

## جعبه ابزار اضطراب برای نوجوانان

ابزارهای آسان و عملی درمان شناختی - رفتاری و رفتاردرمانی دیالکتیکی برای مدیریت استرس، اضطراب، نگرانی و وحشت زدگی

آیا تابه حال به نظرت رسیده که گویی دیگران زندگی بهتری را نسبت به تو رقم زده‌اند؟ شاید به نظر می‌رسد دیگران نمرات بهتری می‌گیرند، کمتر درس می‌خوانند، بیشتر می‌خوابند یا دوستان بیشتری دارند و همه این کارها را به راحتی انجام می‌دهند، درحالی که تو استرس و اضطراب داری. بسیاری از نوجوان‌هایی که با آنها کار می‌کنم به من می‌گویند که چنین احساسی دارند - مثل اینکه مشکلی در آنها وجود دارد که مانع از داشتن یک زندگی شاد یا موفق می‌شود و استرس یا اضطراب آنها دلیلی بر این امر است. چیزی که این نوجوانان ممکن است متوجه آن نباشند این است که چقدر این احساسات رایج هستند. از هر ۳ نوجوان تقریباً ۱ نفر اضطراب قابل توجهی دارد و این تعداد مدام در حال افزایش است. نوجوانان دیگری به من می‌گویند همه کسانی که می‌شناسند پریشان یا مضطرب هستند و فکر می‌کنند روشی برای بهتر شدن وجود ندارد، بنابراین نمی‌خواهند وقت یا انرژی خود را با تلاش کردن هدر دهند. ممکن است آنها سعی کنند ابر انسان<sup>۱</sup> باشند و به خود فشار بیاورند یا به راهبردهای ناسالمی روی بیاورند که می‌تواند مشکلات بیشتری را برای آنها در آینده ایجاد کند. در حالی که این نوجوانان یک نکته دارند - استرس و اضطراب هیجان‌انگیزی هستند که همه در مقطعی تجربه می‌کنند - چیزی که ممکن است متوجه نباشند این است که چقدر ابزارهای عالی برای کمک به افراد برای مقابله با استرس و اضطراب به روش‌های سالم وجود دارد که باعث می‌شود آنها احساس توانمندی و نیرومندی بیشتری داشته باشند.

فشارهایی که امروزه نوجوانان با آن روبه‌رو هستند بیش از گذشته است. فشار برای درگیر شدن در تعداد زیادی فعالیت و خوب بودن در همه چیز، برای ورود به یک دانشگاه خوب، معاشرتی بودن، در دسترس بودن، حرف اشتباهی نزدن یا مرتکب اشتباه نشدن تحت فشار هستند. همگام شدن با این مشکلات سخت است و هر حرکتی که انجام می‌دهی می‌تواند واقعا خطرناک باشد ... مانند یک حرکت اشتباه که می‌تواند کل آینده‌ات را خراب کند. منطقی است که در این موقعیت احساس استرس یا اضطراب داشته باشی، بنابراین جای تعجب نیست که اضطراب مشکلی رایج است.

اضطراب بسیار رایج، اما به همان اندازه درمان‌پذیر است. اما درمان به این معنا نیست که از دست اضطراب رها شویم؛ بلکه یعنی بیاموزی با آن زندگی کنی بدون اینکه به اضطراب اجازه دهی کنترل را به دست بگیرد و مانع لذت بردن از زندگی شود. یکی از چیزهایی که من در مورد این کتاب دوست دارم این است که برای همه نوجوانان قابل استفاده است - حتی اگر تشخیص اختلالات اضطرابی به شما نسبت داده نشده باشد. اگر فکر می‌کنید اضطراب نشانه این است که مشکلی در شما وجود دارد، توضیحات مربوط به اضطراب در این کتاب به شما نشان می‌دهد که چقدر اضطراب در زندگی ما عادی، رایج و ضروری است. اگر فکر می‌کنید که کاری نمی‌شود انجام داد، کتاب دستورالعمل‌هایی را ارائه می‌دهد که ثابت شده به مدیریت اضطراب کمک می‌کند و امتحان کردن آنها آسان است.

