‌تان به شما آموزش دهد.

متأسفانه معمولاً استرس تأثیری بسیار منفی روی نوجوانان می‌گذارد. فشار همیشگی برای موفقیت، سعی در انجام دادن کارها به بهترین نحو ممکن یا تلاش برای محبوبیت است. هم‌چنین ممکن است دیگران شما را در مسائلی تحت فشار قرار دهند یا شما خودتان را تحت فشار قرار دهید. همه این‌ها

می‌تواند پیامدهای زیان‌باری داشته باشد. (به فصل ۲ مراجعه کنید). از سوی دیگر، در نظر داشته باشید که کوهنوردان با انگیزه می‌گویند: «بهترین‌ها بعد از سخت‌ترین صعودها به دست می‌آید.» این به این معنی است که هنگامی که نحوه مدیریت عوامل استرس‌زا را در زندگی‌تان بیاموزید، می‌توانید مشکلات و فشارها را صریح‌تر ببینید و احساس خوبی نسبت به مدیریت آن داشته باشید. حتی زمانی که همه چیز سخت می‌شود نسبت به توانمندی‌تان در رسیدن به نتایج مثبت، احساس غرور خواهید کرد.

## استرس چیست؟

تعاریف زیادی برای استرس وجود دارد، اما استرس معمولاً به احساس سردرگمی در یک موقعیت دشوار، تعهدات و قوانین خیلی سخت یا هرگونه فشاری اشاره دارد. بعضی از انواع استرس‌ها باعث می‌شوند که احساس کنید مستأصل شده‌اید. برخی دیگر موجب می‌شوند که احساس کنید تحت فشار قرار گرفته‌اید و یا ممکن است زمانی که استرس دارید احساس اضطراب، ناامیدی، غمگینی یا حالت فرسودگی سراغ‌تان بیاید. متأسفانه بسیاری از نوجوانانی که استرس را با این علائم تجربه می‌کنند فکر می‌کنند که فقط خودشان این نشانه‌ها را دارند اما در حقیقت بسیاری از نوجوانان با این احساسات ناشی از فشار استرس دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

برخی از نوجوانان به جای علائم روحی و احساسی که استرس می‌تواند ایجاد کند بیشتر با واکنش‌ها و علائم جسمانی آن آگاه هستند. آن‌ها ممکن است اغلب سردرد، درد شکم یا سایر علائم فیزیکی فشار ناشی از استرس را تجربه کنند. این واکنش‌های جسمانی که در فصل ۲ توضیح خواهیم داد می‌تواند به‌عنوان علائم و نشانه‌های هشدار دهنده عمل کنند تا به شما اطلاع دهد که چه زمانی واقعاً اوضاع بر وفق مراد نیست و شرایط خوب پیش نمی‌رود.

استرس می‌تواند از راه‌های مختلف دیگری نیز بر ما تأثیر بگذارد. آیا اغلب احساس نمی‌کنید که از نظر احساسی و یا جسمانی خسته و فرسوده شده‌اید؟ البته شاید هم استرس اثر معکوسی بر جای بگذارد و باعث شود که احساس هشیاری و انرژی زیادی داشته باشید. شاید هم باعث شود که شما تمایل پیدا کنید درباره چیزی که شما را آزار داده است صحبت کنید و یا شاید هم باعث شود بخواهید نسبت به همه چیز با همه افراد سکوت کنید. گاهی هم ممکن است مایل باشید که اصلاً حضور نداشته باشید یا شاید هم سرگردان دور خود می‌چرخید و یا ممکن است با دیگران درودل کنید و یا شاید هم بخواهید که روی پای خودتان بایستید. فقط بدانید که راه‌های زیادی وجود دارد که استرس می‌تواند شما را تحت تأثیر قرار دهد.

هم‌چنین مهم است که بدانید استرس می‌تواند با شدت و مدت متفاوتی سراغ شما بیاید. ممکن

است دقت کرده باشید که برخی روزها یا حتی بعضی از هفته‌ها نسبتاً بی‌دردسر پیش می‌رود و به ندرت احساس استرس می‌کنید. از طرفی بعضی روزها ترجیح می‌دهید بیشتر در رختخواب بمانید و برنامه‌های مورد علاقه خود را تماشا کنید تا با همه چیزهایی که در دنیای تان می‌گذرد کنار بیایید. آن‌چه من سعی دارم بگویم این است که مهم نیست که چگونه استرس را تجربه می‌کنید زیرا این یک چالش بزرگ برای اکثر نوجوانان است. مطالعات انجام شده توسط انجمن روان‌شناسی آمریکا (بتون، ۲۰۱۴) دریافت که به طور متوسط سطح استرس نوجوانان با بزرگسالان رقابت می‌کند و حتی در طی سال تحصیلی نوجوانان بیشتر تحت فشار استرس قرار می‌گیرند. اما خبر خوب این است که راه کارهای سریع و آسانی وجود دارد که می‌توانید یاد بگیرید و با کمک آن‌ها استرس خود را مدیریت کنید و در زمانی که شروع به استفاده از آن راه‌کارها کردید بار کمتری را با خودتان حمل خواهید کرد و بهتر روی تکالیف مدرسه و دیگر فعالیت‌ها تمرکز خواهید کرد و در نهایت احساس شادی بیشتری نیز خواهید داشت.