همچنین این کتاب یکی از مناسب‌ترین کتاب‌های اضطراب برای نوجوانان است که تا به حال دیده‌ام. کتاب‌های خودیاری طاقت‌فرسا، خسته‌کننده یا طولانی به نظر می‌رسند. این کتاب متفاوت است. این کتاب یک بسته از اطلاعات مفید، سرگم‌کننده و جذاب با متنی روان است که دقیقاً همان چیزی که می‌گوید را ارائه می‌دهد - جعبه ابزاری برای درک و مدیریت اضطراب، نگرانی و استرس. ابزارهای مدیریت اضطراب به چهار دسته تقسیم می‌شوند - جسمانی، شناختی، هیجانی و رفتاری - همراه با نکاتی در مورد موقعیت‌های مناسب برای استفاده از آنها. همچنین بخشی وجود دارد - گفتنی‌ها و نگفتنی‌ها - برای زمانی که شخصی مهم و عزیز شما، احساس اضطراب می‌کند.

چه نوجوانی باشی که می‌خواهد روش‌هایی برای کنترل اضطراب خود بیاموزد، چه نوجوانی باشی که با یک درمانگر کار می‌کند و می‌خواهد بیشتر از چیزهایی که در جلسات می‌آموزد یاد بگیرد، چه والدینی که می‌خواهند اضطراب نوجوان خود را بهتر درک کنند، یا درمانگری که به دنبال منابعی برای توصیه به نوجوانان است که واقعاً از آن لذت ببرند، این جعبه‌ابزار برای شما مفید است.

### دکتر اهرین ویس<sup>۱</sup>

روان‌شناس

مرکز روان‌شناسی خانواده هستون

نویسنده کتاب رهایی از اضطراب برای کودکان

۵	پیشگفتار
۹	مقدمه
۱۵	فصل ۱: دار و دسته اضطراب
۲۵	فصل ۲: پاسخ جنگ - گریز - فریز
۳۵	فصل ۳: اختلالات اضطرابی
۴۹	فصل ۴: پرداختن به دار و دسته اضطراب
۵۷	فصل ۵: ابزارهای جسمانی: از بدن خود استفاده کنید
۸۷	فصل ۶: ابزارهای فکری: از ذهن خود استفاده کنید
۱۳۳	فصل ۷: ابزارهای هیجانی: تاب‌آوری خود را بسازید
۱۴۵	فصل ۸: ابزارهای رفتاری: مهارت‌های مدیریت عادت
۱۶۹	فصل ۹: مراقبت از یکدیگر
۱۷۷	فصل ۱۰: منابع
۱۸۱	ارجاعات

مقدمه

نمرات، بورسیه و وام تحصیلی.  
محرومیت، انزوا و تنهایی.  
تصمیماتی که باید بگیریم.  
کارهایی که باید انجام دهیم.  
هر چقدر مسن تر می شویم، تصمیمات هم بیشتر می شوند.

و بیایید صادق باشیم، این سنت تا آخر عمر ادامه دارد، درست تا زمانی که قبوض و بیمه  
را به این فهرست اضافه کنیم.

به عنوان یک نوجوان، احتمالاً در حال حاضر حسابی سرت شلوغ است.

کلاس ها و کارهای عملی در مدرسه، تلاش برای باشگاه ها و تیم ها، فکر کردن به دانشگاه  
یا فهمیدن اینکه می خواهی با زندگی خود چه کار کنی.  
هدایت روابط در مدرسه یا در تعامل بودن با خانواده در خانه؛  
کشف مجدد تغییرات و رشد بدنت؛  
و اینکه بفهمی چه کسی هستی و چه جایگاهی در دنیا داری.

تو تنها نیستی. همه این سفر را انجام می دهند و در طول این سفر، همه ما با استرس یا  
اضطراب مواجه می شویم.

برخی از ما کمی بیشتر از بقیه با مشکل مواجه می شویم، در حالی که برخی دیگر ممکن

است خیلی دیرتر با آن برخورد کنند.  
در لحظه اضطراب، به اطراف نگاه می‌کنیم و از خودمان می‌پرسیم:



اگر ندانی چه اتفاقی در حال رخ دادن است، اضطراب می‌تواند تجربهٔ تنها و ترسناکی باشد. یادگیری در مورد اضطراب اولین قدمی است که می‌توانی برای حل آن برداری.

یادگیری در مورد اضطراب می‌تواند کار خسته کننده‌ای باشد.

## حدود ۲,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ نتیجه (۰,۶۴ ثانیه).

حدود دو میلیارد و پانصد میلیون نتیجه جستجو برای «اضطراب» در گوگل وجود دارد.

آدم‌های زیادی در موردش صحبت کرده‌اند و چیزهای خیلی متفاوتی هم گفته شده.

برخی از نتایج توضیحات علمی را ارائه می‌کنند. برخی از آن‌ها تجربیات واقعی زندگی و بسیاری از آن‌ها ابزار و روش‌هایی برای مقابله با اضطراب هستند.

فیلتر کردن اطلاعات غیرضروری، توضیحات غیرعلمی، اطلاعات نادرست و ابزارهای تأیید نشده می‌تواند کار چالش‌برانگیزی باشد. تمام اطلاعات موجود در این جعبه‌ابزار، از جمله پنجاه ابزار مقابله با انواع اضطراب‌ها و موقعیت‌ها برای شما، توسط یک متخصص بررسی شده است.

## چگونه از این جعبه‌ابزار استفاده کنیم

این جعبه‌ابزار شامل پنجاه ابزار برای مقابله با اضطراب، استرس، نگرانی و حملات وحشت‌زدگی است. ما آنها را در چهار طبقه تقسیم کرده‌ایم.



ابزارهای جسمانی  
از بدنتان استفاده کنید



ابزارهای فکری  
از ذهنتان استفاده کنید



ابزارهای هیجانی  
مقاومت خود را بسازید



ابزارهای رفتاری  
مهارت‌های مدیریت عادت



بعضی از ابزارها ممکن است برای اثربخش‌تر از بقیه باشند. می‌توانی از ترکیب دو ابزار استفاده کنی. ابزارها را آزمایش کنی، ببینی کدام برایت مفید است و کدام نیست. می‌توانی ابزار را تغییر دهی تا انجام آن برایت آسان‌تر شود.

ما این ابزارها را از منابع مختلفی گردآوری کرده‌ایم:

روان‌درمانی‌هایی مانند درمان شناختی رفتاری<sup>۱</sup> (CBT)، رفتاردرمانی دیالکتیکی<sup>۲</sup> (DBT) و درمان پذیرش و تعهد<sup>۳</sup> (ACT)، و همچنین کتاب‌های افراد بانفوذ، مانند دوایت آیزنهاور<sup>۴</sup>، سی و چهارمین رئیس‌جمهور ایالات متحده.

و همه اینها در کمتر از ۲۰۰ صفحه قابل‌دسترس است. پس برای شروع بیا ببینیم اضطراب چی هست.

- 
1. Cognitive Behavioral Therapy
  2. Dialectical Behavior Therapy
  3. Acceptance and Commitment Therapy
  4. Dwight Eisenhower

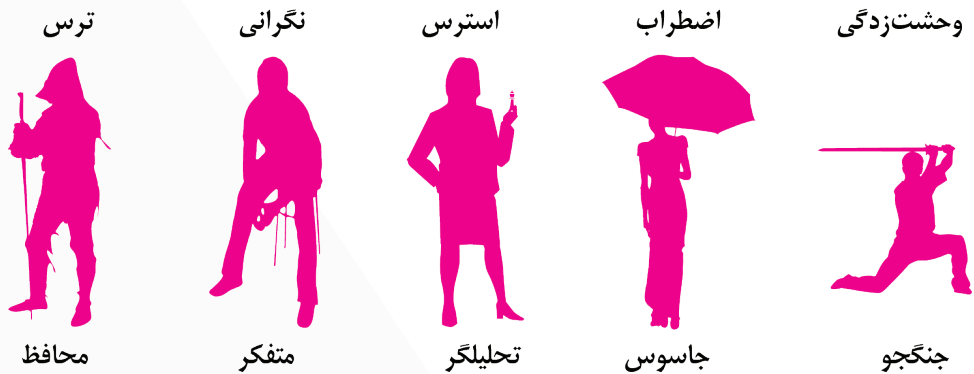
# فصل ۱

## دار و دستۀ اضطراب



اضطراب عضوی از دار و دسته اضطراب است، گروهی از هیجان‌ها که وظیفه‌شان محافظت از ماست.

پنج عضو در دار و دسته اضطراب وجود دارد:



آنها برای قرن‌ها وجود داشته‌اند و به گونه‌ای کمک می‌کنند تا زنده بمانیم.

هر هیجانی هدف خاص خود را دارد و در این فصل می‌آموزیم که چگونه دار و دسته اضطراب از ما محافظت می‌کند.

بیا با ملاقات یک به یک آنها شروع کنیم. به یاد داشته باش معنایی که ما به این کلمات و هیجان‌های مربوط به هر کدام می‌دهیم ممکن است با معنایی که تو در ذهن خودت از این کلمات داری متفاوت باشد.