## تشخیص استرس

دوران نوجوانی در دنیای پر از تنش امروزه، این گونه است که مواقع زیادی با استرس مواجه می‌شوید. حتی میزان این استرس احتمالاً بیشتر از حد تصور شما خواهد بود. در حال حاضر ممکن است با یکی یا همه این موارد (نامیدی، فشار و نگرانی) سروکار داشته باشید.

- احساس فشار جدی در حین مدرسه، در فعالیت‌های بعد از مدرسه، در شغل پاره‌وقت و در معاشرت با دوستان.
- تحت فشار نمرات خوب قرار گرفتن.
- مسخره شدن (حتی اگر «فقط شوخی» باشد) تحقیر شدن و به علاوه تهدید شدن.
- فاصله گرفتن از همسالان‌تان به‌طور عمدی یا سهوی.
- احساس طردشدگی به دلیل علایق شخصی، گرایش جنسی، هویت نژادی، مذهب یا هویت جنسی.
- فراز و نشیب ارتباطات اجتماعی در فضای حقیقی یا شبکه‌های اجتماعی.
- معذب بودن در مقابل دیگران. (شاید با خود بگویید کاش می‌توانستید «باحال و دوست‌داشتنی» و آرامش‌بخش به نظر برسید)



زمانی که عوامل استرس‌زا به سرعت وارد عمل می‌شوند می‌توانید واقعاً آن را احساس کنید. حتی من حاضرم شرط ببندم که مواقعی هم وجود دارد که دقیقاً می‌توانید حدس بزنید که هرکدام از هم سن و سالان تان در مورد چه چیزی صحبت می‌کنند. اگر نسبت به این مسائل بی‌تفاوت هستید ممکن است تحت فشارهایی بار آمده‌اید که می‌توانید همیشه با همه آن‌ها کنار بیایید.

### نظرات دیگران

**بکی، ۱۴ ساله:** «هر بار که به والدینم می‌گویم استرس دارم به من می‌گویند که به این دلیل است که انجام تکالیفم را به تعویق می‌اندازم. این صحبت‌شان فقط باعث می‌شود که استرسم بیشتر شود!»

**شانیس، ۱۵ ساله:** «بقیه خیلی بی‌نظیر هستند و این فقط من هستم که عالی نیستم.»

**کرت، ۱۷ ساله:** «مربی من مدام به من فشار می‌آورد و پدر من هم مدام همین حرف‌های مزخرف را می‌زند و فکر می‌کنند که به من کمک می‌کند. رفتن به تمرین دیگر هرگز سرگرم‌کننده و جذاب نیست. در واقع کم‌کم دارد واقعاً غیرقابل تحمل و مزخرف می‌شود.»

**تای، ۱۹ ساله:** «من هم‌زمان نگران، ناامید و عصبی هستم.»

**گری، ۱۳ ساله:** «انگار که نمی‌توانم نفس بکشم وقتی این همه فشار زیاد را به من وارد می‌کنند.»

**دانی، ۱۵ ساله:** «بعضی وقت‌ها انگار همه فشارها روی من انباشته می‌شود و اگر یکی از آن‌ها بلغزد همه آن‌ها فرومی‌ریزد.»

این نوجوانان توانستند توضیح دهند که استرس برای آن‌ها چگونه بوده است. اما معمولاً اگر مردم راه‌های مختلف بروز استرس را نیاموخته باشند متوجه نمی‌شوند که چه قدر استرس دارند یا دقیقاً چه چیزی آن‌ها را تحت فشار قرار داده است. فقط بدانید که تمام کلمات زیر حالت‌های عاطفی که ممکن است با استرس مرتبط باشد را توصیف می‌کنند. این می‌تواند به شما کمک کند نوع استرس خود را شناسایی کرده و شروع به فکر کردن و صحبت کردن در مورد آن کنید.

بی‌ارزش  
خسته  
وخیم  
عصبانی  
رنجیده  
پرتنش  
متشنج  
تباهی  
ناامید  
نگران  
غمگین  
مأیوس  
بی‌حوصله  
تردید  
کلافه  
خجالت‌زده  
ناراحت  
شرم‌سار  
آشفته  
سردرگم  
هیجان‌زده  
تنفر  
دل‌شوره  
سربار  
بهت‌زده

زمانی که کوری از راهنمایی به دبیرستان می‌رفت با برخی از عوامل استرس‌زایی که در بالا ذکر شده است دست‌وپنجه نرم می‌کرد.